

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Penelitian ini bertujuan merumuskan model Konseling Penerimaan dan Komitmen untuk peningkatan kesejahteraan mahasiswa. Kesejahteraan pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta memperlihatkan bahwa kesejahteraan merupakan fenomena kompleks. Kesejahteraan memiliki variasi perbedaan pada individu pada total kesejahteraan, faktor *creative self*, *coping self*, *social self*, *essential self* dan *physical self* serta perbedaan skor pada sub faktor *the indivisible self of wellness*.

Pengembangan kesejahteraan merupakan proses yang berkelanjutan. Pengembangan kesejahteraan diawali sejak masa kanak-kanak hingga orang tua. Pengembangan kesejahteraan pada mahasiswa menjadi dasar kesuksesan masa depan pada kehidupan personal dan profesional. Pengembangan model Konseling Penerimaan dan Komitmen diawali dengan tahapan pengembangan model hipotetik, validasi rasional dan uji coba model.

Berdasarkan hasil uji coba model, tahap penerimaan dan tahap tindakan yang berkomitmen merupakan tahap yang paling krusial dalam model Konseling Penerimaan dan Komitmen. Tahap penerimaan merupakan tahap awal yang menjadi landasan bagi tahap selanjutnya dan tahap tindakan yang berkomitmen merupakan tahap yang memberikan kesempatan bagi individu untuk mengujicoba rencana peningkatan kesejahteraan pada setiap faktornya. Teknik Konseling Penerimaan dan Komitmen dapat dimodifikasi dengan memasukkan kearifan lokal seperti lagu anak-anak ke dalam aplikasi pendekatan metafora.

Lingkungan atau konteks individu hidup berpengaruh terhadap kesejahteraan. Pada penyelenggaraan konseling kelompok, sebagian sesi dilaksanakan di bulan Ramadhan, yang dapat memberikan dorongan peningkatan pada perolehan skor *essential self*.

Model Konseling Penerimaan dan Komitmen merupakan model konseling yang generik. Model ini dapat meningkatkan kesejahteraan baik pada mahasiswa yang memiliki kelenturan psikologis rendah maupun tinggi.

B. Implikasi

Temuan dari penelitian ini mendukung temuan lain dalam aplikasi Konseling Penerimaan dan Komitmen untuk pengembangan dan pencegahan. Berdasarkan hasil uji coba model, tahapan konseling yang paling penting untuk diperhatikan oleh konselor adalah tahap awal yaitu tahap penerimaan. Tahap ini merupakan tahap yang menjadi dasar bagi peningkatan kesejahteraan. Tahap penting yang lain adalah tahap tindakan yang berkomitmen. Tahap ini merupakan tahap yang memfasilitasi individu untuk mengimplementasikan rencana yang telah dibuat berdasarkan nilai-nilai hidup yang dimiliki individu. Kedua tahap ini menjadi kunci dalam implementasi model Konseling Penerimaan dan Komitmen untuk peningkatan kesejahteraan mahasiswa.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi pada penggunaan kearifan lokal dalam Konseling Penerimaan dan Komitmen. Konseling Penerimaan dan Komitmen memberikan ruang bagi penyesuaian teknik konseling. Teknik metafora merupakan teknik yang fleksibel dimodifikasi sesuai dengan konteks. Modifikasi dilakukan dengan menggunakan lagu dan cerita-cerita rakyat.

Coping self dan *creative self* merupakan dua faktor kesejahteraan yang lebih sedikit peningkatannya. Kedua faktor ini perlu mendapatkan perhatian lebih dalam pelaksanaan model konseling ini.

Temuan ini penting untuk mendeskripsikan strategi peningkatan kesejahteraan mahasiswa. Temuan ini juga harus dipertimbangkan sebagai preliminari dan terdapat ruang untuk pengembangan efektivitas Konseling Penerimaan dan Komitmen untuk mengembangkan kesejahteraan.

C. Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian, disusun rekomendasi penelitian yang ditujukan kepada beberapa pihak terkait sebagai berikut:

1. UPT Layanan Bimbingan dan konseling sebagai institusi yang memiliki peran dalam memberikan layanan psikologis dan kesehatan mental bagi mahasiswa disarankan untuk menggunakan pendekatan dengan perspektif preventif dan promotif. Untuk itu UPT LBK dapat mengimplementasikan secara lebih luas Konseling Penerimaan dan Komitmen untuk mengembangkan kesejahteraan mahasiswa di Fakultas-Fakultas yang lain. Untuk melakukan implementasi yang lebih luas perlu dirancang program pelatihan untuk konselor-konselor untuk mengimplementasikan model ini. Selanjutnya perlu dipertimbangkan untuk pengembangan dan perluasan program dan layanan peningkatan kesejahteraan yang lebih terstruktur dalam program layanan di UPT LBK.

Beberapa pertimbangan yang perlu diperhatikan dalam menggunakan Konseling Penerimaan dan Komitmen adalah pengaturan duduk di dalam konseling dalam bentuk melingkar dan mempertimbangkan waktu dan beban perkuliahan mahasiswa sehingga lembar kerja dikerjakan dan didiskusikan di dalam proses konseling sehingga tidak menambah beban pekerjaan bagi mahasiswa di luar sesi konseling.

Peningkatan *creative self* dan *coping self* perlu mendapatkan perhatian lebih karena lebih sulit dicapai mahasiswa, sementara kedua faktor ini merupakan yang paling erat kaitannya dengan perkuliahan.

2. Peneliti selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya dapat menguji kembali efektivitas Konseling Penerimaan dan Komitmen untuk mengembangkan kesejahteraan dengan membandingkan dengan pendekatan konseling lainnya seperti *mindfulness based cognitive behavior therapy*, dengan membandingkan strategi kelompok dan individual serta moda konseling tatap muka dan *online*. Peneliti selanjutnya dapat pula menggunakan metode penelitian yang berbeda seperti

dengan *level by design* dan dapat melakukan penelitian tentang kesejahteraan dalam konteks Indonesia yang memiliki latar belakang multikultur dengan penelitian longitudinal.