

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian terhadap mahasiswa program studi magister psikologi UMBY diperoleh adanya penurunan tingkat stres sesudah mengikuti konseling singkat-fokus solusi (KSFS). Hal ini mengindikasikan bahwa KSFS terbukti menjadi salah satu metode intervensi yang mampu menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat magister. Pengaruh KSFS terlihat pada aspek fisiologis, kognisi (pikiran), emosional, dan perilaku sosial. Aspek-aspek tersebut saling memengaruhi sehingga membantu dalam penurunan tingkat stres partisipan.

KSFS menurunkan tingkat stres partisipan dengan pengenalan kekuatan positif diri (kualitas positif dan keberhasilan positif). Penurunan tingkat stres diperkuat dengan penentuan permasalahan dan harapan yang ingin dicapai partisipan setelah menjalani konseling. Partisipan juga mengenali perubahan-perubahan positif pada aspek fisiologis, emosional, kognisi, dan perilaku sosial terkait harapan. Konseli menyusun langkah-langkah dalam mencapai harapan berdasarkan hal-hal yang sudah pernah dilakukan dan akan dilakukan. Pengenalan kembali terhadap hal-hal yang sudah dilakukan dan berhasil, diterapkan kembali atau dimodifikasi sesuai kebutuhan. Pengenalan keberhasilan dan langkah-langkah yang telah berhasil dilakukan memberikan optimisme, keyakinan, keterarahan, dan ketenangan sehingga semakin mencapai harapan.

B. Saran

1. Hasil penelitian menjadi gambaran tentang KSFS sebagai salah satu metode intervensi dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat magister.
2. Pada penelitian selanjutnya, proses konseling dilakukan dalam 1 kelas yang sama sehingga semua partisipan mengalami kondisi yang sama.
3. Hasil penelitian menjadi masukan bagi pihak fakultas yang berinteraksi langsung dengan mahasiswa magister guna membantu mengelola permasalahan yang dialami oleh mahasiswa.
4. Pada penelitian selanjutnya, peneliti menambahkan metode proses konseling, yaitu interaksi aktif antar partisipan penelitian. Pada proses penelitian, peneliti menemukan bahwa partisipan merasa terbantu secara positif dengan adanya proses berbagi pengalaman, hasil tulisan pada lembar kerja, atau mendengarkan pengalaman partisipan lain.