





BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Kesimpulan hasil studi proses pengembangan model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa dipaparkan berikut ini.

1. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia sampai dengan jurusan, mengalami kejenuhan belajar dengan kategori tinggi. Pada tingkat fakultas, kejenuhan belajar paling banyak dialami oleh mahasiswa Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (FPIPS). Pada tingkat jurusan mahasiswa yang banyak mengalami kejenuhan belajar adalah Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PGPAUD) Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Jurusan Pendidikan Geografi Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (FPIPS) dan di Jurusan Pendidikan Bahasa Jepang Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni (FPBS). Area kejenuhan belajar baik area kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan rendahnya motivasi menunjukkan gejala kejenuhan belajar yang tinggi. Data menunjukkan bahwa tingginya area kejenuhan belajar mahasiswa pada tiap area tersebut berlaku pada tingkat universitas, fakultas sampai dengan jurusan di Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Hasil studi pendahuluan terkait dengan faktor penyebab kejenuhan belajar menunjukkan bahwa terdapat tiga faktor utama penyebab kejenuhan belajar mahasiswa, yaitu : (a) *karakteristik mahasiswa*, berupa keinginan untuk



sempurna, penghargaan diri yang rendah, ketidakmampuan mengendalikan emosi dan motif berprestasi yang rendah; (b) *lingkungan belajar*, berupa iklim kelas negatif, kurang penghargaan dalam belajar, beban tugas belajar yang berat, konflik diri dengan individu dalam lingkungan belajar, dan suasana belajar yang statis; dan (c) *keterlibatan emosional dengan lingkungan belajar*, berupa ketidakmampuan untuk asertif, konflik peran, kurang dukungan belajar, dan perbedaan nilai pribadi. Hasil studi pendahuluan ketiga faktor tersebut berkontribusi terhadap kejenuhan belajar mahasiswa pada tingkat universitas, fakultas dan jurusan. Ditinjau dari faktor karakteristik mahasiswa, ketidakpercayaan diri untuk berkonsultasi dengan dosen, ketidakmampuan menerima realitas hasil belajar dan kecenderungan mengerjakan tugas dengan apa adanya menjadi faktor utama penyebab kejenuhan belajar mahasiswa. Pada faktor lingkungan belajar, kesulitan menerjemahkan literatur asing, banyaknya biaya untuk mengerjakan tugas, metode pembelajaran yang disampaikan oleh dosen selama ini cenderung monoton dan mengalami kesulitan untuk bertemu dengan dosen untuk berkonsultasi menjadi faktor utama penyebab kejenuhan belajar mahasiswa. Sedangkan dilihat dari sudut faktor keterlibatan emosional dengan lingkungan belajar, senang mengakhiri-akhiri waktu untuk mengerjakan tugas kuliah, kesulitan membagi waktu belajar dengan kesibukan di luar belajar, kegiatan di luar belajar yang selama ini dijalani lebih memberikan manfaat, dan tidak mampu untuk menolak ajakan teman saat sedang belajar.

3. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa upaya mahasiswa mengatasi kejenuhan belajar yang paling tinggi persentasenya adalah: ngobrol dengan teman, mendengarkan musik, nonton TV/Film, memperbanyak doa, bermain *games*, berkumpul dengan teman-teman, dan nongkrong di pusat perbelanjaan (Mall). Fakta ini menunjukkan sekaligus menegaskan bahwa belum terlihat upaya yang lebih konstruktif dari mahasiswa untuk membantu mereka mengatasi kejenuhan belajar sehingga mengusung kepada perlunya bantuan yang lebih efektif dan terancang secara sistematis dan terorganisasi.
4. Model hipotetik konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa yang dikembangkan terdiri dari dua bagian yaitu substansi model (panduan teoretik) dan suplemen model (panduan praktik). Aspek substansi model (panduan teoretik) terdiri atas rumusan tentang rasional, tujuan, asumsi, komponen, kompetensi, struktur intervensi, garis besar isi intervensi, evaluasi, dan indikator keberhasilan. Aspek suplemen model (panduan praktik) lebih bersifat teknis-operasional yang berisi rumusan tentang deskripsi model, karakteristik hubungan, norma kelompok, komposisi kelompok, peran konselor-konseli, dan adegan layanan.
5. Hasil validasi rasional pakar bimbingan dan konseling terhadap model hipotetik konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa menunjukkan bahwa model yang dikembangkan dinilai layak sebagai suatu model intervensi kejenuhan belajar mahasiswa.
6. Model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa menunjukkan hasil yang efektif untuk membantu menangani

kejenuhan belajar mahasiswa baik tingkat Universitas ataupun pada wakil kelompok untuk tiap-tiap fakultas yaitu Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Geografi Fakultas Ilmu Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Jurusan Pendidikan Bahasa Jepang Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni pada kategori sedang dan tinggi.

7. Model konseling kognitif-perilaku terbukti efektif menurunkan hampir semua indikator kejenuhan belajar dan berkurang secara signifikan setelah menggunakan pendekatan konseling kognitif-perilaku, hanya satu indikator kejenuhan belajar yang tidak berkurang secara signifikan yaitu pada area fisik berupa gangguan sakit kepala dan gangguan lambung. Dengan demikian, penurunan intensitas kejenuhan belajar mahasiswa berbanding lurus dengan penurunan gejala kejenuhan belajar mahasiswa.

B. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian, rekomendasi utama studi ini adalah model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Rekomendasi ditujukan kepada berbagai pihak terkait, khususnya Unit Pelaksana Teknis Layanan Bimbingan dan Konseling (UPT-LBK), Program Studi Bimbingan dan Konseling, Dosen Pembimbing Akademik, dan peneliti selanjutnya. Rekomendasi untuk masing-masing pihak dipaparkan sebagai berikut.

1. Unit Pelaksana Teknis Layanan Bimbingan dan Konseling (UPT-LBK) dapat mengimplementasikan model konseling kognitif-perilaku dengan cara berikut ini.
 - a. Unit Pelaksana Teknis Layanan Bimbingan dan Konseling (UPT-LBK) seyogyanya menerapkan model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan (tingkat tiga/semester lima) dan mahasiswa yang sedang menyelesaikan studi akhir/penulisan skripsi (tingkat akhir).
 - b. Unit Pelaksana Teknis Layanan Bimbingan dan Konseling (UPT-LBK) dapat mengagendakan secara terprogram model konseling kognitif-perilaku untuk mencegah terjadinya kejenuhan belajar mahasiswa baru Universitas Pendidikan Indonesia, sehingga mahasiswa baru mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar dan memiliki strategi *coping* untuk membantu diri mereka sendiri mengatasi kejenuhan belajar secara efektif.
 - c. Kejenuhan belajar pada akhirnya bukan hanya menjadi fenomena akan tetapi sudah menjadi fakta yang cenderung berlaku pada mahasiswa tingkat tiga. Oleh karena itu, Unit Pelaksana Teknis Layanan Bimbingan dan Konseling (UPT-LBK) dapat secara intensif mensosialisasikan dan melaksanakan pelatihan model konseling kognitif-perilaku kepada mahasiswa untuk menangani kejenuhan belajar bagi mahasiswa dengan cara melibatkan atau mengadakan pelatihan yang sifatnya teknis untuk para Dosen Pembimbing Akademik atau Dosen Kemahasiswaan, sehingga

apabila mahasiswa kesulitan untuk langsung mendapat bantuan dari Unit Pelaksana Teknis Layanan Bimbingan dan Konseling (UPT-LBK) mereka dapat meminta bantuan dari pihak yang paling dekat di Jurusan ataupun Program Studi masing-masing.

2. Program Studi Bimbingan dan Konseling dapat mengadakan program ataupun pembaharuan dalam menindaklanjuti model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar dengan cara berikut ini.
 - a. Menyempurnakan konten kurikulum yang terkait dengan mata kuliah tertentu untuk menyeimbangkan muatan perkuliahan antara kajian teoretis dan praktis bagi mahasiswa, sehingga para mahasiswa tidak hanya handal dalam kajian teoretis akan tetapi merekapun memiliki bekal yang mumpuni dalam aspek praktis.
 - b. Program Studi Bimbingan dan Konseling dapat mengembangkan model konseling kognitif-perilaku bukan hanya untuk menangani kejenuhan belajar akan tetapi dapat meluaskan studi ke area lain yang relevan.
 - c. Model konseling kognitif-perilaku bukan satu-satunya model konseling yang sempurna, sehingga Program Studi Bimbingan dan Konseling seyogyanya dapat mengarahkan mahasiswa untuk melakukan kajian dengan menggunakan pendekatan konseling yang lain, sehingga bingkai kajian keilmuan bimbingan dan konseling akan lebih komprehensif dan dapat dijadikan rujukan untuk program studi lain.
3. Dosen pembimbing akademik dapat menindaklanjuti model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar dengan cara berikut ini.

- a. Mengintensifkan monitoring kemajuan belajar mahasiswa dengan membuat jadwal yang terprogram serta disepakati secara bersama baik oleh mahasiswa ataupun dosen pembimbing akademik.
 - b. Memberikan kesempatan mahasiswa untuk berkonsultasi dengan tidak hanya membatasi pada kegiatan akademik akan tetapi dosen pembimbing akademik turut membantu mengatasi permasalahan non akademik mahasiswa.
 - c. Membantu merekomendasikan mahasiswa untuk mengatasi berbagai masalah, khususnya masalah belajar kepada UPT-LBK apabila dosen pembimbing akademik tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapi mahasiswa.
 - d. Memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk berkonsultasi dengan tidak dibatasi oleh ruang dan waktu. Salah satu caranya dengan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk konsultasi dengan menggunakan media teknologi.
4. Peneliti selanjutnya dapat mengimplementasikan model konseling kognitif-perilaku untuk menangani kejenuhan belajar dengan cara sebagai berikut ini.
- a. Peneliti selanjutnya dapat memperluas subjek penelitian tentang kejenuhan belajar tidak hanya pada jenjang mahasiswa, akan tetapi subjek dapat diperluas pada jenjang yang lebih rendah, misalnya untuk anak TK/PAUD, Siswa SD, SMP dan SMA. Pada sisi lain peneliti selanjutnya dapat menjadi subjek penelitian tentang kejenuhan belajar dengan melibatkan mahasiswa pascasarjana, sehingga dapat diteliti perbedaan dan

persamaan dinamika gejala dan area kejenuhan belajar pada mahasiswa setrata satu dengan mahasiswa pascasarjana.

- b. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan konseling kognitif-perilaku yang lebih spesifik untuk membantu menangani kejenuhan belajar. Misalnya dengan mengkhususkan pendekatan konseling kognitif-perilaku berdasarkan teori konseling kognitif-perilaku dari Ellis, Beck, Meichenbaum, D'Zurilla dan Bandura.
- c. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan konseling yang lain untuk membantu menangani kejenuhan belajar, sehingga dapat dilihat secara empiris perbedaan keefektifan pendekatan konseling yang digunakan, baik dari sisi teknik, metode ataupun langkah-langkah konseling yang digunakan.

