

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Bab lima dalam disertasi ini memaparkan kesimpulan dan rekomendasi penelitian. Kesimpulan merupakan integrasi dari kajian teoretis dan empiris, serta paradigma utama dari penelitian. Rekomendasi penelitian disajikan untuk kepentingan penelitian di masa yang akan datang, pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, dan aplikasi kerangka kerja konseling kualitas hidup dalam berbagai setting.

#### **A. Simpulan**

Tujuan utama dari penelitian ini adalah ditemukannya konstruksi model kualitas hidup mahasiswa dan merumuskan kerangka kerja konseling kualitas hidup meliputi konsep, prinsip, prosedur dan teknik konseling untuk meningkatkan kualitas hidup berdasarkan model perubahan transteori. Model kualitas hidup dalam penelitian ini dikonsepsikan sebagai kepuasan hidup, realisasi potensi diri atau kondisi hidup yang objektif, dan kemampuan fungsional individu untuk mendapatkan kepuasan dengan kehidupan yang dijalannya.

Hasil penelitian mengenai kerangka kerja konseling berdasarkan model perubahan transteori menunjukkan efek intervensi yang signifikan positif dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Kerangka kerja konseling dikembangkan dengan mengintegrasikan model perubahan transteori digunakan untuk peningkatan kualitas hidup dan mendorong konseli untuk mencapai tahapan perubahan pemeliharaan kualitas hidup. Pengembangan strategi dan teknik konseling kualitas hidup dikembangkan dengan menggunakan model integratif yaitu merancang disain konseling dengan fokus mendorong terjadinya proses perubahan pada konseli sehingga mampu memfasilitasi perubahan mulai dari tahapan perubahan prakontemplasi, kontemplasi, persiapan, aksi dan pemeliharaan kualitas hidup. Kerangka kerja konseling kualitas hidup ini merujuk pada upaya bantuan untuk mencapai kondisi ‘hidup yang lebih baik’ yang dideskripsikan

sebagai proses perubahan individu dalam melakukan perbaikan diri untuk mencapai hidup yang lebih sejahtera.

Kerangka kerja konseling kualitas hidup efektif dalam meningkatkan dimensi keberfungsian diri, keberfungsian sosial dan pertumbuhan pribadi. Selain itu, kerangka kerja konseling model transteori mampu memfasilitas perubahan individu dari mulai tahapan kesiapan perubahan dari tahapan prakontemplasi menuju tahapan pemeliharaan kualitas hidup. Proses perubahan kualitas hidup melibatkan delapan proses perubahan yang berorientasi pada perubahan afektif, kognitif dan perilaku. Ini menguatkan konsep perubahan kualitas hidup dilihat sebagai model pengubahan diri yang komprehensif karena melibatkan evaluasi diri mengenai hidup dan realisasi diri potensi.

Proses perubahan dimulai dengan adanya peningkatan kesadaran untuk melakukan perubahan memfokuskan pada mendorong individu untuk melakukan perubahan perilaku secara positif. Proses perubahan kedua adalah menghilangkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif untuk mencapai kualitas hidup yang baik. Fokus intervensi adalah melalui proses rekonsiliasi ego state yang konflik dan menghambat menjadi lebih mampu adaptif dan saling memberdayakan untuk hidup yang lebih baik. Proses perubahan ketiga adalah peningkatan efikasi dan harga diri individu yaitu terkait dengan evaluasi individu mengenai seberapa berharga dirinya dengan kehidupannya dan terkait penilaian kemampuan individu dalam merealisasikan dirinya. Intervensi kognitif digunakan untuk mengubah distorsi kognitif yang membuat individu tidak sejahtera. Individu diajarkan untuk mengubah keyakinan irasional menjadi lebih rasional mengenai dirinya yang berharga.

Proses perubahan keempat yaitu menumbuhkan harapan dan motivasi diri dalam melakukan perubahan. Intervensi yang tepat dalam memfasilitasi perubahan individu melalui konseling singkat berorientasi solusi. Pendekatan solusi memandang perubahan dapat terjadi ketika individu fokus pada pengalaman keberhasilan yang terjadi pada individu. Proses perubahan dilakukan dengan fokus pada menemukan tujuan yang membuat individu termotivasi untuk melakukan

perubahan positif dan fokus mempertahankan perubahan perilaku positif. Intervensi konseling perilaku dengan fokus pada pengembangan keterampilan baru yang efektif untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan stres dan pengelolaan waktu yang efektif dan produktif. Proses perubahan ketujuh adalah mempraktikkan perilaku baru agar memiliki kebiasaan baru yang produktif. Ini dilakukan dengan menggunakan latihan pengelolaan diri. Tujuannya adalah agar konseli dapat melakukan kegiatan pembiasaan perilaku baru secara konsisten untuk meningkatkan perubahan positif. Proses perubahan kedelapan adalah mengembangkan komitmen untuk melakukan perubahan yaitu dengan mengembangkan strategi mempertahankan perilaku positif. Strategi modifikasi perilaku melalui penguatan perilaku baru dan pengelolaan diri membuat individu menjadi lebih terkelola dan produktif dalam kehidupan sehari-hari.

## **B. Rekomendasi**

Hasil penelitian ini memberikan rekomendasi kepada berbagai pihak. Rekomendasi dikhususkan kepada praktisi bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, pengembangan ilmu pengetahuan di program studi bimbingan dan konseling, dan penelitian lebih lanjut.

### **1. Bagi Pusat Layanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi**

Kerangka kerja konseling kualitas hidup berdasarkan model perubahan transteori dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi dalam memberikan layanan konseling untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mahasiswa. Ini sesuai dengan temuan penelitian yang membuktikan bahwa terdapat korelasi negatif *burnout* dengan kualitas hidup pada mahasiswa. Melalui intervensi konseling kualitas hidup dengan model perubahan transteori, mahasiswa didorong untuk melakukan perubahan perilaku agar mencapai hidup produktif. Asesmen layanan melalui Inventori Kualitas Hidup dan Skala Kesiapan Perubahan Kualitas Hidup dapat dijadikan sebagai alat ukur untuk evaluasi individu terhadap kondisi kesejahteraan yang dirasakannya pada dimensi dan domain kualitas hidup. Ini

dilakukan agar layanan konseling kualitas hidup dapat secara efektif dalam membantu mahasiswa dalam meningkatkan hidup yang berkualitas.

## 2. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Pembelajaran pada mata kuliah teori konseling mengkaji berbagai teori konseling dimulai dari psikoanalisis sampai ke post-modern. Kajian mengenai konseling integratif dan aplikasi konseling kontemporer belum banyak dijadikan materi pembelajaran. Konseling kualitas hidup berdasarkan model perubahan transteori dapat dijadikan menjadi salah satu topik kajian materi dalam mata kuliah teori konseling kontemporer. Selain itu, konseling kualitas hidup dapat dikembangkan menjadi salah satu bagian dari pelatihan atau workshop bagi mahasiswa tingkat akhir untuk memperoleh keterampilan intervensi khusus konseling yang berorientasi pendekatan integratif dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling. Keunggulan dari layanan konseling kualitas hidup tidak hanya berfokus pada pengentasan masalah kehidupan produktif sehari-hari yang terganggu akan tetapi membantu individu untuk mengembangkan kehidupan yang baik dan produktif sehari-hari.

## 3. Bagi Penelitian Lanjutan

Fokus utama dalam penelitian ini adalah menemukan konstruksi model kualitas hidup pada mahasiswa atau rentang dewasa awal. Untuk itu, dibutuhkan penelitian lanjutan mengenai konstruksi model kualitas hidup mahasiswa. Penelitian selanjutnya dapat melakukan studi kualitas hidup secara kualitatif. Disain penelitian menggunakan metode *grounded theory* untuk menemukan konstruk kualitas hidup sesuai dengan konteks budaya Indonesia. Selain itu, untuk implementasi kerangka kerja konseling kualitas hidup dapat dilakukan uji coba lanjutan dengan melakukannya pada setting kelompok mahasiswa seperti kelompok mahasiswa yang mengalami kegagalan dalam akademik.

Perluasan area penelitian dengan mempertimbangkan beberapa hal seperti : (a) mencari korelasi antara kualitas hidup dengan variabel lain seperti

gejala distress, kesehatan mental, kesejahteraan dan kebermanaan hidup, (b) pengembangan area subyek penelitian pada rentang usia anak, remaja dan orang dewasa, (c) jangkauan penelitian seperti jenjang pendidikan sekolah menengah sampai lintas perguruan tinggi, (d) metode penelitian yang digunakan untuk menguji kerangka kerja konseling kualitas hidup dapat digunakan dalam setting kelompok. Selain itu, uji coba juga dapat dilakukan dengan perbandingan efektivitas konseling kualitas hidup dengan model konseling lain yang relevan dengan fokus pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan.