

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa baru selama perkuliahan daring tidak sesuai dengan ke enam aspek kesejahteraan psikologis. Yaitu, konseli tidak menerima diri dan keadaan yang dihadapinya sekarang dengan menyalahkan sesuatu diluar dirinya, konseli tidak merasa bertanggung jawab atas hambatan dalam komunikasi dan menjalin hubungan positif dengan orang lain, konseli tertekan dengan tugas tugas kemudian bergantung pada orang lain, konseli tidak mampu menguasai lingkungannya serta konseli tidak memiliki perencanaan sehingga konseli merasa belum ada pencapaian dan perkembangan diri selama perkuliahan daring.
2. Proses penerapan layanan konseling dengan pendekatan terapi realitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru selama perkuliahan daring dengan menggunakan teknik WDEP (*Want, Doing/direction, Evaluation/self Evaluation and Planning*) dilakukan berdasarkan langkah-langkah yang sudah ditetapkan antara lain, Tahap awal berisi identifikasi masalah, diagnosis dan prognosis. Tahap inti

berisi treatment/ layanan konseling terapi realitas dengan teknik WDEP, dan tahap akhir berisi tidak lanjut dan evaluasi layanan. Layanan konseling ini diterapkan pada 4 konseli yang terdiri dari O, R, L, dan A. Mereka merupakan mahasiswa tahun pertama jurusan bimbingan konseling islam yang berasal dari berbagai daerah dan memiliki kapasitas, motivasi serta kondisi yang berbeda. Dalam penerapan konseling pendekatan terapi realitas dengan menggunakan teknik WDEP, konseli antusias dalam mengungkapkan keinginan dan harapannya, konseli jujur dan terbuka dalam menjelaskan tingkah lakunya saat ini, konseli menyadari kesalahan dan ketidaksesuaian dalam tingkah lakunya, konseli melakukan evaluasi diri dan konseli membuat perencanaan perilaku yang realistis.

3. Adapun hasil dari penerapan terapi realitas teknik WDEP ini adalah adanya perubahan pada sikap dan perilaku konseli menjadi lebih baik, konseli lebih teratur dalam menjalani hidupnya dengan mengacu pada jadwal perencanaan kegiatan kesehariannya, konseli lebih positif dalam menjalani hidup serta lebih maksimal dalam mengikuti pembelajaran daring, konseli akhirnya menyadari bahwa tingkah laku normal untuk memenuhi keinginannya adalah dengan bertanggung jawab, menerima keadaan dan sadar tentang kenyataan yang dihadapinya sekarang. Sehingga konseli tidak lagi

menyalahkan keadaan, diri sendiri atau sesuatu lain diluar dirinya namun dengan tetap menyeimbangkan dirinya untuk bisa membangun hubungan positif dengan lingkungannya dan mampu untuk tumbuh mandiri serta ada kepuasan atas setiap pencapaiannya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, keberhasilan yang dicapai disadari penulis belum mampu maksimal dan masih terdapat banyak kekurangan dalam penerapannya.

1. Bagi konselor

Konselor selanjutnya harus lebih memperhatikan apa yang menjadi masalah konseli serta mampu memberikan motivasi dalam menjalankan keseharian yang penuh tanggung jawab. Konselor juga harus memberikan semangat dan arahan agar konseli mampu mempengaruhi dirinya untuk melakukan sesuatu yang positif bagi dirinya dan orang lain, serta konselor juga harus mengarahkan agar konseli tidak mudah terpengaruh oleh kondisi atau sesuatu yang lain diluar dirinya sendiri. sehingga konseli dapat selalu mampu menyesuaikan diri dan berkembang sesulit apapun keadaannya.

2. Bagi konseli

Konseli diharapkan dapat selalu menyadari tanggung jawabnya dalam mengendalikan diri sendiri,

Sehingga konseli dapat menjalankan kewajibannya sebagai mahasiswa dengan penuh tanggung jawab. Konseli juga diharapkan dapat mencapai otonomi/kemandirian dalam berhubungan sosial. Konseli juga harus konsisten dalam menjalankan rencana perilakunya untuk mencapai keinginannya dan menjalani kehidupan dengan lebih positif dan dan lebih maksimal dalam pembelajaran.

3. Bagi pembaca dan peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk mampu memahami dan mempelajari lebih dalam bagaimana proses layanan terapi yang sesuai, tepat dan spesifik dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ataupun permasalahan lainnya. Sehingga mampu mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapan semua pihak.

Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian agar lebih maksimal sehingga proses layanan yang diberikan dapat memberikan perubahan pada permasalahan yang dihadapi serta dapat memanfaatkan terapi realitas untuk mengatasi masalah yang lainnya.