

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Perencanaan konseling pastoral terhadap mahasiswa prodi pastoral konseling yang mengalami stres akademik di IAKN Toraja melalui empat tahap. Pertama tahap menciptakan hubungan kepercayaan (membangun rapport). Pada tahap peneliti menjelaskan kepada konseli A maksud dan tujuan peneliti. Konseli A menerima dengan baik dan bersedia untuk menjadi informan penelitian ini. Hal ini ditandai dengan sikap terbuka dalam komunikasi (jujur) dari informan kepada peneliti saat peneliti bertemu langsung dengan konseli A di kampus. Tahap kedua mengumpulkan data (anamnesa). Pada tahap ini, ditemukan informasi dan makna dari pengalaman konseli A terkait keyakinan (pola pikir), kepribadian, beban pelajaran yang meningkat, tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, dorongan untuk status sosial kompetisi antara orang tua, hubungan dengan teman, kondisi ekonomi keluarga, kesehatan orang tua, hubungan dengan dosen, dan harapan subjek, yang menyebabkan ia mengalami stres akademik. Tahap ketiga menyimpulkan sumber masalah (diagnosa) didasarkan pada anamnesa maka diagnosa yang dapat diberikan bahwa stres akademik bersumber pada bidang pendidikan, hubungan sosial dan kondisi keluarga. Beberapa diantaranya

berhubungan dengan keyakinan diri, kepercayaan pada kemampuan, dan harapan akan prestasi, sementara yang lain berkaitan dengan tekanan eksternal dan situasi lingkungan. Dan tahap keempat membuat rencana tindakan (*treatment planing*).

Pertama teknik *problem free-talk*. Konselor menggunakan Teknik *Problem-Free Talk* untuk membantu klien mengidentifikasi sumber daya internal dan strategi yang dapat digunakan saat mereka merasa baik-baik saja atau berhasil mengatasi tantangan akademik sebelumnya dengan menanyakan beberapa pertanyaan yang telah tercantum pada perancangan.

Teknik kedua adalah *scaling question*. *scaling question* untuk menilai tingkat stres klien dalam skala 1-10. Teknik ketiga adalah *miracle question*. *miracle question* digunakan untuk membantu klien membayangkan keadaan ideal tanpa stres akademik.

Teknik *exceptions*. Konselor menggunakan teknik *exceptions* untuk mengidentifikasi momen-momen di mana klien tidak merasakan stres akademik, kemudian menjelajahi faktor-faktor yang mendukung situasi tersebut.

Teknik *flagging the minefield*. Konselor meminta klien untuk membuat daftar situasi atau aspek yang menjadi sumber stres akademik, termasuk mengidentifikasi "ranjau-ranjau" atau area sensitif yang mempengaruhi klien. Kemudian, konselor dan klien bekerja sama untuk menjelajahi lebih

dalam masing-masing ranjau yang diidentifikasi, dengan tujuan memahami bagaimana situasi-situasi tersebut mempengaruhi klien dan bagaimana mereka meresponsnya.

## **B. SARAN**

### **1. Pembaca**

Semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat dan menjadi motivasi bagi pembaca untuk belajar dan terlibat langsung dalam melakukan perencanaan konseling pastoral terhadap mahasiswa yang mengalami stres akademik, karena perencanaan konseling pastoral memiliki signifikansi yang besar. Mengingat bahwa banyak mahasiswa masih menghadapi stres akademik.

### **2. Lembaga**

Tulisan ini diharapkan memberikan sumbangsi pemikiran bagi segenap civitas akademik IAKN Toraja khususnya dalam pengembangan prodi pastoral penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu, khususnya dalam mata kuliah teknik konseling, praktikum asesmen dan self konseling.

### **3. Bagi mahasiswa IAKN Toraja prodi pastoral konseling, penulisan ini diharapkan bisa menjadi referensi untuk mengatasi stres akademik melalui perencanaan konseling pastoral.**

