

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Dari hasil dan pembahasan tentang Evaluasi Proses Konseling Kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan *Self-Efficacy* pada Mahasiswa Teknik Industri yang belum menyelesaikan Tugas Akhir di Universitas “X” Bandung, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- Setelah mengikuti konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* untuk mengubah *Negative Automatic Thoughts* mengenai sumber-sumber pembentuk *Self-efficacy*, maka derajat *self-efficacy* dalam menyelesaikan tugas akhir meningkat pada seluruh peserta konseling kelompok.
- Melalui konseling kelompok tiap anggota berhasil mengubah NATs menjadi pikiran positif dan memiliki berbagai *problem solving skill* yang diharapkan dapat membantu mereka dalam menghadapi berbagai situasi dalam prosesnya mengerjakan tugas akhir. Namun konseling ini tampaknya tidak terlalu efektif bagi anggota kelompok yang selain memiliki masalah rendahnya *self efficacy* ternyata juga memiliki masalah yang lebih mendalam dan mempengaruhi kehidupannya. Hal ini terlihat dari data kualitatif yang tidak menunjukkan perubahan pada aspek

daya tahan (K) dan terjadinya penurunan derajat pada aspek penghayatan perasaan (K dan E).

- Secara kuantitatif terjadi peningkatan derajat *self-efficacy* saat mengerjakan tugas akhir, terungkap dalam peningkatan keyakinan untuk menentukan pilihan yang dibuat, usaha, daya tahan dan penghayatan perasaan saat mengerjakan tugas akhir.
- Melalui *homework* yang diberikan, para anggota dapat menerapkan pikiran positifnya melalui kejadian sehari-hari dalam proses mengerjakan tugas akhir.

5.2. Saran Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1. Saran Teoritis

- Sebaiknya konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk meningkatkan *self efficacy* pada mahasiswa Teknik Industri yang belum menyelesaikan tugas akhir ini dilakukan dengan sampel yang memiliki derajat masalah yang sama sehingga semua sampel bisa memperoleh manfaat yang sama.
- Mengadakan penelitian dengan menggunakan sample berbeda dengan metode penelitian yang sama. Hal ini dimaksudkan agar dapat melihat keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* pada sampel dan masalah yang berbeda.

- Mengadakan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak dengan tujuan agar dinamika dalam kelompok dapat lebih terlihat dan juga terlihat signifikansi perubahan yang dialami tiap anggotanya.

5.2.2. Saran Guna Laksana

5.2.2.1 Saran kepada Fakultas

- Konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dapat dijadikan salah satu alternatif pengembangan diri mahasiswa fakultas Teknik Industri untuk meningkatkan derajat *self-efficacy* saat mengerjakan tugas akhir sehingga peluang untuk lulus tepat waktu makin besar.
- Konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dapat dijadikan salah satu alternatif pengembangan diri mahasiswa fakultas Teknik Industri untuk meningkatkan derajat *self-efficacy* pada bidang akademis.

5.2.2.2 Saran kepada dosen wali

Menindak lanjuti konseling misalnya dengan cara melakukan diskusi kelompok secara berkala mengenai masalah akademis yang dihadapi mahasiswanya. Melalui hal ini, mahasiswa dapat melakukan *sharing* seputar masalah akademis yang dihadapi dan mendapat banyak masukan yang berarti sehingga diharapkan masalah dapat terselesaikan.

5.2.2.3 Saran kepada Mahasiswa

Mahasiswa mampu mentransfer hasil konseling kelompok pada situasi lainnya, yaitu dengan cara mencari bukti yang mendukung dan tidak mendukung pemikiran negatif yang dimilikinya dan mengubahnya menjadi pikiran positif sehingga diharapkan dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.