

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Secara umum resiliensi diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang terdampak oleh pandemi Covid-19 secara langsung maupun tidak langsung cukup beragam. Mahasiswa yang merasa terdampak pandemi berada pada tingkat kategori resiliensi diri yang rendah, sedang, dan tinggi. Adapun nilai perbandingan kategori sedang dan kategori tinggi resiliensi diri memiliki nilai yang sama, dan terdapat satu orang berada pada tingkat kategori resiliensi diri yang rendah.

Resiliensi diri mahasiswa Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan terdampak pandemi Covid-19 per aspeknya memiliki hasil yang beragam, namun sebagian besar mahasiswa berada pada kategori resiliensi diri yang sedang dan tinggi mulai dari aspek regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, empati, efikasi diri, analisis kausal dan aspek *reaching out*/pencapaian. Menandakan sebagian besar mahasiswa sudah memiliki resiliensi diri yang bagus dan diperlukan upaya untuk membantu meningkatkan resiliensi diri pada mahasiswa yang berada pada kategori resiliensi diri yang rendah.

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai dasar pengembangan program Bimbingan dan Konseling di Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan di tahun ajaran baru sebagai respon dan tindak lanjut atas kondisi yang sudah terjadi. Hasil penelitian digunakan sebagai acuan untuk memberikan bantuan kepada mahasiswa yang merasa terdampak oleh pandemi Covid-19 dan perlu menjadi perhatian tenaga pendidik atau pihak-pihak yang terkait. Program bimbingan dan konseling yang dibuat dan dilaksanakan dapat dikemas sebagai upaya meningkatkan resiliensi diri mahasiswa maupun untuk mempertahankan resiliensi diri selama atau setelah masa pandemi Covid-19. Harapannya bantuan yang diberikan bukan hanya sebatas pemberian materi melainkan memberikan sebuah tindakan preventif maupun kuratif kepada mahasiswa agar memiliki daya tahan diri yang bagus.

## 5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil temuan pada penelitian yang dilakukan mengenai resiliensi diri mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling yang terdampak pandemi Covid-19 secara langsung maupun tidak langsung, peneliti memiliki beberapa rekomendasi untuk pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling dan penelitian selanjutnya.

### 1) Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Penelitian menyebutkan terdapat beberapa mahasiswa yang berada pada tingkatan resiliensi diri yang sedang dan tingkatan resiliensi diri yang tinggi. Perlu diperhatikan tingkatan resiliensi diri mungkin akan berubah sebagaimana kondisi mahasiswa dalam menghadapi masa pandemi Covid-19. Pemberian layanan Bimbingan dan Konseling sebagai upaya pencegahan kondisi mahasiswa yang terdampak sangat diperlukan baik dalam bentuk formal seperti seminar/webinar, bimbingan klasikal kepada mahasiswa maupun dalam bentuk non formal seperti menyapa, menanyakan kondisi, dan memberikan penguatan secara pribadi kepada mahasiswa secara langsung.

Layanan bimbingan dan konseling dapat dilakukan dengan melaksanakan webinar/seminar, bimbingan klasikaal, bimbingan kelompok maupun layanan yang bersifat lebih individual membahas mengenai topik-topik yang berkaitan dengan upaya meningkatkan resiliensi diri. Menurut hasil penelitian yang peneliti lakukan terdapat satu orang mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi diri yang rendah, dengan begitu perlu dilakukan upaya untuk membantu mahasiswa dengan tingkat resiliensi diri yang rendah.

### 2) Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat meneliti berbagai kaitan resiliensi dengan variabel lain. Penelitian mengenai pengaruh maupun hubungan akan memberikan bukti nyata mengenai kontribusi resiliensi pada variabel lain yang hendak diteliti. Penelitian mengenai tingkat resiliensi diri mahasiswa setelah masa pandemi Covid-19 berakhir agar lebih mengetahui kondisi mahasiswa setelah menghadapi pandemi Covid-19 dengan segala permasalahannya.

Penelitian mengenai resiliensi diri individu yang mengalami berbagai tekanan dalam hidupnya, baik dari aspek ekonomi, kalangan minoritas yang tertekan, dan sejenisnya. Penelitian akan memberikan hasil penelitian yang secara langsung dapat membantu kalangan yang diteliti. Pemerintah setempat dapat melakukan sebuah tindakan untuk mencegah hal-hal buruk yang terjadi diakibatkan tidak memiliki resiliensi diri yang bagus.

Penelitian untuk melihat karakteristik individu yang resilien dimasa pandemi Covid-19 dapat dilakukan untuk selanjutnya diimplementasikan dalam layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu mempertahankan atau menumbuhkan karakteristik individu yang resilien dimasa pandemi Covid-19.