

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Bab V terdiri dari kesimpulan yang diuraikan secara sistematis sesuai dengan pertanyaan penelitian dan rekomendasi yang dirumuskan bagi konselor perguruan tinggi, UPTLBK di perguruan tinggi, dan penelitian selanjutnya.

#### **5.1 Kesimpulan**

- 5.1.1 Profil *psychological well-being* mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah berada pada kategori sedang. Artinya mahasiswa belum sepenuhnya mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, menentukan tujuan hidup, penguasaan lingkungan, menerima diri dengan baik, dan pertumbuhan diri.
- 5.1.2 Rumusan program bimbingan kelompok *wellness* dalam peningkatan *psychological well-being* mahasiswa dipandang layak berdasarkan hasil validasi pakar dan praktisi Bimbingan dan Konseling. Rumusan program bimbingan tersebut memuat struktur bimbingan sebagai berikut; a) rasional; b) deskripsi kebutuhan; c) tujuan; d) sasaran layanan; e) komponen dan bidang layanan; f) tahapan pelaksanaan; g) rencana operasional layanan; h) prosedur pelaksanaan intervensi; i) indikator keberhasilan; dan j) evaluasi program.
- 5.1.3 Bimbingan kelompok *wellness* efektif dalam peningkatan *psychological well-being* mahasiswa. Keefektifan bimbingan kelompok *wellness* untuk meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa dapat dilihat dari peningkatan skor kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi, disertai data kualitatif berupa proses dan respon mahasiswa yang tertuang dalam lembar kerja siswa dan jurnal kegiatan. Pada kelompok eksperimen dimensi yang mengalami peningkatan paling tinggi adalah *positive relationship with others* atau hubungan positif dengan orang lain,

sedangkan dimensi yang paling rendah adalah *autonomy* atau kemandirian.

## 5.2 Rekomendasi

### 5.2.1 Bagi Konselor Perguruan Tinggi

Berdasarkan hasil penelitian, bimbingan kelompok *wellness* efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa, maka disarankan kepada konselor di perguruan tinggi untuk memberikan layanan bimbingan kelompok *wellness* kepada mahasiswa yang memiliki karakteristik sama dengan kelompok eksperimen. Konselor perguruan tinggi yang ingin menggunakan bimbingan kelompok *wellness* hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa. Hal ini dilakukan agar konselor di perguruan tinggi dapat melaksanakan bimbingan kelompok secara optimal dan agar *psychological well-being* mahasiswa dapat meningkat.

### 5.2.2 UPT Bimbingan dan Konseling

Rekomendasi ditujukan bagi Unit Pelayanan Terpadu Bimbingan dan Konseling agar dapat mengembangkan bimbingan kelompok *wellness* berdasarkan program dan langkah-langkah *wellness* yang telah dirumuskan sebagai upaya memfasilitasi mahasiswa dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan diri dalam berbagai aspek kehidupan (akademik, sosial pribadi, dan karir) dalam menuju kesejahteraan psikologis.

### 5.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Rekomendasi yang ditujukan bagi penelitian yang akan mengembangkan program atau memperkokoh kajian mengenai *psychological well-being* maupun *wellness* adalah sebagai berikut.

- a. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa, sehingga penelitian dapat berjalan optimal.

- b. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan instrumen penelitian yang telah diacak agar hasil pengolahan instrumen yang dapat lebih valid dan reliabel.
- c. Penelitian selanjutnya sebaiknya memilih sampel penelitian yang dapat digeneralisasikan, sehingga hasil dari penelitian nantinya bisa diaplikasikan pada sampel yang lebih luas.
- d. Intervensi sebaiknya juga diberikan pada sampel yang memperoleh *psychological well-being* tinggi, agar dinamika kelompok lebih baik lagi.