

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V merupakan penutup yang berisi kesimpulan mengenai hasil penelitian dan rancangan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*, implikasi dari hasil penelitian bagi konselor di UPT Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesiadan rekomendasi yang ditujukan kepada pihak Program Studi Pendidikan Fisika Universitas Pendidikan Indonesia, Konselor UPT Bimbingan dan Konseling, dan penelitian selanjutnya.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut.

- 1.1.1 Kecemasan dalam menyusun skripsi mahasiswa Pendidikan Fisika Semester 8 Tahun Ajaran 2017/2018 secara umum berada pada kategori *sedang*. Berdasarkan hasil pengolahan data, aspek yang memiliki tingkat kecemasan terberat yaitu aspek afektif, dilanjutkan dengan aspek somatis dan kognitif, dan aspek motorik menempati tingkat kecemasan teringan. Kecemasan kategori *sedang* pada aspek afektif ditandai dengan rasa gelisah ketika menunda mengerjakan skripsi, merasa lebih nyaman bermain daripada mengerjakan skripsi; pada aspek somatis ditandai dengan merasa sesak napas ketika mengingat skripsi, mulut kering ketika mengemukakan pendapat pada dosen pembimbing, tangan dan kaki berkeringat dingin dan sering buang air kecil ketika akan bimbingan skripsi; pada aspek kognitif ditandai dengan sulit berkonsentrasi selama menyusun skripsi, kritis terhadap diri sendiri, sulit tidur (gangguan tidur) seperti mimpi buruk di malam hari setelah mengerjakan skripsi dan mudah menyerah seperti tidak memiliki keberanian untuk berkonsultasi dengan dosen pembimbing; pada aspek motorik ditandai dengan kegelisahan (reaktif) seperti berjalan mondar-mandir ketika akan bimbingan skripsi, melangkah tidak menentu seperti merasa linglung ketika kebingungan

mengerjakan skripsi dan menekan-nekan ruas jari ketika berdiskusi mengenai skripsi.

1.1.2 Profil kecemasan menyusun skripsi menghasilkan rancangan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* yang bersifat hipotetik dan dianggap layak menurut pakar dan konselor untuk diterapkan di UPT Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia serta terdiri dari komponen rasional, deskripsi kebutuhan, tujuan, asumsi dasar, sasaran dan pelaksana, prosedur pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *reframing*, garis besar konseling, rencana operasional, pengembangan rencana pelaksanaan layanan, evaluasi dan tindak lanjut, dan anggaran biaya serta menghasilkan strategi *reframing* untuk mengurangi kecemasan menyusun skripsi dengan tahapan identifikasi perilaku bermasalah yang akan di ubah, mengarahkan konseli untuk berkomunikasi dengan diri sendiri sebagai individu yang akan bertanggung jawab atas sebuah perilaku, merumuskan tujuan positif mengenai perubahan perilaku, identifikasi dan rumuskan alternatif perubahan perilaku, menciptakan komitmen dan suasana positif untuk menerapkan perilaku baru, dan pemeriksaan ekologi diri.

5.2 Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian bagi konselor di UPT Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia, di antaranya:

- 5.2.1 Konselor memiliki kesempatan untuk mengembangkan pengetahuan dan kemampuannya dalam melaksanakan layanan konseling, khususnya konseling kelompok dengan teknik *reframing*.
- 5.2.2 Konselor memahami dan menguasai langkah-langkah konseling kelompok dengan teknik *reframing* untuk mengurangi kecemasan dalam menyusun skripsi (Langkah-langkah konseling kelompok dengan teknik *reframing* terlampir pada rancangan layanan konseling kelompok)

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan mengenai layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* untuk mengurangi kecemasan

dalam menyusun skripsi mahasiswa Pendidikan Fisika Semester 8 Universitas Ambar Fajriyah, 2018
 LAYANAN KONSELING KELOMPOK HIPOTETIK DENGAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI : Studi Deskriptif pada Mahasiswa Pendidikan Fisika Semester 8 di Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2017/2018
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2017/2018 diperoleh rekomendasi yang ditujukan kepada pihak Program Studi Pendidikan Fisika Fakultas Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Pendidikan Indonesia, Konselor UPT Bimbingan dan Konseling, dan peneliti selanjutnya.

5.3.1 Program Studi Fisika Fakultas Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Pendidikan Indonesia.

Pihak program studi yang terdiri dari Kepala Program Studi, Sekretaris Program Studi, Staf Dosen, Tim Skripsi, dan Dosen Pembimbing Akademik diharapkan dapat bekerja sama dengan Unit Pelayanan Teknis Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia agar mahasiswa yang mengalami hambatan berupa kecemasan dalam menyusun skripsi dapat terfasilitasi dengan memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*.

5.3.2 Konselor UPT Bimbingan dan Konseling.

Konselor Unit Pelayanan Teknis Bimbingan dan Konseling dapat menerapkan rancangan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* untuk mengurangi kecemasan dalam menyusun skripsi. Konselor dapat mengembangkan metode dan media dalam melaksanakan kegiatan konseling kelompok yang bertujuan mengurangi kecemasan dalam menyusun skripsi. Konselor dapat mengembangkan strategi *reframing* untuk mencegah kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi (upaya preventif). Berdasarkan pengolahan data, aspek afektif dan somatis memiliki tingkat kecemasan yang cukup tinggi yaitu berada pada kategori *berat* dan *sedang*, sehingga konselor dapat direkomendasikan untuk melaksanakan layanan konseling individual.

5.3.3 Peneliti Selanjutnya

Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya sebagai berikut.

5.3.3.1 Mengembangkan dan mengkaji permasalahan terkait kecemasan menyusun skripsi melalui studi kasus.

5.3.3.2 Melibatkan seluruh responden (mahasiswa) yang sedang menyusun skripsi. Sehingga gambaran kecemasan lebih spesifik dan dapat digunakan

Ambar Fajriyah, 2018

LAYANAN KONSELING KELOMPOK HIPOTETIK DENGAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI : Studi Deskriptif pada Mahasiswa Pendidikan Fisika Semester 8 di Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2017/2018
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

untuk membuat program bimbingan dan konseling secara komprehensif dengan melibatkan seluruh komponen layanan dalam suatu program utuh.

- 5.3.3.3 Mengembangkan instrument untuk mengidentifikasi letak kesulitan mahasiswa selama menyusun bab I, II, III, IV dan V dalam skripsi.
- 5.3.3.4 Mendalami faktor-faktor lain yang dapat memicu kecemasan dalam menyusun skripsi, seperti faktor tuntutan keluarga, lingkungan maupun pengaruh pola asuh orangtua terhadap kecemasan individu.
- 5.3.3.5 Mengembangkan rancangan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* yang bersifat preventif untuk mencegah kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi.
- 5.3.3.6 Mengembangkan teknik lain untuk mengurangi kecemasan dalam menyusun skripsi seperti desentisisasi sistematis, restrukturisasi kognitif, relaksasi, *expressive writing*, psikodrama.
- 5.3.3.7 Mengembangkan rancangan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* untuk meningkatkan efikasi diri, meningkatkan rasa percaya diri, mengatasi konflik dalam keluarga dan penurunan perilaku internet *addiction*.