

Research Article

Strategi Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan untuk Meningkatkan Optimisme

Mualwi Widiatmoko¹, Fadhila Malasari Ardini¹

[1] Bimbingan dan Konseling, Universitas Mathla'ul Anwar

Abstract

This research is motivated by the results of preliminary research, which shows the level of optimism of the students of the Faculty of Teacher Training and Education, Mathla'ul Anwar University Banten batch 2018 of 35.6% who are in the medium category, 30% of students are pessimistic, and 3.3% of students are people who very pessimistic. This study aims to prove the effectiveness of the play technique treatment model in increasing the level of optimism. Data were collected using a questionnaire and analyzed using a non-parametric test. Treatment was carried out with One Group Pretest-Posttest Experimental Design. The results showed that the results of the pretest and posttest scores decreased. This proves that the playing technique is effective in increasing the level of student optimism.

Keywords: optimism; students; group guidance; play technique

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil penelitian pendahuluan yang menunjukkan tingkat optimisme mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mathla'ul Anwar Banten angkatan 2018 sebesar 35,6% yang berada pada kategori sedang, 30% mahasiswa pesimis, dan 3,3% siswa adalah orang yang sangat pesimis. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan keefektifan model perlakuan teknik bermain dalam meningkatkan tingkat optimisme. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji non parametrik. Treatment dilakukan dengan One Group Pretest-Posttest Experimental Design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil skor pretest dan posttest mengalami penurunan. Hal ini membuktikan bahwa teknik bermain efektif untuk meningkatkan tingkat optimisme mahasiswa.

Kata kunci: optimism; siswa; bimbingan kelompok; teknik bermain

GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling

Website : <https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk>

Received: 2020-12-03 Published: 2020-12-30

*Corresponding Email: widiatmokomualwi@gmail.com,
fadhila.m.a@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

Pendahuluan

Putus asa dan depresi merupakan keadaan dimana seorang individu merasa tidak lagi mampu mengatasi permasalahan yang muncul dalam kehidupannya. Perasaan ini dapat muncul pada siapa saja, terutama pada individu yang tidak memiliki optimisme dalam hidupnya. Tahun 2020, tepatnya sejak bulan Maret masyarakat Indonesia tengah dihadapkan pada situasi serba tak menentu yang disebabkan munculnya kasus Covid 19. Berbagai permasalahan muncul

mengikuti lonjakan kasus, mulai dari ditutupnya sekolah, tempat wisata, dan pusat perbelanjaan. Masalah-masalah tersebut memberikan dampak yang cukup besar pada sektor perekonomian masyarakat Indonesia. Banyak sekali restoran dan tempat usaha yang akhirnya bangkrut dan harus gulung tikar. Dalam sektor pendidikan, pendidik diharuskan memberikan pengajaran jarak jauh, dan para peserta didik harus sigap pula dalam mengikuti setiap rangkaian pengajaran. Hal-hal tersebut memberikan dampak yang cukup besar pada mental peserta didik, dan juga masyarakat Indonesia pada umumnya. Bagi individu yang memiliki optimisme, maka hal ini tidak akan menjadi masalah besar bagi dirinya. Sebaliknya, pada individu yang pesimis hal ini tentu akan menjadi malapetaka yang dapat menyebabkan stress, depresi, hingga bunuh diri.

Oktober 2020, KPAI mengeluarkan statement bahwa pembelajaran jarak jauh picu depresi pada Anak (wartakota.tribunnews.com). Hal ini dikarenakan adanya kasus bunuh diri siswa SMP yang ternyata disebabkan oleh kelelahan dalam menghadapi tuntutan belajar daring. Harian Haluan juga mencatat bahwa seorang mahasiswa depresi akibat terhambatnya proses pengerjaan skripsi (2020). Kasus depresi dan bunuh diri pun kian bertambah, seiring melonjaknya kasus aktif Covid dan perpenajangan PSBB. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin membantu para mahasiswa agar dapat meningkatkan rasa optimis dalam dirinya.

Optimisme memiliki perananan terhadap keberhasilan setiap individu dalam pencapaian tujuan di masa depan, keberhasilan akan diperoleh apabila seseorang memiliki optimisme dan semangat yang tinggi dalam mewujudkan masa depan yang lebih baik. Orang-orang yang memiliki pola pikir optimis dalam hidupnya akan memiliki kepercayaan diri dalam melaksanakan pekerjaannya sehari-hari, mereka juga cenderung lebih berbahagia dalam menjalani kehidupan.

Optimisme dapat memberikan banyak manfaat terhadap keberfungsian diri individu. Secara umum, individu yang optimis lebih disukai dibanding individu yang pesimis. Hal ini berlandaskan pada pendapat-pendapat ahli sebagai berikut : Individu yang memiliki sikap optimis memiliki harapan kuat terhadap segala sesuatu yang terdapat dalam kehidupan akan mampu teratasi dengan baik, walaupun ditimpa banyak masalah dan frustrasi (Goleman, 2002). Optimis dalam jangka panjang juga bermanfaat bagi kesejahteraan dan kesehatan fisik dan mental, karena membuat individu lebih dapat menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial, mengurangi masalah-masalah psikologis dan lebih dapat menikmati kepuasan hidup serta merasa bahagia (Scheiera, Carver & Bridges, 1994). Optimisme juga memprediksi kesehatan mental secara signifikan (Lyrakos & Kostanapagiotou, 2011). Selain itu, individu yang optimis (Seligman, 2006) memiliki ciri-ciri sikap yang khas, salah satu diantaranya menghentikan pemikiran yang negatif. Hal tersebut sejalan dengan salah satu sikap yang terkandung dalam kepribadian hardiness, yaitu menemukan makna positif dalam hidup.

Optimisme berkaitan erat dengan strategi adaptif seperti keterampilan menyelesaikan masalah, memperoleh dukungan sosial, dan mencari setiap aspek positif dalam situasi yang menekan (Boman et al., 2009). Oleh karena itu, sikap optimisme harus dikembangkan dalam diri anak sejak dini sebagai bekal untuk kehidupannya. Banyak ahli psikologi di dunia meyakini bahwa optimisme dapat diajarkan dan dilatih pada anak-anak. Bila anak dilatih menerapkan berbagai sikap optimis, maka sikap ini akan terbentuk menjadi kebiasaan yang optimistik. Anak-anak yang memiliki optimistik tinggi memiliki ciri-ciri antara lain: tetap memiliki semangat juang yang tinggi bila menghadapi masalah; memiliki prestasi yang bagus; memiliki prestasi akademik yang tinggi; Lebih bahagia dan puas dalam hubungan sosial (Triantoro, 2007).

Pemaparan di atas menjadi dasar bahwa optimisme penting untuk ditingkatkan karena dapat memberikan keuntungan bagi proses pendidikan peserta didik dan kualitas kehidupannya. Oleh karena itu, bidang bimbingan dan konseling sebagai bagian dari pendidikan harus dimanfaatkan

dengan baik untuk dapat meningkatkan optimisme peserta didik. Hal ini sesuai tujuan bimbingan dan konseling yang diungkapkan oleh Natawidjaja (dalam Yusuf, 2009) bahwa bimbingan dan konseling memberikan bantuan kepada siswa agar mencapai kehidupan yang bermakna dan berbahagia baik secara personal maupun sosial.

Salah satu strategi layanan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling dalam upaya untuk meningkatkan optimisme adalah dengan menggunakan bimbingan, yang memiliki makna sebagai *process of helping individual to understand himself and his word* (Shertzer and Stone, dalam Suherman, 2002). Bimbingan memiliki berbagai jenis teknik yang dapat digunakan dalam praktiknya, seperti *sosiodrama*, *home room*, *permainan*, *role playing* dan lain sebagainya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik permainan untuk dapat meningkatkan optimisme mahasiswa. Teknik permainan dipilih dengan mempertimbangkan karakteristik dan manfaat yang terdapat didalamnya. Bermain merupakan cara seseorang mengekspresikan diri, belajar dan merupakan aktivitas yang dilakukan anak setiap hari. Melalui bermain, perkembangan anak pada beragam aspek terfasilitasi. Konseling dengan menggunakan metode permainan sering digunakan bagi konseli pada masa anak dan atau konseling keluarga.

Salah satu penelitian yang menggunakan teknik bimbingan dengan permainan dilakukan oleh Suhardita (2011), teknik tersebut terbukti mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik permainan dalam meningkatkan optimisme mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Kuasi Eksperimen. Dalam penelitian ini, kuasi eksperimen digunakan untuk mengetahui efektivitas pemanfaatan permainan kelompok dalam meningkatkan optimisme peserta didik.

Desain kuasi eksperimen yang digunakan adalah *non-equivalent (Pre-test and Post test) Control-Group Design*, yaitu melakukan *pre-test* dan *post-test* pada dua kelompok. Pada penelitian ini, subjek penelitian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan kepada kedua kelompok tersebut diberikan *pretest* dan *post-test*. Perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan efektif atau tidaknya penerapan permainan kelompok dalam meningkatkan optimisme pada kelompok eksperimen.

Partisipan

Subjek penelitian adalah seluruh mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mathla'ul Anwar Angkatan 2018 yang berjumlah 90 orang. Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling sebanyak 16 orang, mahasiswa prodi Diksastrasiada sebanyak 27 orang, mahasiswa Prodi Bahasa Inggris sebanyak 32 orang, dan mahasiswa Prodi Matematika sebanyak 14 orang.

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, peneliti meminta 32 orang mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme kategori rata-rata/ sedang hingga sangat pesimis untuk dijadikan sampel penelitian. 16 orang dikategorikan ke dalam kelompok kontrol, dan 16 lainnya ke dalam kelompok eksperimen.

Instrumen

Instrumen yang digunakan adalah instrumen Optimisme yang telah dirancang oleh Martin P Selligman (Selligman, 2008) dalam bukunya yang berjudul menginstal optimisme. Instrumen ini berisikan 48 pernyataan, dengan dua pilihan jawaban yang masing-masing bernilai kosong (0) dan satu (1). Angket Tes Optimisme terdiri dari 8 item atau pernyataan Permanensit Bad (PmB), 8 item atau pernyataan Permanensit Good (PmG), 8 item atau pernyataan Pervasiveness Bad (PvB), 8 item atau pernyataan Pervasiveness Good (PvG), 8 item atau pernyataan Personalization Bad (PvB), Personalization Good (PsG). pada setiap item. Selanjutnya, hasil penelitian dikategorisasikan berdasarkan kategorisasi optimisme yang disusun oleh Selligman, yakni sangat optimis, cukup optimis, rata-rata/sedang, cukup pesimis, dan sangat pesimis (Selligman, 2008).

Data Analisis

Teknik Analisis Data menggunakan non parametris tes, *Mann Whitney U-Test* dimana pada tes ini dilakukan pengujian perbedaan median (nilai tengah) dua kelompok. Pengujian statistik ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan program intervensi. Perolehan skor pada test ini, diperoleh dengan membandingkan rata-rata skor post-test kelompok eksperimen dengan rata-rata skor post-test kelompok kontrol. Pengujian dilakukan dengan dengan menggunakan analisis komparatif dua sampel berpasangan, *Mann Whitney U-Test*.

Hasil dan Pembahasan

Profil Optimisme Mahasiswa FKIP UNMA Angkatan 2018

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa rata-rata tingkat optimisme mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mathla'ul Anwar Angkatan 2018 berada pada kategori sedang. Dari 90 orang mahasiswa, 5 orang (5,6%) merupakan pribadi yang sangat optimis, 14 orang (15,6%) lainnya adalah pribadi yang optimis, dan 32 orang (35,6%) memiliki tingkat optimisme pada kategori rata-rata. Data juga menunjukkan bahwa 27 orang (30%) adalah pribadi yang cukup pesimis, dan sisanya 12 orang (3,3%) merupakan pribadi yang sangat pesimis. Data ini dapat dilihat secara rinci pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Profil Optimisme Mahasiswa FKIP UNMA Banten Angkatan 2018

Kategorisasi	Jumlah	Presentase
Sangat Optimis	5	5.6%
Optimis	14	15.6%
Rata-rata	32	35.6%
Cukup Pesimis	27	30.0%
Sangat Pesimis	12	13.3%
Total	90	100%

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari mahasiswa FKIP UNMA Banten Angkatan 2018 memiliki tingkat optimisme pada kategori rata-rata. Seligman (2006) menjelaskan bahwa individu yang tergolong memiliki optimisme rata-rata, tidak akan mendapatkan masalah pada waktu biasa. Tapi dalam keadaan darurat dan waktu berat dalam hidup, orang yang memiliki optimisme rata-rata akan seperti membayar untuk hal yang tidak perlu. Saat kejadian berat itu menyerang, yang memiliki optimisme rata-rata memiliki kemungkinan untuk menjadi lebih depresi dari yang seharusnya. Selain itu, individu yang tergolong memiliki optimisme rata-rata akan menjalani hidup pada suatu tingkat yang lebih

rendah dari yang dapat kemampuan berikan, bahkan tingkat optimis rata-rata bisa menjatuhkan prestasi di sekolah, di tempat kerja dan olah raga, juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik.

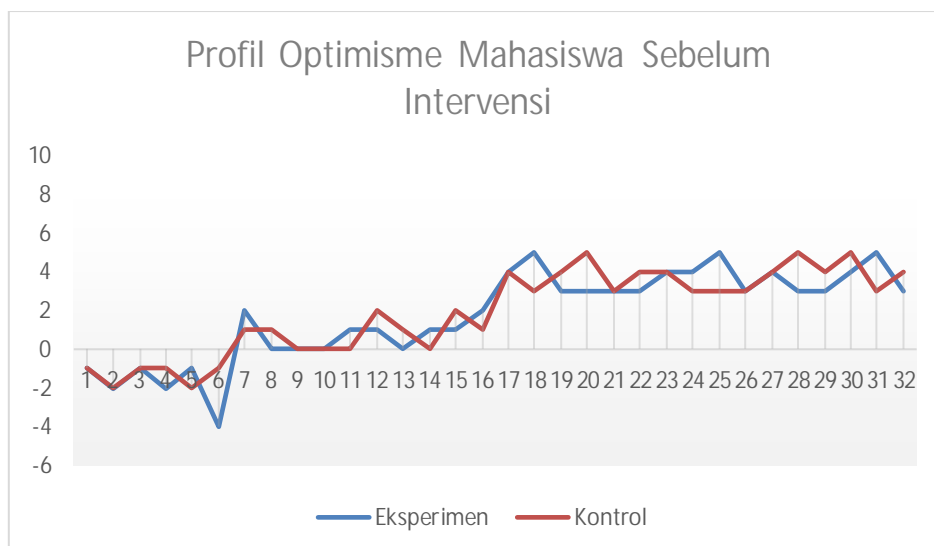
Seligman (2006) juga menjelaskan bahwa individu yang termasuk kategori cukup pesimis dan sangat pesimis akan menghadapi berbagai macam masalah, yang dapat dikelompokkan ke dalam empat area. Pertama, individu ini akan mudah mengalami depresi. Kedua, ia akan mendapatkan hasil pekerjaan yang tidak sebanding dengan kemampuan yang ia miliki. Orang-orang berbakat dengan jiwa pesimis, cenderung memiliki prestasi yang lebih rendah dari kemampuan yang ia miliki, dan orang-orang berbakat yang optimis akan berhasil melampauinya. Ketiga, kesehatan fisik dan daya tahan tubuh dapat menghambat prestasi dan bisa lebih buruk seiring bertambahnya usia. Orang-orang pesimis mudah menjadi pasif ketika menghadapi masalah dan mereka tidak memiliki semangat dalam mendapatkan dan mempertahankan dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan alasan akhir yang dapat menjelaskan mengapa orang optimis lebih sehat dibandingkan orang yang pesimis.

Berdasarkan temuan lapangan tersebut, peneliti kemudian mengambil sampel sebanyak 64 orang, yakni mahasiswa-mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme pada kategori sedang, hingga sangat pesimis. Selanjutnya, peneliti membagi mereka ke dalam dua kelompok, yakni kelompok kontrol sebanyak 32 orang dan kelompok eksperimen sebanyak 32 orang pula. Pada kelompok eksperimen, peneliti memberikan bimbingan kelompok dengan teknik permainan sebanyak 7 kali pertemuan sebagai upaya meningkatkan tingkat optimisme mereka. Sementara pada kelompok kontrol, peneliti tidak memberikan perlakuan apapun.

Tingkat Optimisme Kelompok Kontrol dan Eksperimen (Sampel) sebelum Treatment

Melalui gambar dibawah ini dapat terlihat bahwa skor optimisme pada kelompok kontrol dan eksperimen yang dimiliki mahasiswa FKIP UNMA Banten Angkatan 2018 tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Hal ini dikarenakan peneliti melakukan pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*, karena pengambilan subjek bukan didasarkan pada strata, random, atau daerah tetapi didasarkan pada adanya tujuan tertentu. Pada penelitian ini, kelompok yang digunakan sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah mahasiswa yang memiliki skor optimisme rendah.

Gambar 1. Profil Optimisme Mahasiswa Sebelum Intervensi



Gambar tersebut juga menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki skor optimisme pada tingkat rata-rata, dan masih banyak mahasiswa yang berada dalam kategori cukup pesimis hingga sangat pesimis. Seligman (2008) merekomendasikan beberapa teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan optimisme pada anak, yang dapat dikembangkan untuk dapat digunakan oleh remaja dan dewasa akhir. Salah satunya adalah mengajarkan anak untuk menggunakan skema model ABC yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Ketika individu menemui kesulitan (*adversity*), individu akan bereaksi dengan memikirkan kesulitan itu. Pemikiran individu dengan cepat membeku menjadi keyakinan (*belief*). Individu dapat terbiasa dengan keyakinan ini, bahkan tidak menyadari bahwa mereka memilikinya. Keyakinan ini tidak hanya diam, dia menimbulkan konsekuensi (*consequences*). Keyakinan adalah penyebab utama apa yang kita rasakan dan apa yang kita lakukan selanjutnya.

Model ABC tersebut, sejalan dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan yang berujuan meningkatkan optimisme dalam diri mahasiswa. Permainan merupakan suatu media yang dianggap dapat menghilangkan kejenuhan, dan juga dapat meningkatkan perasaan bahagia. Dockett & Flear (2000) menjelaskan bermain merupakan sebuah proses dalam mengikutsertakan peserta dalam tujuan, namun lebih dari pembentukan sikap didalamnya. Karakteristik bermain menurut Fromberg (1992) dan Dockett & Flear (2000) memberikan gambaran bahwa bermain mempunyai sifat : simbolis, penuh arti, aktif, menyenangkan, kerelaan, pembangunan peranan, episode. Menurut Santrock (2006) bermain (*play*) adalah suatu kegiatan yang menyenangkan yang dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri. Erikson dan Freud (dalam Santrock, 2006) berpendapat bahwa bermain merupakan suatu bentuk penyesuaian diri manusia yang sangat berguna menolong anak menguasai kecemasan dan konflik.

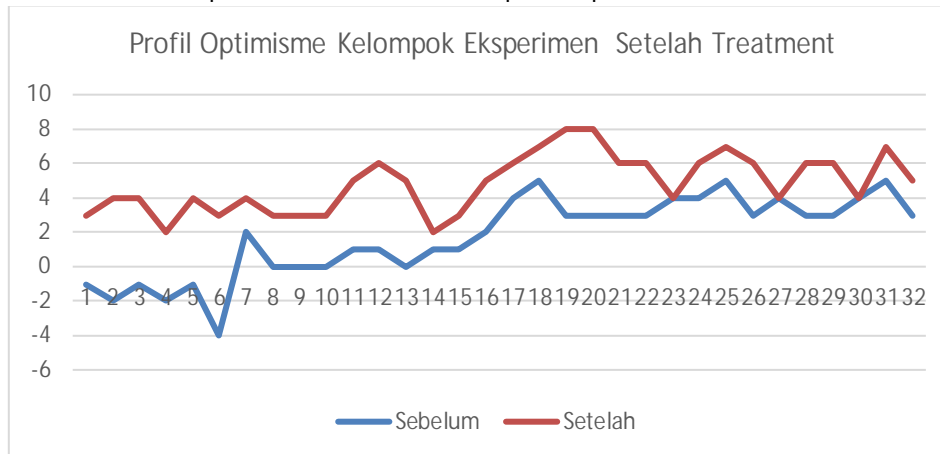
Peneliti kemudian menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik permainan yang didesain sebanyak 8 kali pertemuan dengan tujuan mengganti rasa pesimis dengan rasa optimis sehingga mereka lebih semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan kehidupan yang akan datang. Permainan dipilih karena aktivitas bermain merupakan cara seseorang dalam mengekspresikan diri, belajar dan merupakan aktivitas yang dilakukan anak setiap hari. Melalui bermain, perkembangan anak pada beragam aspek terfasilitasi. Melalui aktivitas bermain diharapkan tampak sifat asli individu yang menunjukkan rasa optimis dan pesimisnya, sehingga peneliti dapat menggunakan berbagai rancangan permainan untuk meningkatkan optimisme mahasiswa.

Tingkat Optimisme Kelompok Eksperimen (Sampel) Setelah Treatment

Setelah melakukan bimbingan kelompok dengan teknik permainan sebanyak 8 kali pertemuan, peneliti kemudian melakukan tes optimisme kembali pada kelompok eksperimen (*post-test*). Hasil menunjukkan bahwa terdapat kenaikan skor optimisme yang dapat dilihat dari gambar 2.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa 6 orang kelompok eksperimen dengan tingkat optimisme sangat pesimis atau skor di bawah 0 saat sebelum intervensi mengalami peningkatan skor. 5 orang diantaranya menjadi pribadi dengan tingkat optimisme rata-rata, dan 1 orang menjadi pribadi cukup pesimis. Mahasiswa yang sebelum intervensi berada pada tingkat cukup pesimis berjumlah 10 orang, kemudian setelah intervensi juga mengalami peningkatan skor. 8 orang diantaranya termasuk kategori rata-rata, 1 orang menjadi pribadi yang optimis, dan 1 orang lainnya mengalami peningkatan skor tetapi masih termasuk ke dalam kategori cukup pesimis. Sementara pada kategori rata-rata, mahasiswa yang awalnya berjumlah 16 orang berkurang menjadi 4 orang, dan sisanya mengalami peningkatan skor sehingga berpindah kategori menjadi pribadi optimis dan sangat optimis.

Gambar 2. Profil Optimisme Mahasiswa Kelompok Eksperimen Setelah Intervensi



Efektivitas Permainan Kelompok dalam Meningkatkan Optimisme Mahasiswa

Pengujian keefektifan dilakukan dengan membandingkan skor *post-test* pada kelompok eksperimen dan skor *post-test* pada kelompok kontrol, dengan asumsi skor *post-test* kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Oleh karena itu dilakukan pengujian efektivitas dengan menggunakan teknik statistik uji Mann-Whitney. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Pengujian Skor Post-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	Group	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test	1	32	43.19	1382.00
	2	32	21.81	698.00
	Total	64		

Tabel 3. Hasil Uji Efektivitas

	Post Test
Mann-Whitney U	170.000
Wilcoxon W	698.000
Z	-4.644
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Tabel 3 dan 4 tersebut memperlihatkan bahwa mean rank dari skor post-test kelompok eksperimen (group 1) lebih besar daripada kelompok kontrol (group 2). Hasil tersebut berarti bahwa terdapat perbedaan antara rata-rata kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Selain itu dari skor asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,00 yang berarti lebih kecil daripada $\alpha = 0,05$, yang menandakan terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok tersebut. Sehingga dapat dimaknai bahwa bimbingan kelompok dengan teknik permainan efektif untuk meningkatkan optimisme mahasiswa.

Perubahan yang terjadi kepada kelompok eksperimen setelah pemberian intervensi berupa bimbingan kelompok dengan teknik permainan dikarenakan suasana kelompok atau antar

hubungan dari semua orang yang terlibat dalam kelompok dapat menjadi wahana dimana masing-masing anggota kelompok tersebut secara perseorangan dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan kepentingan dirinya yang bersangkutan dengan masalahnya tersebut (Hartinah, 2009). Selain itu isi dari kegiatan bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan masalah sosial yang tidak disajikan dalam bentuk pelajaran (Nurihsan, 2017). Sehingga dapat dimaknai bahwasanya bimbingan kelompok dapat dirancang dengan menggunakan teknik-teknik yang disesuaikan dengan permasalahan seperti menggunakan teknik permainan yang digunakan untuk meningkatkan optimisme karena suasana dan isi dari kegiatan bimbingan kelompok saling memberikan kontribusi.

Kontribusi yang diberikan dari teknik permainan yang dilakukan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan optimisme adalah karena permainan memiliki sifat sosial, melibatkan proses belajar, mematuhi peraturan, pemecahan masalah, disiplin diri dan control emosional dan adopsi peran-peran pemimpin dengan pengikut yang kesemuanya merupakan komponen penting dari sosialisasi (Rusmana, 2009). Selain itu permainan juga memiliki nilai-nilai yang berguna bagi individu dalam mengembangkan sikap percaya diri, tanggung jawab, terbuka, kooperatif, menghargai orang lain, kejujuran, dan spontanitas (Astuti, dkk. 2013) dan juga diperkuat oleh pendapat Howard (2010) bahwa "Game Techniques in improving the understanding, planning and practicing self-confidence" artinya; Teknik permainan dalam meningkatkan pemahaman, perencanaan dan melatih kepercayaan diri.

Kesimpulan

Secara umum tingkat optimisme mahasiswa berada pada kategori rata-rata/edang. Secara konseptual, individu yang tergolong memiliki optimisme rata-rata/edang diprediksikan tidak akan mendapatkan kesulitan atau masalah pada kejadian-kejadian biasa. Tetapi pada saat kejadian berat atau kejadian darurat berlangsung, individu dengan tingkat optimisme edang memiliki kemungkinan untuk menjadi lebih depresi dari yang seharusnya.

Dari hasil intervensi yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik permainan efektif dalam meningkatkan optimisme mahasiswa dengan kategori optimisme rata-rata, cukup pesimis, dan sangat pesimis. Efektivitas ini dilihat dari perbedaan skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi dan juga peningkatan skor kelompok eksperimen. Hasil penelitian juga menunjukkan besaran skor pada masing-masing individu dapat berbeda, meskipun mereka berada dalam satu kategori. Hal ini dapat disebabkan berbagai faktor, seperti faktor kepercayaan diri, faktor lingkungan berupa dukungan moral dari keluarga, dan sebagainya.

Referensi

- Astuti, dkk. (2013). *Model Layanan Bk Kelompok Teknik Permainan (Games) Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Boman, P., Furlong, M. J., Shochet, I., Lilles, E., & Jones, C. (2009). *Optimism and the school context*. New York: Routledge.
- Bunuh diri (<http://www.harianhaluan.com/>), 2020.

- Dockett, S., and Marilyn Flear.(2000). *Play and Pedagogy in Early Childhood : Bending The Rules*. Australia : Australian Print Endy
- Fromberg, D. P. (1992). Implementing the Full-Day Kindergarten. *Principal*, 71(5), 26-28.
- Goleman, D. (2002). *Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Hartinah, S. (2009). *Konsep dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Howard, J. (2010). *Game Techniques in improving the understanding, planning and practicing self-confidence*. Open University/Mc Graw Hill.
- Lyrakos, G. N., & Kostanapagiotou, G. (2011). *Relationship between dispositional optimism and musculoskeletalpain: an analysis of the role of optimism in health related quality of life among health care professionals with musculoskeletal pain*. Dalam P. R. Brandt, Psychology of optimism. New York: Nova Science
- Nurihsan, J. (2017). *Stategi layanan bimbingan & Konseling*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Rusmana, N. (2009). *Permainan (Games and Play)*. Bandung : Rizqi
- Santrock. (2006). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta : PT Erlangga
- Scheiera, & Carver. (2009). *Optimism*. In S. J. Lopez, *Encyclopedia of positive psychology*. United Kingdom: Blackwell Publishing.
- Seligman, M. (2008). *Menginstal optimisme*. (B. Yogapranata, Trans.) Bandung: Momentum.
- Seligman, M. (2006). *Learned optimism*. New York: Vintage Books.
- Suhardita, K. (2011). *Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa*. Jurnal Edisi Khusus Academia ISS 1412-565X
- Suherman, U (2002). *Bimbingan dan Konseling Karir : Sepanjang Rentang Kehidupan*. Bandung : Rizqi Press
- Triantoro, S. (2007). *Optimistic Quotient: Menanamkan dan Menumbuhkan Sikap Optimis Pada Anak*. Yogyakarta: Piramid
- Yusuf, S. (2009). *Program bimbingan dan konseling di sekolah*. Bandung: Rizqi Press.