

BAB V

KESIMPULAN & REKOMENDASI

Bab ini merupakan bagian akhir dari keseluruhan penelitian yang menjelaskan tentang kesimpulan dari keseluruhan penelitian dan rekomendasi.

5.1 Kesimpulan

Gratitude mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia tahun angkatan 2018/2019 berada pada kategori sedang. Artinya, mahasiswa kurang dalam perasaan apresiasi, perasaan cukup, dan kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik. Rumusan program teknik *expressive writing* dalam *setting* kelompok difokuskan untuk meningkatkan seluruh komponen *gratitude* yang kurang optimal. Penggunaan teknik *expressive writing* berdasarkan atas kajian pustaka dan penelitian terdahulu yang menunjukkan keberhasilan teknik *expressive writing* dalam meningkatkan kesehatan mental positif, fisik, dan menurunkan gejala depresi. Dengan demikian, teknik *expressive writing* dalam *setting* kelompok efektif meningkatkan *gratitude* pada seluruh komponen, yaitu *sense of appreciation*, *sense of abundance*, dan *disposition to act positively as an expression of positive feeling and appreciation*.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasikan hal-hal sebagai berikut.

5.2.1 Bagi Konselor Perguruan Tinggi

Berdasarkan hasil penelitian, teknik *expressive writing* dalam *setting* kelompok efektif meningkatkan *gratitude* mahasiswa, maka disarankan kepada konselor di perguruan tinggi memberikan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *expressive writing* bagi mahasiswa. Konselor sebaiknya ketika menggunakan teknik *expressive writing* memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi *gratitude* mahasiswa dengan tujuan agar pelaksanaan bimbingan kelompok berjalan optimal serta *gratitude* mahasiswa mengalami peningkatan.

5.2.2 Bagi Dosen Pembimbing Akademik

Bagi dosen pembimbing akademik dapat menerapkan teknik *expressive writing* kepada mahasiswa yang terlihat mempunyai permasalahan dalam dirinya sampai tahap *recognition* dengan tujuan mahasiswa mampu menyadari

permasalahan yang sedang dialami. Pembimbing akademik dapat bekerja sama dengan konselor di perguruan tinggi.

5.2.3 Penelitian Berikutnya

- 1) Peneliti selanjutnya hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *gratitude* mahasiswa, seperti pola asuh orang tua sehingga peneliti mampu melaksanakan penelitian secara optimal.
- 2) Peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan metode lain dalam meningkatkan *gratitude* seperti *thinking gratefull* dan *daily diary*. Selain itu peneliti selanjutnya dapat melakukan intervensi melalui teknik *expressive writing* dalam *setting* konseling untuk menurunkan gejala negatif pada mahasiswa. Hal ini disarankan karena pada penelitian sebelumnya teknik-teknik tersebut dapat menurunkan emosi negatif individu.