

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan temuan studi pendahuluan serta temuan penelitian mengenai model konseling kecakapan hidup dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis partisipan, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut.

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya kecenderungan partisipan berada pada kategori tinggi dan sebagian kecil berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum bahwa mahasiswa IAIN Bone memiliki rasa penerimaan diri, kemandirian, relasi positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan yang baik, memiliki tujuan yang akan diraih, dan mampu untuk melakukan pengembangan diri. Sedangkan partisipan yang memiliki kecenderungan berada pada kategori rendah, partisipan kurang mampu menerima dirinya baik secara fisik maupun psikis, belum dapat mengembangkan potensi diri dan merealisasikannya di lingkungan kampus, kebingungan untuk menentukan karir mereka di masa yang akan datang, sulit membangun hubungan baik dengan orang lain dan belum mampu mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhannya.

Temuan ini sesuai dengan penelitian terdahulu bahwa partisipan yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan memiliki kemandirian dalam hidupnya, dapat mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal, mampu mengelola dan memanfaatkan lingkungannya dengan baik, memiliki tujuan hidup yang inginraih dalam hidupnya, dapat menjalin relasi yang baik dengan orang lain, serta mempunyai penerimaan diri yang baik. Sebaliknya partisipan yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah belum memiliki tujuan hidup yang jelas, belum mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya, masih tergantung kepada orang lain dan belum dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik.

2. Model konseling kecakapan hidup dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis partisipan dilakukan melalui tahap analisis kebutuhan, penyusunan model, validasi ahli BK dan Psikologi, dan uji coba model. Struktur model terdiri dari rasional, tujuan, asumsi dasar, sasaran, kualifikasi konselor, strategi dan teknik, indicator keberhasilan dan evaluasi.
3. Hasil analisis statistic uji Wilcoxon menunjukkan bahwa konseling kecakapan hidup efektif mengembangkan kesejahteraan psikologis partisipan. Begitu pula pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis partisipan yaitu dimensi kemandirian, pengelolaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, relasi positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri. Hasil ini didukung dengan keaktifan dari partisipan mengikuti kegiatan konseling, mengerjakan tugas dari konselor dan hasil wawancara pada proses dan setelah konseling selesai. Keefektifan konseling kecakapan hidup dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis partisipan sesuai dengan penelitian terdahulu program konseling kecakapan hidup menyediakan sarana terstruktur untuk membantu remaja memperoleh pengalaman, pengetahuan, dan keterampilan yang diperlukan mengatasi dalam mengatasi masalahnya mereka secara efektif.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan berikut ini diberikan rekomendasi kepada pihak-pihak yang berkepentingan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

1. Penelitian selanjutnya
 - a. Untuk menambahkan jumlah responden penelitian dilihat dari berbagai latar belakang suku bangsa, jenis kelamin, status sosial ekonomi, perguruan tinggi berbeda, dan lain sebagainya sehingga hasil penelitian lebih bervariasi dan komprehensif. Selain itu, responden penelitian diambil dari berbagai kategori kesejahteraan psikologis, mulai dari kategori rendah, sedang, dan tinggi sehingga dapat dipastikan model konseling kecakapan hidup yang dikembangkan efektif digunakan untuk responden dari berbagai latar belakang.

- b. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *quasi experiment*, di mana penentuan sampel ditentukan secara purposive sampling, sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian mempunyai karakteristik sangat terbatas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan rancangan eksperimen *true experiment* karena sampel yang ditentukan lebih luas, yaitu setiap unit sampel mempunyai kesempatan yang sama dipilih menjadi sampel penelitian baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.
 - c. Menggunakan desain eksperimen yang mempunyai kelompok kontrol yang juga mendapatkan perlakuan, sehingga dapat dibandingkan efektivitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Misalnya kelompok kontrol dengan perlakuan konseling *cognitive behavior*.
 - d. Menguji konstruk Skala kesejahteraan psikologis dan dimensinya yang dikembangkan oleh Ryff menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA) sehingga konstruk kesejahteraan psikologis mahasiswa sesuai dengan budaya bangsa Indonesia.
2. Konselor di perguruan tinggi. Konselor di perguruan tinggi secara langsung dapat menggunakan model konseling kecakapan hidup dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis partisipan. Oleh karena itu, konselor yang akan menggunakan konseling kecakapan hidup ini perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut.
- a. Konselor harus dapat menganalisis dimensi dan indikator dari kesejahteraan psikologis yang akan ditingkatkan.
 - b. Mengidentifikasi strategi dan teknik yang akan digunakan dalam konseling kecakapan hidup. Strategi dan teknik dapat berbeda dengan yang digunakan dalam penelitian ini.
 - c. Menguasai dan menerapkan strategi dan teknik tersebut dengan baik sesuai dengan tahapan yang ada pada model konseling kecakapan hidup.
 - d. Mampu mengevaluasi keberhasilan pelaksanaan model konseling kecakapan hidup dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis partisipan.

3. Program studi bimbingan dan konseling. Model konseling kecakapan hidup efektif mengembangkan kesejahteraan psikologis partisipan. Bagi pengembangan keilmuan di program studi Bimbingan dan Konseling dapat dijadikan sebagai bahan kajian mata kuliah teori dan teknik konseling.
4. Rektor IAIN Bone. Penelitian ini menunjukkan adanya masalah mahasiswa terkait dengan kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, Rektor IAIN Bone diharapkan agar membuka Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling di IAIN Bone sebagai wadah untuk membantu mahasiswa dalam mengembangkan potensi diri dan mengatasi masalahnya termasuk kesejahteraan psikologis mahasiswa.