

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah semua tahap dalam penelitian dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu konseling rasional emotif behavioral dengan menggunakan teknik *dispute cognitive* untuk meningkatkan resiliensi, hasil penelitian resiliensi FDP meningkat. Hasil perhitungan skor resiliensi sebelum diberikan intervensi dengan menggunakan teknik *dispute cognitive* yaitu skor resiliensi FDP berjumlah 170 berada pada kategori rendah dan setelah diberikan intervensi terdapat peningkatan skor resiliensi menjadi 201 berada pada kategori sedang. Penggunaan teknik tersebut didasarkan atas penelitian terdahulu, menunjukkan keberhasilan teknik kognitif dalam meningkatkan resiliensi.
2. Konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi teruji efektif untuk meningkatkan resiliensi yaitu pada aspek regulasi emosi, aspek kontrol impuls, aspek optimis, aspek kemampuan menganalisis masalah, aspek empati, aspek efikasi diri, dan aspek pencapaian.

B. Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, konseling individu dengan menggunakan teknik *dispute cognitive* merupakan salah satu bentuk alternatif penanganan yang dapat diterapkan untuk menangani mahasiswa yang mengalami masalah resiliensi rendah, disebabkan karena tidak mampu beradaptasi dengan tantangan/kesulitan yang dialami dalam perkuliahan. Dibuktikan dengan hasil setelah melakukan intervensi mengalami peningkatan dengan skor 201 dalam kategori sedang dibandingkan sebelum adanya intervensi dengan skor 170 dalam kategori rendah. Konseling individu dengan teknik *dispute cognitive* membuat mahasiswa mendapat pemahaman-pemahaman baru, pandangan-pandangan baru, dan cara pemecahan masalah baru yang tidak mereka pikirkan sebelumnya. Teknik *dispute cognitive* juga membuat individu mengubah keyakinan irrasional menjadi keyakinan baru yaitu keyakinan rasional dan selalu memiliki keyakinan bahwa masalah sebagai tantangan dalam hidup yang harus bisa dilalui dengan baik.

Resiliensi berkaitan dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Neenan (2009:19) mengatakan bahwa REBT dianggap sebagai salah satu pendekatan yang sesuai untuk meningkatkan resiliensi. Berdasarkan atas asumsi bahwa proses pengembangan resiliensi melibatkan kinerja dari aspek kognitif, emosi, dan perilaku

dalam diri, selain itu kerentanan terhadap berbagai jenis faktor resiko, kerentanan tersebut akan memunculkan perasaan dan perilaku yang disfungsional atau merusak diri. Perasaan dan perilaku disfungsional sangat berkorelasi dengan 'keyakinan irrasional' (*irrational beliefs*).

Hal tersebut menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan dengan REBT. Temuan ini memberi implikasi positif bahwa resiliensi perlu diperhatikan karena individu yang memiliki resiliensi tinggi dapat berfungsi dengan baik dalam mengatasi segala tantangan yang ada di lingkungan untuk mencapai kesuksesan akademis, membantu mahasiswa memahami masalah atau tantangan (tuntutan perkuliahan) dengan lebih rasional, menemukan cara-cara pemecahan masalah baru, sehingga dapat beradaptasi secara positif terhadap tuntutan perkuliahan, membantu individu mengatasi permasalahannya ketika terjadi kesulitan atau hambatan di masa yang akan datang, dan resiliensi harus ditanamkan sejak dini karena memiliki resiliensi yang rendah bukanlah suatu hal yang layak dibiarkan, individu perlu diajarkan bagaimana mengembangkan resiliensi dalam diri agar mereka memiliki bekal kemampuan untuk bangkit dan bertahan.

Hal ini senada dengan Grotberg (1999) menunjukkan bahwa resiliensi sangat penting dalam membantu mengatasi kesulitan yang tidak bisa dihindari, dengan meningkatkan resiliensi, individu akan

mampu untuk mengatasi kesulitan apapun yang muncul di dalam kehidupan.

C. Saran

Saran-saran yang dapat menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian adalah:

1. Bagi Mahasiswa

Mempersiapkan diri sebaik mungkin untuk menghadapi tuntutan dalam perkuliahan yang ada di Perguruan Tinggi, dan Mahasiswa dapat mengembangkan resiliensi karena resiliensi penting untuk keberhasilan akademik.

2. Bagi Calon Konselor

Menggunakan teknik *dispute cognitive* untuk meningkatkan individu yang memiliki resiliensi rendah.

3. Bagi UPT-LBK

Mengumpulkan dan membentuk suatu layanan konseling kelompok pada mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah agar dapat mengatasi kesulitan atau hambatan yang terjadi pada dirinya, terutama ketika menjalani tuntutan perkuliahan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai rujukan penelitian relevan dengan judul penerapan teknik *dispute cognitive* dalam

pendekatan REBT untuk meningkatkan resiliensi, peneliti selanjutnya dapat memilih teknik konseling dalam REBT seperti teknik *behavioral*, *Imajery* untuk meningkatkan resiliensi.