

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai resiliensi pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta di tahun kedua, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar mahasiswa memiliki resiliensi dalam kategori sedang dengan persentase 55%, tinggi 39%, dan rendah 6%.
2. Aspek terendah dalam penelitian ini adalah aspek pengendalian gerak (*impuls control*) dan aspek pencapaian. Hal tersebut menunjukkan perlunya peningkatan pada mahasiswa dari kedua aspek tersebut karena dua aspek tersebut saling berkaitan satu sama lain bagaimana mahasiswa harus meningkatkan kembali aspek pengendalian gerak (*impuls control*) demi tercapainya peningkatan positif dalam kehidupan. Mahasiswa harus mampu mengontrol dan mengendalikan pada aspek pengendalian gerak (*impuls control*) seperti dorongan, keinginan, kesukaan, serta tekanan yang dihadapi. Menurut Reivich dan Shatte (2002) individu yang mampu mengendalikan keinginan dan kesukaan akan mampu mengendalikan beberapa hal seperti tidak mudah berubah-ubah dalam hal emosi, lebih sabar, serta individu mampu menguasai perilaku dan pikiran dengan baik.
3. Mahasiswa laki-laki memiliki tingkat resiliensi lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa perempuan.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini dapat menggambarkan keadaan dan fakta di lapangan mengenai resiliensi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta di tahun kedua atau angkatan 2016. Mahasiswa perlu memiliki resiliensi yang tinggi agar mampu untuk merespon kesulitan hidup secara sehat, produktif, dan positif.

Sebagian besar mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta angkatan 2016 di tahun kedua memiliki resiliensi yang berada pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa sudah cukup baik dalam mengembangkan kemampuan resiliensinya atau sudah cukup baik dalam mengatasi kesulitan hidup atau menghadapi stres yang muncul. Hal ini sangatlah penting karena dengan resiliensi yang baik maka individu dapat menghadapi bahkan mencari jalan keluar dari masalah hidup yang dihadapi dengan baik, sehat, produktif, dan positif.

C. Saran

1) Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan lebih baik mengenai resiliensinya agar dapat menjalani kehidupan serta mampu menghadapi kesulitan hidup dengan baik sehingga kegiatan akademik dan kehidupannya

berjalan dengan baik meskipun banyak permasalahan dalam hidupnya.

2) Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Dari hasil penelitian ini diharapkan Program Studi Bimbingan dan Konseling mampu memberikan dorongan dan pelatihan diri mengenai resiliensi pada mahasiswa agar keberlangsungan akademik mahasiswa berjalan dengan baik sehingga mencapai hasil yang maksimal.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta di tahun kedua atau angkatan 2016 sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya mampu mengembangkan atau sebagai bahan acuan dalam melaksanakan penelitian yang selanjutnya dengan topik masalah yang sama namun dengan perbedaan sampel dan populasi.