

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa perantauan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor penerimaan diri setelah mengikuti layanan serta hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest.

Penerapan teknik *Cognitive Restructuring* membantu mahasiswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional sehingga mampu menerima diri dengan lebih baik. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan penerimaan diri mahasiswa perantauan.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan perubahan positif yang telah diperoleh selama mengikuti layanan konseling kelompok. Selain itu, mahasiswa perlu terus melatih kemampuan berpikir rasional, mengembangkan rasa percaya diri, serta meningkatkan kemampuan

menerima diri agar mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial secara lebih optimal.

2. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Program Studi Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat menjadikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* sebagai salah satu alternatif layanan yang dapat digunakan untuk membantu mahasiswa yang mengalami permasalahan penerimaan diri, kepercayaan diri, maupun penyesuaian diri. Pelaksanaan layanan secara berkelanjutan diharapkan mampu mendukung perkembangan pribadi dan sosial mahasiswa.

3. Bagi Dosen

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi dosen, khususnya dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, dalam memahami kondisi psikologis mahasiswa perantauan atau mahasiswa yang berkaitan dengan penerimaan diri rendah. Dosen diharapkan dapat memberikan dukungan, motivasi, serta pendampingan yang positif kepada mahasiswa agar lebih mampu menerima dirinya, mengembangkan potensi yang dimiliki, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan. Selain itu, dosen juga diharapkan dapat menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif sehingga mahasiswa merasa lebih nyaman, percaya diri, dan mampu mengembangkan dirinya secara optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai penerimaan diri dengan memperhatikan setiap indikator penerimaan diri secara lebih mendalam. Penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan indikator penerimaan diri yang dikemukakan oleh Hurlock karena indikator tersebut mampu memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai perubahan penerimaan diri pada setiap aspek yang diteliti. Dengan penggunaan indikator yang tepat dan terukur, hasil penelitian diharapkan dapat menggambarkan efektivitas layanan secara lebih komprehensif dan menghasilkan temuan yang lebih optimal.