

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V mendeskripsikan simpulan dan rekomendasi penelitian untuk beberapa pihak terkait.

5.1 Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian, dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut.

- 1) Kecenderungan keterbukaan diri pada mahasiswa tingkat awal Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2016/2017 secara umum berada pada kategori cukup terbuka, artinya mahasiswa tingkat awal menceritakan informasi-informasi tentang dirinya secara umum dan tidak terlalu mendetail. Informasi umum tentang diri yang diceritakan kepada orang lain meliputi aspek sikap dan opini, selera dan minat, pendidikan, kepribadian, dan fisik. Urutan intensitas topik yang paling sering dibicarakan atau diungkapkan oleh mahasiswa tingkat awal yaitu (1) sikap dan opini; (2) pendidikan; (3) selera dan minat; (4) kepribadian; dan (5) fisik. Indikator pada topik tertinggi yang paling sering diungkapkan oleh mahasiswa tingkat awal adalah informasi tentang kondisi keluarga.
- 2) Kecenderungan *coping strategy* mahasiswa tingkat awal Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2016/2017 secara umum menggunakan *Engagement Coping Strategy* yang meliputi *Problem Solving*, *Cognitive Restructuring*, *Express Emotion*, dan *Social Support*.
- 3) Terdapat kontribusi yang signifikan dari *coping strategy* terhadap keterbukaan diri mahasiswa semester 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2016/2017. Adapun besarnya kontribusi *coping strategy* terhadap keterbukaan diri adalah 29,70% dan sisanya 70,30% dipengaruhi atau disebabkan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

5.2 Rekomendasi

Hasil penelitian menyatakan kecenderungan *self disclosure* mahasiswa tingkat awal berada pada kategori cukup terbuka, artinya mahasiswa tingkat awal menceritakan informasi-informasi tentang dirinya secara umum dan tidak terlalu mendetail. Selanjutnya, kecenderungan *coping strategy* pada mahasiswa tingkat awal mayoritas menggunakan *Engagement Coping Strategy*. Terdapat kontribusi yang signifikan dari *coping strategy* terhadap keterbukaan diri mahasiswa semester 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2016/2017. Adapun besarnya kontribusi *coping strategy* terhadap keterbukaan diri adalah 29,70% dan sisanya 70,30% dipengaruhi atau disebabkan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian, maka beberapa rekomendasi ditujukan kepada beberapa pihak sebagai berikut.

5.2.1 Bagi Diri Peneliti

- 1) Mengelola seluruh kondisi kehidupan yang bersifat dinamis dengan efektif.
- 2) Mempraktikkan keterampilan interpersonal yang baik dalam kehidupan sehari-hari.
- 3) Menginternalisasikan nilai-nilai kepribadian sebagai seorang calon konselor.

5.2.2 Bagi Mahasiswa Tingkat Awal Program Studi Bimbingan dan Konseling

- 1) Mahasiswa tingkat awal mempelajari keterampilan interpersonal dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Mengembangkan keterbukaan diri agar dapat mengenali diri dan menjalin relasi yang baik dengan orang lain.
- 3) Meningkatkan keterampilan mendengarkan dengan penuh empati dan responsif.

5.2.3 Bagi Dosen Pembimbing Akademik

- 1) Melakukan *assessment* awal terkait kondisi psikologis mahasiswa bimbingannya melalui kegiatan wawancara, konsultasi, ataupun penyebaran kuesioner.
- 2) Memberikan pengantar kondisi perkuliahan kepada mahasiswa sebagai upaya untuk mendorong mahasiswa dalam mempersiapkan diri baik secara fisik ataupun mental dalam menjalani kuliah di perguruan tinggi.
- 3) Memberikan dukungan sosial atau emosional kepada mahasiswa supaya dapat menjadi sumber daya psikososial yang senantiasa mendukung mahasiswa selama proses perkuliahan.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Mengembangkan penelitian dengan memperluas lingkup subjek penelitian, baik dengan lintas jurusan ataupun perluasan angkatan perkuliahan.
- 2) Mengembangkan penelitian dengan melihat gambaran *self disclosure* pada mahasiswa berdasarkan perbedaan jenis kelamin, latar belakang suku dan budaya, usia, urutan kelahiran, dan status sosial ekonomi.