

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil pengumpulan, pengolahan, dan analisis data kecenderungan harapan mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia tahun akademik 2018/2019 pada kategori sedang. Penelitian menunjukkan mahasiswa memiliki perasaan positif terhadap permasalahan yang terjadi, menemukan cara menyelesaikan masalah di kampus, menyusun berbagai cara mengatasi kejenuhan, menemukan makna dari keinginan yang dimiliki, mampu menyelami makna dari setiap kegagalan yang terjadi. Adapun indikator yang belum terpenuhi, yaitu memiliki berbagai macam cara untuk mengatasi masalah, menunjukkan semangat dalam mengejar cita-cita, dan memiliki pandangan visioner. Karakteristik mahasiswa *hopefulness* ditunjukkan dengan kemampuan memetakan jalan alternatif dalam meraih tujuan (Snyder, 2010, Hlm. 10), fokus terhadap masa depan (Duggleby dalam Yarchenski & Mahon, 2014, hlm. 3), mampu beradaptasi (Snyder, 2000, hlm.13).

Perempuan dan laki-laki memiliki impuls masalah yang berbeda dan stessor yang berbeda (Snyder, 1994, 2000). Perbedaan pengalaman yang dialami individu menghasilkan perbedaan kecenderungan harapan. Hasil penelitian menunjukkan nilai sig. harapan laki-laki dan perempuan sebesar 0,24, artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kecenderungan harapan mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan. Perbedaan Berdasarkan hasil penelitian, perkembangan harpaan tidak secara signifikan disebabkan oleh perbedaan gender.

#### **5.2 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, berikut merupakan rekomendasi yang diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat.

##### **5.2.1 UPTBK Universitas Pendidikan Indonesia**

UPTBK Universitas Pendidikan Indonesia dapat menggunakan data hasil penelitian ini sebagai *need assessment* dalam merancang strategi layanan bimbingan pribadi untuk memfasilitasi mahasiswa dalam mengembangkan harapan (*hope*) sehingga mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia menentukan tujuan secara spesifik dan memetakan jalan untuk meraih tujuan.

### 5.2.2 Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian kecenderungan harapan (*hope*) mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia tahun akademik 2018/2019, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut

- 1) Melakukan penelitian terhadap harapan individu berdasarkan faktor-faktor yang lebih beragam, seperti dukungan keluarga, dukungan lingkungan sosial, dan resiliensi psikologis individu.
- 2) Meneliti kecenderungan harapan terhadap subjek penelitian dengan usia berbeda, seperti perbedaan kecenderungan anak, remaja dan dewasa.
- 3) Melakukan penelitian mengenai kecenderungan harapan dengan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dan kualitatif sehingga dapat mengkaji hubungan tiga aspek harapan (*goals*, *agency* dan *pathway*) terhadap kecenderungan harapan individu.

### 5.3 Guideline Bimbingan Pribadi pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2018/2019

Hasil penelitian mengenai kecenderungan harapan (*hope*) mahasiswa menunjukkan kategori sedang. Diperlukan adanya layanan bimbingan guna mengembangkan harapan mahasiswa. Layanan bimbingan pribadi menjadi salah satu upaya untuk mengembangkan harapan mahasiswa dan mendorong mahasiswa mampu menyusun tujuan, mencari jalan alternatif untuk meraih tujuan, dan meregresi emosi mahasiswa. Berikut *guideline* upaya pengembangan harapan mahasiswa UPI Tahun Akademik 2018/2019.

#### 5.4.1 Asumsi

Harapan (*hope*) merupakan manifestasi dalam kehidupan. Harapan mampu menekan stress dan memberi pandangan positif terhadap kehidupan. Individu yang memiliki nilai harapan tinggi mampu meraih tujuan hidup dan menghadapi tantangan kehidupan (Snyder, 2000, hlm. 159). Harapan merupakan salah satu aspek pribadi yang perlu dikembangkan.

Individu yang memiliki harapan (*hope*) memunculkan sikap optimis. Kekhawatiran akan halangan yang mungkin terjadi saat berusaha meraih tujuan tidak menghentikan orang-orang dengan harapan untuk mencari alternatif lain. Individu dengan harapan tinggi cenderung memiliki banyak pilihan cara meraih tujuan. Harapan yang tertanam pada diri individu akan membuat individu lebih memahami strategi dari tujuan tertentu. Pada akhirnya, Individu yang memiliki harapan akan lebih memahami dan merasa mudah dalam meraih tujuan hidupnya. Salah satu keistimewaan individu yang memiliki harapan ialah ketangguhan dalam melawati rintangan.

Studi pendahulu yang dilakukan terhadap mahasiswa Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan angkatan tahun 2015 menunjukkan mahasiswa memiliki tujuan yang jelas namun tidak mampu memetakan cara-cara untuk mencapai tujuan. Berdasarkan hasil riset tersebut, mahasiswa memiliki kebutuhan harapan yang tinggi.

Bimbingan dan konseling di tingkat Universitas bertujuan untuk mendukung perkembangan pribadi, sosial akademik dan karir mahasiswa (Depdiknas, 2008, hlm. 190). Terdapat empat program utama pelaksanaan bimbingan dan konseling di UPTBK UPI, yaitu asesmen psikologis, *individual career service planning*, konseling keluarga dan konseling individual. Konseling merupakan layanan yang mampu meningkatkan harapan mahasiswa.

#### 5.4.2 Fokus Pengembangan

Upaya pengembangan terfokus pada (1) upaya untuk membantu mahasiswa merencanakan tujuan spesifik; dan (2) pengembangan kemampuan berfikir logis dalam memetakan jalan alternatif.

### 5.4.3 Strategi Pengembangan

Teknik konseling *building house* telah terbukti dapat mengembangkan harapan individu (Snyder, 2000). Teknik konseling *building house* menerapkan proses edukasi dalam membantu individu mengatasi kesulitan dalam meraih tujuan secara mandiri. Teknik *building house* digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi jalan yang digunakan untuk meraih tujuan, membantu individu membentuk tujuan secara jelas, dan membantu individu memandang masa depan secara positif (Snyder, 2000, hlm. 129).

### 5.4.4 Langkah-langkah

Teknik *building house* dibagi menjadi dua tahap utama, tahap pertama merupakan tahap *instilling hope* (penanaman harapan) yang terdiri dari *hope finding* (pencarian harapan) dan *hope bonding* (penguatan harapan), tahap kedua merupakan tahap *increasing hope* (peningkatan harapan) yang terdiri dari *hope enhancing* (pengembangan harapan) dan *hope reminding* (mengingat kembali).

#### a. Pencarian harapan

Salah satu upaya untuk mencari harapan individu dapat dilakukan dengan teknik naratif. Cerita naratif menjadi salah satu teknik untuk mengkonstruksi optimisme individu (Pratt, dkk, 2001, hlm. 604). Cerita naratif membantu individu mengungkapkan siapa mereka, memetakan impian mereka dan membantu individu berkomunikasi dengan orang lain (Dale, 2015, hlm. 269). Ketidaksesuaian antara alur kehidupan dan harapan individu akan melahirkan penolakan dan mengkonfrontasi individu untuk membentuk solusi baru dalam penyelesaian permasalahan yang dialami tokoh.

Konselor mengidentifikasi harapan dengan mengajukan pertanyaan yang mampu membuka pengalaman individu dimasa lalu. Pertanyaan yang diajukan berupa pengalaman takterlupakan atau perasaan yang sebelumnya tak pernah dibicarakan pada siapapun, cerita dimasa lalu akan menggambarkan kehidupan individu, konselor mampu menyimpulkan dimana titik harapan terbesar yang dimiliki individu.

Cerita naratif yang disampaikan merupakan kisah nyata yang dialami. Individu hanya perlu menceritakan apa yang pernah terjadi dalam hidupnya berdasarkan persepsi dirinya. Cerita naratif akan membawa individu dalam sebuah petualangan yang diisi dengan anekdot, refleksi diri, pemantauan, kesukaan, luka, kehilangan, ambisi, dukungan, aspirasi, kemanusiaan, kebanggaan, humor, kesedihan, kekayaan, perubahan, kepekaan, pengambilan resiko, keberuntungan, kesetaraan, optimisme dan mimpi (Maree, 2007, hlm. 100). Proses cerita naratif tidak dipungkiri mendorong individu mengalami luapan emosi dan perasaan negatif sebagai akibat pengalaman buruk yang pernah terjadi. Tugas konselor membimbing perasaan negatif tersebut sebagai dorongan pembentuk harapan. konselor membantu individu mentransformasi pengalaman negatif sebagai energi untuk memperoleh masa depan yang lebih baik.

Penggunaan asesmen dapat dijadikan salah satu acuan untuk mencari harapan individu. Penggunaan asesmen membantu konselor menemukan harapan individu lebih jelas. Penggunaan asesmen bukan hanya membantu konselor menemukan harapan secara kuantitatif, melainkan menambah pengetahuan individu membangun harapan, mengetahui level-level harapan dan memberi pandangan akan hasil konseling yang akan diperoleh.

#### b. Penguatan Harapan

Penguatan harapan merupakan hubungan paralel antara tiga aspek, yaitu tujuan, cara untuk meraih tujuan dan dorongan untuk meraih tujuan. Hubungan terapeutik merupakan aspek yang penting dalam mendukung perubahan berfikir dan perkembangan harapan. adapun hal-hal yang perlu dilakukan konselor untuk meningkatkan harapan adalah sebagai berikut, (a) menunjukkan rasa empati, percaya dan memahami; (b) menyesuaikan kebiasaan dan bahasa yang digunakan individu; (c) aktif-direktif dalam mencari dan memahami harapan individu, dan (d) menyisipkan pemikiran penuh harapan dalam setiap proses.

#### c. Peningkatan Harapan

Teori harapan menyebutkan setiap individu memiliki kapasitas berfikir untuk membentuk harapan dan tidak dipungkiri individu dapat mengalami pemikiran negatif bahwa harapan yang ia miliki tidak akan terwujud. Berdasarkan pemikiran tersebut, upaya peningkatan harapan dilakukan dengan mengidentifikasi kekuatan individu dan memunculkan potensi diri. Peningkatan harapan tidak dapat dilakukan sendiri. Individu membutuhkan dukungan psikologis positif untuk membangun optimisme.

d. Mengingat Kembali

Tahap ini merupakan tahap tindak lanjut dari serangkaian teknik *building house*. Tahap ini merupakan tujuan dari proses yang dilalui, yakni membantu individu menjadi konselor untuk dirinya sendiri. Self-monitoring dapat digunakan untuk membantu individu mengingatkan kembali harapan yang hendak dicapai.

Proses konseling dengan Teknik *building house* dapat diilustrasikan sebagai upaya individu membangun rumah. Individu akan mencari tanah yang sesuai untuknya dan dapat dijadikan tempat tinggal yang aman bagi keluarganya. Tahap ini layaknya tahap pencarian harapan. Tahap selanjutnya dalam pembangunan rumah yakni tahap membangun pondasi rumah. Pondasi dibuat agar rumah yang dibangun berdiri kokoh, pondasi sebagai bagian terpenting dari pembangunan rumah, individu perlu memilih bahan-bahan yang tepat dan proses yang tepat dalam membangun pondasi, hal ini diilustrasikan sebagai tahap penguatan harapan. Individu mulai mendirikan rumah, membangun tembok dan atap, rumah akan berhasil dibangun karena sinergisitas setiap aspek didalamnya, tahap ini diilustrasikan sebagai tahap peningkatan harapan. Tahap terakhir merupakan tahap tindak lanjut, individu perlu merawat harapan layaknya merawat rumah.