

**KOLABORASI BIMBINGAN KELOMPOK DAN KONSELING
KELOMPOK DALAM MEMBENTUK KARAKTERISTIK MENTAL
YANG SEHAT MAHASISWA**

Hera Heru Sri Suryanti

Sri Hartini

heraheruyanti@gmail.com

**Guidance and Counselling Programme Teacher Training and Education Faculty
Unisri Surakarta**

Abstrak

Karakteristik mental yang sehat merupakan salah satu modal untuk mencapai cita-cita hidup mahasiswa. Melalui mental sehat mahasiswa akan mampu berpikir kreatif dan produktif. Namun demikian masih ada mahasiswa yang tidak peduli terhadap kesehatan mental yang dimiliki. Hal ini dapat dilihat dari salah satunya adalah sulit menyesuaikan diri, belum mampu memanfaatkan potensinya dengan baik. Apabila hal tersebut dibiarkan maka mahasiswa tidak akan bisa belajar dengan baik yang akhirnya berdampak indeks prestasinya rendah.

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kolaborasi bimbingan kelompok dan konseling kelompok dalam membentuk karakteristik mental sehat mahasiswa. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan adalah metode kualitatif. Subyek penelitian adalah mahasiswa semester V yang karakteristik mentalnya kurang sehat Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UNISRI, obyek penelitian adalah kolaborasi bimbingan kelompok dan konseling kelompok dalam membentuk karakteristik mental sehat mahasiswa, metode pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dokumentasi dan tes. Untuk keabsahan data menggunakan triangulasi, diskusi teman sejawat, dan *memberchecking*. Analisis data menggunakan analisis kualitatif (analisis interaktif) Hasil penelitian menunjukkan bahwa kolaborasi bimbingan kelompok dan konseling kelompok dapat membentuk karakteristik mental sehat mahasiswa dengan indikator: Terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan penyakit jiwa (psikose), Dapat menyesuaikan diri, Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Kata Kunci: kolaborasi, bimbingan kelompok, konseling kelompok, karakteristik mental sehat.

Abstract

Healthy mental characteristics are one of the assets to achieve the ideals of life of students. Through mental health, students will be able to think creatively and productively. However, there are still students who do not care about their mental health. This can be seen from one of them is difficult to adjust, has not been able to utilize its potential properly. If this is left unchecked, students will not be able to study well, which in turn will have a low achievement index.

The aim of this research is to find out the collaboration of group guidance and group counseling in shaping the healthy mental characteristics of students. The method used to achieve the goal is a qualitative method. The research subjects were fifth

semester students whose mental characteristics were unhealthy. Guidance and Counseling Study Program FKIP UNISRI, the object of the study was collaboration of group guidance and group counseling in shaping the mental health characteristics of students, data collection methods using interviews, observation, documentation and tests. For the validity of the data using triangulation, peer discussion, and member checking. Data analysis using qualitative analysis (interactive analysis) The results showed that collaboration of group guidance and group counseling can shape the mental characteristics of healthy students with indicators: Avoid the symptoms of mental disorders (neurose) and mental illness (psychosis), Can adjust, Utilize the maximum potential, Achieved personal and personal happiness other

Keywords: collaboration, group guidance, group counseling, healthy mental characteristics.

PENDAHULUAN

Dalam rangka membimbing di perguruan tinggi dosen dapat menerapkan bimbingan dan konseling untuk membantu mahasiswa dalam mencapai kesehatan mental dengan baik. Karakteristik mental yang sehat mencakup: Terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan penyakit jiwa (psikose), Dapat menyesuaikan diri, Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain (Zakiyah Darajat, 2010). Mahasiswa termasuk komunitas berpendidikan tinggi yang diharapkan memiliki karakteristik k mental yang sehat, sehingga mampu menghadapi dan memecahkan masalah, baik masalah pribadi maupun sosial dalam hidupnya. **Kenyataan di lapangan, dari hasil observasi pada bulan Desember 2018** khususnya di FKIP UNISRI masih banyak ditemukan mahasiswa

yang karakteristik mentalnya kurang sehat. Untuk mengatasi hal itu salah satunya adalah dengan menerapkan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Hasil penelitian terdahulu, Pengembangan Model Konseling kelompok Remaja Berbasis Kecerdasan Komprehensif Untuk Meningkatkan Karakter Mahasiswa. Efektivitas Layanan Penguasaan Konten Dalam Seting Kelompok Untuk Meningkatkan Daya Lentur Mahasiswa Program Studi BK FKIP UNISRI. Peningkatan *Life Skill* Mahasiswa melalui Layanan Responsif Berbasis Religius. Untuk itu maka perlu ditindak lanjuti dengan kegiatan penelitian berikutnya.

Bimbingan dan konseling yang diterapkan dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok tentang mental sehat dengan menggunakan media film dan konseling kelompok diterapkan pada mahasiswa yang banyak memiliki masalah terkait

karakteristik mental sehat. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana kolaborasi layanan bimbingan kelompok dengan media film dan pelaksanaan konseling kelompok dapat membentuk karakteristik mental sehat mahasiswa?. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kolaborasi layanan bimbingan kelompok dengan media film dan konseling kelompok dalam membentuk karakteristik mental sehat mahasiswa. Sedangkan manfaat hasil penelitian adalah bermanfaat dalam memberikan gambaran yang jelas tentang pelaksanaan bimbingan dan konseling yang efektif dan efisien membentuk karakteristik mental sehat mahasiswa. Pada akhirnya hasil dari penelitian ini akan menghasilkan panduan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan media film dan konseling kelompok dalam membentuk mental sehat mahasiswa di Perguruan Tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Slamet Riyadi pada bulan Pebruari 2019 sampai bulan Juni 2019. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. Metode kualitatif merupakan metode penelitian yang menghasilkan data berupa kata-kata atau deskriptif yang tersusun secara sistematis dan

temuan-temuannya tidak diperoleh dengan menggunakan prosedur statistik atau hitungan (Afrizal, 2016: 13). Sumber data dalam penelitian ini mahasiswa yang karakteristik mentalnya kurang sehat, dan menjadi anggota dalam bimbingan kelompok dan konseling kelompok. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa yang karakteristik mentalnya kurang sehat. Sedangkan obyek penelitian ini adalah kolaborasi layanan bimbingan kelompok dengan media film dan konseling kelompok dalam membentuk karakteristik mental sehat mahasiswa. Teknik pengumpul data menggunakan: Pengamatan, Wawancara, *Focus Group Discussion*(FGD), Tes. Keabsahan Data menggunakan perpanjangan pengamatan, ketekunan penelitian, triangulasi, diskusi teman sejawat, analisis kasus negatif, dan *memberchecking* (Emzir, 2010)

Analisis data menggunakan analisis kuantitatif dan kualitatif, teknik analisis data secara kuantitatif dengan cara membandingkan hasil tes sebelum dilakukan dilakukan bimbingan kelompok dan konseling kelompok, sedangkan teknik analisis data secara kualitatif menggunakan model analisis interaktif seperti yang dikemukakan Miles dan Huberman (1992), yang meliputi tahap-tahap: 1) pengumpulan data, 2) reduksi data untuk membuang data-data yang

tidak relevan dalam proses penyusunan proto-model, 3) penyajian (*display*) data, berupa klasifikasi, penampilan, uraian, pembagian dan sebagainya, dan 4) penyimpulan atau verifikasi.

REVIEW LITERATUR

Penelitian ini ditunjang oleh beberapa teori hasil penelitian antaraq lain: Pengembangan model kolaborasi jigsaw, role playing untuk meningkatkan kemampuan bekerjasama siswa yang valid, efektif dan praktis. Metode penelitian adalah penelitian dan pengembangan (R&D). Tahap uji coba pengembangan terdiri atas uji coba ahli, uji coba skala terbatas dan uji coba skala luas. Keefektifan model kolaborasi jigsaw role playing diperoleh rata-rata 51,83 dalam kategori baik diterapkan dalam pelajaran IPS, peningkatan kemampuan bekerjasama siswa hasil $N\text{-gain} = 0,56$ (Pratiwi I, 2015).

In conclusion, group guidance service can influence communication skills of the seventh-year students in MTs Annur Karangjunti Kabupaten Brebes Jawa Tengah. (Erlangga E, 2017). This is indicated by an increase in the application of emotional intelligence and group counseling services through engineering simulation game MIA 5 Class XI SMAN 24 Bandung (Melianasari D, 2016).

Guru BK dapat memberikan layanan bimbingan dan koseling seperti, layanan informasi, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok khususnya berkaitan dengan kesesuaian perencanaan arah karier berdasarkan pilihan keahlian (Fadli R, Alizamar A, Afdal A, 2017).

HASIL PENELITIAN

1. Kondisi Awal Karakteristik Mental Sehat Mahasiswa Sebelum Dilakukan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Film dan Konseling Kelompok.

Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Slamet Riyadi Surakarta merupakan Fakultas yang terdiri dari enam Program Studi yaitu Program Studi Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Pendidikan Guru Anak Usia Dini, dan Pendidikan Teknologi Informasi. Sebagai subyek penelitian di fokuskan pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling. Berdasarkan hasil wawancara, tes dan observasi ditemukan tujuh mahasiswa yang karakteristik mentalnya kurang sehat sehingga perlu dibentuk. Tujuh mahasiswa tersebut menjadi anggota

kelompok dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media film dan konseling kelompok. Tujuannya agar mahasiswa dapat mengubah dan membentuk karakteristik mental sehat.

Data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, mulai data dari dosen, orang tua mahasiswa, dan mahasiswa itu sendiri dapat dijadikan data dan acuan untuk kemudian dilakukan layanan

bimbingan kelompok dengan menggunakan media film dan konseling kelompok. Film yang digunakan sebagai media bertema mental sehat tanpa beban psikologis. Sedangkan konseling kelompok yang digunakan adalah konseling behavior untuk mengubah perilaku mahasiswa yang karakteristik mentalnya kurang sehat menjadi sehat. Profil sembilan mahasiswa tersebut disajikan dalam tabel 1 berikut.

Tabel. 1. Profil Mahasiswa Sebagai Subyek Penelitian

No	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Kondisi Karakteristik Mental Mahasiswa
1	KWN	L	20	Belum dapat menyesuaikan diri, belum dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, belum dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain
2	EF	P	20	Belum dapat menyesuaikan diri, belum dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, belum dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain
3	SA	P	19	Belum dapat menyesuaikan diri, belum dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, belum dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain
4	MS	L	22	Belum dapat menyesuaikan diri, belum dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, belum dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain
5	IW	P	22	Belum dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, belum dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain
6	FAR	L	20	Belum dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, belum dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain
7	SS	P	18	Belum dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, belum dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

2. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan media film Untuk Membangun Mental Hygiene Mahasiswa

Layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media film dilakukan selama empat kali. Hal ini dapat dilihat ditabel 2.

Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Film Mental Sehat Tanpa Beban Psikologi.

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Waktu	Tempat
1	Senin/ 6 Mei 2019	Mengamati keseriusan dan keantusiasan mahasiswa dalam mengikuti bimbingan kelompok	60 menit	Laboratorium BK
2	Senin/ 23 Mei 2019	Mengamati keaktifan mahasiswa mengemukakan pendapat dan bertanya dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok	60 menit	Laboratorium BK
3	Senin/ 20 Mei 2019	Mengamati pemahaman dan penerapan mahasiswa tentang materi yang telah diberikan sebelumnya.	60 menit	Laboratorium BK
4	Senin/ 27 Mei 2019	Mengamati keseriusan, keaktifan, kedisiplinan, dan pemahaman mahasiswa dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok	60 menit	Laboratorium BK

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan media film, dilaksanakan pada tanggal 6 mei 2019 sampai dengan tanggal 27 mei 2019 dengan jumlah pertemuan sebanyak empat kali, setiap pertemuan menggunakan waktu 60 menit.

Rekaman Fakta

Tahap Pembentukan, Tahap ini merupakan tahap awal sebelum dimulai kegiatan layanan bimbingan kelompok, pada tahap

ini merupakan tahap yang sangat penting karena pada tahap ini akan mengawali kesan awal pada anggota peserta layanan bimbingan kelompok yaitu subyek penelitian. Peneliti sebagai konselor mengawali kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan memberi salam, menanyakan kabar, kemudian memperkenalkan diri kepada mahasiswa selaku anggota kelompok dilanjutkan

dengan mahasiswa untuk memperkenalkan diri secara berurutan. Setelah itu konselor bertanya apakah sudah ada mahasiswa yang pernah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok sebelumnya. Kemudian dilanjutkan dengan menjelaskan tentang pengertian, manfaat, tujuan serta asas-asas yang ada dalam layanan bimbingan kelompok secara garis besar. Terakhir konselor menjelaskan tentang peraturan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok dan melakukan kesepakatan waktu dengan mahasiswa sebagai anggota dalam layanan bimbingan kelompok.

Tahap Peralihan, Pada tahap ini konselor menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya dan menanyakan kepada anggota kelompok tentang kesiapannya untuk mengikuti tahap kegiatan layanan bimbingan kelompok selanjutnya. Anggota kelompok menyatakan siap mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan, Pada tahap ini konselor menjelaskan kepada mahasiswa tentang topik bahasan pada saat ini. Konselor menjelaskan tentang pengertian bimbingan kelompok, hak sebagai anggota kelompok, manfaat, tujuan, peraturan, serta asas-asas yang ada dalam bimbingan kelompok secara lebih rinci. Konselor menjelaskan tentang media film yang akan digunakan.

Konselor meminta kepada para mahasiswa sebagai anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok baik mengemukakan pendapat dan bertanya serta mentaati peraturan dalam bimbingan kelompok. Konselor menjelaskan mengapa mahasiswa perlu aktif dalam proses kegiatan layanan bimbingan kelompok, mahasiswa dipersilahkan untuk bertanya apabila ada yang kurang jelas.

Tahap Pengakhiran, Pada tahap ini sebelum konselor mengakhiri kegiatan layanan bimbingan kelompok, konselor menyimpulkan materi bahasan pada saat ini serta menyampaikan

pesan dan kesan dari hasil pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok. Setelah itu konselor membahas kegiatan untuk pertemuan selanjutnya dan mengucapkan terimakasih atas partisipasi anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok hari ini.

Evaluasi, Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang pertama ini adalah anggota kelompok semangat namun belum bisa berperan aktif semua. Anggota kelompok masih kurang dalam berpendapat maupun bertanya, mahasiswa sebagai anggota kelompok belum familier dengan aturan dalam layanan bimbingan kelompok.

3. Pelaksanaan Konseling Kelompok Behavior Untuk Membentuk Karakteristik Mental Sehat Mahasiswa.

Tahapan spesifik dalam kelompok behavioral sebagai berikut:

- a. Pembentukan kelompok, (*forming the group*). Pembentukan kelompok terdiri dari perincian organisasional yang harus ditunjukkan

sebelum pembentukan kelompok dimulai.

- b. Membangun atraksi dan identitas kelompok awal. Pemimpin berperan utama dalam proses ini melalui pemanduan wawancara individu pada pra kelompok sedangkan anggota mampu mengeksplorasi tujuan yang lebih mendalam. Wawancara menekankan keterkaitan anggota kelompok dengan anggota masing – masing yang lainnya.
- c. Membangun keterbukaan dan pertukaran di dalam kelompok. Pemimpin mendorong perilaku dengan membiarkan anggota kelompok mengetahui apa yang diharapkan, melalui perkenalan sub-group kepada yang lain, melalui modeling karakteristik mental sehat yang ditanyakan anggota kelompok untuk dilakukan.
- d. Membangun kerangka kerja behavioral untuk seluruh peserta, pada saat ini pemimpin kelompok mengantarkan anggota mereka dalam kerangka rujukan behavioral, yang akan langsung mengontrol tingkah laku karakteristik

- mental sehat anggota kelompok. Membangun dan mengimplementasikan suatu model untuk perubahan. Anggota kelompok mengidentifikasi dan menunjukkan perilaku karakteristik mental sehat yang ditargetkan untuk berubah, memelihara landasan tentang bagaimana mereka selanjutnya, mengimplementasikan teknik perubahan yang penting dan mengukur tingkat kesuksesan. Teknik yang sering digunakan dalam terapi behavioral kelompok diantaranya adalah penguatan (*reinforcement*), penghilangan (*extinction*), kontrak – kontrak kemungkinan (*contingency contracts*), pemotongan (*shaping*), percontohan (*modeling*), pengulangan perilaku (*behavioral rehearsal*), pelatihan (*coaching*), restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*), dan sistem teman baik (*the buddy system*).
- e. Generalisasi dan transferensi perlakuan karakteristik mental sehat kepada lingkungan alamiah, sebagai ciri-ciri mulai mengakhiri kelompok.
- f. Memelihara perubahan perilaku karakteristik mental sehat dan menghilangkan kebutuhan atas dukungan kelompok. Pemeliharaan didefinisikan sebagai kehidupan yang lebih konsisten dalam melakukan suatu tindakan karakteristik mental sehat yang diinginkan, tanpa mengandalkan kelompok atau pemimpin untuk mendukung. Dalam tahap ini ditekankan penempatan pada peningkatan *self control* (pengawasan diri) dan *self management* (mengelola diri sendiri) anggota kelompok.
- 4. Kondisi Akhir Karakteristik Mental Sehat Setelah Dilakukan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Film dan Konseling Kelompok Behavior.**
- Dari tujuh mahasiswa peserta bimbingan kelompok dan konseling kelompok secara rerata 85% sudah berubah menjadi mahasiswa yang memiliki karakteristik mental sehat. Gambaran kondisi mental mahasiswa sebagai obyek penelitian sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan media film dan konseling kelompok disajikan dalam tabel 3 berikut.

Tabel 3. Kondisi Mahasiswa Sebelum dan Sesudah diterapkan Kolaborasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Film dan Konseling Kelompok Behavior

No	Nama	Kondisi Karakteristik Mental Mahasiswa Sebelum Diterapkan Kolaborasi	Kondisi Karakteristik Mental Mahasiswa Sesudah Diterapkan Kolaborasi
1	KWN	Belum dapat menyesuaikan diri, belum dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, belum dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain	dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain
2	EF	Belum dapat menyesuaikan diri, belum dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, belum dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain	dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain
3	SA	Belum dapat menyesuaikan diri, belum dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, belum dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain	dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain
4	MS	Belum dapat menyesuaikan diri, belum dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, belum dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain	dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain
5	IW	Belum dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, belum dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain	dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain
6	FAR	Belum dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, belum dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain	dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain
7	SS	Belum dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, belum dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain	Belum dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, belum dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media film pada mahasiswa yang mentalnya kurang sehat telah dilakukan sesuai dengan rencana. Proses pemberian layanan bimbingan kelompok dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan.

Data yang dikumpulkan melalui berbagai teknik pengumpulan data menghasilkan data yang bervariasi namun tetap senada. Hasil dari penelitian ini menggaris bawahi atau relevan dengan pendapat Bennet (Romlah, 2001: 14) yang menyatakan bahwa layanan-layanan penyembuhan diberikan melalui

kegiatan kelompok dengan mempelajari masalah-masalah yang dimiliki manusia pada umumnya kemudian menghilangkan ketegangan- ketegangan emosi, menambahkan pengertian mengenai dinamika kepribadian, dan memecahkan masalah-masalah tersebut dalam suasana yang permisif dengan mengarahkan kembali energi yang terpakai.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok behavioral mahasiswa cenderung kompak dan aktif berperan sebagai anggota. Hal ini dipengaruhi oleh jumlah mahasiswa sebagai anggota yang hanya terdiri dari tujuh mahasiswa. Tujuan konseling kelompok behavioral yaitu mengubah tingkah laku mahasiswa relatif berhasil dengan baik. Hal ini ditunjukkan oleh adanya perubahan karakteristik mental sehat mahasiswa.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan media film dan konseling kelompok behavioral dapat mengubah mahasiswa yang karakteristik mentalnya kurang

sehat menjadi mahasiswa yang karakteristik mentalnya sehat. Hal ini ditunjukkan oleh perilaku mahasiswa terkategori: dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, dapat mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dalam penelitian ini dapat disarankan hal-hal sebagai berikut.

1. Hendaknya perguruan tinggi memfasilitasi lingkungan dan suana akademik yang menjaga karakteristik mental sehat mahasiswa.
2. Hendaknya dosen dalam membantu mahasiswa menjaga karakteristik mental sehat nya berorientasi pada perbedaan individu.
3. Hendaknya mahasiswa mau menjaga dan berusaha memiliki karakteristik mental sehat.

REFERENSI

Afrizal, 2016, *Metode Penelitian Kualitatif: Sebuah Upaya Mendukung Penelitian Kualitatif Dalam Berbagai Disiplin Ilmu*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

- Emzir, 2010, *Metodologi Penelitian Kualitatif ANALISIS DATA*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Erlangga E, 2017, *Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa*,
<https://www.mendeley.com/catalogue/bimbingan-kelompok-meningkatkan-keterampilan-berkomunikasi-siswa/>
- Fadli R, Alizamar A, Afdal A, 2017, *Persepsi Siswa tentang Kesesuaian Perencanaan Arah Karir Berdasarkan Pilihan Keahlian Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*,
<https://www.mendeley.com/catalogue/persepsi-siswa-tentang-kesesuaian-perencanaan-arrah-karir-berdasarkan-pilihan-keahlian-siswa-sekolah/>
- Heru, Hera SS, 2015, *Pengembangan Model Konseling kelompok Remaja Berbasis Kecerdasan Komprehensif Untuk Meningkatkan Karakter Mahasiswa*.
Laporan Penelitian.
- , 2014, *Efektivitas Layanan Penguasaan Konten Dalam Setting Kelompok Untuk Meningkatkan Daya Lentur Mahasiswa Program Studi BK FKIP UNISRI*, Laporan Penelitian.
- , 2019, *Peningkatan Life Skill Mahasiswa melalui Layanan Responsif Berbasis Religius*, Laporan Penelitian.
- Matthew B. Miles; A. Michael Huberman, (1992). *Analisis data Kualitatif*. Jakarta: universitas indonesia
- Melianasari D, 2016, *Penerapan layanan bimbingan kelompok melalui teknik permainan simulasi dan untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa*,
<https://www.mendeley.com/catalogue/penerapan-layanan-bimbingan-kelompok-melalui-teknik-permainan-simulasi-dan-untuk-meningkatkan-kecerd/>
- Pratiwi I, 2015, *Pengembangan model kolaborasi jigsaw role playing sebagai upaya peningkatan kemampuan bekerjasama siswa kelas v sd pada pelajaran IPS*,
<https://www.mendeley.com/catalogue/pengembangan-model-kolaborasi-jigsaw-role-playing-sebagai-upaya-peningkatan-kemampuan-bekerjasama-si/>
- Tatiek Romlah, 2006, *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*, Malang: Universitas Negeri Malang
- Zakiyah Darajat, 2010, *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung