

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Profil tingkat kegigihan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2017 menggambarkan 11% sebaran mahasiswa yang terkategori sangat tinggi, 19% pada ketegori tinggi, 33% pada kategori sedang, 34% pada kategori rendah, dan 3% pada kategori sangat rendah. Itu artinya sebaran mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya sebagian besar pada tarap sedang kebawah. Kemudian jika dibandingkan dengan tingkat kegigihan di tiap fakultas, mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan yang memperoleh hasil paling tinggi dibandingkan dengan fakultas lain. Artinya semakin tinggi perolehan hasil perbandingan maka semakin banyak mahasiswa yang terkategori pada tingkat kegigihan sedang kebawah. Selanjutnya, dibandingkan tiap program studi perolehan skor rata-rata paling tinggi diperoleh program studi PGSD 77,66% dan Bimbingan Konseling 76,86%. Artinya, program studi tersebut cenderung memiliki tingkat kegigihan sedang ataupun rendah. Maka dari itu, intervensi konseling yang dilakukan berfokus pada program studi yang memiliki pencapaian skor tertinggi.
2. Rancangan intervensi konseling kognitif berbasis mindfulness untuk meningkatkan kegigihan pada mahasiswa dilakukan melalui tahapan identifikasi gejala kegigihan rendah, selanjutnya dituangkan pada tahapan melatih kesadaran dan pikiran otomatis, melatih fokus pada tubuh untuk meningkatkan kejernihan pikiran, mengajarkan teknik pernapasan dan memusatkan perhatian pada pengalaman, melatih fokus pada pendengaran dan penerimaan, serta belajar untuk mengalami momen tanpa terlibat pada momen, menggambarkan pikiran sebagai "hanya pikiran bukan fakta", mengembangkan cara hidup serta menggeneralisasi praktik mindfulness mereka ke kehidupan sehari-hari.

3. Secara umum tingkat kegigihan pada mahasiswa sebelum memperoleh perlakuan atau intervensi konseling dengan skor rata-rata 70,00%, sedangkan setelah diberikannya perlakuan memperoleh skor rata-rata 83,23%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terjadinya peningkatan sebesar 13,23%. Dan berdasarkan hasil uji signifikansi antara *pre-test* dan *post-test* menggunakan *Uji Paired-Sample t Test*, bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ yaitu $4,950 \geq 1,782$ dengan tarap signifikansi 95%. Jika dilihat berdasarkan uji signifikansi dengan ketentuan jika signifikansi $> 0,05$, maka konseling kognitif berbasis mindfulness tidak efektif dalam meningkatkan kegigihan, dan jika signifikansi $< 0,05$ maka konseling kognitif berbasis mindfulness efektif dalam meningkatkan kegigihan, yang menunjukkan hasil sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dari itu, dapat dinyatakan bahwa konseling kognitif berbasis mindfulness efektif dalam meningkatkan kegigihan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017. Selain itu, intervensi konseling juga berpengaruh terhadap peningkatan kedua aspek kegigihan yaitu konsistensi minat dan ketekunan berusaha yang dapat terlihat pada peningkatan skor signifikan yang diperoleh dari *post-test* pada setiap indikatornya. Artinya bahwa peningkatan tingkat kegigihan mahasiswa berbanding lurus dengan peningkatan aspek pada kegigihan itu sendiri.

B. SARAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian, peneliti mempunyai saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kognitif berbasis mindfulness dinyatakan efektif dalam meningkatkan kegigihan mahasiswa. Maka dari itu, bagi konselor dapat menggunakan, menerapkan, atau mengimplementasikan konseling kognitif berbasis mindfulness ini dalam peningkatan kegigihan baik itu berbentuk preventif, kuratif ataupun *develoment*.

2. Bagi Pihak Kampus

Hasil penelitian menunjukkan tingkat kegigihan rendah terjadi pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017. Maka dari itu, pihak kampus diharapkan dapat bekerja sama untuk membuat program pencegahan ataupun penanganan terhadap peningkatan kegigihan agar mahasiswa dapat komitmen dan bersunggu-sungguh dalam berkuliah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengoreksi dan mengembangkan terhadap penelitian yang telah dilakukan, seperti memperluas subjek penelitian, tidak hanya pada jenjang perguruan tinggi tapi pada jenjang SD, SMP, SMA, ataupun pada karyawan dalam penetapan karir yang dipilih. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkorelasikan variable kegigihan dengan variable lain sebagai pembaruan dari riset yang masih sedikit untuk diteliti. Dan yang terakhir, diharapkan memperkaya bacaan dan sumber lain yang relevan dalam pengembangan terhadap riset yang akan dilakukan nantinya.

