

LAPORAN PENELITIAN

**METODE SELF-HELP BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF SEBAGAI DISAIN
PEMBELAJARAN MATAKULIAH PENANGANAN KASUS KLINIS**



**Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
1970 07242005012003**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
TAHUN 2014**

Abstrak

Kata-kata kunci : Disain pembelajaran; metode self-help; psikologi positif

Salah satu komponen yang berpengaruh terhadap kualitas proses adalah kinerja dosen dalam mengelola perkuliahan termasuk dalam menyusun strategi pembelajaran. Matakuliah Penanganan Kasus Klinis merupakan matakuliah pilihan bagi mahasiswa semester 7 untuk dapat mengidentifikasi kasus klinis dan menyusun rencana intervensi untuk mengatasinya. Penelitian ini dilakukan untuk menelaah sejauhmana penyusunan disain self-help dalam matakuliah Penanganan Kasus Klinis ini dapat menghantarkan mahasiswa untuk mencapai tujuan pembelajaran. Metode penelitian ini adalah kualitatif studi kasus, dengan unit analisis berupa kelas matakuliah Penanganan Kasus Klinis yang beranggotakan 38 mahasiswa. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara terstruktur dan dokumen tugas-tugas serta evaluasi perkuliahan. Teknik analisa data yang dilakukan karena itu juga menggunakan analisis konten untuk melihat sejauhmana tujuan pembelajaran dapat dicapai. Hasil penelitian menunjukkan metode penyusunan self-help berbasis psikologi positif merupakan strategi pengajaran yang cukup mampu mengantarkan mahasiswa untuk mencapai kompetensi yang diharapkan dalam perkuliahan ini. Aspek implementatif cukup berhasil, ditunjukkan oleh kemampuan para mahasiswa dalam menuliskan perencanaan self-help untuk pengerjaan skripsi mereka

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses pembelajaran merupakan aspek penting yang menentukan kualitas lulusan perguruan tinggi sesuai dengan kompetensi lulusan yang ditetapkan oleh setiap jurusan atau fakultas. Salah satu komponen yang berpengaruh terhadap kualitas proses adalah kinerja dosen dalam mengelola perkuliahan, mulai dari merumuskan kompetensi yang ingin diraih melalui pembelajaran sebuah matakuliah, menentukan bahan ajarnya, menyusun strategi pembelajaran, melakukan pengajaran hingga melakukan evaluasi pembelajaran. Peran seorang pengajar atau dosen dalam sebuah pembelajaran dengan demikian menjadi peran kunci yang menentukan keberhasilan sebuah proses pembelajaran.

Sejalan dengan realitas pentingnya peran dosen dalam pembelajaran tersebut, Mustofa (2013) dalam *best practice manual* standar dosen Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang mengungkapkan sejumlah peran spesifik dosen dalam menunaikan tugas pokok tridharma perguruan tinggi. Tiga dari delapan peran dosen, terkait dengan peran dosen dalam proses pembelajaran yaitu: a) antara lain memediasi, memfasilitasi dan mendampingi pembelajaran mahasiswa sehingga mereka dapat memperoleh pengetahuan, ketrampilan dan sikap yang selaras dengan bidang dan minat masing-masing disiplin; b) membimbing dan mengarahkan mahasiswa untuk berpikir logis dan kritis sehingga mereka dapat menggunakan dan mengembangkan ilmu yang dimiliki untuk menjalin

komunikasi, membangun kolaborasi serta menyelesaikan masalah/problem solving; c) membina mahasiswa secara kognitif, afektif dan psikomotor sesuai dengan kompetensi utama dan kompetensi khusus yang menjadi keahlian lulusan Fakultas Psikologi.

Bertolak dari peran-peran yang dideskripsikan Mustofa (2013) di atas, dosen perlu memikirkan perencanaan pembelajarannya dalam disain yang sedemikian rupa agar terlaksana peran tersebut dan teraih tujuan-tujuannya. Tujuan yang diharapkan dari peran dosen berdasarkan tiga peran di atas adalah mengantarkan mahasiswa untuk memiliki pengetahuan, ketrampilan dan sikap terkait keilmuan psikologi, khususnya dalam konteks matakuliah yang dikaji, mampu mengantarkan mahasiswa untuk melakukan problem solving dan membekali mahasiswa dengan kompetensi kognitif, afektif serta psikomotor sesuai keahlian lulusan fakultas Psikologi.

Matakuliah penanganan kasus-kasus klinis merupakan matakuliah pilihan bagi mahasiswa psikologi UIN Malang di semester 7. Kompetensi yang diharapkan dicapai oleh mahasiswa melalui matakuliah ini adalah agar mahasiswa mampu mengenali berbagai problem psikologis pada remaja dan dewasa serta mampu menyusun langkah-langkah intervensi yang sesuai, baik secara preventif maupun kuratif. Intervensi yang direncanakan termasuk dalam bentuk-bentuk intervensi dengan berdasarkan pada aplikasi konsep-konsep psikologi positif. Penulis melakukan sejumlah pertimbangan sebelum merumuskan isi perkuliahan beserta metodenya mengingat matakuliah ini merupakan matakuliah yang

diperuntukkan bagi mahasiswa S1. Sekalipun judul perkuliahan adalah Penanganan Kasus-kasus Klinis, penulis perlu mengingat proporsi materi dan penekannya yang harus tetap berada dalam kompetensi pendidikan S1 Psikologi yang tentu saja akan berbeda dengan proporsi mahasiswa S2 magister psikologi atau bahkan mahasiswa S2 profesi psikologi. Meskipun demikian, agar relevan dengan judul matakuliah, materi yang dipilih dan metodenya diharapkan akan berbeda pula dengan perkuliahan S1 yang bersifat teoritik karena kompetensi yang diharapkan dalam matakuliah ini lebih dari sekedar kompetensi pengetahuan.

Langkah awal yang dilakukan oleh penulis sebelum merumuskan materi dan metode perkuliahan adalah dengan melakukan diskusi dengan para mahasiswa peminat matakuliah pada tatap muka pertama perkuliahan. Penulis menyampaikan pertanyaan terkait dengan harapan para mahasiswa peminat matakuliah ini. Berdasarkan hasil diskusi dapat disimpulkan jawaban tentang harapan mahasiswa terhadap perkuliahan ini yang pertama adalah mereka dapat memahami bagaimana penanganan yang dapat dilakukan untuk kasus-kasus klinis, dan kedua, mereka dapat memperoleh pengalaman untuk melakukan penanganan kasus.

Setelah memperoleh gambaran mengenai harapan para mahasiswa peminta matakuliah PKK ini, penulis melakukan penelusuran tema-tema perkuliahan beserta metode pengajaran yang dipilih. Mengingat penulis telah mengampu matakuliah ini sejak tahun 2005 lalu, maka penulis juga melakukan

refleksi ulang terkait tema dan metode yang dikembangkan. Beberapa tahun terakhir pelaksanaan matakuliah ini, penulis sempat memilih metode diskusi dan refleksi diri sebagai metode pembelajarannya. Pendekatan teoritik yang ditelaah di kelas sudah mengadopsi pula perspektif psikologi positif sehingga konsep-konsep psikologi positif sudah menjadi bahan pembelajaran. Namun sejalan dengan perkembangan permasalahan di masyarakat yang membutuhkan solusi-solusi psikologis termasuk problem yang dialami oleh para mahasiswa di perguruan tinggi, maka penulis memandang perlu adanya sejumlah penyesuaian materi matakuliah. Demikian juga dengan menyelaraskan pada harapan yang dimiliki oleh mahasiswa semester 7 tahun akademik 2014/2015 ini maka penulis melakukan penyesuaian isi dan metode perkuliahan.

Terdapat 3 pokok bahasan utama yang penulis berikan dalam matakuliah ini yaitu perbedaan paradigma '*illness psychology*' dan '*positive psychology*' dalam aplikasi psikologi klinis; konsep-konsep psikologi positif sebagai dasar pemberian intervensi; dan terakhir tentang telaah kasus-kasus klinis dan penanganannya. Pokok bahasan kedua terdiri dari pembahasan mengenai kesejahteraan, kebahagiaan, determinasi diri, harapan, kebersyukuran, pemaafan dan resiliensi. Pokok bahasan ketiga yang terkait dengan kasus-kasus klinis, mencakup pembahasan mengenai kasus krisis-tentang kehilangan dan keberdukaan, krisis perkembangan, trauma/PTSD, kecemasan dan depresi.

Selanjutnya penulis mengidentifikasi hasil-hasil yang diharapkan di setiap pertemuannya. Maka diperoleh gambaran sebagai berikut:

- a. Untuk materi pengantar, diharapkan mahasiswa memahami perbedaan paradigma '*illness psychology*' dan '*positive psychology*' dalam aplikasi psikologi klinis
- b. Untuk materi konsep-konsep psikologi positif, diharapkan mahasiswa memahami definisi tiap konsep; mampu memahami perbedaan masing-masing konsep, mampu membuat keterhubungan antar konsep sebagai satu kesatuan yang saling terkait, serta mampu memahami penggunaan konsep untuk melakukan intervensi psikologis bagi kasus-kasus yang relevan termasuk dalam menolong diri mereka sendiri
- c. Untuk tatap muka terkait dengan kasus-kasus klinis dan intervensinya, diharapkan mahasiswa mampu mengidentifikasi tiap kasus, penyebabnya dan intervensinya berdasarkan pendekatan-pendekatan psikoterapi konvensional maupun perspektif psikologi positif.

Pada akhir perkuliahan, mahasiswa diharapkan mampu mengenali problem psikologis yang dijumpai pada sekelompok individu dalam suatu komunitas, mampu merencanakan disain pengembangan intervensi termasuk yang berbasis psikologi positif, mampu melakukan pelaksanaan intervensi, dan mampu melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan intervensi yang terdokumentasi dalam bentuk laporan.

Pertimbangan yang dipilih oleh penulis tentang mengapa menggunakan konsep-konsep psikologi positif dalam penyusunan perencanaan intervensi, hal ini dikarenakan penggunaan konsep-konsep psikologi positif tidak dibatasi secara

ketat oleh profesionalisme psikolog klinis. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Seligman (2002) profesi yang diharapkan untuk membantu meningkatkan kesehatan mental dalam perspektif paradigma positif tidak harus psikolog klinis atau dokter, melainkan guru, konselor, konsultan, pelatih, bahkan para rohaniawan. Strategi yang digunakan pun bukan tritmen klinis atau tritmen medis melainkan psiedukasi, relasional, intervensi sosial dan bahkan mungkin intervensi politis. Demikian pula pusat layanan yang akan membantu individu untuk mencapai sehat secara mental bukanlah klinik-klini ata rumah sakit jiwa tetapi sekolah-sekolah, pusat-pusat pelayanan komunitas, tempat ibadah, dan rumah-rumah. Dapat disimpulkan bahwa paradigma psikologi positif masih sejalan dan sangat relevan untuk diberikan pada mahasiswa psikologi tingkat S1 yang dalam aktivitas aplikasi keilmuannya kelak setelah lulus masih dalam batas kompetensi sarjana, yang berbeda dengan kompetensi lulusan magister sains maupun magister profesi.

Penulis kemudian merumuskan metode pembelajaran yang diharapkan mampu mendekatkan mahasiswa pada capaian pembelajaran yang telah ditetapkan. Pengalaman belajar yang dipilih adalah presentasi dan diskusi terkait tema, ceramah, dan pembuatan project pribadi perencanaan self help untuk pengerjaan skripsi. Maka bertolak pada paparan tentang hal-hal yang melatarbelakangi pemilihan metode belajar sebagaimana dijelaskan di atas, dapat dirumuskan pertanyaan sebagai berikut: apakah metode pembelajaran dengan

penyusunan disain self-help untuk matakuliah penanganan kasus klinis ini dapat menghantarkan mahasiswa untuk mencapai tujuan pembelajaran?

B. Tujuan penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk menelaah sejauhmana penyusunan disain self-help dalam matakuliah penanganan kasus klinis ini dapat menghantarkan mahasiswa untuk mencapai tujuan pembelajaran.

C. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu untuk memberikan gambaran sejauhmana proses pembelajaran dengan metode yang dipilih oleh penulis di kelas matakuliah penanganan kasus-kasus klinis dapat mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengantar tentang Pembelajaran

1. Arah perubahan pembelajaran

Kehidupan masyarakat yang telah beralih pada kehidupan masyarakat global sejak awal abad 21 meniscayakan perlunya banyak penyesuaian. Salah satu penyesuaian yang dilakukan termasuk dalam pola pembelajaran di perguruan tinggi. Sebagaimana yang disimpulkan dari buku Panduan Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi 2012, pembelajaran tidak lagi menjadi model pembelajaran berfokus pada pengajar atau dosen tetapi berfokus pada mahasiswa.

Arah perubahan ini bukan tanpa tujuan. Sebagaimana dikutip dari buku panduan tersebut, UNESCO (1998) menjelaskan bahwa untuk melaksanakan empat perubahan besar di pendidikan tinggi tersebut, dipakai dua basis landasan, berupa empat pilar pendidikan: (i) *learning to know*, (ii) *learning to do* yang bermakna pada penguasaan kompetensi dari pada penguasaan keterampilan menurut klasifikasi ISCE (*International Standard Classification of Education*) dan ISCO (*International Standard Classification of Occupation*), dematerialisasi pekerjaan dan kemampuan berperan untuk menanggapi bangkitnya sektor layanan jasa, dan bekerja di kegiatan ekonomi informal, (iii) *learning to live together with others* (belajar untuk hidup bersama dengan orang lain), dan (iv) *learning to be* (belajar

untuk berkepribadian/bersikap) serta belajar sepanjang hayat (*learning through out life*).

Lebih lanjut dijelaskan dalam buku panduan kurikulum tersebut, bahwa empat pilar pendidikan itu sebenarnya merupakan satu kesatuan utuh. Analisis kandungan pilar hanya mencirikan pengutamaan substansi materi dan proses pembelajaran. *Learning to know*: dengan penguasaan pengetahuan umum yang mencukupi dan adanya kesempatan untuk bekerja lebih mendalam maka akan terjadi *learning to learn* sebagai konsep dari pendidikan sepanjang hayat. *Learning to do* selain untuk mengembangkan skills dalam pekerjaannya namun lebih luas lagi kemampuan untuk bekerja dalam berbagai situasi dan bekerja dalam tim. *Learning to be* adalah pengembangan karakter dan kepribadian seseorang untuk mampu bekerja lebih otonomi, memutuskan dan bertanggungjawab. Dalam kaitannya dengan pendidikan yaitu memahami potensi seseorang terkait dengan daya ingat, kapasitas fisik, kemampuan berkomunikasi, rasa estetika serta kemampuan lainnya. *Learning to live together* dengan memahami orang lain dan memberikan apresiasi akan saling ketergantungan.

Bertolak dari paparan tentang pilar pendidikan di atas dapat dipahami pentingnya melakukan evaluasi mengenai penyusunan satuan acara perkuliahan berikut pilihan materi-materi perkuliahannya serta metodenya, agar mampu meraih kompetensi yang diharapkan sesuai dengan pilar-pilar pendidikan di atas.

2. Ragam metode pembelajaran berpusat pada mahasiswa

Menurut buku Panduan Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi, di dalam proses pembelajaran yang terpusat mahasiswa (SCL), dosen masih memiliki peran yang penting dalam pelaksanaan pembelajaran terpusat mahasiswa (SCL) yaitu: a. bertindak sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran; b. mengkaji kompetensi mata kuliah yang perlu dikuasai mahasiswa pada akhir pembelajaran; c. merancang strategi dan lingkungan pembelajaran yang dapat menyediakan beragam pengalaman belajar yang diperlukan mahasiswa dalam rangka mencapai kompetensi yang dituntut mata kuliah; d. membantu mahasiswa mengakses, menata, dan memproses informasi untuk dimanfaatkan dalam memecahkan permasalahan hidup sehari-hari; dan e. mengidentifikasi dan menentukan pola penilaian hasil belajar mahasiswa yang relevan dengan kompetensi yang akan diukur.

Sementara itu, peran yang harus dilakukan mahasiswa dalam pembelajaran terpusat mahasiswa (SCL) adalah a. mengkaji kompetensi mata kuliah yang dipaparkan dosen; b. mengkaji strategi pembelajaran yang ditawarkan dosen; c. membuat rencana pembelajaran untuk mata kuliah yang diikutinya; dan d. belajar secara aktif (dengan cara mendengar, membaca, menulis, diskusi, dan terlibat dalam pemecahan masalah serta lebih penting lagi terlibat dalam kegiatan berpikir tingkat tinggi, seperti analisis, sintesis, dan evaluasi), baik secara individual maupun berkelompok .

Ragam metode pembelajaran terpusat mahasiswa menurut buku Panduan Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi adalah:

a. Diskusi Kelompok Kecil (*Small Group Discussion*)

Diskusi adalah salah satu elemen belajar secara aktif dan merupakan bagian dari banyak model pembelajaran terpusat mahasiswa yang lain, seperti CL, CbL, dan PBL. Mahasiswa peserta kuliah diminta membuat kelompok kecil (5 sampai 10 orang) untuk mendiskusikan bahan yang diberikan oleh dosen atau bahan yang diperoleh sendiri oleh anggota kelompok tersebut. Dengan aktivitas kelompok kecil, mahasiswa akan belajar: (a) menjadi pendengar yang baik, (b) bekerja sama untuk tugas bersama, (c) memberikan dan menerima umpanbalik yang konstruktif, (d) menghormati perbedaan pendapat, (e) mendukung pendapat dengan bukti, dan (f) menghargai sudut pandang yang bervariasi (gender, budaya, dan lain-lain).

b. Bermain peran dan simulasi

Simulasi adalah model yang membawa situasi yang mirip dengan sesungguhnya ke dalam kelas. Simulasi dapat berbentuk (a) permainan peran (*role-playing*). (b) latihan dan permainan simulasi (*simulation exercises and simulation games*).

Simulasi dapat mengubah cara pandang (*mindset*) mahasiswa dengan jalan (a) mempraktekkan kemampuan umum (misalnya komunikasi verbal dan non-verbal), (b) mempraktekkan kemampuan khusus, (c) mempraktekkan kemampuan tim, (d) mengembangkan kemampuan menyelesaikan masalah (*problem-solving*), (e)

menggunakan kemampuan sintesis, dan (f) mengembangkan kemampuan empati.

c. *Discovery Learning (DL)*

Discovery Learning (DL) adalah metode belajar yang difokuskan pada pemanfaatan informasi yang tersedia, baik yang diberikan dosen maupun yang dicari sendiri oleh mahasiswa, untuk membangun pengetahuan dengan cara belajar mandiri.

d. *Self-Directed Learning (SDL)*

Self-Directed Learning (SDL) adalah proses belajar yang dilakukan atas inisiatif individu mahasiswa sendiri. Dalam hal ini, perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian terhadap pengalaman belajar yang telah dijalani, dilakukan semuanya oleh individu yang bersangkutan. Sementara itu dosen hanya bertindak sebagai fasilitator, yang memberi arahan, bimbingan, dan konfirmasi terhadap kemajuan belajar yang telah dilakukan individu mahasiswa tersebut. Metode belajar itu bermanfaat untuk menyadarkan dan memberdayakan mahasiswa, bahwa belajar adalah tanggung jawab mereka sendiri.

e. Belajar Kooperatif (*Cooperative Learning/CL*)

Belajar Kooperatif (*Cooperative Learning/CL*) adalah metode belajar berkelompok yang dirancang oleh dosen untuk memecahkan suatu masalah/kasus atau mengerjakan suatu tugas. Kelompok itu terdiri atas beberapa orang mahasiswa, yang memiliki kemampuan akademik yang beragam. Metode itu bermanfaat untuk membantu menumbuhkan

dan mengasah: (a) kebiasaan belajar aktif pada diri mahasiswa, (b) rasa tanggung jawab individu dan kelompok mahasiswa, (c) kemampuan dan keterampilan bekerjasama antar mahasiswa, dan (d) keterampilan sosial mahasiswa.

f. Belajar Kolaboratif (*Collaborative Learning/CbL*)

Belajar Kolaboratif (*Collaborative Learning/CbL*) adalah metode belajar yang menitikberatkan pada kerjasama antar mahasiswa yang didasarkan pada konsensus yang dibangun sendiri oleh anggota kelompok. Masalah, tugas, dan kasus memang berasal dari dosen dan bersifat terbuka (*openended*). Akan tetapi, pembentukan kelompok yang didasarkan pada minat, prosedur kerja kelompok, penentuan waktu dan tempat diskusi atau kerja kelompok, sampai dengan bagaimana hasil diskusi atau kerja kelompok ingin dinilai oleh dosen, ditentukan melalui konsensus bersama antar anggota kelompok.

g. Pembelajaran Kontekstual (*Contextual Instruction/CI*)

Pembelajaran Kontekstual (*Contextual Learning/CI*) adalah konsep belajar yang membantu dosen mengaitkan isi mata kuliah dengan situasi nyata dalam kehidupan sehari-hari dan memotivasi mahasiswa untuk membuat keterhubungan antara pengetahuan dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari sebagai anggota masyarakat, pelaku kerja profesional atau manajerial, wirausaha, maupun investor.

h. Pembelajaran Berbasis Proyek (*Project-Based Learning/PjBL*)

Pembelajaran Berbasis Proyek (*Project-Based Learning/PjBL*) adalah metode belajar yang sistematis, yang melibatkan mahasiswa dalam belajar pengetahuan dan keterampilan melalui proses pencarian atau penggalian (*inquiry*) yang panjang dan terstruktur terhadap pertanyaan yang otentik dan kompleks serta tugas dan produk yang dirancang dengan sangat hati-hati.

i. Pembelajaran dan Penggalian Berbasis Masalah (*Problem-Based Learning/Inquiry*)

Pembelajaran dan Penggalian Berbasis Masalah (*Problem-Based Learning/Inquiry*) adalah belajar dengan memanfaatkan masalah dan mahasiswa harus melakukan pencarian atau penggalian informasi (*inquiry*) untuk dapat memecahkan masalah tersebut. Pada umumnya, terdapat empat langkah yang perlu dilakukan mahasiswa dalam metode ini, yaitu: (a) menerima masalah yang relevan dengan salah satu atau beberapa kompetensi yang dituntut mata kuliah dari dosennya; (b) melakukan pencarian data dan informasi yang relevan untuk memecahkan masalah; (c) menata data dan mengaitkan data dengan masalah; dan (d) menganalisis strategi pemecahan masalah pembelajaran dan penggalian berbasis masalah.

B. Metode pengajaran psikologi positif untuk mahasiswa psikologi pemula

1. Mengapa menggunakan psikologi positif dalam pengajaran?

Psikologi positif telah berkembang sebagai antitesis dari psikologi negatif. Psikologi positif berusaha untuk memahami kualitas-kualitas individu yang menguatkan, membangun dan mengembangkan manusia daripada mengkaji problem psikologis yang mengganggu kita (Fineburg, 2004). Psikologi secara umum merupakan disiplin keilmuan yang menarik manusia untuk mencari jawaban terhadap persoalan-persoalan kehidupan, dan lebih dari itu jawaban-jawaban psikologi telah terpusat pada penjelasan dan penekanan pada gangguan mental dan penyimpangan. Penekanan pada aspek negatif dibandingkan aspek positif kehidupan manusia dalam banyak literature psikologi, hampir pasti membutuhkan pengajaran psikologi dari perspektif negatif. Kurikulum pun dengan sendirinya lebih banyak berfokus pada perspektif negatif terutama bagi mahasiswa level awal (Fineburg, 2004).

Hasil penelitian VanderStoep, et al (dalam Fineburg, 2004) tentang bagaimana persepsi mahasiswa pemula terhadap psikologi secara umum menunjukkan bahwa konsep-konsep yang umumnya diingat oleh mereka berhubungan dengan psikologi negatif dan '*illness model*'. Para mahasiswa pemula ini dalam penelitian VanderStoep, et al merupakan mahasiswa yang umumnya tidak melanjutkan lagi ke jenjang pendidikan psikologi yang lebih tinggi sehingga persepsi keilmuan mereka tentang psikologi secara menyeluruh tetap berfokus pada '*disease and illness model*' yang telah

mendominasi selama separuh abad yang lalu (Fineburg, 2004). Terlepas apakah jenjang pendidikan psikologi di Indonesia memiliki kesamaan persis dengan jenjang pendidikan di luar negeri yang dalam penelitian tersebut disebut sebagai kelas '*psychology course*', tetapi dengan menyimak kurikulum fakultas psikologi di Indonesia dapat terlihat untuk mahasiswa strata satu tidak ada materi perkuliahan tentang psikologi positif. Psikologi positif baru muncul dalam kurikulum pendidikan psikologi pada tahap pendidikan lanjutan.

Fineburg (2004) menegaskan pentingnya mempelajari psikologi positif adalah untuk memberikan keseimbangan terhadap psikologi negatif, dengan harapan mahasiswa akan memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai pengalaman manusia yang berinteraksi antara pengalaman baik dan buruk. Keuntungan mengajarkan psikologi positif juga untuk memberikan kemampuan berpikir kritis pada mahasiswa serta pengetahuan tentang bagaimana memfasilitasi kebaikan pada diri mereka sendiri dan orang lain.

Kemampuan kritis mahasiswa tentang proses ilmiah akan membantu mereka untuk menjadi konsumen yang lebih baik terhadap psikologi tentang psikologi positif. Pengajar psikologi bertanggungjawab untuk mendidik mahasiswa tentang berpikir kritis khususnya tentang laporan-laporan penelitian ilmiah. Karena jurnal-jurnal penelitian terbaru banyak yang melibatkan konsep-konsep psikologi positif maka mengajarkan ketrampilan

berpikir kritis mengenai cara meraih kehidupan yang baik menjadi sama pentingnya dengan mengajarkan pemulihan dari tekanan dan penyakit.

Mengajarkan psikologi positif pada mahasiswa dapat memunculkan penyembuhan daripada menyimpan penyakit. Seligman (2002) menegaskan bahwa psikologi negatif memfokuskan pada usaha menyembuhkan daripada mencegah. Ilmu psikologi yang menekankan pada diagnosa dan melakukan tritmen penyakit lebih dipersiapkan untuk menghadapi problem setelah mereka menjumpai klien mengalami penderitaan daripada memberikan kesiapan individu untuk menghindarkan diri dari kondisi sakit sejak awal. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Seligman, et al, (dalam Fineburg, 2004) menunjukkan bahwa para pelajar sekolah menengah dapat dilatih bagaimana mengambil gaya eksplanasi yang lebih optimistik. Pelatihan ini akan mampu menurunkan kemungkinan terjadinya depresi sebesar 100% pada para remaja yang terlibat penelitian ini. Namun tentu saja, layanan-layanan bagi para remaja dan orang dewasa yang mengalami depresi harus mampu membantu secara efektif.

Mengajarkan psikologi positif dengan demikian akan mampu memberikan alat-alat yang dibutuhkan oleh mahasiswa untuk mencegah penyakit mental pada kehidupan mereka, kehidupan teman maupun keluarga mereka. Para mahasiswa yang diajarkan tentang psikologi positif meskipun pada tahap pengenalan akan memiliki sebuah gambaran yang lebih jelas tentang kedua sisi psikologi. Mereka akan menjadi individu yang lebih efektif, dan kurang mengembangkan pemikiran yang destruktif. Mereka

dapat mendorong diri mereka untuk lebih optimis, lebih punya harapan dan punya pemenuhan diri dalam kehidupan (Fineburg, 2004).

Tujuan mengajarkan psikologi positif merupakan cerminan tujuan dari para pendidik. Umumnya para pendidik ketika ditanya mengapa mereka memilih mengajar adalah ‘untuk membuat perbedaan dalam kehidupan para siswa mereka’. Seligman & Csikszentmihalyi menggambarkan psikologi positif sebagai ilmu yang mempelajari sifat-sifat positif individu yaitu kapasitas untuk mencintai, keberanian, ketrampilan interpersonal, kesabaran, pemaafan, originalitas, berpikir ke depan, spiritualitas, berbakat tinggi dan kebijaksanaan. Pada level kelompok, psikologi positif berhubungan dengan kebajikan-kebajikan warga negara dan institusi yang menjadikan individu menjadi warga yang lebih baik, bertanggungjawab, altruis, toleran dan beretika. Mengajarkan para mahasiswa tentang tujuan psikologi positif menurut Fineburg (2004) dapat menghadapkan para pendidik pada ilmu tentang prestasi individu dan memberikan mereka insight bagi kehidupan mereka serta membuat mengajar menjadi lebih bermakna.

2. Strategi pengajaran psikologi positif

Fineburg (2004) menyatakan salah satu cara untuk mengajarkan psikologi positif adalah memasukkannya dalam kurikulum psikologi yang sudah ada. Sekalipun konsep-konsep psikologi positif tidak menjadi bagian dari bahasa umum dalam pengantar psikologi, tetapi psikologi relevan dengan beberapa tema yang sudah baku dan dapat digabungkan dengan kurikulum yang telah siap diajarkan. Terlepas apakah secara teknis

pengajarannya akan dimasukkan dalam kurikulum yang telah ada ataukah tidak, Baylis (2004) mengusulkan sejumlah teknik dan prinsip pengalaman belajar yang dapat diberikan di kelas bagi mahasiswa dan pengajar, antara lain:

a. Mengembangkan ketenangan untuk berpikir dengan jernih

Berpikir akan terhalangi apabila emosi individu dalam keadaan buruk sehingga strategi pengajaran memperoleh manfaat dari pengurangan pembangkitan emosi yang memicunya. Ketika individu tenang secara emosi, mereka akan lebih mampu menyelesaikan masalah, dan salah satu cara untuk meraihnya adalah melalui penggunaan bernafas secara pelan dan tenang. Kelas dapat dimulai dengan melakukan pernafasan rileks selama dua menit.

b. Mengembangkan motivasi intrinsik

Deci & Ryan (dalam Baylis, 2004) mengobservasi bagaimana individu terdorong untuk melakukan sebuah aktivitas yakni ketika mereka merasa senang ketika melakukannya, dan individu cenderung menyukai apa yang bisa mereka lakukan dengan baik. Seligman (2003 dalam Baylis, 2005) menegaskan salah satu cara untuk meningkatkan motivasi intrinsik adalah meminta mereka untuk memainkan '*signature strenghts*' yang mereka miliki ketika menyusun tugasnya sendiri. *Signature strenghts* merupakan sejumlah aktivitas baik mental atau fisik yang dirasakan oleh seseorang baik untuk dilakukan karena merupakan kekuatan positif yang menjadi kekhasannya sebagai individu.

c. Mengembangkan pusat kendali internal

Kendali kontrol internal telah lama dinilai sebagai salah satu kunci utama dalam mengembangkan resiliensi menghadapi tekanan hidup, prestasi tinggi dalam menghadapi problem sosial, dan juga mengembangkan kebahagiaan.

d. Mengembangkan mindfulness

Sejumlah penelitian telah dilakukan tentang efek mindfulness bagi kehidupan manusia. Dalam pembelajaran, hal tersebut juga dapat dilakukan misalnya dengan meminta mahasiswa membuat pengalaman belajar untuk membuat tulisan tentang hal-hal yang disyukuri sebagaimana dalam penelitian Emmons & McCullough (2003).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan disain studi kasus. Kasus yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah proses pembelajaran di dalam kelas matakuliah Penanganan Kasus-kasus Klinis semester 7 tahun akademik 2014/2015. Secara lebih khusus, kasus yang dimaksudkan adalah pemilihan metode pembelajaran penyusunan self-help sebagai salah satu strategi pembelajaran di kelas, apakah strategi tersebut mampu mencapai target belajar yang ditetapkan.

B. Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa peminat matakuliah Penanganan Kasus-kasus Klinis tahun akademik 2014/2015. Jumlah responden penelitian ini adalah 38 mahasiswa semester 7 fakultas psikologi UIN Maliki, Malang.

C. Tehnik Pengumpulan Data dan Analisis Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara terstruktur dan dokumen tugas-tugas serta evaluasi perkuliahan. Tehnik analisa data yang dilakukan karena itu juga menggunakan analisis konten untuk melihat sejauhmana tujuan pembelajaran dapat dicapai. Analisis konten digambarkan oleh Fraenkel & Winkel (2003) sebagai cara analisis peneliti terhadap perilaku manusia dengan suatu cara yang tidak langsung, melalui proses analisis terhadap

komunikasi mereka. Hasil komunikasi dapat diwujudkan secara tertulis misalnya melalui tulisan di media, buku, lagu, kalimat-kalimat politik. Data yang akan dianalisis dalam penelitian ini adalah dokumen belajar berupa tugas-tugas yang telah disusun oleh mahasiswa dalam pembelajaran matakuliah Penanganan Kasus-kasus Klinis.

Fraenkel & Winkel (2003) menggambarkan proses analisis konten sebagai berikut:

1. Menentukan tujuan; dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi apakah pengembangan *self-help* dalam matakuliah Penanganan Kasus-kasus Klinis dapat mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan
2. Mendefinisikan tema-tema;
3. Mengkhususkan unit analisisnya; dalam penelitian ini unit analisisnya adalah tugas pengembangan *self-help* yang disusun oleh mahasiswa
4. Merencanakan sampel dan proses samplingnya; dalam penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa peminat matakuliah Penanganan Kasus Klinis semester 7 tahun akademik 2014/2015. Sampel diambil berdasarkan hasil penulisan tugas penyusunan *self-help* terkait dengan kelengkapan disainnya. Laporan mahasiswa yang dinilai cukup lengkap mencakup asesmen, perumusan tujuan, *pathways* dan *agency* serta kendala dan penanggulangannya.
5. Menyusun kategori-kategori coding

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian adalah: 1) angket evaluasi perkuliahan yang diberikan setelah 4x tatap muka, 2) tugas membuat mind-map konsep dan keterhubungan antar konsep, 3) tugas menyusun rencana self-help dengan menggunakan 3 konsep awal yaitu kesejahteraan, kebahagiaan, dan determinasi diri, 4) tugas menyusun rencana self-help dengan menggunakan 4 konsep, 5) hasil evaluasi tengah semester yang terdiri dari kelompok soal pilihan ganda dan kelompok soal essay. Berikutnya akan diberikan penjelasan lebih detil dari hasil pengumpulan data masing-masing instrumen.

A. Hasil angket wawancara terstruktur dan pembahasannya

Angket wawancara terstruktur diberikan kepada mahasiswa untuk menggali minat mahasiswa dalam mempelajari 3 topik awal dalam matakuliah ini yaitu kesejahteraan, kebahagiaan dan determinasi diri yang diberikan dengan memberikan angka dalam rentang 1-10. Persepsi terhadap pengalaman belajar juga menjadi hal yang ditanyakan, dengan memberikan rentang angka antara 1-10 (lembar wawancara dilampirkan). Hasil dari angket tersebut selanjutnya dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 1. Tingkat minat mahasiswa terhadap 3 topik perkuliahan

Tema	Penilaian 7 ke atas	Penilaian kurang dari 7
Kesejahteraan	37	1
Kebahagiaan	38	0
Determinasi diri	34	4

Tabel 1 di atas menunjukkan bagaimana tingginya minat mahasiswa dalam mempelajari topik-topik psikologi positif. Ketika mereka diminta untuk memberikan penilaian minat diri mereka sendiri dengan rentang minat 1-10 untuk intensitas minat mereka, terbukti dari 38 mahasiswa seluruhnya sangat berminat terhadap tema kebahagiaan dan kesejahteraan. Pada tema determinasi diri hasilnya agak berbeda dengan tema kebahagiaan dan kesejahteraan, yaitu dengan adanya 4 mahasiswa yang kurang menunjukkan minat terhadap tema tersebut tetapi angka yang mereka tuliskan masih tetap di atas 5. Dengan demikian dapat disimpulkan secara mayoritas para mahasiswa menunjukkan minat yang tinggi terhadap tema-tema positif tersebut.

Salah seorang mahasiswa yang dikonfirmasi tentang apa yang membuat mereka sangat berminat dengan tema-tema psikologi positif adalah adanya keseimbangan dalam melihat manusia, bahwa disamping problem-problem psikologis yang dimiliki manusia, ternyata manusia juga memiliki dimensi kekuatan untuk menyembuhkan diri mereka sendiri pula. Dalam diskusi ketika perkuliahan berlangsung, sejumlah mahasiswa bahkan dengan antusias menyatakan perkuliahan ini (matakuliah PKK) merupakan salah satu matakuliah yang sangat mereka nanti pelaksanaannya tiap pekan karena mereka merasa memperoleh banyak perluasan perspektif dalam menghadapi kehidupan. Pada

perkuliahan mereka sebelum-sebelumnya, perspektif *illness ideology* lebih menjadi prioritas sehingga sebagian besar mahasiswa merasa kurang memiliki keseimbangan untuk bisa melihat sisi kekuatan manusia.

Data di atas sejalan dengan hasil penelitian VanderStoep, et al (dalam Fineburg, 2004) tentang bagaimana persepsi mahasiswa pemula terhadap psikologi secara umum menunjukkan bahwa konsep-konsep yang umumnya diingat oleh mereka berhubungan dengan psikologi negatif dan '*illness model*'. Para mahasiswa pemula ini dalam penelitian VanderStoep, et al merupakan mahasiswa yang umumnya tidak melanjutkan lagi ke jenjang pendidikan psikologi yang lebih tinggi sehingga persepsi keilmuan mereka tentang psikologi secara menyeluruh tetap berfokus pada '*disease and illness model*' yang telah mendominasi selama separuh abad yang lalu (Fineburg, 2004). Dengan demikian kehadiran tema-tema positif ternyata dirasakan mampu memberikan keseimbangan dalam melihat manusia. Hal ini sejalan dengan penegasan Fineburg (2004) bahwa psikologi positif telah berkembang sebagai antitesis dari psikologi negatif. Psikologi positif berusaha untuk memahami kualitas-kualitas individu yang menguatkan, membangun dan mengembangkan manusia daripada mengkaji problem psikologis yang mengganggu kita.

Selanjutnya tentang penilaian mahasiswa terhadap seberapa menyenangkan pengalaman belajar yaitu dengan metode diskusi dan ceramah. Hasil penilaian mereka sebagaimana terlihat dalam tabel 2 menunjukkan mayoritas mahasiswa yaitu 37 mahasiswa menyatakan metode belajar tersebut relative menyenangkan.

Metode diskusi yang dilakukan dalam perkuliahan ini bukan tehnik diskusi kelompok kecil sebagaimana yang ditetapkan dalam panduan penyusunan kurikulum, tetapi ada sekelompok mahasiswa yang melakukan presentasi untuk kemudian dilanjutkan dengan diskusi tentang topik yang menjadi tema hari itu. Selanjutnya dosen melakukan penekanan dan penajaman dalam bentuk ceramah atas jawaban mahasiswa yang presentasi maupun hal-hal terkait tema yang belum dijelaskan dengan baik.

Tabel 2. Penilaian mahasiswa terhadap pengalaman belajar

Rentang penilaian	Jumlah mahasiswa
7 ke atas	37
Kurang dari 7	1

Metode tersebut memang tidak sepenuhnya berfokus pada mahasiswa /SCL dengan beberapa alasan antara lain materi tentang psikologi positif merupakan tema baru yang belum banyak dibahas dalam perkuliahan sebelumnya sehingga apabila dosen memilih untuk tidak memberikan penjelasan dengan bentuk ceramah, akan banyak pemahaman yang kurang dipahami oleh mahasiswa. Selain karena tema psikologi positif relative baru dikenal mahasiswa, alasan lain untuk memilih ada sedikit ceramah yang mengiringi diskusi adalah karena kurangnya referensi yang mudah diakses oleh mahasiswa untuk memahami tema-tema tersebut. Hal ini diperkuat oleh jawaban mahasiswa ketika diminta untuk menilai seberapa cukup referensi yang mereka miliki, ternyata lebih banyak dari mereka yang menjawab kurang memiliki (lihat tabel 3).

Tabel 3. Penilaian mahasiswa terhadap kecukupan referensi

Kecukupan referensi	Jumlah mahasiswa
Kurang	23
Cukup	15

Mahasiswa yang menjawab cukup pun ternyata ketika diminta menyebutkan referensi mereka banyak yang sebetulnya kurang lebih sama dengan yang kurang. Referensi yang disebutkan oleh para mahasiswa adalah foto copy referensi dari dosen, file dari dosen tentang asesmen psikologi positif dan foto copy power point hasil diskusi di kelas. Selebihnya hanya beberapa mahasiswa yang memiliki referensi lain seperti buku (hanya ada satu judul buku psikologi positif berbahasa Indonesia-terjemahan) serta mencari referensi di internet (dari blog atau jurnal). Kebanyakan referensinya pun masih dalam bahasa Inggris sehingga mahasiswa umumnya masih merasa kesulitan dalam memahami konsep maupun aplikasinya.

Sejalan dengan apa yang dijelaskan dalam buku panduan penyusunan kurikulum pendidikan tinggi (2012) bahwa dalam SCL dosen masih memiliki peran dalam proses pembelajaran. Peran tersebut antara lain menjadi bertindak sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran membantu mahasiswa mengakses, menata, dan memproses informasi untuk dimanfaatkan dalam memecahkan permasalahan hidup sehari-hari. Keterbatasan referensi dalam matakuliah ini terkait dengan referensi tema-tema positif, dosen telah berusaha berperan untuk memfasilitasi mahasiswa dalam mengakses serta memproses informasi untuk dimanfaatkan oleh mahasiswa. Meskipun demikian, sekalipun dosen telah

membantu akses informasi bagi mahasiswa, tetapi kesulitan untuk memahami maksud dari teori-teori tersebut mendorong dosen untuk memilih metode ceramah sebagai pelengkap diskusi yang dilakukan oleh mahasiswa. Perlu diketahui pula, bahan yang dipresentasikan dalam diskusi juga disediakan oleh dosen sebagai referensi utama. Referensi tambahan diberikan saran oleh dosen untuk juga dicari oleh mahasiswa untuk meningkatkan pemahaman terhadap konsep tersebut.

B. Hasil Ujian Tahap 1 dan pembahasannya

Ujian tahap 1 terdiri dari dua bentuk soal, yaitu pilihan ganda dan soal essay. Soal pilihan ganda dibuat untuk evaluasi kognitif terkait pengetahuan tentang konsep-konsep yang dibahas di perkuliahan. Hasil tersebut dapat dilihat dalam tabel 4.

Tabel 4. Hasil Ujian Tahap 1 soal pilihan ganda

Jumlah soal yang dijawab salah	Jumlah mahasiswa
3-4 dari 16 soal	7
5-6 dari 16 soal	10
7-9 dari 16 soal	17
10-13 dari 16 soal	7

Hasil ujian di atas menunjukkan penguasaan konsep yang dimiliki oleh mahasiswa secara rata-rata masih berada dalam rentang yang kurang optimal. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh masih kurang memadainya referensi yang bisa diakses oleh mahasiswa. Selain itu konsep-konsep ini juga merupakan konsep yang relatif baru untuk para mahasiswa sehingga masih perlu proses untuk bisa memahaminya. Meskipun demikian, pemahaman konsep-konsep ini

akan bisa ditingkatkan dengan pemberian tugas penyusunan mind-map konsep dan perencanaan *self help*.

Hasil ujian dengan model essay tidak digunakan untuk mengevaluasi secara kognitif terhadap konsep-konsep yang dibahas dalam perkuliahan, tetapi lebih berfungsi sebagai media reflektif bagi masing-masing mahasiswa terkait dengan kesejahteraan psikologis, kebahagiaan dan determinasi diri. Sebagaimana yang ditegaskan oleh Reznitskaya dan Sternberg (2004) tentang berpikir reflektif, bahwa dalam berpikir reflektif fungsi psikologis seorang individu menjadi sebuah obyek refleksi yang tersedia untuk memonitor dan mengontrol beragam proses. Lebih penting lagi, perhatian kita dalam berpikir reflektif tidak hanya terbatas pada kesadaran dan regulasi proses kognisi. Lebih dari itu, senada dengan ungkapan Flavell's (dalam Reznitzka & Sternberg, 2004) bahwa dalam berpikir reflektif terdapat perluasan konsep metakognisi yang melibatkan persepsi dan pengetahuan tentang pemfungsian kognitif sebagaimana pemfungsian emosi, motif dan tindakan motorik. Sejalan dengan paparan tersebut, proses reflektif yang diberikan kepada para mahasiswa diharapkan dapat menjadi proses untuk memonitor dan mengontrol persepsi mereka tentang kebahagiaan, kesejahteraan dan determinasi diri mereka. Selanjutnya diharapkan hasil refleksi tersebut akan memberikan manfaat pada para mahasiswa untuk melakukan perubahan terhadap aspek-aspek kognisi maupun emosi untuk optimalisasi fungsi psikologis mereka.

C. Hasil penulisan rencana *self-help* dan pembahasannya

Pengembangan disain *self-help* disampaikan sebagai tugas kepada mahasiswa sejak pertemuan kedua setelah pada awal perkuliahan diperoleh data tentang harapan mahasiswa terhadap perkuliahan, yaitu diberikan kesempatan untuk mempraktekkan. Penulis menyampaikan, sebuah usaha membantu orang lain akan lebih baik dilakukan setelah seseorang mencoba untuk membantu dirinya sendiri terlebih dahulu, sehingga disampaikan agar mereka menyusun rencana membantu diri sendiri dalam menghadapi penulisan skripsi. Skripsi sering dipandang oleh para mahasiswa sebagai salah satu sumber stres, sehingga kemampuan manajemen diri mereka perlu dimiliki agar mampu menyelesaikannya dengan baik.

Perencanaan proses pembelajaran dengan memberikan tugas menyusun disain *self-help* ini sejalan dengan penjelasan dalam buku panduan penyusunan kurikulum (2012) bahwa proses pembelajaran diharapkan mampu mencirikan proses *learning to know* yang berhubungan dengan penguasaan pengetahuan umum yang mencukupi dan adanya kesempatan untuk bekerja lebih mendalam. Selain itu juga untuk *Learning to do* selain untuk mengembangkan skills dalam pekerjaannya. Penyusunan disain *self-help* dalam menghadapi permasalahan penyelesaian skripsi memerlukan penguasaan pengetahuan yang cukup terutama terhadap empat konsep yang melandasi penyusunannya, sekaligus memberikan tantangan pada mahasiswa untuk mengembangkan ketrampilan berdasarkan pengetahuan tersebut untuk merencanakan langkah dalam membantu menyelesaikan masalahnya sendiri.

Penulis tidak memberikan gambaran secara rinci bagaimana disain itu harus mereka buat, hanya pada prinsipnya mereka menyusunnya menggunakan tema-tema yang akan dibahas dalam perkuliahan sampai 4 tema. Awalnya hanya menggunakan 3 tema yaitu kesejahteraan, kebahagiaan dan determinasi diri. Tetapi setelah mereka menyusun dan dikumpulkan, penulis melihat ada sisi yang kurang lengkap dari disain mereka terkait kurangnya tema lain yang belum didiskusikan di kelas. Akhirnya setelah penulis meminta para mahasiswa merevisi tugasnya dengan menambahkan tema harapan sebagai dasar pengembangan self-help mereka. Dasar pertimbangannya adalah, dalam tema harapan terdapat konsep bagaimana merumuskan harapan sebagai sebuah titik yang perlu diwujudkan dalam perencanaan langkah-langkah nyata. Hal ini sangat relevan dengan tugas yang menghadang mereka yaitu menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir pendidikan S1.

Tugas tersebut dikumpulkan sepekan setelah pelaksanaan Ujian Tahap 1. Setelah proses pengumpulan, penulis melakukan pemeriksaan terhadap naskah para mahasiswa dan diperoleh sejumlah data. Sepuluh dari 38 mahasiswa telah menuliskan perencanaan bantu diri dalam menyelesaikan skripsi yang dinilai cukup lengkap. Laporan kesepuluh mahasiswa tersebut yang akan dijadikan sebagai representasi untuk pengumpulan data terkait tema-tema yang muncul. Laporan lain yang belum cukup lengkap dikembalikan kepada para mahasiswa untuk perbaikan tahap 3 yang merupakan perbaikan terakhir.

Tema-tema yang muncul dalam laporan sepuluh mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut:

a. Asesmen

Tidak semua mahasiswa memberikan laporan mengenai pengukuran kondisi kesejahteraan diri mereka saat sebelum penyusunan self-help. Penulis hanya menemui 4 laporan yang memiliki tema asesmen dengan pembahasan yang berbeda satu sama lain. Misalnya pada subjek 1 berinisial GA, ia menyebutkan dengan identifikasi masalah yang berbunyi: “bagaimana *jika Anda tidak siap atau tidak mampu menyelesaikan skripsi?*” Kemudian ia juga mencantumkan skala kesejahteraan yang internal maupun eksternal untuk mengukur tingkat kesejahteraan dirinya.

Kalimat berbeda diungkapkan oleh subyek 2, yang menggunakan rentang 0-100 untuk menggambarkan kesejahteraan dirinya “pada saat ini jika saya mengukur kesejahteraan yang saya miliki dengan motivasi proses pembuatan skripsi berada pada skala 60”. Angka ini berarti menunjukkan tingkat yang sedang saja dari kesejahteraan dirinya karena ia menggambarkan dirinya “*tidak ada motivasi dan minat untuk segera mengerjakan dan menyelesaikan tepat waktu*”.

Subyek 3 menggunakan cara berbeda untuk mengukur kondisinya. Ia menuturkan berdasarkan asesmen masalah yang dilakukannya, ia menemukan kondisinya sebagai “*cemas akan judul yang tidak disetujui; cemas akan mendapat dosen yang tidak sesuai harapan; cemas akan partisipan penelitian yang mungkin sulit diajak kerja sama; cemas tidak bisa membagi waktu; ada perasaan tertekan ketika dosen tidak sepenuhnya memahami maksud dari isi proposal. Rasanya ingin nangis dan berhenti*”

ngerjain proposal". Sementara itu bentuk yang sejenis dengan subyek 3 ditemukan pada subyek 4. Ia menggambarkan hasil identifikasi pikiran dan emosinya sebagai "*banyaknya judul dan konsep psikologi yang telah diteliti kakak tingkat; kesulitan menemukan korelasi antar variabel; perasaan tegang, cemas dan sulit konsentrasi saat memasuki malam rabu (BPS), sulit buang air besar dan hilang nafsu makan*".

Penggambaran tentang hasil asesmen di atas menunjukkan para mahasiswa berusaha untuk mengetahui apa yang menjadi permasalahan mereka. Merumuskan permasalahan menjadi hal yang penting karena akan mengarahkan mereka pada upaya untuk menyelesaikannya. Sekalipun mahasiswa lain tidak memberikan penggambaran asesmen, tetapi mereka mendeskripsikan itu ketika menyampaikan kendala-kendala meraih tujuan mereka untuk lulus S1.

Kendala merupakan bagian dari teori harapan terutama terkait dengan agency thingking yaitu proses berpikir tentang bagaimana menjaga motivasi dalam menggunakan rute-rute untuk meraih tujuan (Snyder, 2000). Dalam upaya menjaga motivasi meraih tujuan ini, individu yang memiliki sebuah goal harus mampu mengidentifikasi kendala-kendala yang mungkin akan menghadang proses peraihian tujuan sekaligus memberikan alternative solusinya. Kendala tersebut akan lebih jelas dibahas dalam sub bab hasil tentang kendala dan solusinya.

b. Goal/tujuan

Tema ini muncul berdasarkan pada konsep harapan, bahwa sebuah harapan disebut sebagai harapan apabila memiliki 3 hal yaitu : perumusan tujuan yang jelas, *pathways thinking* dan *agency thinking*. *Pathways thinking* dan *agency thinking* akan dijelaskan dalam tema berikutnya.

Snyder (2000) merumuskan bahwa harapan merupakan seluruh kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menghasilkan jalan mencapai tujuan yang disertai dengan motivasi untuk menggunakan jalan yang telah ditetapkan. Komponen *goal* atau tujuan adalah sasaran dari tahapan mental yang menghasilkan komponen kognitif. Bisa berupa suatu hal positif yang diharapkan terjadi atau suatu hal negatif yang diharapkan berhenti.

Perumusan tujuan subyek yang ditemukan dalam penelitian ini secara umum sama yaitu lulus sarjana, tetapi redaksionalnya berbeda-beda. Misalnya subyek 3 dengan sangat jelas yaitu : “*lulus wisuda S1 Mei 2015 dengan cumlaude; wisudawan terbaik; wisudawan predikat prestisius*”. Semaksud dengan subyek 4, subyek 1 menuliskan tujuannya sebagai “*menyelesaikan skripsi tahap demi tahap sehingga dapat diwisuda bulan Mei 2015*”. Subyek 4 juga menuliskan dengan singkat tujuannya yaitu lulus diwisuda bulan Mei 2015 dengan predikat cumlaude.

Subyek ke 5 menuliskan dengan isi yang sedikit berbeda dari subyek-subyek di atas, yaitu “*menyelesaikan skripsi dengan baik, sesuai dengan kemampuan dan menghasilkan karya yang bermanfaat*”. Sejalan dengan redaksional subyek ke 5, subyek ke 6 menuliskan tujuannya sebagai

“mengerjakan skripsi sebaik dan semaksimal kemampuan yang saya punya karena hasil dari skripsi adalah bentuk menghargai diri sendiri dan bertanggungjawab pada Allah dan orangtua”. Para subyek lain menuliskan tujuan dengan redaksional berbeda tetapi intinya sama yaitu menyelesaikan skripsi dan wisuda bulan Mei 2015.

Penggambaran tujuan ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Snyder tentang perumusan sebuah harapan, yaitu bahwa harapan harus merupakan sesuatu yang *reachable*. Menyelesaikan skripsi dan wisuda bulan mei merupakan hal yang memungkinkan untuk mereka raih karena mereka memang merupakan mahasiswa semester 7 yang sudah menempuh beban SKS yang disyaratkan untuk menulis skripsi. Meskipun demikian, aspek *reachable* juga perlu dipertimbangkan dengan menilai kesesuaian perumusan goal dengan langkah pathways maupun agencynya.

D. *Pathways thinking* dan *agency thinking*

Snyder (2000) mendeskripsikan *pathways thinking* sebagai kemampuan yang dirasakan oleh individu dalam membuat perencanaan atau strategi untuk mencapai suatu tujuan. Sedangkan *agency thinking* adalah unsur motivasional, yaitu kemampuan menggunakan perasaannya untuk memotivasi diri ketika menggunakan caranya sendiri dalam mencapai goal. *Agency* penting dalam setiap pikiran yang berorientasi tujuan, yang akan terlihat sangat signifikan ketika individu menghadapi kendala mencapai tujuan. Karena itu tema berikutnya yang akan dibahas adalah hambatan dan cara menanganinya.

Tema tentang *pathways* ini ditemukan pada para subyek dengan redaksional sesuai dengan pemikiran masing-masing. Misalnya pada subyek 1 *pathways* nya tidak dituliskan secara deskriptif tetapi dibuat dalam bentuk bagan tahapan skripsi dan timeline. *Agency* nya dilakukan dengan membuat komitmen perubahan dengan menulis pengingat di kertas yang ditempel di kamarnya serta menyampaikan kepada keluarga dan teman-temannya agar mengingatkannya ketika malas. *Timeline* juga dibuat oleh subyek ke 3 dan 4, dengan *agency* yang sedikit berbeda yaitu dengan *mindfulness*, tehnik *acceptance* serta muhasabah diri pada subyek 3. *Agency* yang dilakukan oleh subyek 4 adalah meminta doa restu pada orangtua, selektif memilih teman, *self talk* “salah itu biasa, bangkit itu luarbiasa’ dan memiliki *reminding* berupa “*hopefull person*’.

Hal serupa dilakukan oleh subyek ke 7 dan 8 yang membuat *time schedule* dengan *agency* mencari teman yang mampu memotivasi dan mengingatkannya jika sedang malas dan selalu mengingat niat, semangat dan usaha untuk menggapai tujuan. Subyek ke 2 juga menyebutkan hal yang sama namun dalam bentuk yang lebih jelas yaitu dengan membentuk kelompok belajar disamping menyusun jadwal aktivitas dan target pencapaian. *Agency* pada subyek 2 adalah dengan melakukan *acceptance commitment therapy* dan berpikir kembali tentang kegagalan yang pernah dialaminya ketika malas sehingga ia akan terdorong untuk menjaga motivasi.

Subyek ke 6 merumuskan *pathways* nya dengan membaca referensi satu buku maksimal 4 hari, menuliskan lembar pengerjaan skripsi minimal selembat sehari, dan mengembangkan dukungan dengan cara berkomunikasi yang baik

dengan pembimbing serta berdiskusi dengan teman. Langkah serupa dituliskan pula oleh subyek ke 5 yaitu membuat penargetan yang konsisten untuk membaca referensi terkait tema penelitian dan menjalin komunikasi dengan dosen pembimbing. *Agency* subyek 5 dilakukan dengan muhasabah diri dan *self-talk* bila sedang ‘*down*’, meminta nasehat orangtua serta mengembangkan dukungan dari teman-teman. *Agency* subyek ke 6 juga senada yaitu melakukan *self-talk* yang mengarahkan pada makna di setiap kegiatan serta mengembangkan dukungan sosial. Berdasarkan pada data di atas dapat disimpulkan *pathways* dan *agency* yang digunakan oleh para mahasiswa adalah sebagaimana yang tercantum dalam tabel 5.

Tabel 5. Tema-tema tentang *pathways* thinking dan *agency* thinking

Nomer subyek	<i>pathways</i>	<i>agency</i>
1	Membuat <i>time line</i> (digambarkan jelas langkah-langkahnya)	Komitmen perubahan diri; <i>reminder</i> tertulis di dinding; menggalang support dari teman dan keluarga; <i>mindfulness</i>
2	Memilih tema penelitian sesuai minat;menyusun jadwal aktivitas dan membuat target pencapaian aktivitas tiap pecan;menyusun kelompok belajar	melakukan <i>acceptance commitment therapy/ACT</i> ; berpikir kembali tentang kegagalan yang pernah dialaminya ketika malas agar terjaga motivasi
3	Membuat <i>time line</i> (digambarkan jelas langkah-langkahnya)	<i>Mindfulness</i> ; <i>acceptance commitment therapy/ACT</i> ; muhasabah diri
4	Membuat <i>time line</i> (digambarkan jelas langkah-langkahnya)	Restu orangtua;selektif memilih teman agar supportif; <i>self-talk</i> ; <i>reminder</i> berupa <i>hopefull person</i>
5	membuat penargetan yang konsisten untuk membaca referensi terkait tema penelitian; menjalin komunikasi dengan dosen pembimbing	muhasabah diri; <i>self-talk</i> , meminta nasehat orangtua; mengembangkan dukungan dari teman-teman;selalu mengingat tujuan awal dalam belajar/kuliah
6	membaca referensi satu buku maksimal 4 hari, menuliskan lembar pengerjaan skripsi minimal selembor sehari,mengembangkan dukungan dengan cara berkomunikasi yang baik dengan pembimbing;berdiskusi dengan teman	<i>self-talk</i> yang mengarahkan pada makna di setiap kegiatan serta mengembangkan dukungan sosial
7	Membuat <i>time schedule</i> ; berusaha mengerjakan sesuai waktu yang direncanakan; membuat target penulisan skripsi setiap harinya	Diskusi dengan teman; meminta bantuan teman untuk mengingatkan ketika sedang malas; <i>mindfulness</i> ;mencari penguat positif dan diberikan saat yang tepat pada diri sendiri
8	Membuat <i>time schedule</i> (dituliskan perencanaannya)	<i>Self-talk</i> ; menuliskan <i>hope statement</i> ; <i>acceptance</i> ; berpikir positif; banyak mendekat pada Allah; meminta restu orangtua
9	Memilih tema sesuai minat; membuat <i>time line</i> ; berkonsultasi dengan dosen; memilih pembimbing yang sesuai;meminta doa orangtua	Mencari dosen pembimbing bayangan; berdoa;mengingat tujuan kuliah dan harapan orangtua;
10	Memilih judul/tema penelitian sesuai minat;membuat penargetan penyelesaian tiap bab; bimbingan mingguan dengan dosen; melatih kemampuan menjelaskan	Mengatur jadwal akademik/non-akademik; mengatur waktu istirahat;membuat <i>hope reminding</i>

Terkait dengan *pathways*, seluruh mahasiswa yang menjadi responden menetapkan langkah-langkah untuk meraih tujuan mereka. secara umum semuanya menuliskan penyusunan *time-line* atau *schedule*, atau walaupun tidak menuliskan detail *schedule* nya sebagian subyek menuliskan target harian sebagaimana pada subyek 6. Subyek 5 menuliskan pula penargetkan yang konsisten dalam membaca referensi terkait tema penelitian. Kemampuan untuk merumuskan tujuan yang ingin diraih secara jelas ini menjadi awal penentu apakah tujuan yang mereka rumuskan akan memungkinkan untuk diraih ataukah tidak.

Mengacu pada perumusan tujuan pada sub pembahasan sebelumnya, terlihat penyusunan *pathways* sangat sejalan dan mendukung terealisirnya tujuan. Ada hal menarik dalam penulisan tujuan dalam hubungannya dengan *pathways*. Enam dari sepuluh responden menuliskan untuk memiliki tujuan lulus dan wisuda bulan Mei 2015. Bahkan dua diantaranya menuliskan target dapat menjadi wisudawan dengan predikat cum-laude. Terkait dengan hal tersebut, para subyek yang menargetkan untuk lulus Mei 2015 memiliki perencanaan *pathways* yang lebih ketat dalam pencapaiannya. Apalagi pada subyek 3 dan 4 yang menuliskan target lulus dengan cumlaude, menggambarkan *pathways* nya dengan sangat detail bahkan hingga perumusan tujuan dan *pathways* nya dalam jangka panjang. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Curry, dkk (1997) bahwa individu dengan harapan yang tinggi ditemukan memiliki ekspektasi

sukses yang lebih tinggi dan kesediaan menetapkan tujuan-tujuan akademik yang lebih tinggi daripada remaja lain.

Empat subyek lain yaitu subyek 2, 5, 6 dan 10 merumuskan tujuan yang lebih terkesan menikmati proses pencapaian tujuannya sebagai proses untuk mempertinggi pertumbuhan diri daripada sebagai sekedar pencapaian yang formal prestatif. Pertumbuhan diri merupakan salah satu aspek dari kesejahteraan psikologis yang dirumuskan oleh Ryff (dalam Ruini & Fava, 2004)-yang dalam konteks penyelesaian skripsi, proses penulisannya dimanfaatkan oleh para subyek sebagai cara untuk makin mematangkan kualitas diri mereka.

Sejumlah langkah terkait dengan *agency* yang direncanakan oleh para subyek adalah *mindfulness*, *self-talk*, *acceptance commitment therapy/ACT*, muhasabah diri, menuliskan *reminder*, serta mengembangkan dukungan dari sekitarnya baik teman-teman atau keluarga/orangtua. Sejumlah *agency* yang dipilih oleh para subyek ini mencerminkan langkah-langkah untuk menjaga agar *pathways* nya tetap bisa terjaga, disamping pilihan-pilihan *agency* tersebut mencerminkan pilihan yang tetap bisa menjaga kebahagiaan, kesejahteraan diri mereka serta determinasi diri mereka dalam mengerjakan skripsi. Sebagaimana temuan penelitian Deci & Ryan (dalam Brown & Ryan, 2004), *mindfulness* merupakan kualitas kesadaran yang dapat bertindak sebagai sebuah kesadaran yang bergerak sebagai mediator antara stimulus kausal dan respon perilaku kepada individu, yang mengarahkan mereka pada kemampuan otonomi dan mengontrol perilaku. Dapat dipahami kenapa *mindfulness* berhubungan dengan

peningkatan kecerdasan emosi (dalam Brown & Ryan, 2004) karena individu merasa mampu mengarahkan aktivitasnya sesuai dengan perasaan, kebutuhan serta nilainya sendiri.

Hal lain adalah mengembangkan solusi berfokus masalah. Subyek yang mengembangkan solusi berfokus masalah terutama yang menghadapi permasalahan berupa diperolehnya dosen pembimbing yang tidak sesuai dengan harapan. Solusi yang dipilih oleh subyek ke 9 yaitu dengan mencari dosen pembimbing bayangan agar dorongan menyelesaikan skripsi tetap terjaga.

Hasil ini semua menunjukkan pengajaran tentang psikologi positif dapat memfasilitasi para mahasiswa untuk berpikir jernih dalam memandang persoalan yang sedang mereka hadapi yaitu menyelesaikan skripsi. Sejalan dengan usulan Baylis (2004) dalam cara pengajaran psikologi positif, ternyata pemberian tugas penyusunan self-help ini juga dapat memfasilitasi para mahasiswa untuk mengembangkan motivasi intrinsik dan penyandaran pada kendali internal dengan dituliskannya pathways ini.

Mahasiswa yang menyusun tujuan dengan mendeskripsikan hal yang membuat mereka mampu untuk bertumbuh sebagai pribadi selama proses penulisan skripsi, hal ini menunjukkan mereka mampu merencanakan proses yang membuat mereka tidak saja lebih rendah kemungkinannya dalam mengalami tekanan atau distress, bahkan mereka dapat memanfaatkan momen-momen sulit sebagai peluang untuk mengembangkan diri. Hasil-hasil ini semua

sejalan dengan Fineburg (2004) bahwa pengajaran psikologi positif mendorong mereka untuk menjadi individu yang lebih efektif, dan kurang mengembangkan pemikiran yang destruktif. Mereka dapat mendorong diri mereka untuk lebih optimis, lebih punya harapan dan punya pemenuhan diri dalam kehidupan.

E. Kendala dan langkah mengatasinya

Tema-tema tentang kendala yang dapat disimpulkan dari para subyek akan disampaikan dalam tabel berikut. Tema-tema tentang kendala ini kadang juga secara sama dirumuskan sebagai rumusan permasalahan yang ditemukan para subyek ketika mengidentifikasi permasalahan penulisan skripsi. Langkah-langkah mengatasinya, juga banyak terkait dengan rangkaian pathways dan agency yang telah mereka rumuskan. Dapat terlihat dalam tabel 6 kendala yang dialami oleh para mahasiswa disimpulkan berasal dari internal dan eksternal. Kemampuan mengenali kendala sebagaimana yang dijelaskan dalam teori harapan, akan mengantarkan individu untuk menemukan cara penanggulangan yang sesuai. Lebih dari itu, dalam temuan data di bawah ini menunjukkan pemilihan penanggulangan kendala mencerminkan pilihan cara yang mampu membuat para subyek mempertahankan kesejahteraan diri mereka.

Tabel 6. Tema-tema tentang kendala dan penanggulangannya

Nomer subyek	Kendala	Penanggulangan
1	Malas, prokrastinasi, tidak focus, kurang komunikasi dengan dosen pembimbing, kurang referensi	Evaluasi harian, jika ada hambatan langsung diatasi, diskusi dengan teman, pemakaian punishment diri, support teman dan doa orangtua
2	Belum siap menghadapi tantangan setelah wisuda; kurang bisa mengatur waktu; ada keyakinan masih banyak hal yang belum dicapai di S1; hilang minat mengerjakan skripsi; hilang motivasi	Membuat daftar wajib bertemu dosen dengan membawa progress; <i>mindfulness</i> , mengingat harapan akan kebahagiaan karena bisa lulus; mengembangkan harapan akan adanya pengalaman baru selama menulis skripsi
3	Kecemasan dan rasa tertekan terkait dengan proses penulisan skripsi	<i>Mindfulness</i> ; berkomitmen, <i>acceptance therapy</i>
4	Ketegangan dan kecemasan terkait skripsi	Acceptance; menuliskan di diary; manajemen waktu; <i>mindfulness</i> ; muhasabah diri
5	Kadang menghadapi kondisi emosi yang tidak stabil karena skripsi	Intensitas beribadah; hubungan baik dengan dosen dan sahabat; selalu menyampaikan progress kepada orangtua; berusaha ikhlas dalam menyelesaikan skripsi
6	Kadang menghadapi kondisi emosi yang tidak stabil karena skripsi	Positif Self-talk; <i>mindfulness</i> berbasis keikhlasan; mengembangkan social support
7	Memperoleh dosen pembimbing yang tidak sesuai harapan; adanya pikiran-pikiran negatif tentang dosen pembimbing	Mencari dosen pembimbing bayangan; acceptance; positive thinking; membuat jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing dan pembimbing bayangan; mempersiapkan diri ketika akan konsultasi
8	Kadang cemas, resah dan bingung	Self-talk; menuliskan hope statement; acceptance; berpikir positif; banyak mendekat pada Allah; meminta restu orangtua
9	Cemas dapat pembimbing yang kurang kompeten; judul ditolak; referensi kurang; malas; responden susah didapat	Mencari dosen pembimbing bayangan; berdoa; mengingat tujuan kuliah dan harapan orangtua; atur waktu
10	Sulit membagi waktu dengan kegiatan diluar akademik; rasa lelah karena banyak aktivitas sehingga menghambat progress skripsi; rasa malas mengerjakan	Mengatur jadwal akademik/non-akademik; mengatur waktu istirahat; membuat hope reminding

Menyimak semua hasil analisis data di atas dapat tergambar bahwa strategi pembelajaran dengan penugasan untuk membuat disain perencanaan self-help tersebut mencerminkan strategi pembelajaran dalam kategori permainan peran. Permainan peran dalam hal ini menjadikan para mahasiswa harus mencoba memahami permasalahan terkait penulisan skripsi sekaligus merumuskan langkah untuk menanggulangi persoalan yang ada di dalamnya dengan tetap mampu menjaga kesejahteraan diri dan tetap termotivasi meraih tujuan mereka yaitu menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

Strategi tersebut juga mencerminkan strategi pembelajaran kontekstual, yaitu konsep belajar yang membantu dosen mengaitkan isi mata kuliah dengan situasi nyata dalam kehidupan sehari-hari dan memotivasi mahasiswa untuk membuat keterhubungan antara pengetahuan dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Aspek *Problem-Based Learning* juga terkandung dalam penugasan ini. *Problem-Based Learning* dilakukan dengan memanfaatkan masalah dan mahasiswa harus melakukan pencarian atau penggalian informasi (*inquiry*) untuk dapat memecahkan masalah tersebut. Pada umumnya, terdapat empat langkah yang perlu dilakukan mahasiswa dalam metode ini, yaitu: (a) menerima masalah yang relevan dengan salah satu atau beberapa kompetensi yang dituntut mata kuliah dari dosennya; (b) melakukan pencarian data dan informasi yang relevan untuk memecahkan masalah; (c) menata data dan mengaitkan data dengan masalah; dan (d) menganalisis strategi pemecahan masalah pembelajaran dan penggalian berbasis masalah.

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil pengumpulan data dan analisisnya dapat diperoleh kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1. Metode penyusunan disain self-help berbasis psikologi positif merupakan strategi pengajaran yang cukup mampu mengantarkan mahasiswa untuk mencapai kompetensi yang diharapkan dalam perkuliahan Penanganan Kasus-kasus Klinis ini
2. Tema-tema psikologi positif dapat diakomodir dalam perkuliahan tingkat strata satu dengan menyisipkannya dalam perkuliahan yang tepat dan dengan memilih tema yang relevan, termasuk dalam mata kuliah ini
3. Penguasaan konsep atau aspek *knowledge* kurang dapat berhasil dengan baik karena pemahaman konsep yang masih perlu ditingkatkan. Salah satu yang menjadi kendalanya adalah sumber referensi yang masih sangat terbatas untuk tema-tema psikologi positif. Tidak hanya terbatas referensinya, kendala bahasa Inggris juga dialami oleh mayoritas mahasiswa dalam memahami teks yang jumlahnya juga terbatas tersebut
4. Aspek implementatif telah dinilai cukup berhasil, ditunjukkan oleh kemampuan para mahasiswa dalam menuliskan perencanaan self-help untuk pengerjaan skripsi mereka

B. Rekomendasi

1. Dalam proses penyusunan disain self-help, dosen sebaiknya memberikan penjelasan kerangka secara umum isi apa saja yang harus tercakup dalam perumusan disain tersebut
2. Dosen diharapkan untuk memikirkan bentuk lain selain ceramah dan diskusi untuk mematangkan pemahaman terhadap konsep. Penugasan mind-mapping dirasakan efeknya juga belum optimal terhadap pemahaman mahasiswa
3. Fakultas diharapkan dapat memfasilitasi pengadaan buku-buku atau jurnal-jurnal penelitian khususnya dengan tema-tema positif sehingga dapat dimanfaatkan oleh para mahasiswa dalam meningkatkan pengetahuan mereka

DAFTAR PUSTAKA

Baylis, N. (2004) Teaching positive psychology. In Linley. A. & Joseph, S. (editors) *Positive psychology in practice*. New Jersey, Canada. John Wiley & Sons, Inc, pp 210-217

Brown, K.W, & Ryan, R.M.(2004) Fostering healthy self-regulation from within and without: A self-determination theory perspective. In Linley. A. & Joseph, S. (editors) *Positive psychology in practice*. New Jersey, Canada. John Wiley & Sons, Inc, pp 105-125

Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality & Social Psychology*, 73, 1257–1267.

Ditjen-dikti. (2012). Buku panduan penyusunan kurikulum pendidikan tinggi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang

Fraenkel, J.F. and Wallen, N.E., 2003. How to design and evaluate research in education. (5th ed). New York: McGraw-Hill

Fineburg.A.C. (2004) Introducing positive psychology to the introductory psychology student. In Linley. A. & Joseph, S. (editors) *Positive psychology in practice*. New Jersey, Canada. John Wiley & Sons, Inc, pp 197-209

Mustofa, L. (2013). *Best manual practice manual standar dosen*. Sistem Penjaminan Mutu Fakultas Psikologi. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, tidak diterbitkan

Reznitskaya, A. & Sternberg, R.J. (2004). Teaching students to make wis judgements: the “teaching for wisdom” program. In Linley. A. & Joseph, S. (editors) *Positive psychology in practice*. New Jersey, Canada. John Wiley & Sons, Inc, pp 181-196

Ruini, C. & Fava, G.A. (2004) Clinical applications of well-being therapy. In Linley. A. & Joseph, S. (editors) *Positive psychology in practice*. New Jersey, Canada. John Wiley & Sons, Inc, pp 371-387

Snyder, C.R. (2000) The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 11-28