

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* efektif untuk meningkatkan *Adversity Quotient* pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini didasari oleh adanya peningkatan skor rata-rata yang nyata, yaitu dari 78,20 pada *pretest* menjadi 92,10 pada *posttest*, serta pergeseran mayoritas peserta dari kategori Tinggi menuju Sangat Tinggi. Keempat indikator pembentuk AQ juga mengalami kemajuan yang berarti: Kendali meningkat 18%, Tanggung Jawab 18%, Jangkauan Masalah 15%, dan Durasi Masalah 19%. Keberhasilan ini terjadi karena teknik *Cognitive Restructuring* mampu membantu mahasiswa mengenali pola pikir yang irasional atau merugikan, lalu mengubahnya menjadi pandangan yang lebih realistis dan memberdayakan sehingga mereka tidak lagi merasa terjebak kesulitan, melainkan berani bertanggung jawab, fokus pada hal yang bisa diubah, dan memandang masalah sebagai hal yang bersifat sementara.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa : Diharapkan mahasiswa tingkat akhir mampu memanfaatkan hasil penelitian ini untuk terus melatih kemampuan diri dalam menghadapi kesulitan, khususnya dengan menerapkan teknik *Cognitive Restructuring* secara mandiri. Mahasiswa diharapkan dapat mulai mengenali pola pikir yang irasional atau negatif saat menghadapi tekanan akademik, menyadari bahwa kesulitan bersifat sementara, berani mengambil tanggung jawab atas penyelesaian masalah, serta membatasi dampak

kesulitan agar tidak meluas ke aspek kehidupan lain. Selain itu, mahasiswa disarankan untuk tidak ragu memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling yang tersedia apabila mengalami kesulitan yang belum mampu diatasi sendiri, serta senantiasa membangun dukungan sosial yang positif bersama teman sebaya untuk saling menguatkan dalam menyelesaikan studi.

2. Bagi Program Studi : Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling maupun program studi lain di lingkungan Universitas PGRI Madiun untuk menjadikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* sebagai salah satu alternatif intervensi psikologis yang terstruktur dalam upaya meningkatkan *Adversity Quotient* mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tekanan penyelesaian tugas akhir. Pihak program studi juga disarankan untuk mengintegrasikan materi pengelolaan pikiran dan ketahanan diri dalam kegiatan pembinaan mahasiswa, serta menyediakan kesempatan yang lebih luas bagi mahasiswa untuk mengikuti kegiatan pengembangan potensi diri berbasis pendekatan kognitif guna mempersiapkan kesiapan psikologis mahasiswa menghadapi tantangan akademik maupun masa depan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya : Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji topik sejenis, disarankan untuk memperluas cakupan subjek penelitian, menambah jumlah sampel, serta melakukan pengukuran tindak lanjut untuk memantau keberlanjutan perubahan yang terjadi, sekaligus dapat memadukan teknik *Cognitive Restructuring* dengan pendekatan lain yang relevan guna memperoleh gambaran efektivitas yang lebih komprehensif dan mendalam terkait peningkatan *Adversity Quotient*.