

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian dengan judul “Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Ponorogo semester dua tahun akademik 2012/2013 berada pada kategori cukup resilien. Pada tingkat jurusan, baik Tarbiyah, Syari’ah, maupun Ushuluddin mayoritas mahasiswa semester dua tahun akademik 2012/2013 juga berada pada kategori cukup resilien. Kemudian jika dilihat berdasarkan perbedaan jenis kelamin, mahasiswa perempuan memiliki kecenderungan lebih resilien dibanding mahasiswa laki-laki.
2. Hasil studi pendahuluan terkait dengan faktor resiko yang mempengaruhi resiliensi mahasiswa semester dua jurusan Tarbiyah STAIN Ponorogo tahun akademik 2012/2013 berdasarkan urutan persentase terbanyak adalah sebagai berikut: (a) kehilangan orang yang berarti (ayah, ibu, kakek, nenek, dll.) karena meninggal dunia, (b) terbebani dengan tugas-tugas kuliah, (c) kesulitan finansial, (d) mempunyai penyakit di kepala (migren, tumor, dll.), (e) ketergantungan pada rokok, (f) putus hubungan dengan pacar, (g) mempunyai penyakit di perut (maag, kanker usus, dll.), (h) pindah rumah, (i) dipaksa kuliah

di STAIN Ponorogo oleh orang tua, (j) orang tua bercerai, (k) kehilangan pekerjaan, (l) cinta ditolak, dan (m) bisnis mengalami kebangkrutan. Sementara itu untuk jurusan Syari'ah, faktor resiko yang berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa berdasarkan urutan persentase terbanyak adalah sebagai berikut: (a) terbebani dengan tugas-tugas kuliah, (b) kehilangan orang yang berarti (ayah, ibu, kakek, nenek, dll.) karena meninggal dunia, (c) mempunyai penyakit di kepala, (d) putus hubungan dengan pacar, (e) kesulitan finansial, (f) mempunyai penyakit di perut, (g) pindah rumah, (h) orang tua bercerai, (i) dipaksa kuliah di STAIN Ponorogo oleh orang tua, (j) cinta ditolak, (k) kehilangan pekerjaan, (l) patah tulang karena kecelakaan motor, dan (m) ketergantungan pada rokok. Sedangkan untuk jurusan Ushuluddin, faktor resiko yang berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa berdasarkan persentase terbanyak adalah: (a) terbebani dengan tugas-tugas kuliah, mempunyai penyakit di kepala, (b) kehilangan orang yang berarti karena meninggal dunia, (c) pindah rumah, (d) mempunyai penyakit di perut, (e) orang tua bercerai, (f) kehilangan pekerjaan, (g) dipaksa kuliah di STAIN Ponorogo oleh orang tua, (h) patah tulang karena kecelakaan motor, dan (i) kesulitan finansial.

3. Hasil studi pendahuluan terkait dengan upaya mahasiswa semester dua jurusan Tarbiyah STAIN Ponorogo tahun akademik 2012/2013 dalam menghadapi faktor resiko yang mempengaruhi resiliensi mahasiswa berdasarkan urutan persentase terbanyak adalah sebagai berikut: (a) ngobrol dengan teman dekat, (b) bermain *game*, (c) *face book* an, (d) mendengarkan musik, (e) nonton TV, (f) jalan-jalan ke supermarket/mall, (g) menuliskannya dalam buku diary, (h)

tamasya ke tempat-tempat yang indah, (i) menyalurkan hobi, (j) olah raga, (k) merokok, (l) tidur, (m) mendekatkan diri kepada Allah, (n) konsultasi dengan kyai, (o) ngopi di warung, (p) teriak sekeras-kerasnya, (q) ngobrol dengan saudara, (r) konsultasi dengan dosen, (s) ngobrol dengan ortu, (t) nonton film di bioskop, (u) curhat dengan pacar, (v) memperbanyak makan, dan (w) mengkonsumsi alkohol. Sementara itu untuk jurusan Syari'ah, upaya mahasiswa dalam menghadapi faktor resiko berdasarkan urutan persentase terbanyak adalah sebagai berikut: (a) ngobrol dengan teman dekat, (b) bermain *game*, (c) jalan-jalan ke supermarket/mall, (d) nonton TV, (e) *Face book* an, (f) menuliskannya dalam buku diary, (g) tamasya ke tempat-tempat yang indah, (h) mendengarkan musik, (i) menyalurkan hobi, (j) olah raga, (k) merokok, (l) memperbanyak tidur, (m) mendekatkan diri kepada Allah, (n) teriak sekeras-kerasnya, (o) ngopi di warung, (p) nonton film di bioskop, (q) ngobrol dengan saudara, (r) ngobrol dengan kyai, (s) konsultasi dengan dosen, (t) ngobrol dengan ortu, (u) curhat dengan pacar, (v) memperbanyak makan, dan (w) mengkonsumsi alkohol. Sedangkan untuk jurusan Ushuluddin, upaya mahasiswa dalam menghadapi faktor resiko berdasarkan urutan persentase terbanyak adalah sebagai berikut: (a) ngobrol dengan teman dekat, (b) bermain *game*, (c) nonton TV, (d) menuliskannya dalam buku diary, (e) ngobrol dengan kyai, (f) menyalurkan hobi, (g) *face book* an, (h) mendekatkan diri kepada Allah, (i) mendengarkan musik, (j) jalan-jalan ke supermarket/mall, (k) merokok, (l) ngopi di warung, (m) ngobrol dengan saudara, (n) olah raga, (o) memperbanyak tidur, (p) teriak sekeras-kerasnya, (q) konsultasi dengan dosen,

(r) ngobrol dengan ortu, (s) tamasya ke tempat-tempat yang indah, dan (t) memperbanyak makan.

4. Model konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa yang dikembangkan terdiri dari dua bagian yaitu substansi model (panduan teoretik) dan suplemen model (panduan praktik). Aspek substansi model (panduan teoretik) terdiri atas rumusan tentang rasional, tujuan, asumsi, kompetensi, garis besar isi intervensi, evaluasi, dan indikator keberhasilan. Aspek suplemen model (panduan praktik) lebih bersifat teknis-operasional yang berisi rumusan tentang deskripsi model, karakteristik hubungan, norma kelompok, komposisi kelompok, peran konselor-konseli, dan adegan layanan. Hasil validasi rasional pakar bimbingan dan konseling terhadap model hipotetik konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa menunjukkan bahwa model yang dikembangkan dinilai layak sebagai suatu model intervensi resiliensi mahasiswa.
5. Model konseling kognitif-perilaku terbukti efektif meningkatkan resiliensi mahasiswa semester dua jurusan Tarbiyah, Syari'ah, maupun Ushuluddin STAIN Ponorogo tahun akademik 2013/2014. Keefektifan model konseling kognitif-perilaku ditandai dengan naiknya tingkat resiliensi mahasiswa dari tingkat rendah (pada saat *pre test*) menjadi sedang dan tinggi (pada saat *post test*). Tugas-tugas berhasil dikerjakan oleh masing-masing konseli pada tiap-tiap sesi juga menjadi indikator keberhasilan konseling.

## B. Saran

Berikut ini merupakan beberapa saran untuk peneliti selanjutnya dan juga untuk dosen Bimbingan dan Konseling (BK), serta Psikologi.

### 1. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Perlu dibuat sebuah penelitian lanjutan mengenai efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa dengan sampel yang lebih besar (representatif) agar hasil penelitian lebih bisa digeneralisasikan.
- b. Peneliti dapat membuat perbandingan antara konseling kognitif-perilaku dengan jenis intervensi lain yang tujuannya juga untuk meningkatkan resiliensi. Hal ini bertujuan untuk melihat jenis intervensi mana yang paling baik dan sesuai untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa.
- c. Sebaiknya jadwal pelaksanaan sesi intervensi dilaksanakan satu kali dalam seminggu untuk menghindari kebosanan
- d. Peneliti dapat melakukan *follow up* berupa evaluasi secara berkala kepada konseli untuk melihat apakah program intervensi berdampak secara nyata terhadap kehidupan konseli setelah intervensi.
- e. Perlu dibuat sebuah penelitian longitudinal untuk melihat efek jangka panjang dari pelaksanaan konseling kognitif-perilaku pada setiap konseli.

### 2. Bagi Dosen Bimbingan dan Konseling (BK), serta Psikologi

Para dosen BK dan Psikologi memiliki tanggung jawab secara moral untuk memfasilitasi perkembangan resiliensi mahasiswa STAIN Ponorogo. Penelitian ini menghasilkan model Konseling Kognitif-Perilaku untuk meningkatkan

resiliensi mahasiswa berikut pedoman pelaksanaan dan satuan layanannya. Model tersebut dapat direkomendasikan bagi dosen BK dan Psikologi agar dapat diintegrasikan ke dalam komponen-komponen model bimbingan dan konseling komprehensif, sehingga intervensi dapat disampaikan dalam bentuk layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual serta dukungan sistem. Data terkait profil resiliensi mahasiswa juga direkomendasikan kepada para dosen BK dan Psikologi STAIN Ponorogo sebagai salah satu referensi untuk merancang kegiatan penelitian tindakan kelas dalam rangka pengembangan profesional.

### 3. Bagi Lembaga

- a. Lembaga diharapkan menyediakan tempat khusus untuk pelaksanaan konseling sehingga proses konseling akan lebih nyaman dan memungkinkan tercapainya tujuan konseling
- b. Lembaga diharapkan memfasilitasi mahasiswa untuk mengembangkan resiliensi mereka, baik dalam bentuk fasilitas fisik maupun program-program yang mengarah pada pengembangan resiliensi.