

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian dan manfaat penelitian yang diuraikan sebagai berikut.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa tahun pertama diawali dengan perpindahan individu dari masa remaja ke masa dewasa yang dibarengi dengan proses transisi kompleks dengan berbagai kegiatan yang berbeda dari sebelumnya. Penyesuaian terhadap kondisi psikologis dan tuntutan lingkungan sangat berpengaruh pada masa transisi tersebut. Blimling & Miltenberger (1981) menekankan bahwa saat memasuki perguruan tinggi, penyesuaian terhadap kehidupan kampus adalah salah satu transisi utama bagi mahasiswa karena akan menghadapi lingkungan perguruan tinggi yang tidak dikenal sebelumnya (Gan, Hu, & Zhang, 2010).

Dalam proses transisi tersebut tentu mahasiswa memiliki permasalahan yang dapat menghambat tercapainya tugas perkembangan selama memasuki masa perkuliahan. Proses transisi dikarenakan terjadinya masa peralihan pada diri mahasiswa, diantaranya adalah menjalani perkuliahan dan beradaptasi dengan situasi lingkungan yang baru, sistem akademis yang berbeda yakni sistem SKS, banyaknya jumlah tugas dan laporan yang harus dikerjakan dalam waktu yang ketat, laporan penelitian, dan sistem pengajaran yang berbeda (menggunakan sistem berbasis internet, *focus group discussion*, *collaborative learning*, presentasi-presentasi) dan setumpuk kegiatan lainnya (Sarina, 2012).

Mahasiswa membutuhkan adaptasi terhadap banyaknya materi akademis dalam waktu yang singkat dan terkadang berada dalam kondisi belajar yang tidak optimal. Mereka membutuhkan kebiasaan belajar yang efisien dan teknik untuk mengatasi berbagai materi yang berat, seperti membuat catatan dengan cepat namun lengkap, mempelajari cara membuat kesimpulan bacaan secara efisien, menggunakan fasilitas perpustakaan dan sistem komputer, dan menguasai kemampuan dalam mempersiapkan bahan seminar. Selain itu, mereka juga harus

melakukan penyesuaian terhadap atmosfer kompetitif yang terjadi selama tahun pertama dalam perkuliahan, pengalaman mendapatkan tekanan dari teman kelompok, orang tua dan lingkungan sosial (Zeidner, 1992).

Tidak hanya urusan di bagian akademik, mahasiswa juga menjalani proses penyesuaian dalam berbagai aspek, seperti fisik motorik, kognitif, kepribadian, bahasa, emosi, sosial, dan spiritual. Aspek fisik motorik mencakup kemampuan mahasiswa untuk lebih aktif, cekatan, terampil, dan dinamis. Aspek ini mengembangkan kemampuan fisik motorik mahasiswa untuk memberdayakan diri dalam kegiatan di kelas maupun di luar kelas. Aspek kognitif mencakup kemampuan mahasiswa terkait cara berpikir, cara menyelesaikan masalah (*problem solving*), cara memutuskan sesuatu (*decision making*) yang membantu mahasiswa untuk mencapai tujuan dan berkembang dengan baik saat di kelas maupun dalam kehidupan sehari-hari (Shofiyanti Nur Zuama, 2009).

Seiring banyaknya tuntutan dari lingkungan dan beban akademik yang harus ditanggung dalam menjalani perkuliahan, permasalahan dan kesulitan tersebut berpengaruh bagi mahasiswa baik secara psikis maupun psikologis. Schneiders (1964) memaparkan bahwa seorang mahasiswa yang gagal dalam mencapai kepuasan dalam penyesuaian akan mengalami banyak kesulitan. Permasalahan seperti tidak puas terhadap kurikulum dan cara mengajar dosen, khawatir terhadap kesehatan dan perkembangan psikisnya, hubungan psikologis individu, kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan kampus, kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, khawatir memikirkan hubungan pacaran dan pernikahan (Rojas, Sofía, & Barros, 2014), khawatir terhadap orientasi karir dan pekerjaan masa depan (Baba & Siti-rohaida, 2015), kesulitan membagi waktu karena bekerja sambil kuliah (Yunus, Muzlia, Mustafa, Nordin, & Malik, 2015), kondisi keuangan yang kurang memadai (Headey & Wooden, 2004), kualitas tidur yang kurang (Hanson & Ruthig, 2012), permasalahan pada kondisi keluarga (Shek, 2002), maupun perbedaan latar belakang suku (Hung & lee, 2013), dan kebudayaan (Roothman, Kirsten, & Wissing, 2015).

Banyaknya tuntutan dan permasalahan tersebut tentunya dapat memicu kecemasan dan stres pada mahasiswa baru karena harus menyesuaikan diri terhadap lingkungan perkuliahan. Permasalahan yang dialami secara psikis dan psikologis dapat mempengaruhi konsentrasi, mood, dan prestasi akademik mahasiswa (Suwartika, Nurdin, & Ruhmadi, 2014). Menurut Kim- Cohen et al (dalam Stallman, 2008), 27% individu yang berada dalam fase dewasa muda mengalami masalah-masalah psikologis seperti kecemasan dan stres yang dapat menimbulkan distress psikologis, persentase ini adalah yang tertinggi jika dibandingkan dengan fase perkembangan lainnya. Begitu banyak permasalahan yang dialami mahasiswa tahun pertama sehingga dapat berpengaruh pada performa akademik, motivasi belajar, dapat memicu stress, bahkan depresi dalam perkuliahan yang berpengaruh terhadap kepuasan hidup dan kebahagiaan mahasiswa (Khramtsova, Saarnio, Gordeeva, & Williams, 2007).

Terlepas dari banyaknya tugas dan tuntutan tersebut, ternyata tujuan perkuliahan tidak hanya semata-mata memperoleh nilai akademik yang bagus, pertemanan yang baik, lingkungan dan pengalaman baru, namun juga memperoleh kebahagiaan dalam diri (King & Pennebaker, 2016). Kebahagiaan yang dirasakan mahasiswa dapat menjadi bagian penting dalam melihat status kesejahteraan psikologisnya. Meningkatnya isu-isu krusial mengenai pentingnya kesehatan mental dan psikologi positif dewasa ini semakin menekankan bahwa hidup bukan hanya untuk menyelesaikan masalah, tapi juga mencoba untuk mengidentifikasi apa yang membuat kehidupan menjadi berharga dan apa yang membuat orang bahagia. Lebih lanjut, Bowman menjelaskan bahwa untuk mencapai masa transisi pada mahasiswa perkuliahan dengan baik dibutuhkan suatu hal yang penting yaitu *psychological well-being* (Bowman, 2017).

Psychological well-being adalah kondisi psikologis individu secara sehat, yang ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam proses mencapai aktualisasi diri. *Psychological well-being* bukan hanya kondisi seseorang yang bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri

sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy* (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008).

Psychological well being (PWB) berkontribusi dalam meningkatkan harapan hidup seseorang (Vázquez, Hervás, Rahona, & Gómez, 2009), serta untuk mengukur perasaan baik (*feel good*) individu dan kepuasan hidupnya (Ryff & Singer, 2008). Implementasi *Psychological well being (PWB)* juga untuk mengetahui disfungsi psikologis, resiliensi, dan termasuk sebagai salah satu indikator penilaian kehidupan positif bagi individu (Ryff and Singer, 1996). Dengan mengetahui kondisi *psychological well being* maka memungkinkan kita mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri dalam fungsi psikologis dengan implikasi secara klinis (Giovanni A Fava & Tomba, 2009). *Psychological well being (PWB)* juga berkontribusi dalam meningkatkan harapan hidup seseorang (Vázquez et al., 2009), kemudian dapat membuat individu menjadi lebih baik bagi diri dan lingkungannya (Huppert & So, 2013).

Individu yang memiliki *psychological well being* yang baik ditandai dengan adanya penerimaan diri, memiliki sikap positif terhadap diri, memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, kemampuan untuk mandiri, mampu menyesuaikan diri dengan segala tuntutan, memiliki tujuan dan semangat dalam hidup, serta memiliki keinginan yang baik untuk terus berkembang (Ryff and Singer, 1996).

Sebaliknya, kondisi *psychological well-being* yang rendah dapat ditandai dengan merasa tidak puas dengan diri, rendahnya kemampuan hubungan interpersonal, bergantung pada keputusan orang lain, mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari, tidak memiliki beberapa tujuan tapi tidak bisa

mengarahkan diri untuk mencapainya, serta tidak memiliki keinginan untuk mengembangkan diri (Ryff and Singer, 1996).

Rendahnya kondisi *psychological well-being* mahasiswa dapat mempengaruhi kehidupan perkuliahannya dan menjadi salah satu pemicu ke permasalahan lain, diantaranya pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia yang memiliki stress akademis yang berhubungan dengan *psychological well-being*. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa semakin rendah *psychological well-being* maka semakin tinggi nilai stress akademik mahasiswa (Sarina, 2012).

Berbagai hasil penelitian telah mengungkapkan bahwa rendahnya *psychological well-being* dapat mempengaruhi rendahnya *self regulasi learning* dan prestasi belajar (Tavakolizadeh, Yadollahi, & Poorshafeic, 2012), rendahnya performa akademik (Fariba, 2013), tidak memiliki tujuan hidup yang jelas (Krok, 2015), rendahnya sikap optimis, permasalahan religiusitas (Burris, Brechting, Salsman, & Carlson, 2010), menjadi kesepian (Junghyun Kim, Robert LaRose, 2009) depresi dari segi demografi, kondisi ekonomi, dan kesehatan, menimbulkan stress dan rendahnya resiliensi (Yang & Smith, 2016), tidak bahagia dan rendahnya kepuasan hidup (Khramtsova, Saarnio, Gordeeva, & Williams, 2007; Goodmon, Middleditch, Childs, & Pietrasiuk, 2016), serta rendahnya coping religiusitas (Scandrett & Mitchell, 2009).

Data yang telah diperoleh dari UPTLBK UPI periode Agustus-Desember 2017 menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa tahun pertama dari berbagai jurusan yang mengikuti konseling individual, konseling kelompok, bimbingan kelompok, maupun layanan klasikal memiliki permasalahan penyesuaian terhadap lingkungan perkuliahan, sulit mengatur jadwal, bosan dengan perkuliahan, ingin pindah jurusan, minat tidak sesuai dengan jurusan yang diambil, penyesuaian terhadap teman sekelas, bahkan tidak bahagia dengan pilihan yang sedang diambil.

Berdasarkan data konseling individual yang dilakukan di UPTLBK, terdapat beberapa mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah 2017 yang mengalami

permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan kesulitan selama menjalani perkuliahan. WD merasa tidak percaya diri, sering merasa rendah diri, dan kurangnya penerimaan diri karena merasa tidak dianggap di kelas. Mahasiswa lainnya, TA merasa masuk di jurusan yang kurang populer, merasa salah masuk jurusan, serta tidak nyaman dengan kondisi kelas karena ada beberapa teman yang mengganggu. Sedangkan AM merasa tidak menyukai beberapa teman di kelas dan memilih untuk menjauh dari lingkungan pertemanan dan segala aktifitas kampus.

Kemudian berdasarkan hasil pengamatan selama di kelas, mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah terlihat memiliki permasalahan terkait hubungan sosial dan permasalahan lainnya. Ditemui ada beberapa mahasiswa yang memiliki gap dan tidak berinteraksi dengan mahasiswa lainnya. Ada beberapa mahasiswa yang sering tidak masuk selama jam perkuliahan BK dengan alasan pulang kampung, ketiduran, dan sakit kelelahan karena mengikuti kegiatan organisasi sampai subuh hari. Permasalahan-permasalahan yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada penurunan kesehatan mental (Burris et al., 2010), sedikit waktu luang dan kurangnya istirahat dapat menurunkan kondisi kesehatan fisik dan psikologis.

Sehubungan dengan tantangan, tuntutan, dan permasalahan yang dapat membuat rendahnya *psychological well-being* mahasiswa, maka dibutuhkan upaya tertentu dalam meningkatkan dan mengembangkan *psychological well-being* mahasiswa di perguruan tinggi. Sebelumnya, berbagai intervensi telah dilakukan dalam penelitian-penelitian sebelumnya untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi *psychological well being* seperti; *art therapy* (Bennington, Backos, Harrison, Reader, & Carolan, 2016), *wisdom therapy, well being therapy* (Giovanni Andrea Fava, 2014), praktek *cognitive happiness-increasing, activity effects* (Linley & Joseph, 2004), *physical exercise* (Scully, Kremer, Meade, Graham, & Dudgeon, 1998; Edwards, 2006; Hassme, Koivula, & Uutela, 2000), dan *wellness* (Granello, 2013). Dari banyaknya intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *psychological well-being*, model *wellness* dipandang paling

sesuai untuk meningkatkan *psychological well-being*. *Wellness* menawarkan pola hidup sehat dan konsep hidup positif baik secara psikis maupun fisik, dan spiritual yang dapat mencegah dan meminimalisir terjadinya penyakit, meningkatkan kualitas hidup dan dapat membuat panjang umur pada konseli (Granello, 2013).

Wellness adalah sebuah pendekatan untuk membantu individu percaya dengan potensi dan kekuatan dalam diri. Konselor *wellness* menekankan bahwa gaya hidup klien adalah penentu utama kesejahteraan. Dalam hal ini, konselor berkomitmen kepada konseli untuk memelihara dan meningkatkan kemampuannya agar berfungsi lebih baik. Dalam prosesnya, *wellness* oleh konselor bertujuan untuk membantu konseli meningkatkan fungsi di seluruh dimensi kehidupan manusia (Granello, 2013).

Sebagai upaya dalam memperkaya kajian bimbingan dan konseling serta model pengukuran dan intervensi dalam konseling, maka *wellness* dapat menjadi sebuah orientasi alternatif konseling yang menawarkan layanan konseling yang berbasis kekuatan atau potensi individu atau kelompok (Gunawan, 2014). *Wellness* merupakan sebuah pendekatan terintergrasi dalam konseling yang efektif dengan berbagai praktik kesehatan komplementer (Granello, 2013).

Bimbingan kelompok *wellness* dianggap sebagai sebuah upaya penting dalam membantu mahasiswa menghadapi permasalahan yang dialami dengan meningkatkan *psychological well-being*, karena *wellness* mengedukasi individu untuk menjalani gaya hidup sehat dengan cara penyeimbangan tugas-tugas kehidupan sehingga kualitas hidup mereka dapat menjadi lebih baik. (Gunawan, 2014).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, penelitian difokuskan pada penyelenggaraan bimbingan kelompok *wellness* dalam peningkatan *psychological well-being* mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah 2017.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah Penelitian

Permasalahan-permasalahan yang dialami mahasiswa tahun pertama dapat berpengaruh pada performa akademik, motivasi belajar, dapat memicu stress, bahkan depresi dalam perkuliahan yang akan mempengaruhi kepuasan hidup dan kebahagiaan mahasiswa (Khramtsova, Saarnio, Gordeeva, & Williams, 2007).

Berdasarkan data di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah 2017 mengalami permasalahan seperti merasa tidak percaya diri, sering merasa rendah diri, dan kurangnya penerimaan diri karena merasa tidak dianggap di kelas. Merasa masuk di jurusan yang kurang populer, merasa salah masuk jurusan, serta tidak nyaman dengan kondisi kelas karena ada beberapa teman yang mengganggu. Serta merasa tidak menyukai beberapa teman di kelas dan memilih untuk menjauh dari lingkungan pertemanan dan segala aktifitas kampus.

Kemudian berdasarkan hasil pengamatan, mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah 2017 memiliki kelompok-kelompok yang tidak mau berinteraksi dengan kelompok lain, sering tidak masuk selama jam perkuliahan karena pulang kampung, ketiduran, dan sakit kelelahan karena mengikuti kegiatan organisasi di kampus sampai subuh hari.

Permasalahan-permasalahan yang dialami dapat menyebabkan mahasiswa sedikit memiliki waktu luang dan kurangnya istirahat yang dapat membuat kesehatan fisik dan psikologis menurun. June J. Pilcher, Douglas et al. (1996 hlm. 588) mengungkapkan dalam hasil penelitian bahwa kualitas tidur mahasiswa yang buruk secara signifikan berkorelasi dengan peningkatan kesehatan fisik dan psikologis, dan turunnya kondisi *well being* seperti negatif afek, kurangnya kepuasan hidup, depresi, kemarahan, dan kelelahan.

Rendahnya kondisi *psychological well-being* mahasiswa dapat mempengaruhi kehidupan perkuliahannya dan menjadi salah satu pemicu ke permasalahan lainnya. Rendahnya *psychological well-being* dapat mempengaruhi prestasi belajar (Tavakolizadeh, Yadollahi, & Poorshafeic, 2012),

rendahnya performa akademik (Fariba, 2013), tidak memiliki tujuan hidup yang jelas (Krok, 2015), rendahnya sikap optimis, permasalahan religiusitas (Burris, Brechting, Salsman, & Carlson, 2010), menjadi kesepian (Junghyun Kim, Robert LaRose, 2009) depresi dari segi demografi, kondisi ekonomi, dan kesehatan, menimbulkan stress dan rendahnya resiliensi (Yang & Smith, 2016), tidak bahagia dan rendahnya kepuasan hidup (Khramtsova, Saarnio, Gordeeva, & Williams, 2007).

1.2.2 Rumusan Masalah Penelitian

Secara lebih rinci, rumusan penelitian diuraikan kedalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- a. Seperti apa profil *psychological well-being* mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah 2017?
- b. Seperti apa rumusan bimbingan kelompok *wellness* dalam peningkatan *psychological well-being* mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah 2017?
- c. Apakah bimbingan kelompok *wellness* efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah 2017?

Oleh karena itu, penelitian difokuskan untuk mengkaji bimbingan kelompok *wellness* dalam peningkatan *psychological well-being* mahasiswa.

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan bimbingan kelompok *wellness* yang efektif dalam peningkatan *psychological well-being* mahasiswa. Adapun tujuan khususnya yaitu memperoleh profil *psychological well-being*, merumuskan rumusan hipotetik bimbingan *wellness* dalam peningkatan *psychological well-being*, serta mengetahui keefektifan bimbingan kelompok *wellness* untuk peningkatan *psychological well-being* mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah 2017.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian mengenai bimbingan kelompok *wellness* dianggap sangat penting untuk membantu mahasiswa Pendidikan Bahasa Daerah 2017 dalam peningkatan

psychological well-being. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, diantaranya.

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pengembangan dan pendalaman keilmuan dibidang bimbingan dan konseling pada lingkungan kampus dan perkuliahan, khususnya dalam kajian bimbingan kelompok *wellness* mengenai konsep *psychological well-being* mahasiswa yang berada di perguruan tinggi. Kemudian menjadi bahan kajian untuk penelitian-penelitian selanjutnya terutama mengenai perkembangan bimbingan kelompok berbasis *wellness* serta implementasinya di lingkungan pendidikan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada a) konselor perguruan tinggi, b) UPT Bimbingan dan Konseling, dan c) penelitian selanjutnya agar dapat mengimplementasikan bimbingan *wellness* untuk peningkatan *psychological well-being* dengan pengembangan yang disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Sistematika penulisan laporan penelitian tesis yang disusun terdiri dari lima bab yaitu; Bab I terdiri dari pendahuluan, yang berisi tentang latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis. Selanjutnya Bab II terdiri dari landasan teori, berisi tentang konsep *psychological well-being*, konsep *wellness*, peningkatan *psychological well-being* melalui bimbingan kelompok *wellness*, kerangka berpikir, dan hipotesis.

Kemudian Bab III berisi metode penelitian, berisi tentang pendekatan dan desain penelitian; populasi dan sampel penelitian; definisi operasional; pengembangan inventori penelitian; pedoman penyekoran, pengumpulan data; prosedur penelitian; analisis data penelitian; dan pengembangan desain program.

Selanjutnya Bab IV berisi hasil penelitian dan pembahasan terdiri dari; a) hasil temuan penelitian, b) rumusan hipotetik bimbingan *wellness*, c) efektifitas bimbingan berbasis *wellness*, d) pembahasan, dan e) keterbatasan penelitian. Terakhir yaitu Bab V yang berisi penutup, terdiri dari kesimpulan dan rekomendasi penelitian.