

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seorang individu idealnya memiliki sikap optimisme yang tinggi untuk dapat menjalani kehidupan secara optimal sehingga dapat mempersiapkan masa depan dengan baik. Optimisme adalah suasana hati atau sikap mengharapakan hal-hal baik dalam situasi apapun, harapan ini juga mengenai masa depan sosial dan materi (Carver, 2015; Carver dkk., 2010; Tiger, 1981). Harapan dan ekspektasi mengenai masa depan melibatkan sejauh mana individu khususnya remaja merencanakan dan mencapai tujuan mereka di masa depan, optimisme mengenai masa depan akan membantu mereka merasa bahwa harapan dan tujuan mereka akan terwujud (Klaczynski & Fauth, 1996).

Optimisme dapat diukur dan ditentukan oleh dua komponen yaitu ekspektasi positif dan ekspektasi negatif, individu yang optimis cenderung memiliki ekspektasi baik terhadap masa depan sedangkan individu pesimis cenderung memiliki ekspektasi buruk mengenai masa depan mereka (Scheier dkk., 1994). Hal-hal yang dapat membedakan optimisme dan pesimisme yaitu respon atau tanggapan individu ketika menghadapi permasalahan dan kesulitan dalam hidup, serta motivasi untuk menghadapi masa depan (Scheier dkk., 1994).

Keyakinan individu mengenai masa depan akan berpengaruh pada cara individu untuk menjalani kehidupan dan bertindak mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Sutherland & Seligman, 2008). Mahasiswa yang optimis akan cenderung percaya diri untuk dapat menjawab pertanyaan dari dosen, berpendapat di depan kelas dan mengerjakan tugas dengan baik. Karena individu yang optimis cenderung percaya diri dan terus berupaya menghadapi berbagai tantangan atau kesulitan dalam hidup, bahkan situasi sulit atau lambat untuk diatasi (Carver dkk., 2010).

Kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan memiliki peranan untuk menentukan kesuksesan mencapai tujuan dan berperan dalam perilaku mengatasi stres (Carver dkk., 2010). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dkk. (2020), terdapat hubungan positif antara optimisme dengan kemampuan penyelesaian masalah. Semakin tinggi optimisme individu, maka semakin tinggi kemampuan individu dalam mengatasi permasalahan yang mereka miliki, begitu pula sebaliknya.

Selain memiliki kemampuan penyelesaian masalah yang baik, mahasiswa dengan optimisme yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi juga. Peningkatan tingkat optimisme mahasiswa memprediksi tingkat kecerdasan emosional secara positif. Pengembangan kecerdasan emosi dan optimisme dapat diperoleh dari

kemampuan berpikir kritis, mengemukakan pendapat dan keterampilan bertanya. Hal tersebut tentunya dapat membantu mahasiswa untuk berhasil dalam kehidupan profesional dan masa depan mereka (Kumcagiz dkk., 2011).

Sikap optimisme juga berkaitan dengan regulasi emosi mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitri & Indriana (2018), terdapat hubungan positif antara optimisme dengan regulasi emosi. Optimisme memberikan sumbangan efektif terhadap regulasi emosi sebesar 26%. Selain memiliki hubungan dengan regulasi emosi, individu yang optimisme juga memiliki hubungan dengan pengendalian diri dengan korelasi positif sebesar 30% (Carver, 2014).

Individu optimis memiliki keterampilan beradaptasi yang baik dengan lingkungan barunya. Individu yang memiliki sikap optimisme yang tinggi lebih mudah menyesuaikan diri dengan tekanan ketika masuk ke perguruan tinggi, lebih mudah diterima di lingkungan dan memiliki kepuasan atas dukungan sosial pada masa awal perkuliahan (Aspinwall & Taylor, 1992). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Bayrami dkk. (2012) pada 400 mahasiswa Universitas Tabriz, yang mengemukakan bahwa optimisme adalah prediktor terpenting dalam penyesuaian psikologis mahasiswa.

Selain dapat menyesuaikan diri ketika masa adaptasi di perguruan tinggi, optimisme juga dapat meningkatkan resiliensi

mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan tugas akhir. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir diharapkan memiliki sikap optimisme dan semangat yang tinggi dalam mengerjakan tugas akhir. Karena mahasiswa yang memiliki sikap optimis diprediksi memiliki resiliensi yang baik. Hal ini berdasarkan penelitian Roellyana & Listiyandini (2016) bahwa optimisme memiliki peran yang signifikan terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Optimisme memiliki kontribusi sebesar 12,3% dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa tingkat akhir.

Selain itu, optimisme juga memengaruhi kepuasan hidup individu. Individu yang percaya diri dan optimis dapat mencapai tujuan yang mengarah pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup karena mampu mengatasi rintangan yang dihadapi (Bailey dkk., 2007). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dkk. (2020), terdapat hubungan positif antara optimisme dengan kepuasan hidup. Hal tersebut diperkuat juga dengan temuan serupa pada Mahasiswa Turki yang diteliti oleh Yalçın (2011) mengemukakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan kepuasan hidup. Maka semakin tinggi optimisme individu, maka semakin tinggi kepuasan hidup yang mereka miliki, begitu pula sebaliknya.

Salah satu akibat dari rendahnya optimisme yaitu tingkat stres yang cukup tinggi, kurangnya kemampuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi, hingga memiliki pemikiran putus sekolah atau dikeluarkan dari sekolah. Menurut Eicher dkk. (2014) stres yang dialami oleh individu dapat ditahan oleh optimisme, bahkan hingga menurunkan niat putus sekolah. Namun individu yang memiliki level optimisme yang rendah cenderung mengalami stres dalam jangka waktu tahunan.

Selain itu, mahasiswa yang kurang optimis dalam menyusun skripsi kemungkinan besar akan kesulitan dalam pengerjaan skripsi. Menurut Ningrum (2011) mahasiswa yang kurang optimis cenderung menghindar ataupun mengabaikan permasalahan atau kendala yang mereka miliki. Penelitian Ningrum (2011) pada Mahasiswa Esa Unggul yang sedang mengerjakan skripsi, menunjukkan bahwa 43,8% mahasiswa memiliki optimisme yang rendah, 33,8% mahasiswa memiliki optimisme yang sedang dan 22,5% mahasiswa lainnya memiliki optimisme yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut tidak dapat melihat suatu permasalahan atau kendala dengan cara pandang positif, namun didominasi oleh perasaan yang negatif. Mahasiswa cenderung merasa bahwa tidak ada dukungan dan motivasi sehingga tidak yakin bahwa mereka memiliki kekuatan untuk menyelesaikan masalah.

Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2011) terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan *coping stress*. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah optimisme maka semakin rendah pula *coping stress* Mahasiswa Universitas Esa Unggul yang sedang mengerjakan skripsi, dan sebaliknya. Individu yang optimis lebih fokus untuk menanggulangi penyebab stres dan fokus terhadap tujuan hidup mereka menuju kesuksesan (Carver dkk., 2010).

Rendahnya optimisme juga akan memengaruhi proses seorang individu keluar dari permasalahan yang dihadapi. Penelitian yang telah dilakukan oleh Annafi & Liftiah (2012) mengemukakan bahwa 50% penyalahguna narkoba memiliki optimisme yang rendah untuk memperjuangkan kesembuhan mereka. Hal tersebut tentunya memengaruhi proses dan penyembuhan menjadi lebih sulit dan relatif lama.

Berdasarkan hasil penelitian Kurniasih (2019) mengemukakan bahwa siswa SMA di Jakarta Pusat memiliki skor rata-rata optimisme sebesar 16.3 dari total skor maksimal 24. Hal tersebut menunjukkan bahwa optimisme di Jakarta Pusat cenderung memiliki tingkat optimisme sedang. Hal ini tentunya akan memengaruhi bagaimana cara siswa untuk melihat masa depan mereka, menyelesaikan permasalahan yang mereka miliki dan kehidupan sosial mereka.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Umboh dkk. (2020) pada mahasiswa kedokteran semester awal dan semester akhir di Universitas Sam Ratulangi Manado, menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki tingkat optimisme sedang. Pada mahasiswa semester awal hasilnya yaitu 6% memiliki tingkat optimisme rendah, 36% memiliki tingkat optimisme rendah, 58% memiliki tingkat optimisme sedang, dan 36% lainnya memiliki tingkat optimisme tinggi. Sedangkan pada mahasiswa semester akhir hasilnya yaitu 28% memiliki tingkat optimisme rendah, 41% memiliki tingkat optimisme sedang, dan 31% lainnya memiliki tingkat optimisme tinggi.

Peneliti melakukan studi pendahuluan di Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ untuk mengetahui gambaran mengenai optimisme Mahasiswa Bidikmisi. Peneliti menggunakan Instrumen *Life Orientation Test – Revised (LOT-R)*. Hasilnya menunjukkan bahwa 10% mahasiswa bidikmisi FIP UNJ memiliki tingkat optimisme rendah, 63% mahasiswa bidikmisi FIP UNJ memiliki tingkat optimisme sedang dan 27% mahasiswa bidikmisi FIP UNJ memiliki tingkat optimisme tinggi. Sedangkan skor rata-rata optimisme mahasiswa bidikmisi FIP UNJ yaitu 16,9 dari skor maksimal 24. Hal ini berarti bahwa rata-rata mahasiswa bidikmisi FIP UNJ memiliki tingkat optimisme sedang.

Data lainnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Hutapea & Mashoedi (2019), yang mengemukakan bahwa skor rata-rata optimisme

masyarakat kelas ekonomi rendah di DKI Jakarta sebesar 3,65 dari total skor 5,00. Berdasarkan skor tersebut dapat diartikan masyarakat kelas ekonomi rendah di DKI Jakarta memiliki tingkat optimisme yang sedang. Tingkat optimisme sedang berarti memiliki kecenderungan optimisme tinggi dan rendah, artinya individu cenderung memiliki tingkat percaya diri yang sedang, cukup berusaha menghadapi tantangan yang dimiliki, menghadapi stres dengan cukup baik, dan cenderung tidak mudah tertekan dalam menyelesaikan masalah (Carver dkk., 2010). Namun, tentunya jika mahasiswa memiliki optimisme yang tinggi mereka akan lebih mudah menjalani kehidupan, lebih mengupayakan mengejar tujuan mereka dan berusaha lebih giat dalam menyelesaikan masalah yang mereka miliki. Maka penting bagi seorang mahasiswa memiliki optimisme yang tinggi mengenai kehidupan dan masa depan mereka.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada mahasiswa bidikmisi FIP UNJ, peneliti menemukan bahwa sebagian besar orang tua dari mahasiswa bidikmisi FIP UNJ memiliki pendapatan di bawah rata-rata pendapatan karyawan Indonesia pada tahun 2020 yaitu sebesar Rp.2.914.000.- (BPS, 2020). Secara lebih rinci, 68,3% orang tua dari mahasiswa bidikmisi memiliki penghasilan lebih rendah dari Rp.2.914.000., 6,7% orang tua dari mahasiswa bidikmisi memiliki penghasilan sebesar Rp.2.914.000., sedangkan 25% orang tua

mahasiswa dari bidikmisi lainnya memiliki penghasilan lebih besar dari Rp.2.914.000.

Sebagian besar orang tua dari mahasiswa bidikmisi memiliki penghasilan di bawah rata-rata. Hal tersebut mengindikasikan bahwa orang tua dari mahasiswa bidikmisi kurang dapat mendukung kebutuhan finansial pendidikan anak secara maksimal. Beberapa dukungan finansial yang biasanya didukung oleh orang tua yaitu biaya iuran, buku, alat tulis, uang saku ataupun fasilitas pendukung lainnya (Rahmawati dkk., 2013). Selain itu menurut Galambos dan Silbereisen dalam Mufidah (2017) orang tua yang mengalami kesulitan ekonomi merasa lebih tertekan mengenai masa depan anaknya, karena kurang mampu membantu anaknya memilih karir masa depan, cenderung menurunkan harapannya mengenai pendidikan anak.

Orang tua dengan latar belakang kelas sosial menengah kebawah memiliki harapan yang lebih rendah mengenai pendidikan. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh hubungan antara kelas sosial dan pendidikan. Menurut Maunah (2015) kelas sosial dan pendidikan saling memengaruhi karena pendidikan yang tinggi dan berkualitas memerlukan biaya dan motivasi, serta tingkat pendidikan memengaruhi kelas sosial.

Selain berkaitan dengan pendidikan dan rendahnya harapan orang tua terhadap masa depan anak, kelas sosial menengah bawah

juga berkaitan dengan kualitas hidup, kecemasan dan kepribadian. Menurut Ranakusuma (2015) kelompok sosial ekonomi bawah memiliki kualitas hidup rendah, mereka cenderung memiliki kecemasan dan kepribadian *conscientiousness* (keyakinan akan kemampuan diri, keteraturan, kepatuhan, ketekunan, disiplin dan kewaspadaan) yang lebih rendah.

Pemenuhan kebutuhan yang tidak terpenuhi dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa bertahan dalam situasi sulit dan penyesuaian diri di lingkungan kampus. Selain itu pada usia remaja akhir menuju dewasa awal, individu seharusnya siap menghadapi tantangan kemandirian dalam mengatur hidup menuju kemandirian (Mufidah, 2017). Penerima beasiswa bidikmisi mendapatkan bantuan biaya kuliah dan uang saku dapat dipergunakan untuk menunjang kehidupan mereka. Namun, pada kenyataannya uang saku yang diterima tidak sesuai dengan rata-rata pengeluaran mahasiswa bidikmisi. Oleh sebab itu mereka harus tetap meminimalkan kebutuhan sehari-hari dan berusaha hidup sederhana (Musabiq dkk., 2018).

Selain itu, para mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi juga memiliki tuntutan dan tanggung jawab yang perlu mereka pertanggungjawabkan kepada kampus dan pemerintah sebagai pihak yang memberi beasiswa. Beberapa tuntutan yang harus dipenuhi yaitu menyelesaikan kuliah tepat waktu, memiliki indeks prestasi kumulatif

lebih dari tiga, aktif berorganisasi, aktif mengikuti kepanitiaan, mengikuti seminar, hingga berprestasi (Musabiq dkk., 2018). Tuntutan akademis dan non-akademis, serta masalah keluarga dapat menjadi penyebab stres dan depresi (Musabiq dkk., 2018). Menurut Carver (2010) individu yang optimis dapat bertahan dalam situasi tekanan dan melakukan koping stres.

Selain berkaitan dengan pendidikan, tekanan masa depan, kesulitan pemenuhan kebutuhan dan tuntutan perkuliahan, kelas sosial ekonomi juga berkaitan kualitas hidup yang cenderung rendah. Menurut Ranakusuma (2015) Kualitas hidup yang rendah berpengaruh pada tingkat kecemasan dan kepribadian *conscientiousness*. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Ranakusuma (2015) pada masyarakat kelas sosial bawah, menengah, dan atas di DKI Jakarta. Kelas sosial bawah memiliki kualitas hidup yang rendah, kecemasan yang cenderung tinggi, kepribadian *conscientiousness* (keyakinan mengenai kemampuan diri, keteraturan, kepatuhan) yang rendah dan memiliki kecenderungan stres yang tinggi.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, perlu adanya upaya meningkatkan optimisme mahasiswa bidikmisi, agar mereka dapat berusaha dengan maksimal untuk dapat memenuhi tuntutan perkuliahan yang mereka jalani, beradaptasi dengan lingkungan kampus, bertahan dalam keadaan sulit, menyelesaikan permasalahan

dengan baik dan berusaha mencapai tujuan menuju kesuksesan di masa depan. Maka perlunya intervensi untuk meningkatkan optimisme mahasiswa, khususnya untuk mahasiswa bidikmisi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Terdapat beberapa cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan optimisme individu. Salah satunya yaitu dengan intervensi online mengenai penanaman psikologi positif dan menulis kegiatan sehari-hari selama tiga minggu (Sergeant & Mongrain, 2014). Selain itu menurut Meevissen dkk. (2011) membayangkan versi terbaik diri sendiri selama 5 menit perhari dan dilakukan selama 2 minggu. Intervensi lainnya yaitu *cognitive-behavioral therapy* juga dapat membantu meningkatkan optimisme pada individu yang mengalami depresi (Beck dalam Carver & Scheier, 2014).

Namun, dalam penelitian ini peneliti memilih untuk menggunakan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* yang akan dikembangkan dalam bentuk *web*. *ACT* memiliki tujuan agar individu dapat meningkatkan kemampuan ke arah tujuan yang lebih berharga dengan cara membantu individu untuk menyadari pikiran, perasaan dan sensasi tubuh pribadi dan perilaku yang tersembunyi (Prevedini dkk., 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nedjad & Amiri (2019) menunjukkan bahwa *ACT* memiliki pengaruh signifikan pada

kesejahteraan psikologis dan optimisme pada pasien dengan sindrom iritasi usus besar (*irritable bowel syndrome*). Berdasarkan penemuan tersebut, *ACT* memiliki pengaruh untuk meningkatkan optimisme pasien IBS. Sesi konseling didasarkan pada pendekatan *ACT* yaitu fleksibilitas psikologis, kesadaran psikologis dan pemisahan kognitif. Hal utama yang diajarkan dalam sesi konseling yaitu pemisahan kognitif. Pemisahan kognitif membuat individu melihat permasalahan mereka di luar kendali dan dapat lebih mudah membicarakan permasalahan tersebut. Hal ini tentunya membantu mereka mengidentifikasi nilai-nilai pribadi yang mereka miliki, dengan demikian dapat mengubah tujuan perilaku tertentu.

Selain penelitian di atas, hasil penelitian Adineh dkk. (2019) menunjukkan bahwa *ACT* dapat meningkatkan skor rata-rata optimisme wanita yang infertil pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Melalui penggunaan terapi *ACT* dapat meningkatkan defisit kognitif dan penerimaan informasi agar membantu wanita infertil membangun interaksi baru, mengurangi pikiran negatif, merangkul pemikiran yang sebelumnya mereka hindari, transparansi nilai dan komitmen untuk bertindak sesuai nilai yang mereka miliki. Penggunaan pendekatan *ACT* dengan cara penerimaan intelektual, gangguan kognitif dan mengejar perilaku yang didasari oleh nilai dapat mengurangi penderitaan wanita infertil dan meningkatkan optimisme

dan kesejahteraan psikologis. Pada kasus tekanan dan konflik perkawinan Pusat Konseling Yayasan Relief Imam Khomeini di Kermanshah, penggunaan terapi grup *ACT* efektif digunakan dan dapat mengurangi tekanan perkawinan dan konflik perkawinan, serta meningkatkan optimisme (Amani dkk., 2018).

ACT memperhitungkan enam proses untuk membantu individu mencapai tujuan umum mereka yaitu mencapai fleksibilitas psikologis (Prevedini dkk., 2011). Optimisme dan pesimisme secara signifikan dapat memediasi hubungan ketidakfleksibelan psikologis dengan masalah psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa optimisme yang lebih tinggi dan pesimisme yang lebih rendah dapat mengurangi dampak negatif ketidakfleksibelan psikologis pada pengalaman masalah psikologis (Arslan dkk., 2020).

Seiring berkembangnya zaman dan teknologi, intervensi psikologis dapat disampaikan atau diselenggarakan melalui internet. Internet mulai digunakan untuk proses bantuan psikologis dimulai dari pertengahan tahun 1990-an. Menurut Barak (1999) pendidikan yang tepat yaitu yang menyoroti penggunaan sumber daya Internet yang canggih. Penggunaan internet khususnya *website* memungkinkan layanan yang disediakan dapat diakses dengan gratis atau dengan biaya yang relatif kecil, lebih cepat dan mudah diakses dan cukup efisien.

Ada beberapa istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan kegiatan yang bertujuan pada kesehatan fisik dan mental melalui layanan internet. Beberapa istilah yang digunakan yaitu *web-based therapy, cybertherapy, e-therapy, e-Health, e-interventions, computer-mediated interventions, online therapy, online counseling* dan lain sebagainya (Barak dkk., 2009). Pengembangan *website* dalam penelitian mengarah pada istilah *web-based therapy* atau *web-based intervention*.

Web-based intervention atau intervensi berbasis web adalah sebuah program intervensi secara daring melalui situs web yang digunakan klien untuk mencari bantuan diri terkait isu kesehatan mental secara interaktif. Program intervensi diri bertujuan untuk menciptakan perubahan positif atau meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan pemahaman melalui materi terkait kesehatan mental (Barak dkk., 2009).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dkk. (2020) intervensi psikologis berbasis web tampaknya efektif dalam upaya promosi kesehatan mental positif. Hal ini diperkuat dengan fakta bahwa siswa di Jakarta Pusat rata-rata waktu yang dihabiskan di internet adalah 5-6 jam dan internet sudah menjadi bagian dari gaya hidup mereka. Selain itu sebagian besar siswa memiliki akses internet di rumah mereka dengan persentase 52,38% berbagi akses internet di

rumah, 22% siswa memiliki akses internet pribadi dan 5,65% tidak memiliki akses internet.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengembangkan *web-based Acceptance and Commitment Therapy* untuk meningkatkan optimisme Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah dijelaskan di atas, peneliti memberikan identifikasi masalah yang akan dijadikan bahan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran optimisme mahasiswa bidikmisi di Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ?
2. Bagaimana upaya peningkatan optimisme mahasiswa bidikmisi di Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ?
3. Bagaimana mengembangkan *web-based Acceptance and Commitment Therapy* untuk meningkatkan optimisme mahasiswa bidikmisi di Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, terdapat permasalahan dalam membantu mahasiswa mengatasi masalah optimisme mereka. Maka peneliti memfokuskan penelitian pada pengembangan *web-based Acceptance and Commitment*

Therapy untuk meningkatkan optimisme mahasiswa bidikmisi di Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dipaparkan maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana mengembangkan *web-based Acceptance and Commitment Therapy* untuk meningkatkan optimisme mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ?”.

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan dan masukan dalam bidang keilmuan bimbingan dan konseling di Indonesia. Khususnya mengenai meningkatkan optimisme mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ melalui media *web-based ACT*.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini sebagai sarana untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai pengembangan *web-based*

Acceptance and Commitment Therapy untuk meningkatkan optimisme mahasiswa.

b. Bagi Mahasiswa Lain

Bagi mahasiswa BK, hasil penelitian ini dapat menjadi motivasi untuk mahasiswa bimbingan dan konseling untuk membuat media kreatif khususnya *web-based ACT*. Sedangkan bagi mahasiswa lain, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu cara meningkatkan optimisme mereka. Sehingga mereka dapat memiliki tingkat optimisme yang tinggi dan dapat memaksimalkan seluruh kegiatan yang mereka lakukan selama masa penyelesaian studi.

c. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini digunakan sebagai salah satu referensi penulisan skripsi di perpustakaan Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ.

d. Bagi UPT-LBK Universitas Negeri Jakarta

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi media berbasis web yang dapat digunakan dalam layanan konseling atau layanan UPT-LBK lainnya, khususnya dalam meningkatkan optimisme mahasiswa.