

BAB III

METODE PENELITIAN

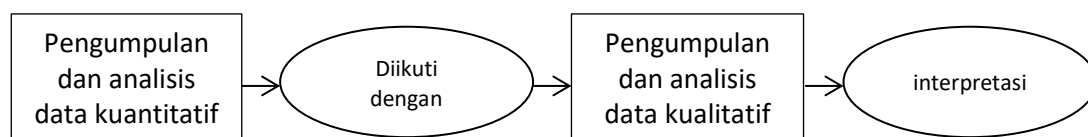
Pada bab ini disajikan desain penelitian, partisipan penelitian, teknik dan prosedur penelitian definisi operasional, instrumen penelitian, program intervensi dan analisis data penelitian.

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods*. Pendekatan *mixed methods* merupakan prosedur untuk mengumpulkan, menganalisis dan mencampur antara metode kuantitatif dan kualitatif dalam satu penelitian atau serangkaian penelitian untuk memahami masalah penelitian (Creswell & Plano Clark, 2011). Pemilihan *mixed methods* untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang masalah dan tujuan penelitian. Penelitian *mixed methods* memiliki kekuatan pada penggunaan data kuantitatif dan kualitatif yang saling melengkapi (Creswell, 2014). Pendekatan *mixed methods* dapat memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang proses konseling dan gambaran peningkatan kesejahteraan mahasiswa.

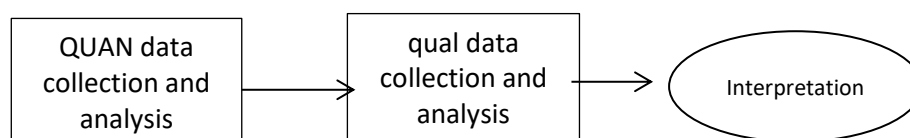
Pemilihan pendekatan campuran dalam karena metode ini telah digunakan pada beberapa penelitian tentang Konseling Penerimaan dan Komitmen (Barker & McCracken, 2014; Carnes, Mars, Plunkett, Nanke, & Abbey, 2017). Kesejahteraan (Posadzki, Stockl, Musonda, & Tsouroufli, 2010; Wharf Higgins, Lauzon, Yew, Bratseth, & McLeod, 2010).

Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah *the explanatory sequential design* yang disebut juga *two-phase model*. Pada desain ini, peneliti mengumpulkan data kuantitatif terlebih dahulu dan kualitatif dalam waktu yang berbeda untuk menjelaskan atau mengelaborasi data kuantitatif (Creswell, 2014). Desain *the explanatory sequential design* dalam gambar di bawah ini.



Gambar 3. 1 Pendekatan *The Explanatory Sequential Design*

Pada desain *the explanatory sequential design*, peneliti menentukan menggunakan data kuantitatif sebagai data utama dan data kualitatif sebagai data minor (Creswell & Clark, 2017). Data kuantitatif yang dikumpulkan pada tahap pertama penelitian yaitu data penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh model Konseling Penerimaan dan Komitmen sebagai variabel bebas (*treatment variable*) dalam peningkatan kesejahteraan sebagai variabel terikat (*dependent variable*). Data kualitatif dilakukan dengan menggunakan lembar observasi, lembar refleksi dan percakapan yang terjadi dalam konseling dengan menggunakan metode studi kasus yaitu dengan melibatkan eksplorasi mendalam terhadap kasus. Unit analisis pada studi kasus ini adalah kelompok yang mendapatkan layanan konseling.



Gambar 3. 2. *The Explanatory Sequential Design*

Dalam tahap pertama dirumuskan dua hipotesis mayor sebagai berikut:

- a. Model Konseling Penerimaan dan Komitmen lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan pada mahasiswa yang mendapatkan layanan dibandingkan mahasiswa yang tidak mendapat layanan dengan mengontrol kelenturan psikologis
- b. Model Konseling Penerimaan dan Komitmen lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa yang memiliki kelenturan psikologis rendah dibandingkan yang memiliki kelenturan psikologis tinggi.

Rumusan hipotesis di atas diterjemahkan dalam rumusan hipotesis statistik sebagai berikut:

$$H_0: \mu_{\text{eksperimen}} = \mu_{\text{kontrol}}$$

$$H_a: \mu_{\text{eksperimen}} > \mu_{\text{kontrol}}$$

$$H_0: \mu_{\text{kesejahteraan psikologis rendah}} = \mu_{\text{kesejahteraan psikologis tinggi}}$$

$$H_a: \mu_{\text{kesejahteraan psikologis rendah}} > \mu_{\text{kesejahteraan psikologis tinggi}}$$

B. Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini ditentukan dalam beberapa kegiatan yang berbeda. Pada studi pendahuluan populasi ini adalah seluruh mahasiswa tahun pertama pada tingkat strata 1 UNJ angkatan 2016/2017 yang terdiri dari tujuh fakultas yaitu Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Fakultas Bahasa dan Seni (FBS), Fakultas Matematika dan IPA (FMIPA), Fakultas Ilmu Sosial (FIS), Fakultas Ilmu Olah raga (FIO), Fakultas Teknik (FT) dan Fakultas Ekonomi (FE) sebanyak 6038 mahasiswa.

Pengambilan sampel pada studi pendahuluan dilakukan dengan *convenience sampling*. Penentuan partisipan penelitian pada studi pendahuluan dilakukan secara insidental pada mahasiswa angkatan yang mengikuti kegiatan di UPT Layanan Bimbingan dan Konseling. Partisipan pada tahap ini sebanyak 1200 mahasiswa yang terdiri dari 352 (29%) orang laki-laki dan 849 (71%) perempuan berasal dari enam fakultas dengan rincian pada tabel berikut:

Tabel 3. 1 Responden Penelitian pada Studi Pendahuluan

| No | Fakultas | Jumlah mahasiswa |
|----|----------|------------------|
| 1 | FIP | 431 |
| 2 | FBS | 29 |
| 3 | FIS | 88 |
| 4 | FIO | 92 |
| 5 | FE | 527 |
| 6 | FMIPA | 33 |
| | | 1200 |

Pada pengumpulan data kuantitatif, partisipan pada penelitian eksperimen adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan yang tersebar di 6 program studi yang berada di kampus A Rawamangun sebanyak 515 mahasiswa. Program studi

Pendidikan Guru Sekolah Dasar dan Psikologi tidak diikutsertakan karena berada pada dua kampus yang berbeda. Metode pengambilan sampel menggunakan sampel random dengan tahapan sebagai berikut:

1. Sebanyak 515 mahasiswa mengisi *pretest* dengan menggunakan inventori 5 faktor kesejahteraan.
2. Sebanyak 331 orang mahasiswa mendapat skor di bawah norma asia yaitu sebesar 69.73. Norma asia digunakan untuk memberikan standar pada populasi yang lebih luas. Seluruh mahasiswa diberikan undangan melalui surat elektronik, *whatsapps*, dan pesan singkat. Undangan berisi ajakan untuk mengikuti konseling, penjelasan tentang konseling, tujuan, kegiatan, manfaat yang akan diperoleh mahasiswa dan isu terkait kerahasiaan.
3. Sebanyak 82 orang (24.7%) mahasiswa merespon undangan dan bersedia mengikuti konseling. Kriteria pengambilan sampel adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, memiliki skor kesejahteraan di bawah norma dan bersedia mengikuti konseling kelompok. Setelah melakukan wawancara pra konseling 24 orang tidak dapat melanjutkan karena ketidakcocokan jadwal konseling sehingga jumlah sampel akhir adalah 58 orang.
4. Dari 58 mahasiswa dibagi secara random ke kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara seimbang yaitu masing-masing 29 mahasiswa.

Fraenkel, Wallen, dan Hyun (2016) menyarankan bahwa untuk penelitian eksperimental dan kausal komparatif minimum sampel adalah 30 orang per kelompok, walaupun pada banyak penelitian eksperimen hanya kurang dari 15 individu pada setiap kelompok dapat dipertimbangkan untuk direplikasi (dalam Sheperis, Young, & Daniels, 2016). Demikian pula pendapat Gall, Gall, dan Borg (2003) bahwa jumlah minimum sampel pada setiap kelompok pada penelitian eksperimen adalah lima belas. Menurut Best dan Kahn (2006) ketersediaan subjek dan faktor biaya merupakan pertimbangan yang masuk akal dalam menentukan ukuran sampel yang sesuai (dalam Sheperis dkk., 2016).

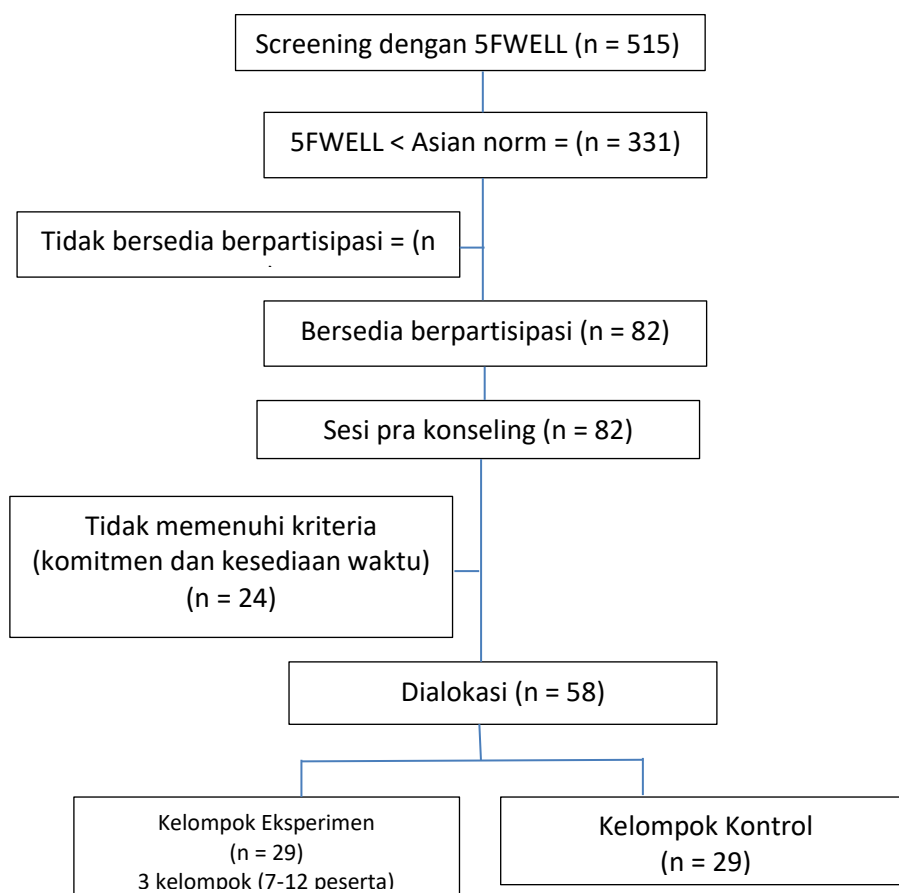
Bentuk kelompok kontrol yang dipilih dalam penelitian adalah *waiting-list control group* sebagai pertimbangan etis dan penghormatan terhadap subjek penelitian. Pada bentuk *waiting-list, treatment* dilakukan menunggu hasil

treatment pada kelompok eksperimen selesai dan ketersediaan waktu dari anggota kelompok kontrol. Dalam penentuan kelompok eksperimen dan kontrol responden diberi kesempatan untuk memilih kelompok konseling yang sesuai dengan jadwal kegiatan mahasiswa.

Tabel 3. 2 Karakteristik Partisipan

| Karakteristik | Jumlah Partisipan |
|---------------|-------------------|
| Usia (tahun) | |
| 18 | 31 |
| 19 | 27 |
| Gender | |
| Perempuan | 56 |
| Laki-laki | 2 |
| Total | 58 |

Alur pengambilan sampel dijabarkan dalam gambar berikut:



Gambar 3.1. Alur Pengambilan dan distribusi Sampel

C. Teknik dan Prosedur Pengumpulan data

Pengumpulan data dan pelaksanaan penelitian mengacu pada langkah penelitian *The Explanatory Sequential Design*.

1. Pengumpulan data kuantitatif

Pengumpulan data kuantitatif dilakukan pada pengembangan model Konseling Penerimaan dan Komitmen sebagai studi pendahuluan dan *pretest* untuk menjarang partisipan dan menjadi *base line* data eksperimen. Instrumen yang digunakan adalah skala lima faktor kesejahteraan yang telah diuji validitas, reliabilitas dan uji keterbacaan instrumen.

2. Pengumpulan data Kualitatif

Selama penelitian eksperimen peneliti mengumpulkan data kualitatif melalui observasi selama proses konseling dan lembar kerja yang diisi oleh responden.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah Konseling Penerimaan dan Komitmen sebagai variabel bebas dan kesejahteraan sebagai variabel terikat.

1. Konseling Penerimaan dan Komitmen

Konseling Penerimaan dan Komitmen merupakan proses membantu individu untuk mengembangkan potensi kesejahteraan dengan menggunakan teknik latihan eksperiensial, metafora dan *mindfulness*.

2. Kesejahteraan

Kesejahteraan merupakan hasil penjumlahan dari lima faktor diri (*creative self, coping self, social self, essential self, dan physical self*) yang berinteraksi dengan variabel kontekstual yaitu konteks lokal, institusional, global dan *chronometrical*.

E. Instrumen Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Konseling Penerimaan dan Komitmen terhadap peningkatan kesejahteraan mahasiswa UNJ.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah skala kesejahteraan untuk mengukur variabel terikat, dan inventori kelenturan psikologis untuk mengukur variabel pengganggu dan kuesioner kepuasan konseling untuk mengukur kepuasan konseling.

1. Jenis-Jenis Instrumen

Terdapat tiga instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala lima faktor kesejahteraan, kelenturan psikologis dan kepuasan konseling, dengan rincian sebagai berikut:

a. Skala Lima Faktor Kesejahteraan.

Skala lima faktor kesejahteraan (*the Five Factor Wellness Inventory* atau 5F-WEL) merupakan instrumen yang dikembangkan berdasarkan model *indivisible self of wellness*. Myers mengembangkan skala ini berdasarkan sampel normatif sebanyak 3.343 partisipan (Abrahams & Balkin, 2006). Item-item dikelompokkan dalam area yang berhubungan dengan *creative self*, *coping self*, *essential self*, *physical self*, dan *social self*. Profil utuh mengandung 23 skor faktor, empat skor konteks dan satu indeks kepuasan hidup (Myers dkk., 2004b). Faktor-faktor kesejahteraan ditentukan oleh empat hingga enam item. Respon dikumpulkan dengan menggunakan empat poin dalam skala tipe Likert dengan pilihan (a) sangat setuju, (b) setuju, (c) cukup setuju, (d) tidak setuju, dan (e) sangat tidak setuju. 5F-WEL terdiri dari dua bagian, dengan 73 item pada bagian pertama dan sembilan item pada bagian kedua. Bagian pertama berfokus pada area kesejahteraan yang diacak. Item-item tersebut memancing informasi dari individu tentang perilaku, emosi, perasaan dan situasi tentang faktor-faktor kesejahteraan. Bagian kedua instrumen meliputi item demografi.

Hasil uji reliabilitas yang dilakukan Hattie dkk. (2004) dilaporkan bahwa koefisien alpha untuk kesejahteraan sebesar 0,94 dan untuk masing-masing faktor kesejahteraan didapatkan hasil sebesar 0,3 (*creative self*), 0,92 (*coping self*), 0,94 (*social self*), 0,91 (*essential self*) dan 0,90 (*physical self*).

Tabel 3. 3 Skor Penilaian Instruman

| Pilihan | Skor | |
|---------------------|---------|---------|
| | Positif | Negatif |
| Sangat setuju | 4 | 1 |
| Setuju | 3 | 2 |
| Tidak setuju | 2 | 3 |
| Sangat tidak setuju | 1 | 4 |

Skala lima faktor kesejahteraan yang dikembangkan oleh Myers dan Sweeney (2014) memiliki kisi-kisi sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Kesejahteraan dan Faktor-faktornya

| Faktor | Sub Faktor | Nomor Item | Jumlah |
|-----------------------|---------------------|-----------------------|--------|
| <i>Creative self</i> | Pikiran | 7, 27, 32, 43, 48 | 5 |
| | Emosi | 13, 38, 40, 66 | 4 |
| | Kontrol | 20, 30, 59 | 3 |
| | Kerja | 17, 24, 29, 58, 75 | 5 |
| | Humor positif | 4, 21, 42, 54 | 4 |
| <i>Coping self</i> | Waktu luang | 1, 23, 34, 41, 55, 61 | 6 |
| | Manajemen stress | 2, 18, 50, 67 | 4 |
| | Harga diri | 10, 36, 44, 60 | 4 |
| | Keyakinan realistik | 12, 28, 39, 46, 56 | 5 |
| <i>Social self</i> | Pertemanan | 11, 25, 49, 70 | 4 |
| | Cinta | 26, 47, 52, 73 | 4 |
| <i>Essential self</i> | Spiritualitas | 35, 37, 51, 65, 69 | 5 |
| | Identitas gender | 6, 22, 45, 57 | 4 |
| | Identitas budaya | 16, 31, 71 | 3 |
| | Perawatan diri | 8, 15, 19, 64 | 4 |
| <i>Physical self</i> | Nutrisi | 3, 5, 14, 63, 68 | 5 |
| | Latihan | 9, 33, 53, 62, 72 | 5 |
| Variabel kontekstual | Lokal | 76, 77, 78, 79, 80 | 5 |
| | Kelembagaan | 82, 83, 84, 85 | 4 |
| | Global | 86, 87, 88 | 3 |
| | Ketepatan waktu | 81, 89, 90, 91 | 4 |
| Indeks kepuasan hidup | | 74 | 1 |
| Jumlah | | | 91 |

b. Kuesioner Kelenturan Psikologis

Untuk mengukur kelenturan psikologis digunakan kuesioner penerimaan dan tindakan (*The Acceptance and Action Questionnaire (AAQ)*) (Ciarrochi & Bilich, 2007) bertujuan menilai kelenturan psikologis yang terdiri dari empat aspek yaitu: evaluasi negatif terhadap perasaan, penolakan pikiran dan perasaan, membedakan pikiran dari sebutannya, dan penyesuaian tingkah laku ketika muncul pikiran dan perasaan yang menyulitkan. Instrumen ini terdiri dari 10

pernyataan. Setiap item diberi skor menggunakan tujuh poin dimulai dari 1 (tidak pernah benar) hingga 7 (selalu benar). Hasil validasi instrumen menunjukkan koefisien alpha antara 0.72 – 0.79 (Ciarrochi & Bilich, 2007). Instrumen ini telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia pada tahun 2014.

Tabel 3. 5 Skor Penilaian Instruman

| Pilihan | Skor | |
|------------------------|---------|---------|
| | Positif | Negatif |
| Selalu (100%) | 7 | 1 |
| Sering (81-99%) | 6 | 2 |
| Pada umumnya (61-80%) | 5 | 3 |
| Kadang-kadang (41-60%) | 4 | 4 |
| Jarang (21-40%) | 3 | 5 |
| Sangat jarang (1-20%) | 2 | 6 |
| Tidak pernah (0%) | 1 | 7 |

Adapun kisi-kisi instrumen Kelenturan Psikologis adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Kisi-Kisi Instrumen Kelenturan Psikologis

| Aspek | Nomor item | Jumlah item |
|--|------------|-------------|
| Evaluasi negatif terhadap perasaan | 3, 8, 9 | 3 |
| Penolakan pikiran dan perasaan | 1, 4, 6 | 3 |
| Membedakan pikiran dari sebutannya (referensinya) | 7, 10 | 2 |
| Penyesuaian tingkah laku ketika muncul pikiran dan perasaan yang menyulitkan | 2, 5 | 2 |

c. Kuesioner Kepuasan Konseling

Sebagai salah satu indikator keberhasilan konseling, peneliti mengukur kepuasan konseli terhadap layanan konseling kelompok dengan menggunakan kuesioner kepuasan konseling yaitu *Counseling Survey Questionnaire* (CSQ-8) yang dikembangkan oleh Larsen, Attkisson, Hargreaves, dan Nguyen (1979). Kepuasan terhadap layanan konseling yang dimaksud adalah suatu perasaan senang atau kecewa yang dirasakan konseli setelah membandingkan kinerja layanan yang diterima dengan keinginan, kebutuhan, serta harapan. Kepuasan konseli dapat diukur dengan menggunakan indikator kualitas layanan, pemenuhan akan harapan, pemenuhan kebutuhan, rekomendasi ke orang lain, jumlah layanan

yang diterima, hasil dari layanan, kepuasan secara umum, dan penggunaan di masa yang akan datang (Larsen dkk., 1979). Adaptasi dan uji reliabilitas yang dilakukan oleh Ficky (2016) memperoleh hasil sebesar 0.721.

Tabel 3. 7 Distribusi Skor Kuesioner Kepuasan Konseling

| No | Alternatif Jawaban | | | |
|----|-----------------------|-------------------------|------------------------|------------------------------|
| | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Sangat Baik | Baik | Sedang | Buruk |
| 2 | Tentu saja | Secara umum, ya | Tidak terlalu | Tentu tidak |
| 3 | Hampir semua memenuhi | Sebagian besar memenuhi | Hanya sedikit memenuhi | Tidak memenuhi |
| 4 | Tentu saja | Sepertinya, ya | Sepertinya Tidak | Tentu tidak |
| 5 | Sangat puas | Cukup Puas | Tidak puas | Sangat tidak puas |
| 6 | Ya, Sangat membantu | Ya, membantu | Tidak terlalu membantu | Tidak, masalah semakin buruk |
| 7 | Sangat Puas | Cukup Puas | Tidak Puas | Sangat tidak puas |
| 8 | Tentu Saja | Sepertinya Ya | Sepertinya Tidak | Tentu tidak |

Bobot skor pilihan jawaban merentang dari 1 (sangat buruk/tidak puas) hingga 4 (sangat baik/sangat puas). Setiap pilihan jawaban memiliki deskripsi kriteria yang berbeda-beda sesuai dengan pertanyaan yang diberikan.

Tabel 3. 8 Kisi-Kisi Instrumen *Client Satisfaction Questionnaire-8 (CSQ-8)*

| Dimensi | Deskriptor | No. Item | Jumlah |
|---|---|----------|--------|
| Kualitas layanan | Kualitas layanan konseling secara umum | 1 | 1 |
| Pemenuhan akan harapan | Terpenuhinya harapan konseli terhadap layanan konseling | 2 | 1 |
| Pemenuhan kebutuhan | Terpenuhinya kebutuhan konseli dari layanan konseling | 3 | 1 |
| Rekomendasi kepada orang lain | Rekomendasi layanan konseling kepada orang lain | 4 | 1 |
| Jumlah layanan | Kepuasan akan jumlah layanan konseling yang diberikan | 5 | 1 |
| Hasil layanan | Kepuasan terhadap hasil layanan konseling | 6 | 1 |
| Kepuasan secara umum | Kepuasan terhadap layanan konseling secara umum | 7 | 1 |
| Penggunaan layanan di masa yang akan datang | Kebermanfaatan layanan konseling untuk yang akan datang | 8 | 1 |
| Jumlah Item | | | 8 |

b. Proses Adaptasi Instrumen

Dalam penelitian ini digunakan instrumen yang diadaptasi dari instrumen yang telah dikembangkan sebelumnya. Proses adaptasi instrumen terdiri dari dua tahap yaitu penterjemahan dan analisis kuantitatif. Pendekatan yang dilakukan dalam proses penterjemahan instrumen ini adalah *back-translation*. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut (Hambleton, Merenda, & Spielberger, 2004):

1. Penterjemahan

Dalam proses penterjemahan dari bahasa inggris ke bahasa indonesia terdapat tiga langkah sebagai berikut:

a) Proses menterjemahkan ke bahasa Indonesia (*forward translation*)

Pertama, peneliti meminta izin kepada pihak yang bersangkutan dalam hal ini pengembang instrumen atau institusi yang memiliki kewenangan untuk mengeluarkan izin penggunaan instrumen. Pada instrumen kesejahteraan, peneliti telah mendapat izin penggunaan dan penterjemahan dari Mind Garden sebagai pemegang lisensi. Proses penterjemahan menggunakan translator yang memiliki latar belakang pendidikan master di bidang Bahasa Inggris. Translator akan membuat laporan berupa draft terjemah.

b) Proses penterjemahan ke bahasa inggris (*backward translation*)

Proses ini adalah menterjemahkan instrumen hasil terjemah yang berbahasa Indonesia pada tahap pertama diterjemahkan kembali ke bahasa Inggris. Proses ini menggunakan translator yang berbeda. Setelah itu instrumen dikomparasi kesesuaian/keumumannya. Bila proses menyamakan ini cukup meyakinkan, maka instrumen dapat digunakan pada bahasa Indonesia,. Bila ada yang tidak dapat diterima, maka dapat dilakukan perubahan hingga terjemahan instrumen dapat diterima. Tujuan proses ini adalah membandingkan setiap item antara instrumen asli yang berbahasa Inggris dengan instrumen hasil terjemah.

c) Revisi item

Pada proses ini, bila terdapat item yang tidak sama atau tidak umum antara hasil terjemahan bahasa Indonesia (*forward translation*) dan ke bahasa Inggris (*backward translation*) maka item tersebut direvisi.

2. Analisis Kuantitatif

Analisis kuantitatif berupa proses validasi instrumen pengumpul data dilakukan secara konseptual dan empirik. Validasi konseptual dilakukan dengan validasi konstruk dan konten. Sementara validitas empirik dengan validasi butir instrumen, dan reliabilitas instrumen.

a) Validasi Konstruk

Validitas konstruk dilakukan dengan meminta penilaian dari empat ahli yang terdiri dari 1 orang ahli bahasa Inggris (Dr. Siti Wahidah, MA), 1 orang ahli bimbingan dan konseling dan psikometri (Dr. Nurhudaya, M. Pd) dan 1 orang ahli psikometri dan psikologi (Dede Rahmat Hidayat, Ph. D). Skala yang digunakan dalam penilaian ahli adalah skala *semantic diferensial* dengan rentang 1 sampai dengan 9. Menurut Rosenberg dan Navarro (2017), skala semantik diferensial menggunakan kata sifat yang terbagi dua untuk membedakan penilaian. Pada umumnya skala semantik diferensial terdiri dari 8-12 pilihan.

Tabel 3. 9 Hasil Penilaian Pakar untuk Konstruk Teori

| No | Nama | Rerata |
|--------------|----------------------------|--------|
| 1 | Dr. Nurhudaya, M. Pd | 8.6 |
| 2 | Dede Rahmat Hidayat, Ph. D | 7.5 |
| 3 | Dr. Siti Wahidah, MA | 8.83 |
| Rerata total | | 8.33 |

Berdasarkan hasil penilaian konstruk teori didapatkan rata-rata sebesar 8.33 yang artinya instrumen layak digunakan.

b) Validasi Isi

Validasi Isi dilakukan untuk mengetahui kualitas butir instrumen. Validasi isi dilakukan melalui penilaian dari empat ahli yang terdiri dari 1 orang ahli bahasa Inggris (Dr. Siti Wahidah, MA), 1 orang ahli bahasa Indonesia (Dr. Miftahul Khairah, M. Pd), 1 orang ahli bimbingan dan konseling dan psikometri (Dr. Nurhuda, M. Pd) dan 1 orang ahli psikometri dan psikologi (Dede Rahmat Hidayat, Ph. D). Skala yang digunakan dalam penilaian ahli adalah skala *semantic diferensial* dengan rentang 1 sampai dengan 9.

Tabel 3. 10 Hasil Penilaian Pakar

| No | Nama | Rerata |
|--------------|-----------------------------|--------|
| 1 | Dr. Nurhuda, M. Pd | 8.30 |
| 2 | Dede Rahmat Hidayat, Ph. D | 8.01 |
| 3 | Dr. Miftahul Khairah, M. Pd | 6.24 |
| 4 | Dr. Siti Wahidah, MA | 8.47 |
| Rerata total | | 7.75 |

Berdasarkan hasil penilaian penerjemahan didapatkan rata-rata sebesar 7.75, yang artinya instrumen layak digunakan.

c) Uji keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan dengan cara *Focus Group Discussion* (FGD) dengan melibatkan 10 orang mahasiswa S1 UNJ. Berdasarkan hasil FGD didapatkan hasil sebagai berikut:

- 1) Jenis dan ukuran huruf terlihat jelas.
- 2) Tampilan baik.
- 3) Instruksi diperbaiki agar lebih jelas dengan memberikan prosentase terjadinya pernyataan dalam kehidupan responden.
- 4) Penggunaan kata sudah difahami hanya perlu beberapa kalimat yang diformulasi ulang agar lebih singkat seperti kalimat yang terlalu panjang dan penggunaan istilah yang kurang difahami.

Setelah dilakukan validitas konstruk dan uji keterbacaan, dilakukan perbaikan sebagai berikut:

- 1) Memperbaiki instruksi diperbaiki agar lebih jelas dengan memberikan prosentase terjadinya pernyataan dalam kehidupan responden.
- 2) Perbaiki kata-kata yang dipilih disesuaikan dengan usia dan kebiasaan penggunaan kata dan kesesuaian dengan bahasa Indonesia yang baik dan benar.
- 3) Perbaiki formulasi kalimat agar lebih sederhana tanpa mengubah makna.
- 4) Menyesuaikan penggunaan konjungsi, kata benda kata di mana, rencana – perencanaan.
- 5) Perubahan pilihan jawaban pada pertanyaan demografi. Instrumen ini memiliki empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Setelah FGD yang dilakukan kepada mahasiswa, peneliti menambahkan keterangan pada pilihan jawaban dengan memberikan prosentasi kesesuaian pernyataan item dengan diri.

d) Validasi Empirik

Validasi empirik terdiri dari dua kegiatan yaitu validasi butir dan uji reliabilitas. Pengujian validitas butir dilakukan dengan teknik korelasi menggunakan rumus *product moment Pearson*. Uji validitas empirik dilakukan dengan cara menyebarkan instrumen pada mahasiswa tahun pertama di UNJ sebanyak 356 mahasiswa. Analisis data digunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan program SPSS. Dari 91 butir item pada instrumen Kesejahteraan (FWEL), terdapat tiga butir yang tidak valid yaitu butir nomor 9, 46 dan 68. Hasil uji validitas Skala Kesejahteraan terdapat pada lampiran.

Sementara, uji reliabilitas yang bertujuan untuk menunjukkan suatu pengertian bahwa suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut dapat dikatakan sudah baik dilakukan dengan teknik konsistensi internal dengan rumus *alpha Cronbach*. Hasil uji reliabilitas instrumen dijelaskan dalam tabel berikut.

Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kesejahteraan

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .971 | .969 | 91 |

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan SPSS dan didapatkan hasil *alpha cronbach* sebesar 0.971. Hal ini menunjukkan tingkat reliabilitas instrument sangat tinggi dan instrument dapat digunakan

Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kelenturan Psikologis

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .786 | 10 |

e) Perbaikan Butir

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas, dilakukan perbaikan pada tiga butir instrumen yaitu pada nomor 9, 46 dan 64 sebagai berikut:

Tabel 3. 13 Perbaikan Pernyataan Setelah Uji Coba

| No butir | Faktor | Pernyataan sebelum ujicoba | Perbaikan |
|----------|---------------------|---|---|
| 9 | Latihan | Saya melakukan olah raga selama 20 menit setidaknya 3 kali seminggu | Saya melakukan olah raga selama 20 menit sekurang-kurangnya 3 kali seminggu |
| 46 | Keyakinan realistik | Penting bagi saya untuk disukai atau dicintai oleh semua orang yang saya temui | Disukai atau dicintai oleh semua orang adalah penting bagi saya |
| 68 | Nutrisi | Saya makan buah-buahan, sayur-sayuran, dan biji-bijian (gandum,beras, kacang) tiap hari | Setiap hari saya makan buah-buahan, sayur-sayuran, dan biji-bijian (gandum,beras, kacang) |

F. Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini mengikuti tahapan *explanatory sequential design* dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Pengumpulan dan Analisis Data Kuantitatif

Pengumpulan data kuantitatif dilakukan dengan melakukan penelitian eksperimen dengan *pre post control group design*. Pada pelaksanaan eksperimen dilakukan beberapa tahap persiapan yaitu:

a. Studi pendahuluan

Studi pendahuluan ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan dalam pengembangan model Konseling Penerimaan dan Komitmen untuk mengembangkan kesejahteraan mahasiswa. Pada tahap ini dilakukan asesmen kebutuhan, review literatur, dan penelitian skala kecil. Asesmen kebutuhan yang dilakukan adalah tentang kesejahteraan, kelenturan psikologis dan kebutuhan konseling mahasiswa melalui survey. Tujuan survey ini adalah untuk menganalisis kondisi kesejahteraan, kelenturan psikologis, dan kebutuhan konseling mahasiswa serta program dan personel yang tersedia untuk peningkatan kesejahteraan mahasiswa. Survey dilaksanakan di tujuh fakultas di Universitas Negeri Jakarta. Instrumen yang digunakan adalah skala kesejahteraan yang telah diuji validitas, reliabilitas dan uji keterbacaan instrumen.

b. Pengembangan model

Model Konseling Penerimaan dan Komitmen disusun berdasarkan analisis kebutuhan, studi literatur, dan asesmen kebutuhan mahasiswa. Dalam tahap perencanaan diperoleh hasil berupa model Konseling Penerimaan dan Komitmen dan panduan teknis model ini. Model konseling yang dikembangkan adalah konseling kelompok dengan mempertimbangkan kesempatan bagi mahasiswa untuk saling membantu, memberi dukungan dalam peningkatan kesejahteraan mahasiswa. Konseling kelompok ini direncanakan untuk dilaksanakan sebanyak 10 kali pertemuan dengan pertimbangan bahwa mahasiswa mendapatkan cukup waktu untuk mengembangkan kesejahteraan dan lima faktor kesejahteraan.

c. Validasi Rasional Model

Validasi model intervensi dilakukan oleh ahli bimbingan dan konseling dan psikologi dengan menggunakan skala *semantic diferensial* dengan rentang 1 sampai dengan 9. Teknik analisis data analisis median.

d. Uji efektivitas Model

Uji efektivitas model dilakukan dengan menggunakan penelitian eksperimen dengan *Pre-post control group design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh Konseling Penerimaan dan Komitmen (X) terhadap peningkatan kesejahteraan (Y) mahasiswa dengan mengontrol variabel kelenturan psikologis

e. Analisis

Proses analisis data kuantitatif menggunakan penghitungan statistik ANCOVA DAN ANOVA menggunakan SPSS.

2. Pengumpulan dan Analisis Data Kualitatif

Pengumpulan data kualitatif dilakukan dengan menggunakan studi kasus. Unit analisis pada studi kasus adalah kelompok yang mengikuti layanan konseling. Data kualitatif dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi, lembar refleksi dan percakapan konseling. Data kualitatif dianalisis dengan berbasis topik pada faktor-faktor kesejahteraan.

3. Interpretasi

Interpretasi data dilakukan dengan menfokuskan pada data kuantitatif berdasarkan hasil penelitian eksperimen. Data kuantitatif diperdalam dengan menggunakan data kualitatif.

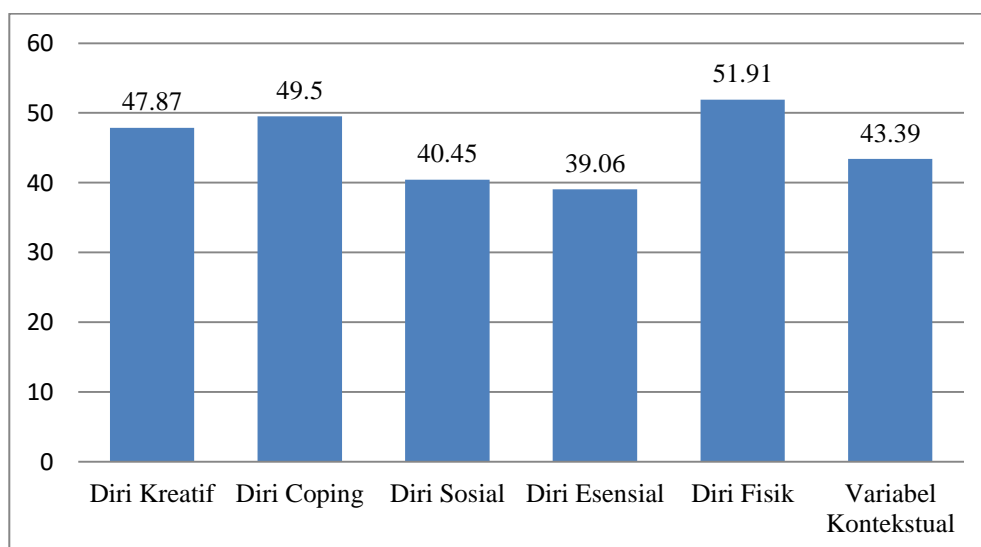
G. Program Intervensi

Program intervensi dirancang berdasarkan hasil studi pendahuluan dan kajian literatur tentang Konseling Penerimaan dan Komitmen serta kesejahteraan mahasiswa.

1. Studi Pendahuluan: Konfigurasi Profil Kesejahteraan Mahasiswa

Dalam studi pendahuluan dilakukan survey tentang kesejahteraan mahasiswa dengan target mahasiswa semester pertama sebanyak 1200

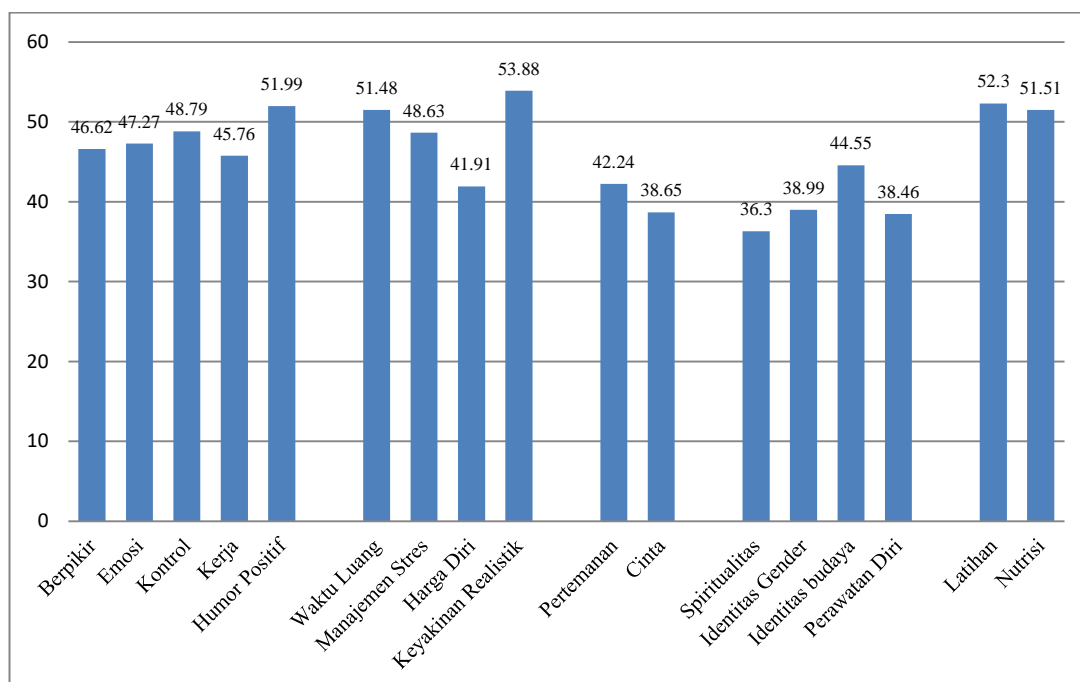
mahasiswa, mahasiswa laki-laki berjumlah 352 orang (29%) dan perempuan sebanyak 848 orang (71%). Responden berasal dari enam fakultas yaitu Fakultas Ilmu Pendidikan, Fakultas Bahasa dan Seni, Fakultas Ilmu Olahraga, Fakultas Ekonomi, Fakultas Ilmu Sosial dan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. Skor rata-rata kesejahteraan mahasiswa pada studi pendahuluan ini sebesar 45,85, dengan skor minimum sebesar 26,37, nilai maksimum 65,85. Skor rata-rata yang diperoleh oleh mahasiswa UNJ masih jauh di bawah rata-rata norma Asia yang dikeluarkan oleh Mind Garden sebesar 69.73 (Myers & Sweeney, 2014). Perbedaan skor kesejahteraan yang diperoleh dengan skor pada norma Asia dikhawatirkan disebabkan oleh perbedaan latar belakang budaya Asia. Menurut Park dan Millora (2010) skor kesejahteraan yang diperoleh memiliki bias yang sangat kecil yang disebabkan karena latar belakang ras. Seperti yang mereka temukan pada penelitiannya bahwa tidak terdapat perbedaan skor kesejahteraan antara mahasiswa kulit putih, kulit hitam, Asia dan Latin. Rendahnya kesejahteraan mahasiswa UNJ menunjukkan bahwa mahasiswa masih memerlukan pengembangan agar dapat menjadi potensi dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, pribadi dan karier selama mereka menjalankan perkuliahan.



Gambar 3. 3. Rata-Rata Skor Faktor Kesejahteraan Urutan Ke-dua

Pada gambar 3.3. terlihat bahwa *physical self* memiliki skor tertinggi (51,91), dilanjutkan dengan *coping self* (49,5), *creative self* (47,87). Adapun dua faktor yang mendapatkan skor terendah adalah *social self* (40,45) dan *essential self* (39,06).

Rendahnya *social self* dan *essential self* pada mahasiswa baru juga ditemukan oleh Ballentine (2010) pada penelitiannya di universitas Bagian Tenggara Amerika. Beberapa kondisi dapat berkontribusi pada rendahnya *social self* mahasiswa. Pertama, mahasiswa tahun pertama menghadapi kondisi transisi dari sekolah menengah sehingga mereka kehilangan jejaring sosial yang sudah lama terbentuk dan menghadapi tantangan menjalin hubungan interpersonal yang baru (Clark, 2005). Kedua, mahasiswa yang memasuki universitas di luar kota dan harus berpisah dari orang-orang dan lingkungan yang selama ini menjadi pendukung mereka (LaFountaine dkk., 2007).



Gambar 3. 4. Rata-Rata Skor Sub Faktor Kesejahteraan Mahasiswa UNJ

Pada sub faktor kesejahteraan, skor tertinggi adalah keyakinan realistik (53,88), latihan/olahraga (52,3) dan humor positif (51,99). Sementara, skor terendah pada sub faktor spiritualitas (36,3), cinta (38,65),

dan perawatan diri (38,46). Hasil studi pendahuluan ini sejalan dengan temuan penelitian LaFontaine dkk. (2006) bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki skor yang lebih rendah dari norma pada sub skala cinta dan spiritualitas. Secara lebih rinci rata-rata skor setiap faktor kesejahteraan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. 14. Skor Kesejahteraan Mahasiswa UNJ

| Faktor Urutan Ke-dua | Faktor Urutan Ke-tiga | Rata-rata |
|-----------------------|--|-----------|
| <i>Creative self</i> | | 47.87 |
| | Pikiran | 46.62 |
| | Emosi | 47.27 |
| | Kontrol | 48.79 |
| | Kerja | 45.76 |
| | Humor positif | 51.99 |
| <i>Coping self</i> | | 49.5 |
| | Waktu luang | 51.48 |
| | Manajemen stress | 48.63 |
| | Harga diri | 41.91 |
| | Keyakinan realistik | 53.88 |
| <i>Social self</i> | | 40.45 |
| | Pertemanan | 42.24 |
| | Cinta | 38.65 |
| <i>Essential self</i> | | 39.06 |
| | Spiritualitas | 36.3 |
| | Identitas gender | 38.99 |
| | Identitas budaya | 44.55 |
| | Perawatan diri | 38.46 |
| <i>Physical self</i> | | 51.91 |
| | Latihan | 52.3 |
| | Nutrisi | 51.51 |
| Variabel kontekstual | | 43,39 |
| | Lokal | 43,35 |
| | Kelembagaan | 38,67 |
| | Global | 46,91 |
| | Ketepatan waktu (<i>Chronometrical</i>) | 45,53 |
| Kepuasan hidup | | 45.08 |
| Total Kesejahteraan | | 45,67 |

Beberapa temuan dalam studi pendahuluan yang menjadi dasar pertimbangan dalam pengembangan model. Pertama, faktor *essential self* dan *social self* merupakan dua faktor terendah yang perlu mendapat lebih banyak kegiatan dalam model. Kedua, sub faktor spiritualitas, perawatan diri, cinta,

identitas gender, harga diri dan pertemanan perlu difasilitasi lebih dibanding sub faktor yang lain karena mendapatkan rata-rata skor yang lebih rendah.

2. Proses Pengembangan Model Konseling Penerimaan dan Komitmen Untuk Peningkatan Kesejahteraan Mahasiswa

Pengembangan model Konseling Penerimaan dan Komitmen untuk peningkatan kesejahteraan mahasiswa dilakukan dengan mengacu pada manual Konseling Penerimaan dan Komitmen yang dikembangkan oleh Oliver, Morris, Johns, dan Byrne (2011). Struktur model Konseling Penerimaan dan Komitmen terdiri dari 1) rasional, 2) tujuan, 3) proses utama, 4) prosedur pelaksanaan yang terdiri dari tipe dan ukuran kelompok, sesi konseling, kompetensi konselor, metode/teknik konseling, tahap pelaksanaan, dan 5) evaluasi. Model ini dilengkapi dengan panduan teknis.

a. Rasional

Konseling Penerimaan dan Komitmen ini bertujuan memfasilitasi mahasiswa untuk mengembangkan kesejahteraan pada setiap faktor diri melalui kemampuan untuk menerima pengalaman di sini dan sekarang secara aktif dan tanpa penilaian (Wilson 2008 dalam Corey, 2009). Kemampuan menerima berarti bahwa mahasiswa dapat memberikan ruang bagi sensasi, perasaan, keinginan, dan pemikiran yang tidak menyenangkan serta memperbolehkannya untuk datang dan pergi tanpa mencoba untuk mengubahnya. Penerimaan pada lima diri merupakan tahap awal dari peningkatan kesejahteraan. Setelah mahasiswa dapat menerima kondisi dirinya, dilanjutkan dengan peningkatan kemampuan berpikir rasional dan hidup di masa sekarang (*being present*). Kemudian, peningkatan kesejahteraan secara operasional dilakukan melalui perencanaan dan implementasi tindakan yang berkomitmen. Konseling Penerimaan dan Komitmen mendorong mahasiswa untuk hidup dalam konteks lingkungan. Hal ini sejalan dengan konsep kesejahteraan di mana individu dipandang sebagai diri yang tidak terpisahkan (*indivisible self*) yang hidup dalam konteks lokal, global dan institusional.

Model kesejahteraan yang membentuk diri individu yang holistik dan tidak terpisahkan (*indivisible self*) mendukung kebijakan pemerintah yang mencanangkan untuk menghasilkan lulusan pendidikan tinggi, khususnya LPTK yang membumi (*well grounded graduates*) yang memiliki kemampuan berpikir kritis, kemampuan menyelesaikan masalah, kemampuan bekerja dalam tim, kemampuan berkomunikasi secara efektif, dan kemampuan integritas (etika & moral). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa pendidikan tinggi mempersiapkan mahasiswa secara holistik (Ahmad, 2017).

Dalam peningkatan kesejahteraan terdapat berbagai strategi yang digunakan. Mengacu pada penelitian meta analisis yang dilakukan Watt dkk. (1998) terhadap 22 dari 1082 penelitian tentang implementasi program kesejahteraan pada populasi klinis dan sehat. Strategi yang telah digunakan di antaranya program pendidikan yang terintegrasi dalam kurikulum dalam bentuk mata kuliah maupun di luar kurikulum (Choate & Smith, 2003; Ramey & Leibert, 2011); melalui pendekatan konseling pendekatan konseling seperti konseling kesejahteraan, model konseling untuk perubahan perilaku positif (Granello, 2013), konseling kelompok kesejahteraan (*Be the Best You Can Be*) (Thannhauser, 2012) dan bahkan melalui kegiatan berdoa dan penyembuhan spiritual (Watt dkk., 1998).

Dari berbagai alternatif strategi yang digunakan, konseling dan pelatihan merupakan program yang paling efektif karena mahasiswa difasilitasi untuk mengembangkan keterampilan dan pola pikir yang berorientasi pada kesejahteraan. Konseling kognitif perilaku lebih efektif dibandingkan dengan kelompok psikoedukasi sebagai program intervensi dan pencegahan yang diberikan di universitas-universitas di Amerika Serikat. Konseling kognitif perilaku memfasilitasi untuk mengembangkan perilaku tertentu (Conley dkk., 2013b).

Pendekatan berbasis penerimaan dan *mindfulness* mulai digunakan untuk peningkatan kesejahteraan dengan menggunakan berbagai format baik konseling, bimbingan, seminar atau lokakarya serta

intervensi bantu diri berbasis web dan buku. Pengembangan kesejahteraan melalui bimbingan, lokakarya dan seminar baik yang bersifat tatap muka maupun berbasis *web*, telepon pintar dan buku (Pistorello, 2013). Danitz dan Orsillo (2014) menerapkan lokakarya *Acceptance Based Behavioral Therapy (ABBT)* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Suffolk University, Boston, Massachusetts yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen. Levin, Pistorello, Seeley, dan Hayes (2014) menerapkan Konseling Penerimaan dan Komitmen berbasis web, Ly, Dahl, Carlbring, dan Andersson (2012) menggunakan aplikasi telepon pintar berbasis Konseling Penerimaan dan Komitmen, dan Klippel (2013) mengembangkan buku bantu diri berbasis Konseling Penerimaan dan Komitmen.

Penerapan Konseling Penerimaan dan Komitmen pada awalnya lebih banyak dilakukan untuk pengentasan masalah seperti depresi, stress, dan nyeri kronis. Namun pada tahun-tahun terakhir mulai beralih ke pengembangan kekuatan individu seperti kesejahteraan, toleransi, pengurangan stigma. Beberapa penelitian yang sudah dilakukan adalah Kusumawardhani (2012) menggunakan Terapi Penerimaan dan Komitmen untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran. Darmawan (2014) menerapkan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* untuk meningkatkan derajat *psychological well-being* pada penyandang *low vision* usia dewasa awal.

Konseling Penerimaan dan Komitmen merupakan generasi ketiga dari pendekatan perilaku kognitif namun memiliki kesamaan cara pandang dengan psikologi positif yang merupakan gerakan yang mempromosikan kesejahteraan. Individu dipandang memiliki *trait* personal yang positif yaitu kapasitas untuk mencintai, berani, memiliki keterampilan interpersonal, kepekaan estetika, ketekunan, pengampunan, keaslian, berorientasi pada masa depan, bakat yang tinggi dan

kebijaksanaan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014a). Individu juga dipandang bukan sebagai makhluk yang pasif dan aktif dalam merespon stimulus, namun dipandang sebagai pengambil keputusan yang memiliki pilihan, preferensi dan memiliki keahlian, terbuka pada kemungkinan berhasil dan tidak berdaya dan putus asa (Seligman, 2002). Selanjutnya, Konseling Penerimaan dan Komitmen dan psikologi positif tidak melihat masalah sebagai abnormalitas sehingga fokusnya bukan pada mengubah perilaku atau pikiran serta emosi yang buruk, namun membangun kualitas terbaik individu dalam hidup yang menjadi kekuatan dalam pengentasan dan pencegahan masalah.

b. Landasan Filosofis dan Teoretis

Akar teori terapi penerimaan dan komitmen terlingkup dalam generasi ketiga pendekatan kognitif perilaku. Pendekatan kognitif perilaku yang dilandasi oleh aliran filsafat behaviorisme yang secara spesifik berakar dari aliran filsafat behaviorisme radikal, yaitu filsafat yang dikembangkan oleh B. F. Skinner yang menekankan pada perilaku yang dapat diobservasi – termasuk di dalam pikiran, emosi dan aktivitas mental internal dalam analisis dan teori tentang psikologi manusia dan hewan. Aliran filsafat behaviorisme mempelajari tentang perilaku sebagai ilmu alam, percaya perilaku binatang dapat dipelajari dan dibandingkan dengan perilaku manusia, menekankan pada lingkungan sebagai penyebab perilaku dan menekankan pada cara kerja termasuk di dalamnya modifikasi perilaku atau analisis konseptual perilaku (Hayes dkk., 2004).

Salah satu cabang dalam aliran behaviorisme adalah *functional contextualism* yang menjadi dasar dari Konseling Penerimaan dan Komitmen yang menekankan pada interaksi antara individu dengan setting yang membentuk kejadian yang holistik. *functional contextualism* melihat kejadian psikologis sebagai interaksi antara organisme dan konteks historis (misalnya pengalaman belajar) dan situasi (Hayes dkk.,

2004). *Functional contextualism* memandang individu sebagai organisme yang berinteraksi dalam dan dengan konteks historis dan situasional yang dapat diprediksi dan memberikan pengaruh pada masa sekarang (Hayes, 2016). Hal ini berarti bahwa semua tindakan memiliki tujuan dan dilakukan dalam konteks. *Functional contextualism* merinci hubungan antara satu tindakan psikologis dengan tindakan yang lain (termasuk hubungan antara pikiran-perilaku atau emosi-perilaku). Pikiran berhubungan dengan emosi dan tindakan dalam konteks lingkungan yang tidak dibahas dalam pendekatan kognitif perilaku (Hayes dkk., 2011a).

Generasi pertama pendekatan kognitif perilaku yaitu pendekatan perilaku diawali dengan hasil pemikiran Skinner (1953), Wolpe (1958), dan Eysenck (1952), yang berkembang sepanjang tahun 1950 an sampai 1960an. Konseling perilaku pertama kali dikembangkan oleh Joseph Wolpe (1915-1997). Pendekatan ini berfokus lebih besar pada memodifikasi perilaku bermasalah (termasuk kognisi dan emosi) melalui prosedur kondisioning klasik dan operan yang dikembangkan berbasis pada prinsip belajar yang diteliti melalui eksperimen pada binatang (Herbert & Forman, 2011). Generasi pertama memandang kesejahteraan sebagai serangkaian perilaku yang terukur yang terbentuk melalui proses pembelajaran. Pada pengembangan model pertama kesejahteraan yaitu model roda kesejahteraan terlihat berbasis pada pendekatan perilaku. Generasi pertama berfokus dalam penyelesaian masalah perilaku maladaptif sehingga teknik-teknik yang digunakan bertujuan untuk mengubah perilaku menjadi adaptif.

Generasi kedua pendekatan kognitif perilaku dimulai pada akhir tahun 1960an hingga 1990an. Pendekatan ini menekankan pada pentingnya bahasa dan kognisi dalam perkembangan dan penyelesaian masalah konseli. Pikiran dan keyakinan yang terdistorsi atau maladaptif dan gaya pemrosesan informasi yang salah merupakan faktor bertanggung jawab munculnya masalah psikologis. Pendekatan pada

generasi kedua termasuk pendekatan perilaku emotif rasional, dan terapi kognitif. Generasi kedua memandang kesejahteraan sebagai suatu manifestasi pikiran dan perasaan yang mempengaruhi perilaku individu.

Selanjutnya generasi ketiga pendekatan kognitif perilaku disebut juga dengan pendekatan yang berbasis penerimaan dan *mindfulness*. Pendekatan ini dimulai pada 1990an yang menekankan pada prinsip penerimaan psikologis dan prinsip *mindfulness*. Generasi ketiga menekankan pada pentingnya proses kognitif dan verbal dalam penanganan masalah dengan menumbuhkan sikap penerimaan yang tidak menilai pada pengalaman untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Pendekatan yang termasuk di dalam generasi ketiga di antaranya adalah terapi penerimaan dan komitmen, terapi perilaku dialektikal, dan terapi perilaku kognitif berbasis *mindfulness*. *Mindfulness* dan penerimaan adalah teknik yang menjadi ciri khas generasi ketiga yang sekaligus menantang prinsip-prinsip pendekatan dari generasi pertama dan kedua. Konseling pada generasi ketiga memandang masalah yang dialami individu bukanlah sebagai suatu yang harus dikontrol atau dihilangkan tetapi diterima dengan membentuk hubungan yang baru dengan masalah. Konsep penerimaan dianggap sebagai “*missing link*” dalam terapi perilaku tradisional (Jacobson & Chistensen, 1996 dalam Dewane, 2008).

Generasi ketiga juga memprioritaskan pada promosi holistik dari kesehatan dan kesejahteraan dan tidak terlalu berfokus pada mengurangi gejala psikologis dan emosional. Berbagai strategi dan intervensi pada generasi ketiga ditujukan untuk meningkatkan efektivitas intervensi perilaku kognitif tradisional yang tujuan akhirnya adalah membantu individu hidup dan mengalami kehidupan yang lebih utuh dan lebih puas (<http://www.3rdwavetherapy.com/what-is-third-wave-cognitive-behavioral-therapy/>).

Generasi pertama dan kedua memiliki kesamaan pada fokus penyelesaian masalah pada isi masalah yaitu perilaku dan pemikiran yang disebut dengan perubahan urutan pertama (*first order of change*).

Berbeda dengan generasi pertama dan kedua, generasi ketiga tidak berfokus pada penyelesaian isi masalah namun pada promosi potensi kekuatan individu sehingga masalah dapat diselesaikan tanpa mengintervensinya secara langsung yang disebut dengan perubahan urutan kedua (*second order of change*). Berdasarkan perbandingan tiga generasi dalam pendekatan kognitif perilaku, generasi ketiga terlihat memiliki kesesuaian untuk pengembangan kesejahteraan dibandingkan generasi pertama dan kedua dengan beberapa alasan. Pertama, Konseling Penerimaan dan Komitmen memiliki kesamaan basis teori dengan kesejahteraan yaitu psikologi positif yang bertujuan untuk mempromosikan kekuatan individu. kesejahteraan merupakan potensi yang menjadi prediktor kesehatan mental dan kesuksesan akademik di perguruan tinggi.

Kedua, Konseling Penerimaan dan Komitmen tidak berfokus untuk mengatasi isi, bentuk atau frekuensi perilaku atau pikiran yang bermasalah tapi pada perubahan tingkat kedua (*second order change*) yaitu bagaimana mengubah fungsi perilaku dan pikiran dan mengembangkan potensi kekuatan yang ada pada mahasiswa untuk mencapai kehidupan yang penuh. Ketiga, model kesejahteraan sudah bergerak ke arah pengembangan kekuatan dari faktor-faktor kesejahteraan, bukan sekedar peningkatan dan pembiasaan perilaku sehingga Konseling Penerimaan dan Komitmen lebih cocok untuk digunakan dibandingkan dengan pendekatan lain dalam domain konseling kognitif perilaku.

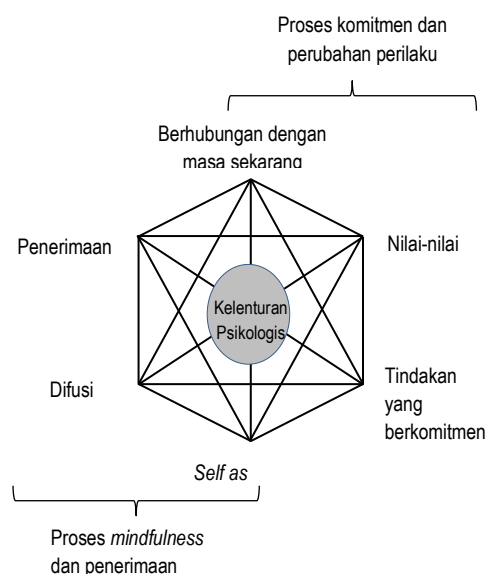
c. Tujuan

Konseling Penerimaan dan Komitmen untuk peningkatan kesejahteraan dijabarkan dalam tujuan jangka panjang, jangka menengah dan jangka pendek. Tujuan jangka panjang Konseling Penerimaan dan Komitmen adalah pencapaian kesejahteraan holistik yang konsisten dan seimbang antara *creative self*, *coping self*, *physical self*, *social self*, dan *essential self* sehingga tercapai kesatuan diri (*indivisible self*). Tujuan

jangka panjang tidak dapat dicapai dalam waktu yang singkat. Tujuan dicapai seiring dengan proses perkembangan diri mahasiswa. Tujuan jangka menengah konseling agar mahasiswa dapat memiliki pemahaman tentang kesejahteraan dan faktor-faktornya, memiliki kemampuan menerima kondisi lima faktor diri, menggunakan strategi difusi kognitif untuk mengembangkan diri dan memprioritaskan tindakan berbasis nilai-nilai untuk mengembangkan lima faktor diri.

d. Proses Utama

Proses Konseling Penerimaan dan Komitmen digambarkan dalam model heksagonal yang menggambarkan proses yang saling berhubungan dan berinteraksi satu sama lain yang dapat dilihat dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 3. 5. Proses Utama Konseling Penerimaan dan Komitmen
Sumber: (Hayes dkk, hlm. 12-14)

a. Penerimaan

Penerimaan memiliki beberapa arti; (1) terbuka terhadap semua pengalaman, baik menyakitkan maupun menyenangkan (Hayes dkk., 2011a) (2) menerima semua pengalaman privat (pikiran, perasaan, sensasi fisik, emosi) yang tidak dapat dikontrol (Harris, 2006); (3)

merangkul pengalaman privat (pikiran, emosi, ingatan – pengalaman-pengalaman individu yang tidak dapat dilihat orang lain) dan memperbolehkan pengalaman-pengalaman hadir tanpa berusaha untuk menghindari atau menghilangkannya (Kashdan & Ciarrochi, 2013). Dalam peningkatan kesejahteraan penerimaan merupakan titik awal individu membangun kesejahteraan. Kepuasan hidup sebagai salah satu indikator kesejahteraan didapatkan melalui penerimaan terhadap semua kondisi diri.

b. Difusi

Difusi secara harfiah berarti memisahkan. Difusi artinya memisahkan pengalaman privat berupa emosi, sensasi serta dorongan dari diri individu. Difusi adalah memperlakukan produk kognisi (pikiran, gambaran, ingatan atau pemberian makna) sebagai produk dari pikiran, tanpa mengurangi atau menambahkan atau mencampurkan dengan emosi dan evaluasi (Hayes dkk., 2011a). Difusi kognitif adalah proses di mana individu mengubah hubungan dengan pikiran dengan mundur dan menyaksikan kehadiran pikiran tersebut. Individu melakukan difusi dengan memisahkan diri dari *self talk* dan mengobservasi kognisi sebagai entitas yang terpisah. Difusi dilakukan dengan memperhatikan atau mengobservasi pengalaman privat sebagai suatu yang terpisah. Difusi kognitif memungkinkan individu untuk melihat *pada* pikiran bukan dengan pikiran. Dalam peningkatan kesejahteraan difusi dilakukan untuk mengembangkan lima diri dengan mengembangkan kemampuan berpikir yang bersih pada setiap diri. Secara khusus difusi memfasilitasi peningkatan *creative self* dengan memandang setiap kesulitan sebagai tantangan, mengembangkan pengelolaan emosi, meningkatkan kemampuan berpikir, kerja dan kontrol terhadap tujuan. Pada *coping self* difusi dapat memfasilitasi peningkatan kemampuan berpikir rasional, pengelolaan stres, dan memandang diri berharga. Pada *social self*, difusi meningkatkan penerimaan terhadap diri dan lingkungan sosial

sehingga dapat meningkatkan hubungan sosial dengan teman maupun keluarga. *Physical self* difasilitasi dengan mengembangkan target yang realistis tentang latihan dan nutrisi. *Essential self* dikembangkan melalui kemampuan berpikir jernih tentang identitas budaya dan gender serta perawatan diri.

c. Diri sebagai konteks (*Self as context*)

Self as context (diri sebagai konteks) adalah proses melihat diri (*self*) sebagai tempat (konteks) dari semua pengalaman (Hayes dkk., 2011a). Diri dipandang sebagai konteks di mana pikiran dan perasaan selalu datang dan pergi secara berkelanjutan dalam diri individu. *Self as context* merupakan kelanjutan dari difusi yaitu melihat diri sebagai sebuah tempat dan tidak bercampur dengan evaluasi terhadap pengalaman masa lalu serta pikiran dan perasaan yang muncul dari pengalaman. *Self as context* memfasilitasi individu dapat membedakan diri dengan semua evaluasi dari lingkungan dan diri sendiri yang mendorong individu dapat melihat diri secara jernih.

d. Berhubungan dengan kejadian sekarang (*contact with present moment*)

Berhubungan dengan masa sekarang (*contact with present moment*) adalah proses yang dengan sengaja membawa perhatian terhadap pengalaman yang terjadi secara lebih fleksibel (Wilson & Dufrene, 2009 dalam Boone & Canicci, 2013). Strategi berhubungan dengan masa sekarang dapat dilakukan dengan dua cara. Pertama, mahasiswa dilatih untuk mengobservasi dan memperhatikan pengalaman yang muncul dalam lingkungan dan dalam pengalaman privat (pikiran, perasaan dan sensasi). Kedua, mahasiswa diajarkan untuk memberi label dan mendeskripsikan apa yang muncul, tanpa penilaian atau evaluasi yang berlebihan. Kedua proses tersebut membantu membangun hubungan antara *self* dengan kejadian masa sekarang (Hayes dkk., 2004). Dengan berhubungan dengan masa

sekarang, individu mengembangkan kelenturan berpikir yang dapat membuahkan emosi yang lebih positif.

e. Nilai-nilai (*values*)

Nilai-nilai adalah arah yang dipilih untuk hidup yang diinformasikan oleh pengalaman dan imajinasi yang membawa makna dan vitalitas dalam hidup (Hayes dkk., 2011a). Dalam peningkatan kesejahteraan, nilai-nilai merupakan arah individu mengembangkan tujuan dan aktivitas peningkatan kesejahteraan pada setiap komponen diri.

f. Tindakan yang berkomitmen (*Committed Action*)

Tindakan yang berkomitmen bertujuan untuk membantu mahasiswa mengembangkan pola tingkah laku yang sesuai dengan nilai-nilai personal (Cooper, 2009). Konseling Penerimaan dan Komitmen memandang tindakan yang berkomitmen sebagai tindakan yang berbasis pada nilai-nilai yang terjadi pada waktu tertentu dan secara sengaja dihubungkan untuk menciptakan pola tindakan yang menjunjung tinggi nilai-nilai tersebut (Hayes dkk., 2012). Tindakan yang berkomitmen merupakan proses operasionalisasi dari peningkatan setiap komponen diri dalam model kesejahteraan.

e. Prosedur Pelaksanaan

Konseling Penerimaan dan Komitmen dilaksanakan dengan menggunakan format kelompok.

1) Tipe dan ukuran kelompok

Tipe kelompok adalah konseling kelompok yang berfokus mengembangkan keterampilan kognitif, afektif dan perilaku yang berorientasi pada kesejahteraan. Sesi konseling didesain dengan tema yang berbeda yang menyeimbangkan antara kebutuhan terapeutik dan pendidikan. Kelompok terdiri dari 8-10 partisipan, yang memungkinkan bagi peserta untuk terlibat dan mendorong kohesivitas kelompok (Corey, 2015a).

2) Sesi konseling

Konseling terdiri dari 10 sesi konseling untuk mahasiswa tahun pertama yang berusia sekitar 18-20 tahun. Partisipan dipilih berdasarkan penjarangan data kesejahteraan. Kelompok bersifat tertutup, anggota kelompok diharapkan bertahan hingga kelompok berakhir. Setiap sesi dilaksanakan selama 60-100 menit.

3) Kompetensi konselor

Konselor yang menggunakan Konseling Penerimaan dan Komitmen perlu mendapatkan pelatihan dasar tentang Konseling Penerimaan dan Komitmen untuk mengembangkan kemampuan yang penting untuk dimiliki yaitu:

- a) Telah mendapatkan pelatihan tentang Konseling Penerimaan dan Komitmen.
- b) Memiliki kemampuan berkomunikasi yang setara dengan konseli
- c) Memiliki sensitivitas terhadap makna dari 128 bahasa yang disampaikan konseli.
- d) Menahan diri untuk tidak berargumen, mengajarkan, memaksakan nilai kepada konseli.
- e) Terbuka terhadap berbagai isu yang disampaikan konseli.
- f) Dapat menggunakan berbagai teknik konseling sesuai dengan kebutuhan dan konteks kehidupan konseli. Konselor dapat mengaplikasikan berbagai latihan eksperiensial dan metafora (Hayes dkk., 2011a).

4) Teknik konseling

Teknik konseling yang digunakan pada Konseling Penerimaan dan Komitmen ini adalah sebagai berikut (Stoddard & Afari, 2014):

a) Latihan eksperiensial

Latihan eksperiensial didesain untuk membantu klien berhubungan dengan pikiran, perasaan, memori dan sensasi fisik yang bermasalah (yang biasanya dihindari) atau untuk mengalami sendiri proses verbal yang bermasalah. Mengalami sendiri

pengalaman yang bermasalah memiliki beberapa fungsi penting. Pertama, memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengalami pikiran, perasaan atau memori dalam konteks yang berbeda dan lebih aman. Hal ini dapat mengurangi kecenderungan untuk menghindar atau lari dari masalah. Kedua, menghilangkan pengalaman yang sulit dengan memberi kesempatan mengobservasi dan mempelajarinya melalui pengalaman. Mengobservasi dan mempelajari fenomena privat membutuhkan pemisahan dari masalah. Ketiga membuat mahasiswa berpartisipasi dalam latihan memperjelas kesalahan dalam bahasa.

b) *Mindfulness*

Mindfulness merupakan salah satu teknik yang paling terkenal dan didukung oleh banyak penelitian dan praktik untuk mengubah pemikiran (Hayes dkk., 2011b). *Mindfulness* terdiri dari berbagai latihan meditasi untuk melatih mahasiswa mengamati semua kejadian baik eksternal seperti suara dan bau serta internal seperti pikiran dan sensasi. Dalam Konseling Penerimaan dan Komitmen, *mindfulness* dianggap sebagai kombinasi beberapa proses termasuk penerimaan, difusi, kontak dengan masa sekarang dan *self as context* (Wilson, 2009).

Pendekatan *mindfulness* dianggap atribut yang relevan untuk menyatukan pikiran dan tubuh *unity of the mind and body* (Didonna, 2009). Banyak praktisi psikologi positif menafsirkan *mindfulness* sebagai platform yang memfasilitasi keterampilan sehat lainnya dan memberikan manfaat bila dilakukan secara rutin. Sebagai contoh, keterampilan *mindfulness* dapat membuat individu lebih mudah untuk memperbaiki suasana hati negatif, meningkatkan suasana hati yang positif, atau meningkatkan jumlah penilaian yang positif tentang diri, dunia, dan masa depan (Kashdan & Ciarrochi, 2013). Teknik-teknik *mindfulness* terdiri dari berbagai macam latihan meditasi yang memfasilitasi

mahasiswa untuk mengamati setiap peristiwa dipahami, baik eksternal, seperti suara dan bau, maupun internal, seperti pikiran dan sensasi (Stoddard & Afari, 2014).

c) Metafora

Menurut Hayes dkk. (2011a) tujuan penggunaan metafora antara lain: 1) Metafora dapat sebagai latihan eksperiensial yang dideskripsikan dalam bentuk kejadian atau cerita. Metafora membuat gambaran kejadian privat yang tidak menyenangkan dalam bentuk verbal sehingga konseli tidak mengalami secara langsung pengalaman yang mungkin menakutkan baginya; 2) Metaphor mudah diingat dan banyak digunakan pada berbagai seting dan disesuaikan dengan latar belakang budaya dan pemahaman konseli.

a) Tahap Pasca konseling

Tahap pasca konseling digunakan untuk melengkapi asesmen dan evaluasi untuk melihat efektivitas konseling serta memperoleh umpan balik tentang pengalaman anggota kelompok (Corey, 2012). Informasi yang didapat digunakan untuk evaluasi dan penyesuaian format dan struktur konseling kelompok untuk masa yang akan datang.

Tabel 3. 15. Matriks Rencana Pelaksanaan Konseling Penerimaan dan Komitmen Untuk Peningkatan Kesejahteraan

| Per | Tahap | Tujuan | Metode | Aktivitas |
|-----|--------------------------|--|---|---|
| 1 | Perkenalan | <ul style="list-style-type: none"> - Mahasiswa dan konselor saling mengenal - Mahasiswa dapat memahami tujuan dan manfaat konseling bagi peningkatkan kesejahteraannya - Memahami peran dan peraturan dalam konseling - Mahasiswa dapat memahami profil kesejahteraan dirinya - Mahasiswa dapat mengidentifikasi area kesejahteraan yang menjadi kekuatan dan kelemahannya - | <ul style="list-style-type: none"> - Games - Brainstorming - <i>Mindfulness</i> - Penugasan | <p>Kegiatan pendahuluan (20 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor membuka kegiatan - Konselor memperkenalkan diri dan memberikan kesempatan bagi setiap anggota kelompok untuk memperkenalkan diri masing-masing dengan menggunakan permainan “dua fakta, satu kebohongan” <p>Kegiatan inti (90 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konselor menjelaskan program, dan signifikansi kesejahteraan bagi mahasiswa (5 menit) ▪ Mendiskusikan tujuan, harapan, dan kekhawatiran. Kemudian menuliskan di <i>post it</i> dan menempelkan pada papan yang disediakan (10 menit) ▪ Konselor membuat kesepakatan tentang aturan kelompok dan waktu pelaksanaan konseling secara terjadwal (10 menit) ▪ Konselor menjelaskan tentang lembar kesediaan dan meminta anggota kelompok mengisi lembar kesediaan (<i>informed consent</i>) (5 menit) ▪ Konselor membagikan profil kesejahteraan kepada masing-masing mahasiswa ▪ Mahasiswa membaca profil kesejahteraan (5 menit) ▪ Memperkenalkan dan mendiskusikan model <i>indivisible self of wellness</i>: maksud dan kesejahteraan dalam kehidupan sebagai mahasiswa (40 menit) ▪ Konselor dan konseli mengeksplorasi dan mendiskusikan profil kesejahteraan dengan menggunakan lembar kerja: Prioritas Kesejahteraan (LK 1) (15 menit) <p>Kegiatan penutup (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konselor dan mahasiswa mereview hasil kegiatan dengan menggunakan <i>mind map</i> ▪ Mengidentifikasi harapan dan ketakutan dalam peningkatkan kesejahteraan (LK 2) |
| 2 | Fusi dan Difusi kognitif | <ul style="list-style-type: none"> - Mahasiswa dapat memahami fusi kognitif - Mahasiswa mengidentifikasi | <ul style="list-style-type: none"> - Metafora - Latihan eksperiensial - <i>Mindfulness</i> | <p>Kegiatan pendahuluan (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konselor membuka kegiatan ▪ Konselor menjelaskan tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan ▪ membahas hasil kegiatan sebelumnya dengan menggunakan hasil <i>mind mapping</i> <p>Kegiatan inti (90 menit)</p> |

| | | | | |
|---|-----------------|---|---|--|
| | | fusi kognitif yang terjadi pada dirinya | | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konselor dan mahasiswa mendiskusikan harapan dan ketakutan dalam peningkatan kesejahteraan (LK 2) (10 menit) ▪ Konselor mendiskusikan peran bahasa dalam menciptakan fusi kognitif dan pengaruhnya terhadap kehidupan mahasiswa (20 menit) ▪ Konselor memberikan latihan eksperiensial untuk difusi kognitif (es krim) (5 menit) ▪ Membahas hasil latihan eksperiensial (5 menit) ▪ Mengidentifikasi jenis-jenis fusi kognitif dengan menggunakan lembar kerja “mengumpulkan cerita” (LK 3) (10 menit) ▪ Mengidentifikasi pengalaman privat yang muncul (10 menit) ▪ Membahas hasil identifikasi pengalaman privat yang muncul yang dikaitkan dengan Eksperiensial avoidance (15 menit) ▪ Praktik <i>mindfulness (mindful breathing)</i> (5 menit) ▪ Membahas hasil praktik <i>mindfulness</i> (10 menit) <p>Kegiatan penutup (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mereview hasil kegiatan dengan <i>mind mapping</i> ▪ Memberikan lembar kerja 4 : identifikasi pikiran yang menjebak |
| 3 | Difusi kognitif | <ul style="list-style-type: none"> - Mahasiswa dapat membedakan antara fusi dan difusi - Mahasiswa belajar mengurangi pengaruh fusi kognitif - Mahasiswa dapat melakukan difusi kognitif | <ul style="list-style-type: none"> - Metafora - Latihan eksperiensial - <i>Mindfulness</i> | <p>Kegiatan pendahuluan (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konselor membuka kegiatan ▪ Konselor menjelaskan tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan ▪ membahas hasil kegiatan sebelumnya dengan menggunakan hasil <i>mind mapping</i> <p>Kegiatan inti (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Membahas hasil identifikasi pikiran yang menjebak (LK 4) (10 menit) ▪ Membahas difusi kognitif (10 menit) ▪ Latihan eksperiensial: memperhatikan (5 menit) ▪ Mengisi lembar kerja memberi nama (LK 5) (10 menit) ▪ Membahas hasil LK 5 (10 menit) ▪ Konselor memberikan metafora (<i>hand as though</i>) (5 menit) ▪ Membahas metafora (10 menit) ▪ Latihan eksperiensial <i>I am having thought</i> (5 menit) ▪ Konselor dan mahasiswa membahas pengalaman dalam latihan eksperiensial (10 menit) ▪ Praktik <i>mindfulness (mindful meditation)</i> (5 menit) |

| | | | | |
|---|-------------------------------------|---|---|---|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Membahas hasil <i>mindfulness</i> (5 menit) <p>Kegiatan penutup (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mereview hasil kegiatan dengan <i>mind mapping</i> ▪ Menjelaskan cara mengisi diari <i>mindfulness</i> (lembar kerja) |
| 4 | Difusi kognitif dan Self as context | <ul style="list-style-type: none"> - Mahasiswa dapat memahami manfaat difusi dalam membentuk <i>self as context</i> - Mahasiswa dapat membedakan <i>self as context</i> dan <i>self as content</i> | Latihan eksperiensial Metafora <i>Mindfulness</i> | <p>Kegiatan pendahuluan (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konselor membuka kegiatan ▪ Konselor menjelaskan tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan ▪ membahas hasil kegiatan sebelumnya dengan menggunakan hasil <i>mind mapping</i> <p>Kegiatan inti (100 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konselor dan mahasiswa mendiskusikan difusi kognitif dan <i>self as context</i> (10 menit) ▪ Mahasiswa mengidentifikasi <i>self as context</i> dengan lembar kerja 7 (10 menit) ▪ Membahas mengenal diri (LK 7) (10 menit) ▪ Diskusi FEAR-ACT (15 menit) ▪ Memberikan metafora : menulis kisah (10 menit) ▪ Membahas metafora (10 menit) ▪ Praktik <i>mindfulness (mindfulness meditation)</i> (5 menit) ▪ Membahas praktik <i>mindfulness</i> (10 menit) <p>Kegiatan penutup (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mereview hasil kegiatan dengan <i>mind mapping</i> |
| 5 | Being present | <ul style="list-style-type: none"> - Mahasiswa memahami manfaat <i>mindfulness</i> terhadap otak dan kesadaran dalam peningkatan kesejahteraan - Mahasiswa dapat mengidentifikasi manfaat <i>mindfulness</i> pada dirinya | <i>Mindfulness</i> Latihan eksperiensial | <p>Kegiatan pendahuluan (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konselor membuka kegiatan ▪ Konselor menjelaskan tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan ▪ membahas hasil kegiatan sebelumnya dengan menggunakan hasil <i>mind mapping</i> <p>Kegiatan inti (70 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi <i>mindfulness</i> serta pengaruhnya terhadap struktur otak dan kesejahteraan (20 menit) ▪ Praktik <i>mindfulness</i>: memperhatikan, <i>welcoming uncle leo</i>, <i>mindful eating</i>, dan <i>body scan</i> (30 menit) ▪ Diskusi hasil latihan <i>mindfulness</i> (20 menit) <p>Kegiatan penutup (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Review hasil kegiatan dengan <i>mind mapping</i> |

| | | | | |
|---|---------------------------|---|--|---|
| 6 | Nilai-nilai | <ul style="list-style-type: none"> - Mahasiswa dapat memahami nilai-nilai personal diri Mahasiswa dapat mengidentifikasi nilai-nilai personal - Mahasiswa dapat membuat visi kesejahteraan sesuai dengan nilai-nilai | <p>Latihan eksperiensial <i>Mindfulness</i> Think, pair, share</p> | <p>Kegiatan pendahuluan (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konselor membuka kegiatan ▪ Konselor menjelaskan tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan ▪ membahas hasil kegiatan sebelumnya dengan menggunakan hasil <i>mind mapping</i> <p>Kegiatan inti (100)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi tentang nilai dan fungsinya dalam kehidupan sebagai mahasiswa dengan menggunakan lembar titik pilihan (<i>choice point worksheet</i>) (LK 9) dan lembar kerja <i>bull eye</i> (LK 10) (40 menit) ▪ Mengisi lembar kerja identifikasi nilai-nilai (15 menit) (LK 11) ▪ Membahas hasil lembar kerja identifikasi nilai-nilai (15 menit) ▪ Mahasiswa mengisi tujuan personal pada lima faktor kesejahteraan (LK 12) (20 menit) ▪ Latihan <i>mindfulness breathing</i> (5 menit) <p>Kegiatan penutup (10)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konselor dan mahasiswa mereview kegiatan dengan <i>mind mapping</i> |
| 7 | Tindakan yang berkomitmen | <ul style="list-style-type: none"> - Mahasiswa dapat mengidentifikasi tindakan sesuai dengan nilai-nilai personal - Mahasiswa dapat membuat rencana tindakan yang berkomitmen | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Latihan eksperiensial | <p>Kegiatan pendahuluan (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konselor membuka kegiatan ▪ Konselor menjelaskan tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan ▪ membahas hasil kegiatan sebelumnya dengan menggunakan hasil <i>mind mapping</i> <p>Kegiatan inti (100 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Membahas tujuan personal (LK 12) (10 menit) ▪ Membahas strategi menentukan tujuan dan rencana tindakan yang berkomitmen (15 menit) ▪ Mahasiswa mengisi rencana tindakan (jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang) tiap area kesejahteraan (LK 13) (20 menit) ▪ Membahas rencana tindakan (20 menit) ▪ Mahasiswa mengisi lembar kerja nilai dan tindakan yang berkomitmen (LK 14) (20 menit) ▪ Membahas nilai dan tindakan yang berkomitmen (20 menit) ▪ Latihan <i>mindfulness (body scan)</i> (3 menit) ▪ Membahas hasil praktik <i>mindfulness</i> (7 menit) |

| | | | | |
|---|---------------------------|---|--|---|
| | | | | <p>Kegiatan penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mereview hasil kegiatan dengan <i>mind mapping</i> |
| 8 | Tindakan yang berkomitmen | <ul style="list-style-type: none"> - Mahasiswa dapat mengevaluasi hasil tindakan - Mahasiswa dapat membuat tindak lanjut tindakan | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Latihan eksperiensial ▪ Mindfulness | <p>Kegiatan pendahuluan (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konselor membuka kegiatan ▪ Konselor menjelaskan tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan ▪ membahas hasil kegiatan sebelumnya dengan menggunakan hasil <i>mind mapping</i> <p>Kegiatan inti (100 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Membahas hasil tindakan (keberhasilan, hambatan, dukungan, strategi mengatasi)(60 menit) ▪ Konselor memberikan token apresiasi atas keberhasilan implementasi rencana tindakan ▪ Mahasiswa mengidentifikasi ulang nilai, tujuan, rencana tindakan, faktor pendukung dan penghambat, dan strategi mengatasi tantangan dan kesulitan (20 menit) ▪ Mahasiswa saling berbagi hasil rencana tindakan (10 menit) ▪ Latihan <i>mindfulness : leaves on stream</i> (10 menit) <p>Kegiatan penutup (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mereview hasil kegiatan dengan <i>mind mapping</i> |
| 9 | Tindakan yang berkomitmen | <ul style="list-style-type: none"> - Mahasiswa dapat mengevaluasi hasil tindakan - Mahasiswa dapat membuat tindak lanjut tindakan | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Latihan eksperiensial | <p>Kegiatan pendahuluan (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konselor membuka kegiatan ▪ Konselor menjelaskan tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan ▪ membahas hasil kegiatan sebelumnya dengan menggunakan hasil <i>mind mapping</i> <p>Kegiatan inti (100 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusi tentang hasil implementasi tindakan (40 menit) ▪ Diskusi rencana yang akan dilakukan untuk mencegah munculnya fusi kognitif dan kehilangan kontak dengan nilai serta bagaimana menghadapi kesulitan/masalah di masa yang akan datang dengan menyayangi diri (<i>self compassion</i>) (30 menit) ▪ Latihan <i>mindfulness (loving kindness)</i> (10 menit) <p>Kegiatan penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mereview hasil kegiatan dengan <i>mind mapping</i> |

| | | | | |
|----|-----------|---|---|---|
| 10 | Terminasi | <ul style="list-style-type: none"> - Mahasiswa dapat mengambil kesimpulan dari pencapaian yang telah diraih dalam konseling - Mahasiswa dapat memberikan penghargaan pada diri atas pencapaian yang telah diraih. | Latihan eksperiensial <i>Mindfulness</i> | <p>Kegiatan pendahuluan (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konselor membuka kegiatan ▪ Konselor menjelaskan tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan ▪ membahas hasil kegiatan sebelumnya dengan menggunakan hasil <i>mind mapping</i> <p>Kegiatan inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bersama-sama membuat mengidentifikasi keberhasilan masing-masing (40 menit) ▪ Membuat perayaan atas keberhasilan masing-masing (memberikan token apresiasi) (10) ▪ Memberikan kasih sayang pada diri dan orang lain melalui kartu (30) ▪ Latihan <i>mindfulness</i>: memberi perhatian <i>dan mindful touch</i> (20 menit) <p>Kegiatan penutup (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saling memberikan penghargaan dan salam perpisahan |
|----|-----------|---|---|---|

f. Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan adalah evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilihat dengan melihat partisipasi mahasiswa, interaksi yang terjadi, refleksi kesejahteraan pada setiap sesi konseling, dan kepuasan terhadap proses konseling dan perkembangan dicapai pada setiap pertemuan dengan menggunakan instrumen kepuasan konseling, skala rating dan jurnal yang diisi setiap selesai konseling.

Evaluasi hasil bertujuan untuk menilai kesejahteraan beserta dengan faktor-faktornya sebelum dan sesudah tahapan konseling. Indikator keberhasilan konseling ini mengacu pada tujuan konseling yaitu:

- 1) Mahasiswa dapat menerima kondisi kesejahteraan pada komponen *creative self*, *coping self*, *social self*, *essential self* dan *physical self*.
- 2) Mahasiswa dapat memahami dan menggunakan strategi difusi kognitif untuk mengembangkan *coping self* dan *creative self* yang terdiri dari pengelolaan stres, harga diri, keyakinan realistik, pikiran, emosi, kontrol dan kerja.
- 3) Mahasiswa dapat merefleksikan pengalaman melakukan *mindfulness* dan pengaruhnya terhadap peningkatan *essential self* yang terdiri dari spiritualitas, identitas gender dan identitas budaya serta *social self* yaitu pertemanan dan cinta
- 4) Mahasiswa dapat mengidentifikasi nilai-nilai personal dalam *creative self*, *coping self*, *social self*, *essential self* dan *physical self*.
- 5) Mahasiswa dapat membuat rencana tindakan dalam peningkatan kesejahteraan yang berbasis pada nilai-nilai dalam *creative self*, *coping self*, *social self*, *essential self* dan *physical self*.

Indikasi keberhasilan Konseling Penerimaan dan Komitmen diperoleh berdasarkan faktor-faktor yang mengacu pada model *indivisible self of wellness* yaitu:

- 1) Skor kesejahteraan

- 2) Skor faktor-faktor kesejahteraan yang terdiri dari lima komponen yaitu *coping self*, *creative self*, *essential self*, *social self*, dan *physical self*, faktor variable kontekstual dan kepuasan hidup.
- 3) Kepuasan terhadap keseluruhan proses konseling yang terdiri dari: kualitas layanan konseling, pemenuhan harapan, pemenuhan kebutuhan, hasil layanan konseling, kepuasan terhadap layanan, penggunaan layanan konseling di masa yang akan datang.

3. Validasi Rasional Model Konseling Penerimaan dan Komitmen Untuk Peningkatan Kesejahteraan Mahasiswa

Untuk mendapatkan model Konseling Penerimaan dan Komitmen yang teruji secara efektif, dilakukan uji kelayakan model melalui validasi ahli dan praktisi. Validasi ahli dilakukan oleh dosen ahli yaitu 3 ahli bimbingan dan konseling yaitu Dr. Gantina Komalasari, M. Psi., Dr. Mamat Supriyatna, M. Pd., Dr. Wirda Hanim, M. Psi. dan praktisi bimbingan dan konseling di PT yaitu Deasiyanti, Ph.D. secara umum para ahli dan praktisi. Berdasarkan hasil review ahli dan praktisi didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. 16. Hasil Penelaahan Model Konseling Penerimaan dan Komitmen

| No | Nama | Manual konseling | Panduan |
|----|-----------------------------------|------------------|---------|
| 1 | Dr. Gantina Komalasari, M. Psi | 4.66 | 4.2 |
| 2 | Dr. Mamat Supriyatna, M. Pd. | 4.14 | 4.8 |
| 3 | Dr. Wirda Hanim, M. Psi. | 4.13 | 4.1 |
| 4 | Deasiyanti, Ph. D | 4.64 | 4.3 |
| | Rata-Rata | 4.39 | 4.35 |

Selain itu dilakukan *Focus Group Discussion* dengan lima orang mahasiswa S2 Bimbingan dan Konseling yang pernah melakukan *internship* di UPT LBK. Beberapa masukan yang didapat dari reviewer untuk perbaikan model konseling adalah sebagai berikut.

a. Rasional

Berisi landasan filosofis, landasan teoritik dan landasan empirik pentingnya peningkatan kesejahteraan mahasiswa dan efikasi pendekatan Konseling Penerimaan dan Komitmen dalam mengembangkan kesejahteraan mahasiswa.

Beberapa masukan ahli untuk memperkaya rasional adalah 1) perlu dijelaskan ahli yang dirujuk dari dua ahli yang dituliskan di dalam pengantar dalam pengembangan model Konseling Penerimaan dan Komitmen; 2) Ditambahkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa Konseling Penerimaan dan Komitmen efektif dalam mengembangkan kesejahteraan; 3) diperjelas landasan teoritik dari pendekatan kognitif perilaku ke konseling yang sesuai dengan psikologi positif.

b. Landasan Filosofis

Berisi aliran filsafat yang mendasari filosofi Konseling Penerimaan dan Komitmen. Masukan ahli adalah menambahkan akan filsafat konseling dari pendekatan konseling kognitif perilaku secara lebih detail.

c. Tujuan

Berisi tujuan jangka panjang, jangka menengah dan jangka pendek Konseling Penerimaan dan Komitmen dalam peningkatan kesejahteraan. Masukan ahli pada bagian tujuan konseling perlu dirinci secara detail. Masukan ahli di antaranya adalah tujuan agar lebih spesifik di setiap tahap konseling.

d. Proses utama

Berisi kegiatan yang terinci pada enam tahap konseling yang dirinci menjadi sepuluh sesi konseling. Tahapan konseling mengacu pada enam proses utama Konseling Penerimaan dan Komitmen. Masukan ahli untuk proses utama adalah penjelasan tentang pelaksanaan setiap tahap proses utama.

e. Prosedur pelaksanaan

Berisi uraian tentang tipe dan ukuran kelompok, sesi konseling, kompetensi konselor, metode/teknik konseling yang digunakan. Masukan

ahli pada prosedur pelaksanaan adalah ditambahkan teknik konseling yang digunakan serta perlu diperjelas aktivitas yang digunakan untuk mengembangkan tiap faktor kesejahteraan sehingga dapat dipastikan bahwa setiap tahap konseling mendorong atau memfasilitasi peningkatan lima faktor kesejahteraan.

f. Evaluasi.

Evaluasi berisi tentang evaluasi jangka pendek dan jangka panjang. Masukan ahli adalah evaluasi yang telah ditetapkan perlu ditambahkan indikator keberhasilan dan ditambahkan evaluasi proses konseling.

g. Panduan teknis

Berisi uraian kegiatan rinci setiap sesi kegiatan konseling beserta dengan instruksi dan lembar kerja yang digunakan. Masukan dari ahli adalah konsistensi penggunaan istilah, perjelas pemanfaatan hasil lembar kerja pada proses konseling dan kaitannya dengan tahap berikutnya dan memperjelas langkah kegiatan dan lembar kerja untuk memastikan bahwa teknik konseling dapat memfasilitasi peningkatan kesejahteraan.

4. Modifikasi Model Konseling Penerimaan dan Komitmen Untuk Peningkatan Kesejahteraan Mahasiswa

Setelah mendapatkan masukan dari ahli dan praktisi dilakukan revisi dengan mempertimbangkan kesesuaian masukan dengan teori dan kemungkinan pelaksanaan di lapangan. Berdasarkan hasil review penimbang model konseling beberapa revisi yang dilakukan antara lain.

a. Rasional

Perubahan yang dilakukan dalam rasional adalah penambahan penjelasan tentang ahli yang dirujuk dalam pengantar model Konseling Penerimaan dan Komitmen. Dua ahli yang diakui dalam pengembangan Konseling Penerimaan dan Komitmen yaitu Steven Hayes di Amerika Serikat dan Russel Harris di Australia. Kedua ahli ini memiliki sedikit perbedaan dalam pengembangan Konseling Penerimaan dan Komitmen. Dalam pengembangan tahapan konseling, peneliti memodifikasi proses utama

yang dikemukakan oleh kedua ahli tersebut menjadi sepuluh tahapan konseling. Perubahan lain yang dilakukan adalah menambahkan beberapa penelitian tentang Konseling Penerimaan dan Komitmen untuk meningkatkan kesejahteraan pada mahasiswa. Hasil penelitian yang ditambahkan adalah Elita dkk. (2017), Sukasti (2017), dan Suhardin, Kusnanto, dan Krisnana (2016).

Peneliti menambahkan landasan filosofis Konseling Penerimaan dan Komitmen yaitu *Relational Frame Theory* (RTF) dan behaviorisme radikal. Kemudian diperjelas perbedaan antara tiga generasi pendekatan kognitif perilaku dan keterhubungan antara kesejahteraan sebagai bagian dari psikologi positif dengan Konseling Penerimaan dan Komitmen untuk mengembangkan kekuatan individu.

b. Landasan Filosofis dan Teoretik

Pada landasan filosofis dan teoretik, peneliti menambahkan perbedaan tiga generasi pendekatan konseling perilaku kognitif perspektif konseling perilaku kognitif tentang kesejahteraan.

c. Tujuan

Dalam revisi pada bagian tujuan model, peneliti menambahkan indikator keberhasilan pada tiap tujuan yang telah dibuat sebelumnya. Tujuan jangka pendek adalah tujuan yang dapat dicapai setelah menyelesaikan Konseling Penerimaan dan Komitmen yaitu agar mahasiswa dapat:

- 1) Menerima kondisi kesejahteraan pada komponen *creative self*, *coping self*, *social self*, *essential self* dan *physical self*
- 2) Memahami dan menggunakan strategi difusi kognitif untuk mengembangkan *coping self* dan *creative self* yang terdiri dari pengelolaan stres, harga diri, keyakinan realistik, pikiran, emosi, kontrol dan kerja.
- 3) Merefleksikan pengalaman melakukan *mindfulness* dan pengaruhnya terhadap peningkatan *essential self* yang terdiri dari spiritualitas, identitas gender dan identitas budaya serta *social self* yaitu pertemanan dan cinta

- 4) Mengidentifikasi nilai-nilai personal dalam *creative self*, *coping self*, *social self*, *essential self* dan *physical self*.
- 5) Membuat rencana tindakan dalam peningkatan kesejahteraan yang berbasis pada nilai-nilai dalam *creative self*, *coping self*, *social self*, *essential self* dan *physical self*.

d. Proses utama

Berisi kegiatan yang terinci pada enam tahap konseling yang dirinci menjadi sepuluh sesi konseling. Tahapan konseling mengacu pada enam proses utama Konseling Penerimaan dan Komitmen. Masukan ahli untuk proses utama adalah penjelasan tentang pelaksanaan setiap tahap proses utama.

Konseling Penerimaan dan Komitmen memiliki enam proses utama yang menjadi dasar tahapan konseling. Pada penelitian ini tahapan konseling dimodifikasi menjadi sepuluh tahapan.

1) Tahap pertama, Menerima kesejahteraan diri (penerimaan)

Tahap penerimaan ini diawali dengan membangun hubungan terapeutik dengan konseli. Hubungan terapeutik dibangun melalui beberapa kegiatan yaitu pengenalan, mengeksplorasi tujuan dan harapan mahasiswa terhadap kegiatan konseling. Untuk mengatasi hambatan terhadap keberlangsungan proses konseling, konselor mengeksplorasi dan mendiskusikan kekhawatiran mahasiswa dalam mengikuti konseling. Kemampuan menerima dibangun melalui pemahaman tentang profil kesejahteraan diri dengan menelaah profil kesejahteraan masing-masing. Profil kesejahteraan berdasarkan hasil dibagikan kepada mahasiswa untuk membaca perolehan skor pada masing-masing komponen diri dan sub faktornya dan mengemukakan pemahamannya tentang profil kesejahteraannya. Kemudian, konselor memperkenalkan dan mendiskusikan model *indivisible self of wellness*: faktor *creative self*, *coping self*, *social self*, *essential self* dan *physical self*

- 2) Tahap kedua, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dalam kesejahteraan (penerimaan)

Pada tahap penerimaan yang kedua berisi kegiatan mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pada setiap faktor kesejahteraan. Kemudian, konseli membuat skala prioritas untuk peningkatan kesejahteraan pada setiap faktor kesejahteraan. Kegiatan ini dilakukan melalui kegiatan ekperiensial dengan menggunakan lembar kerja “Prioritas Kesejahteraan”. lembar kerja prioritas kesejahteraan berisi kekuatan dan kelemahan pada setiap komponen diri dan sub faktornya. Mahasiswa diminta untuk mengurutkan prioritas peningkatan kesejahteraan dimulai dari komponen kesejahteraan yang menurut mahasiswa paling perlu untuk dikembangkan. Setelah mahasiswa mengisi lembar kerja ini, hasil yang telah diisi saling disampaikan dan ditanggapi oleh teman-teman sekelompoknya.

Kemudian, konselor melakukan metafora untuk menganalogikan bagaimana bahasa memfasilitasi percampuran antara kejadian atau pengalaman dengan pikiran, emosi, perasaan dan ingatan yang memberi pengaruh kepada fisik dan perilaku mahasiswa. metafora “jangan berpikir tentang es krim” bertujuan untuk memberikan gambaran kepada mahasiswa tentang kontrol pikiran, emosi, dan perasaan. Semakin kuat keinginan mahasiswa mengontrol pikiran yang tidak diinginkan, maka semakin kuat pikiran tersebut mendominasi pikiran. Melalui metafora ini mahasiswa diminta untuk membayangkan es krim, bentuknya, rasa, tekstur, dan baunya. Kemudian mahasiswa diminta untuk tidak membayangkan es krim. Semakin kuat usaha untuk menghilangkan bayangan es krim, semakin kuat bayangan tersebut muncul. Latihan ini mahasiswa mengajarkan mahasiswa tentang usaha untuk mengontrol pikiran dengan berusaha melupakan atau menghilangkan adalah usaha yang sangat sulit. Hal ini disebabkan kemampuan kognitif dan bahasa mahasiswa yang membuat pikiran tersebut akan selalu muncul. Konselor meminta

mahasiswa untuk mengidentifikasi akibat dari mengontrol kekhawatiran terhadap kehidupannya sehari-hari (harga diri, keyakinan realistik, kontrol, pikiran, emosi). Melalui mengidentifikasi pikiran dan pengaruhnya, mahasiswa dapat mengelola pikiran melalui strategi difusi kognitif.

- 3) Tahap ketiga, mengembangkan keterampilan mengatasi fusi kognitif (difusi kognitif) dan mengembangkan kemampuan membedakan *self* dengan pikiran, perasaan dan ingatan (*self as context*)

Pada tahap difusi kognitif, konseli mengembangkan keterampilan mengatasi fusi kognitif. Untuk mengembangkan keterampilan difusi kognitif, kemampuan utama yang perlu dimiliki adalah membedakan pikiran yang bercampur (fusi) dan terpisah (difusi) dalam kehidupan mereka sehari-hari. Untuk membedakan pikiran, diawali dengan mengidentifikasi kekhawatiran terhadap peningkatan kesejahteraan. kekhawatiran merepresentasikan pikiran yang bercampur dengan perasaan, ingatan dan pengalaman (fusi kognitif). Mengidentifikasi pikiran yang bercampur dilakukan dengan latihan ekperiensial yang dibantu dengan lembar kerja “pikiran yang menjebak”. Dalam latihan ini mahasiswa diminta untuk membayangkan berbagai kejadian yang mengganggu dan tidak menyenangkan. Setelah itu mahasiswa memilih satu kejadian yang paling menganggunya pada saat ini dan mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul akibat pengalaman tersebut. Setelah itu, mahasiswa mengidentifikasi emosi yang diakibatkan oleh pikiran negatif tersebut serta efek yang ditimbulkan terhadap kondisi fisiologisnya. Setelah itu, bagaimana efek pikiran tersebut terhadap perilaku mahasiswa. bagaimana perilaku berubah karena pikiran tersebut, apakah ada perilaku yang ingin dilakukan namun terhalang karena pikiran tersebut. atau apakah ada perilaku yang seharusnya tidak dilakukan namun akhirnya dilakukan karena munculnya pikiran.

Pada tahap *self as context*, dikembangkan kemampuan membedakan diri (*self*) dengan pikiran, perasaan dan ingatan. Aktivitas yang dilakukan melanjutkan kegiatan difusi kognitif dengan lembar kerja identifikasi pikiran dan metafora “jangan memikirkan tentang es krim”. Berdasarkan lembar kerja tersebut dikembangkan keterampilan memisahkan pikiran-pikiran dengan self melalui metafora *hand as thoughts*. Dalam metafora *hand as thoughts* konselor meminta mahasiswa untuk membayangkan pikiran yang telah dituliskan dalam lembar kerja “identifikasi pikiran”. Pikiran tersebut dibayangkan berada di depan mata dan menghalangi pandangan serta akibat terhalangnya pandangan terhadap perilaku. Kemudian membayangkan pikiran berada di pangkuan. Kemudian konselor bertanya tentang efek yang terjadi pada mahasiswa bila pikiran tersebut menghalangi apa yang sedang dilakukannya pada saat itu.

- 4) Tahap keempat, mengembangkan kemampuan membedakan *self* dengan pikiran, perasaan dan ingatan (*self as context*)

Pada tahap ini konselor dan mahasiswa mengeksplorasi pikiran yang menjebak kembali dengan berbagi hasil isian lembar kerja. Kemudian konselor dan mahasiswa mengeksplorasi tentang strategi pengelolaan pikiran, emosi, kontrol, keyakinan realistik, humor positif, waktu luang, stres dan harga diri yang tepat dalam pertemanan, keluarga dan perkuliahan, serta mengevaluasi efektivitas strategi tersebut dan mengeksplorasi strategi alternatif. Setelah itu konselor dan konseli mengeksplorasi jejaring sosial (teman dan cinta dan keluarga) serta manfaatnya, cara mengatasi konflik yang terjadi dalam hubungan sosial (teman, cinta dan keluarga) serta mengevaluasi efektivitas strategi yang telah dilakukan dan alternatif strategi yang dapat dilakukan.

5) Tahap kelima, mengembangkan kemampuan *mindfulness* (*being present*)

Pada tahap ini dikembangkan kemampuan *mindfulness* yaitu memperhatikan dan mengelola pikiran, perasaan serta emosi. Kemampuan dikembangkan melalui pemahaman tentang *mindfulness* dan manfaatnya dalam peningkatan kesejahteraan. manfaat *mindfulness* secara khusus dalam pengelolaan stres, emosi, harga diri, pertemanan, cinta, spiritualitas, identitas gender dan identitas budaya. Latihan *mindfulness* yang dilakukan adalah memperhatikan, *mindful movement*, *body scan* dan *loving kindness*. Setelah itu konselor dan mahasiswa merefleksikan pengalaman latihan *mindfulness* yang dikaitkan dengan komponen-komponen kesejahteraan. Konselor dan mahasiswa mendiskusikan strategi latihan dan pemilihan makanan sehat. Konselor dan mahasiswa mendiskusikan strategi merawat diri. Konselor dan mahasiswa mendiskusikan strategi peningkatan spiritual yang dilakukan dalam menjalankan hidup dan menghadapi masalah.

6) Tahap keenam, mengidentifikasi nilai-nilai yang dijunjung tinggi (nilai-nilai)

Pada tahap ini, konseli difasilitasi untuk mengidentifikasi nilai-nilai yang dianggap penting dan fungsinya dalam kehidupan sebagai mahasiswa, anggota keluarga, bagian dari pertemanan dan cinta. Tujuan mengidentifikasi nilai-nilai personal pada lima faktor diri untuk memberikan pemahaman tentang apa yang penting dalam hidupnya untuk membuat skala prioritas nilai-nilai untuk membuat rencana peningkatan kesejahteraan. Berdasarkan nilai-nilai yang telah dipilih mahasiswa membuat tujuan personal pada lima faktor kesejahteraan dengan menggunakan lembar kerja. Tujuan yang dibuat mahasiswa dalam peningkatan kesejahteraan pada setiap faktor diri yang terdiri dari rencana jangka pendek dan jangka panjang serta mengevaluasi keberhasilan dan hambatan yang akan muncul pada rencana tindakan yang telah dibuat.

- 7) Tahap ketujuh, delapan dan sembilan, mengevaluasi pencapaian peningkatan kesejahteraan (tindakan yang berkomitmen)
 Pada tahap ini mahasiswa mengevaluasi keberhasilan yang dicapai dan hambatan yang dialami ketika mengimplementasikan rencana peningkatan kesejahteraan pada faktor-faktor yang menjadi prioritasnya. Setelah dievaluasi, rencana yang belum tercapai diperbaharui dan dilanjutkan kembali pada minggu berikutnya.
 - 8) Tahap kesepuluh, Merayakan hasil peningkatan kesejahteraan yang telah dicapai (tindakan yang berkomitmen)
 Pada tahap ini dilakukan refleksi tentang hasil implementasi rencana dengan menilai pencapaian yang telah diperoleh di setiap faktor kesejahteraan. setelah itu melakukan kegiatan *mindfulness* menyayangi diri (*self-compassion*) dan *loving kindness* untuk memperkuat kekuatan kesejahteraan yang telah dicapai.
- e. Prosedur pelaksanaan

Revisi yang dilakukan dalam prosedur pelaksanaan adalah memperjelas teknik dan aktivitas yang dituliskan dalam setiap tahap untuk mengembangkan tiap faktor kesejahteraan. Untuk itu peneliti memperjelas teknik yang digunakan

1) Teknik konseling

Teknik konseling yang digunakan pada Konseling Penerimaan dan Komitmen ini adalah sebagai berikut (Stoddard & Afari, 2014):

a) Latihan eksperiensial

Latihan eksperiensial didesain untuk membantu klien berhubungan dengan pikiran, perasaan, memori dan sensasi fisik yang bermasalah (yang biasanya dihindari) atau untuk mengalami sendiri proses verbal yang bermasalah. Mengalami sendiri pengalaman yang menakutkan dalam konseling memiliki beberapa fungsi penting. Pertama, memberikan kesempatan bagi konseli untuk mengalami pikiran, perasaan atau memori dalam konteks yang berbeda dan lebih aman. Hal ini dapat mengurangi

kecenderungan untuk menghindar atau lari dari masalah. Kedua, menghilangkan pengalaman yang sulit dengan memberi kesempatan mengobservasi dan mempelajarinya melalui pengalaman. Mengobservasi dan mempelajari fenomena privat membutuhkan pemisahan dari masalah. Ketiga membuat konseli berpartisipasi dalam latihan memperjelas kesalahan dalam bahasa. Latihan eksperiensial yang digunakan dalam konseling ini adalah jangan berpikir tentang es krim dan *hand as thoughts*,

b) *Mindfulness*

Mindfulness merupakan salah satu teknik yang paling terkenal dan didukung oleh banyak penelitian dan praktik untuk mengubah pemikiran (Hayes dkk., 2011b). Biasanya teknik *mindfulness* terdiri dari berbagai latihan meditasi untuk melatih mahasiswa mengamati semua kejadian baik eksternal seperti suara dan bau serta internal seperti pikiran dan sensasi. Dalam Konseling Penerimaan dan Komitmen, *mindfulness* dianggap sebagai kombinasi beberapa proses termasuk penerimaan, difusi, kontak dengan masa sekarang dan *self as context* (Wilson, 2009).

Pendekatan *mindfulness* dianggap atribut yang relevan untuk menyatukan pikiran dan tubuh *unity of the mind and body* (Didonna, 2009). Banyak praktisi psikologi positif menafsirkan *mindfulness* sebagai platform yang memfasilitasi keterampilan sehat lainnya dan memberikan manfaat bila dilakukan secara rutin. Sebagai contoh, keterampilan *mindfulness* dapat membuat individu lebih mudah untuk memperbaiki suasana hati negatif, meningkatkan suasana hati yang positif, atau meningkatkan jumlah penilaian yang positif tentang diri, dunia, dan masa depan (Kashdan & Ciarrochi, 2013). Teknik-teknik *mindfulness* terdiri dari berbagai macam latihan meditasi di mana konseli dilatih untuk mengamati setiap peristiwa dipahami, baik eksternal,

seperti suara dan bau, dan internal, seperti pikiran dan sensasi (Stoddard & Afari, 2014).

(1) *Mindful breathing*

Latihan-latihan yang berfokus pada saat ini, misalnya dengan latihan memperhatikan nafas karena bernafas terjadi pada saat sekarang, ini membantu konseli memperhatikan diri dari mengarahkan perhatian pernapasan. Karena pernapasan selalu terjadi di masa kini.

(1) *Body scan*

Teknik *mindfulness body scan* bertujuan untuk memberikan perhatian pada bagian-bagian tubuh terutama bagian yang tidak nyaman dengan cara mengamati bagian per bagian tubuh.

(2) Daun-daun di sungai

Teknik *mindfulness* ini bertujuan untuk memfasilitasi individu mengamati pikiran dan perasaan serta melepaskan pikiran dan perasaan yang menggangukannya.

c) Metafora

Beberapa metafora yang digunakan dalam Konseling Penerimaan dan Komitmen (Friedman dkk., 2009).

(1) Si Kancil

Metafora ini bertujuan menggambarkan otomatisasi proses berpikir individu menghubungkan antara pikiran dan perasaan individu.

(2) Jangan berpikir tentang es krim (Walser & Westrup, 2007)

Tujuan latihan ini adalah mendemonstrasikan paradoks dari menekan konseli yang berusaha untuk menekan pikiran dan kenangan yang tidak diinginkan (Stoddard & Afari, 2014).

Perubahan yang dilakukan pada aktivitas konseling diperjelas pada tabel berikut:

Tabel 3. 17 Matriks Rencana Pelaksanaan Konseling Penerimaan dan Komitmen Untuk Peningkatan Kesejahteraan

| Sesi | Tahap | Tujuan | Metode | Aktivitas Konselor | Aktivitas konseli |
|------|------------|--|-------------------------------------|---|---|
| 1 | Penerimaan | <ul style="list-style-type: none"> - Konseli dan konselor saling mengenal - Konseli dapat memahami tujuan dan manfaat konseling bagi peningkatannya kesejahteraan - Memahami peran dan peraturan dalam konseling - Konseli dapat memahami profil kesejahteraan dirinya - Konseli dapat menerima kondisi kesejahteraan | Games Brainstorming Penugasan | <p>Kegiatan pendahuluan (20 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam - Konselor memperkenalkan diri - Konselor memberikan instruksi bermain “dua fakta, satu kebohongan” untuk berkenalan - Konselor mempersilahkan konseli memperkenalkan diri dengan “dua fakta, satu kebohongan” <p>Kegiatan inti (40 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor menjelaskan kegiatan dan signifikansi kesejahteraan bagi konseli - Konselor meminta konseli mengidentifikasi tujuan, harapan, dan kekhawatiran tentang kegiatan konseling, menuliskan di <i>post it</i> dan menempelkan pada papan yang disediakan - Konselor bertanya tentang kesepakatan tentang aturan kelompok dan waktu pelaksanaan konseling secara terjadwal - Konselor menjelaskan tentang lembar kesediaan dan meminta anggota kelompok mengisi lembar kesediaan (<i>informed consent</i>) - Konselor membagikan profil kesejahteraan kepada konseli dan membaca profil kesejahteraan - Konselor menjelaskan <i>indivisible self of wellness</i> dan meminta konseli untuk | <p>Kegiatan pendahuluan (20 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab salam - Konseli memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama - Konseli memikirkan dua fakta, satu kebohongan - Konseli menyebutkan nama beserta dua fakta, satu kebohongan - Konseli lain menebak fakta dan kebohongan yang disampaikan <p>Kegiatan inti (40 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli mendengarkan penjelasan konselor tentang kegiatan konseling - Konseli menuliskan tujuan, harapan, dan kekhawatiran tentang kegiatan konseling, menuliskan di <i>post it</i> dan menempelkan pada papan yang disediakan - Konseli menjawab tentang kesepakatan tentang aturan kelompok dan waktu pelaksanaan konseling secara terjadwal - Konseli mendengar penjelasan konselor tentang isi lembar kesediaan, bertanya tentang hal yang tidak difahami dan mengisi lembar kesediaan - Konseli menerima profil kesejahteraan dan membaca profil kesejahteraan masing-masing - Konseli mendengarkan penjelasan tentang <i>indivisible self of wellness</i> sambil melihat profil kesejahteraan masing-masing |

| Sesi | Tahap | Tujuan | Metode | Aktivitas Konselor | Aktivitas konseli |
|------|--------------------------------|---|---------------------------------|---|---|
| | | | | <p>melihat profil kesejahteraan masing-masing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor memberi kesempatan kepada konseli untuk bertanya hal yang tidak difahami tentang profil kesejahteraan - Konselor menjawab pertanyaan konseli tentang profil kesejahteraan <p>Kegiatan penutup (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor menyampaikan aktivitas yang sudah dilakukan - Konselor bertanya tentang lima faktor kesejahteraan - Menjelaskan dan membagikan lembar kerja : Prioritas Kesejahteraan kesejahteraan untuk diisi di rumah - Konselor menutup konseling dengan salam | <ul style="list-style-type: none"> - Konseli bertanya hal yang tidak difahami tentang profil kesejahteraan yang telah dibacanya - Konseli bertanya tentang profil kesejahteraan <p>Kegiatan penutup (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli mendengar penjelasan konselor tentang aktivitas yang sudah dilakukan - Konseli menjawab pertanyaan tentang lima faktor kesejahteraan - Konseli menerima lembar kerja Prioritas Kesejahteraan dan mendengar penjelasan konselor tentang cara mengisinya - Konseli menjawab salam |
| 2 | Penerimaan dan difusi kognitif | <ul style="list-style-type: none"> - Konseli dapat mengidentifikasi area kesejahteraan yang menjadi kekuatan dan kelemahannya - Konseli dapat merefleksikan harapan dan kekhawatiran pada lima faktor diri (diri kreatif, diri <i>coping</i>, diri sosial, diri esensial dan diri fisik) - Konseli dapat merefleksikan harapan dan kekhawatiran pada | Curah pendapat Latihan Metafora | <p>Kegiatan pendahuluan (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor membuka kegiatan dengan salam - Konselor menjelaskan tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan - Konselor bertanya tentang aktivitas sebelumnya dan perkembangan penyelesaian lembar kerja <p>Kegiatan inti (50 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor bertanya tentang hasil isian lembar kerja yang telah dikerjakan di rumah tentang kekuatan-kekuatan dan faktor yang perlu dikembangkan pada lima aspek diri serta dan prioritas untuk | <p>Kegiatan pendahuluan (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab salam konselor - Konseli mendengarkan penjelasan tentang tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan - Konseli menjawab pertanyaan tentang aktivitas sebelumnya dan perkembangan penyelesaian lembar kerja <p>Kegiatan inti (50 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab pertanyaan tentang hasil isian lembar kerja yang telah dikerjakan di rumah tentang kekuatan-kekuatan dan faktor yang perlu dikembangkan pada lima faktor diri serta dan prioritas untuk peningkatan |

| Sesi | Tahap | Tujuan | Metode | Aktivitas Konselor | Aktivitas konseli |
|------|-------|--|--------|--|---|
| | | <p>lima faktor kesejahteraan dan variabel kontekstual</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli dapat memahami peran bahasa terhadap munculnya fusi kognitif yang berpengaruh terhadap kesejahteraan - Konseli dapat mengevaluasi proses munculnya fusi kognitif yang terjadi padanya | | <p>peningkatan kesejahteraan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor meminta konseli mengidentifikasi harapan dan kekhawatiran pada peningkatan kesejahteraan - Konselor menjelaskan tujuan metafora es krim - Konselor meminta konseli menutup mata dan membayangkan es krim (rasa, bau, wangi, dan sensasi dingin) - Konselor meminta konseli untuk tidak memikirkan es krim dan dilakukan secara berulang - Konselor bertanya kepada konseli tentang pengalaman melakukan metafora es krim - Konselor menjelaskan tentang konsep mengontrol pikiran dengan metafora es krim - konselor meminta konseli menghubungkan antara metafora es krim dengan kekhawatiran - konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi akibat dari mengontrol kekhawatiran terhadap kehidupannya sehari-hari (harga diri, keyakinan realistik, kontrol, pikiran, emosi) <p>Kegiatan penutup (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor bertanya tentang kontrol pikiran dan efeknya terhadap diri - Konselor meminta konseli menutup mata dan bernafas perlahan dua hitungan hingga empat hitungan diulang hingga 2 | <p>kesejahteraan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli mengidentifikasi harapan dan kekhawatiran pada peningkatan kesejahteraan - Konseli mendengarkan penjelasan tentang tujuan metafora es krim - Konseli menutup mata dan membayangkan es krim (rasa, bau, wangi, dan sensasi dingin) - Konseli mengikuti instruksi konselor untuk tidak memikirkan es krim - Konseli menjawab pertanyaan konselor tentang pengalaman melakukan metafora es krim - Konseli mendengarkan penjelasan tentang konsep mengontrol pikiran dengan metafora es krim - Konseli merespon pertanyaan konselor tentang hubungan antara metafora es krim dengan kekhawatiran yang dialaminya - Konseli merespon tentang identifikasi akibat dari mengontrol kekhawatiran terhadap kehidupannya sehari-hari (harga diri, keyakinan realistik, kontrol, pikiran, emosi) <p>Kegiatan penutup (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli merespon tentang kontrol pikiran dan efeknya terhadap diri - Konseli mengikuti instruksi untuk menutup mata dan bernafas perlahan dua hitungan hingga empat hitungan diulang hingga 2 menit |

| Sesi | Tahap | Tujuan | Metode | Aktivitas Konselor | Aktivitas konseli |
|------|--|---|---|---|---|
| | | | | menit - Konselor bertanya tentang pengalaman konseli - Konselor menutup konseling dengan salam | - Konseli menceritakan pengalaman mengikuti <i>mindfulness</i> - Konseli menjawab salam |
| 3 | Difusi kognitif dan <i>self as context</i> | - Konseli membedakan pikiran yang bercampur dan terpisah dalam kehidupan mereka sehari-hari - Konseli mengidentifikasi pikiran dan pengaruhnya terhadap emosi, fisik dan tindakan - Konseli dapat memilih strategi pengelolaan waktu luang, stres, pikiran, emosi, kontrol, waktu luang, stress dan keyakinan realistik | Metafora Latihan eksperiensial <i>Mindfulness</i> | Kegiatan pendahuluan (5 menit) - Konselor membuka kegiatan dengan salam - Konselor menjelaskan tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan - Konselor bertanya tentang kegiatan sebelumnya Kegiatan inti (50 menit) - Konselor menjelaskan tentang perbedaan pikiran yang bercampur dan terpisah dalam kehidupan mereka sehari-hari dengan contoh dari kehidupan masing-masing - Konselor menjelaskan metafora <i>hand as thoughts</i> sambil memberikan contoh. - Konselor menjelaskan tentang lembar kerja mengidentifikasi pikiran - Konselor bertanya tentang pikiran yang mengganggu pada saat ini - Konselor meminta konseli untuk memejamkan mata dan membayangkan tentang pikiran, efeknya terhadap emosi, fisik dan tindakan - Konselor meminta konseli mengisi lembar kerja identifikasi pikiran - Konselor meminta konseli membayangkan pikiran yang mengganggu - Konselor meminta konseli membayangkan | Kegiatan pendahuluan (5 menit) - Konseli menjawab salam - Konseli menyimak tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan - Konseli menjawab tentang kegiatan sebelumnya Kegiatan inti (50 menit) - Konseli mendengarkan penjelasan tentang perbedaan pikiran yang bercampur dan terpisah dalam kehidupan mereka sehari-hari dengan contoh dari kehidupan - Konseli mendengarkan penjelasan tentang metafora <i>hand as thoughts</i> - Konseli mendengarkan penjelasan tentang lembar kerja mengidentifikasi pikiran - Konseli menjawab tentang pikiran yang mengganggu pada saat ini - Konseli mengikuti instruksi konselor untuk memejamkan mata dan membayangkan tentang pikiran, efeknya terhadap emosi, fisik dan tindakan - Konseli mengisi lembar kerja identifikasi pikiran - Konseli mengikuti instruksi konselor untuk membayangkan pikiran yang mengganggu - Konseli membayangkan pikiran yang |

| Sesi | Tahap | Tujuan | Metode | Aktivitas Konselor | Aktivitas konseli |
|------|-------|--------|--------|--|---|
| | | | | <p>pikiran yang mengganggu menghalangi wajah dan pandangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor bertanya apa yang terjadi bila pikiran menghalangi pandangan sambil mengangkat tangan di hadapan wajah - Konselor meminta konseli menaruh pikiran dan tangan di atas pangkuan - Konselor bertanya dampak meletakkan pikiran terhadap emosi dan tingkah laku dan kehidupan personal, sosial dan akademik - Konselor menjelaskan tentang aplikasi metafora <i>hand as though</i> sebagai strategi mengatasi stres - Konselor bertanya strategi yang dilakukan konseli untuk pengelolaan waktu luang, stres, pikiran, emosi, kontrol, stress dan keyakinan realistik - Konselor bertanya tentang efektivitas strategi tersebut - Konselor meminta mahasiwa mengidentifikasi strategi lain - Konselor merespon strategi yang menjadi alternatif strategi <p>Kegiatan penutup (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor bertanya tentang pengaruh pikiran terhadap, emosi, tubuh dan tingkah laku - Konselor meminta konseli menutup mata dan bernafas perlahan | <p>mengganggu, menghalangi wajah dan pandangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab pertanyaan konselor - Konseli membayangkan menaruh pikiran dan tangan di atas pangkuan - Konseli menjawab pertanyaan tentang dampak meletakkan pikiran terhadap emosi dan tingkah laku dan kehidupan personal, sosial dan akademik - Konseli mendengarkan penjelasan tentang aplikasi metafora <i>hand as though</i> sebagai strategi mengatasi stres - Konseli menjawab tentang strategi yang dilakukan konseli untuk pengelolaan waktu luang, stres, pikiran, emosi, kontrol, stress dan keyakinan realistik - Konseli menjawab tentang efektivitas strategi pengelolaan waktu luang, stres, pikiran, emosi, kontrol, stress dan keyakinan realistik - Konseli mengidentifikasi strategi lain - Konseli bertanya strategi yang menjadi alternatif strategi <p>Kegiatan penutup (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab tentang pengaruh pikiran terhadap, emosi, tubuh dan tingkah laku - Konseli mendengarkan instruksi konselor untuk menutup mata dan bernafas perlahan - Konseli mendengarkan instruksi konselor untuk memperhatikan suara yang ada di dalam ruangan |

| Sesi | Tahap | Tujuan | Metode | Aktivitas Konselor | Aktivitas konseli |
|------|--|---|--|--|---|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Konselor meminta konseli memperhatikan suara yang ada di dalam ruangan - Konselor meminta konseli memfokuskan pada nafas (suara, suhu, aliran) - Konselor meminta konseli menceritakan pengalaman melakukan <i>mindfulness</i> (insight, hambatan) - Konselor menutup konseling dengan salam | <ul style="list-style-type: none"> - Konseli mengikuti instruksi untuk memfokuskan pada nafas (suara, suhu, aliran) - Konseli menceritakan pengalaman melakukan <i>mindfulness</i> (insight, hambatan) - Konseli menjawab salam |
| 4 | <i>Difusi kognitif dan self as context</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Konseli dapat menerima dan mengekspresikan emosi yang tepat dalam pertemanan, keluarga dan perkuliahan. - Konseli dapat mengelola kegiatan perkuliahan - Konseli dapat mengembangkan dukungan sosial dan hubungan intim dengan teman dan keluarga | Latihan eksperiensial <i>Mindfulness</i> | <p>Kegiatan pendahuluan (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor membuka kegiatan dengan salam - Konselor menjelaskan tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan - Konselor bertanya tentang kegiatan sebelumnya <p>Kegiatan inti (50 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor meminta konseli untuk berbagi hasil isian lembar kerja - Konselor bertanya tentang pengelolaan pikiran, emosi, kontrol, keyakinan realistik, humor positif, waktu luang, stres dan harga diri yang tepat dalam pertemanan, keluarga dan perkuliahan. - Konselor bertanya efektivitas strategi tersebut - Konselor mengeksplorasi strategi alternatif - Konselor meminta konseli mengidentifikasi jejaring sosial (teman dan cinta dan keluarga) serta manfaatnya - Konselor meminta konseli mengidentifikasi cara mengatasi konflik | <p>Kegiatan pendahuluan (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab salam - Konseli menyimak tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan - Konseli menjawab tentang kegiatan sebelumnya <p>Kegiatan inti (50 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli berbagi hasil isian lembar kerja - Konseli menjawab pertanyaan tentang pengelolaan pikiran emosi, kontrol, keyakinan realistik, humor positif, waktu luang, stres dan harga diri yang tepat dalam pertemanan, keluarga dan perkuliahan. - Konseli menjawab pertanyaan tentang efektivitas strategi tersebut - Konselor menjawab pertanyaan tentang strategi alternatif - Konseli mengidentifikasi jejaring sosial (teman dan cinta dan keluarga) serta manfaatnya - Konseli mengidentifikasi cara mengatasi konflik yang terjadi dalam hubungan sosial (teman, cinta dan keluarga) |

| Sesi | Tahap | Tujuan | Metode | Aktivitas Konselor | Aktivitas konseli |
|------|----------------------|--|--------------------------------|--|---|
| | | | | <p>yang terjadi dalam hubungan sosial (teman, cinta dan keluarga)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor bertanya tentang efektivitas strategi yang telah dilakukan - Konselor bertanya tentang alternatif strategi yang dapat dilakukan <p>Kegiatan penutup (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor bertanya tentang strategi membangun dan mempertahankan dukungan sosial (teman, cinta dan keluarga) - Konselor meminta konseli menutup mata dan bernafas perlahan - Konselor meminta konseli memperhatikan dan memindai tubuh secara mulai dari ubun-ubun hingga ujung kali - Konselor meminta konseli memfokuskan pada bagian tubuh yang tidak nyaman dan memberikan nafas ke bagian tersebut - Konselor meminta konseli menceritakan pengalaman melakukan <i>mindfulness</i> (insight, hambatan) - Konselor menutup konseling dengan salam | <ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab pertanyaan konselor tentang efektivitas strategi yang telah dilakukan - Konseli menjawab pertanyaan tentang alternatif strategi yang dapat dilakukan <p>Kegiatan penutup (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab tentang strategi membangun dan mempertahankan dukungan sosial (teman, cinta dan keluarga) - Konseli mengikuti instruksi untuk menutup mata dan bernafas perlahan - Konseli mengikuti instruksi memperhatikan dan memindai tubuh secara mulai dari ubun-ubun hingga ujung kali - Konseli mengikuti instruksi untuk memfokuskan pada bagian tubuh yang tidak nyaman dan memberikan nafas ke bagian tersebut - Konseli menceritakan pengalaman melakukan <i>mindfulness</i> (insight, hambatan) - Konseli menjawab salam |
| 5 | <i>Being present</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Konseli dapat memperhatikan pikiran, perasaan, dan emosi - Konseli dapat menunjukkan keyakinan pada kekuatan di luar dirinya (Tuhan) - Konseli dapat mengidentifikasi strategi | <i>Mindfulness</i> Refleksi | <p>Kegiatan pendahuluan (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor membuka kegiatan dengan salam - Konselor menjelaskan tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan - Konselor bertanya tentang kegiatan sebelumnya <p>Kegiatan inti (50 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor bertanya tentang pemahaman konseli yang berkaitan dengan meditasi dan | <p>Kegiatan pendahuluan (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab salam - Konseli menyimak tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan - Konseli menjawab tentang kegiatan sebelumnya <p>Kegiatan inti (50 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab pertanyaan konselor tentang meditasi dan <i>mindfulness</i>. |

| Sesi | Tahap | Tujuan | Metode | Aktivitas Konselor | Aktivitas konseli |
|------|-------|---|--------|--|---|
| | | merawat diri serta puas dengan identitas gender dan budaya | | <i>mindfulness</i> . | - Konseli menyimak penjelasan manfaat <i>mindfulness</i> dalam peningkatan kesejahteraan khususnya pengelolaan stres, emosi, harga diri, pertemanan, cinta, spiritualitas, identitas gender dan identitas budaya. |
| | | - Konseli dapat memilih latihan nutrisi yang sesuai | | - Konselor menjelaskan manfaat <i>mindfulness</i> dalam peningkatan kesejahteraan khususnya pengelolaan stres, emosi, harga diri, pertemanan, cinta, spiritualitas, identitas gender dan identitas budaya. | - Konseli mengikuti instruksi untuk berdiri, berjalan dan memperhatikan rasa yang ada di telapak kaki, betis, lutut, pinggang hingga ujung kepala |
| | | - Konseli dapat memahami manfaat <i>mindfulness</i> dalam setiap faktor diri | | - Konselor meminta konseli untuk berdiri, berjalan dan memperhatikan rasa yang ada di telapak kaki, betis, lutut, pinggang hingga ujung kepala | - Konseli mengikuti instruksi untuk berdiri, berjalan dan memperhatikan rasa yang ada di telapak kaki, betis, lutut, pinggang hingga ujung kepala |
| | | - Konseli dapat merefleksikan pengalaman setelah melakukan latihan <i>mindfulness</i> | | - Konselor meminta konseli untuk merentangkan tangan dan memutar badan serta memperhatikan rasa pada ubun-ubun, leher, punggung, hingga ujung kaki | - Konseli mengikuti instruksi untuk merentangkan tangan dan memutar badan serta memperhatikan rasa pada ubun-ubun, leher, punggung, hingga ujung kaki |
| | | | | - Konselor meminta konseli untuk menutup mata dan bernafas perlahan | - Konseli mengikuti instruksi untuk menutup mata dan bernafas perlahan |
| | | | | - Konselor meminta konseli memperhatikan dan memindai tubuh secara mulai dari ubun-ubun hingga ujung kaki | - Konseli mengikuti instruksi untuk memperhatikan dan memindai tubuh secara mulai dari ubun-ubun hingga ujung kaki |
| | | | | - Konselor meminta konseli menfokuskan pada bagian tubuh yang tidak nyaman dan memberikan nafas ke bagian tersebut | - Konseli mengikuti instruksi untuk menfokuskan pada bagian tubuh yang tidak nyaman dan memberikan nafas ke bagian tersebut |
| | | | | - Konselor meminta konseli menceritakan pengalaman melakukan <i>mindfulness</i> (insight, hambatan) | - Konseli menceritakan pengalaman yang dirasakan ketika melakukan <i>mindfulness</i> (insight, hambatan) |
| | | | | - Konselor menginstruksikan <i>loving kindness</i> | - Konseli mengikuti instruksi untuk melakukan <i>loving kindness</i> |
| | | | | - Konselor bertanya tentang pengalaman latihan <i>mindfulness</i> yang dikaitkan dengan komponen-komponen kesejahteraan terutama pada fisik, emosi dan spiritualitas | - Konseli menjawab tentang pengalaman latihan <i>mindfulness</i> yang dikaitkan dengan komponen-komponen kesejahteraan terutama pada fisik, emosi dan spiritualitas |
| | | | | - Konselor meminta konseli mengidentifikasi strategi latihan dan pemilihan makanan | |

| Sesi | Tahap | Tujuan | Metode | Aktivitas Konselor | Aktivitas konseli |
|------|-------------|---|--|--|--|
| | | | | sehat - Konselor meminta konseli untuk membuat rencana strategi merawat diri (fisik, emosi spiritual) Kegiatan penutup (5 menit) - Konselor bertanya tentang pengaruh <i>mindfulness</i> terhadap emosi, tubuh dan tingkah laku - Konselor bertanya tentang rencana <i>mindfulness</i> yang akan dilakukan di rumah - Konselor menutup konseling dengan salam | - Konseli mengidentifikasi strategi latihan dan pemilihan makanan sehat - Konseli membuat rencana strategi merawat diri (fisik, emosi spiritual) Kegiatan penutup (5 menit) - Konseli menjawab pertanyaan tentang pengaruh <i>mindfulness</i> terhadap emosi, tubuh dan tingkah laku - Konseli merespon tentang rencana <i>mindfulness</i> yang akan dilakukan di rumah - Konseli menjawab salam |
| 6 | Nilai-nilai | - Konseli dapat memahami nilai-nilai personal dan fungsinya dalam kehidupan sehari-hari - Konseli dapat mengidentifikasi nilai-nilai dan tujuan untuk peningkatan diri kreatif, diri <i> coping</i> , diri sosial, diri fisik dan diri esensial sesuai dengan nilai-nilai personal | <i>Mindfulness</i> Latihan eksperiensial | Kegiatan pendahuluan (5 menit) - Konselor membuka kegiatan dengan salam - Konselor menjelaskan tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan - Konselor bertanya tentang kegiatan sebelumnya Kegiatan inti (50 menit) - Konselor bertanya tentang pemahaman konseling yang berkaitan dengan nilai dan fungsinya dalam kehidupan sebagai konseli, anggota keluarga dan masyarakat, bagian dari pertemanan dan cinta serta makhluk Tuhan - Konselor menjelaskan tentang pemahaman konseli yang berkaitan dengan nilai dan fungsinya dalam kehidupan sebagai konseli, anggota keluarga dan masyarakat, bagian dari pertemanan dan cinta serta makhluk Tuhan - Konselor meminta konseli memberikan contoh tentang nilai-nilai - Konselor meminta konseli mengidentifikasi | Kegiatan pendahuluan (5 menit) - Konseli menjawab salam - Konseli menyimak tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan - Konseli menjawab tentang kegiatan sebelumnya Kegiatan inti (50 menit) - Konseli bertanya tentang pemahaman konseling yang berkaitan dengan nilai dan fungsinya dalam kehidupan sebagai konseli, anggota keluarga dan masyarakat, bagian dari pertemanan dan cinta serta makhluk Tuhan - Konseli menyimak penjelasan konselor tentang nilai dan fungsinya dalam kehidupan sebagai konseli, anggota keluarga dan masyarakat, bagian dari pertemanan dan cinta serta makhluk Tuhan - Konseli memberikan contoh tentang nilai-nilai |

| Sesi | Tahap | Tujuan | Metode | Aktivitas Konselor | Aktivitas konseli |
|------|-------|--------|--------|--|---|
| | | | | <p>nilai-nilai personal pada lima faktor kesejahteraan dengan menggunakan lembar kerja</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor meminta konseli membacakan hasil identifikasi nilai-nilai pada setiap faktor kesejahteraan - Konselor bertanya tentang tujuan konseli pada setiap faktor kesejahteraan dan kaitannya dengan nilai-nilai yang sudah diidentifikasi sebelumnya - Konselor bertanya tentang tujuan pada setiap faktor kesejahteraan (<i>creative self, coping self, social self, essential self, physical self</i>) dan meminta konseli menuliskannya di lembar kerja - Konselor bertanya tentang strategi pencapaian tujuan yang telah dilakukan dan meminta konseli menuliskannya di lembar kerja - Konselor bertanya tentang evaluasi konseli terhadap strategi pencapaian tujuan yang telah dilakukan dan meminta konseli menuliskannya di lembar kerja - Konselor bertanya tentang strategi alternatif yang digunakan untuk mencapai tujuan dan meminta konseli menuliskannya di lembar kerja - Konselor bertanya tentang rencana pencapaian tujuan yang akan dikerjakan terlebih dahulu | <ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab pertanyaan konselor tentang mengidentifikasi nilai-nilai personal pada lima faktor kesejahteraan dengan menggunakan lembar kerja - Konseli membacakan hasil identifikasi nilai-nilai pada setiap faktor kesejahteraan kepada teman sekelompok - Konseli menjelaskan tujuan masing-masing pada setiap faktor kesejahteraan dan kaitannya dengan nilai-nilai yang sudah diidentifikasi sebelumnya - Konseli menyampaikan tujuan pada setiap faktor kesejahteraan (<i>creative self, coping self, social self, essential self, physical self</i>) dan menuliskannya di lembar kerja - Konseli menjawab tentang strategi pencapaian tujuan yang telah dilakukan dan menuliskannya di lembar kerja - Konseli menjelaskan evaluasi terhadap strategi pencapaian tujuan yang telah dilakukan dan menuliskannya di lembar kerja - Konseli memaparkan strategi alternatif yang digunakan untuk mencapai tujuan dan menuliskannya di lembar kerja - Konseli memaparkan rencana pencapaian tujuan yang akan dikerjakan terlebih dahulu |

| Sesi | Tahap | Tujuan | Metode | Aktivitas Konselor | Aktivitas konseli |
|-----------|---------------------------|---|--|--|---|
| | | | | Kegiatan penutup (5 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Konselor bertanya tentang pengaruh <i>mindfulness</i> terhadap emosi, tubuh dan tingkah laku - Konselor bertanya tentang rencana <i>mindfulness</i> yang akan dilakukan di rumah - Konselor menutup konseling dengan salam | Kegiatan penutup (5 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Konseli menyampaikan tentang pengaruh <i>mindfulness</i> terhadap emosi, tubuh dan tingkah laku - Konseli menyampaikan rencana <i>mindfulness</i> yang akan dilakukan di rumah - Konseli menjawab salam |
| 7, 8 9 | Tindakan yang berkomitmen | <ul style="list-style-type: none"> - Konseli dapat mengevaluasi implementasi rencana tindakan pada lima komponen kesejahteraan - Konseli dapat membuat tindak lanjut hasil evaluasi implementasi rencana tindakan pada lima faktor diri | Latihan eksperiensial <i>mindfulness</i> | Kegiatan pendahuluan (5 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Konselor membuka kegiatan dengan salam - Konselor menjelaskan tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan - Konselor bertanya tentang kegiatan sebelumnya Kegiatan inti (50 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Konselor bertanya tentang pengalaman implementasi rencana peningkatan faktor kesejahteraan setiap konseli - Konselor memberikan penguatan - Konselor bertanya faktor-faktor pendukung dan penghambat - Konselor bertanya keberhasilan pelaksanaan rencana - Konselor meminta konseli untuk mengevaluasi hasil pelaksanaan peningkatan kesejahteraan - Konselor meminta konseli yang belum berhasil untuk merevisi rencana - Konselor meminta mahasiswa untuk menyampaikan perencanaan faktor kesejahteraan yang dikerjakan di rumah - Konselor meminta anggota kelompok menanggapi | Kegiatan pendahuluan (5 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab salam - Konseli menyimak penjelasan tentang tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan - Konseli menjawab tentang kegiatan sebelumnya Kegiatan inti (50 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Konseli menceritakan pengalaman implementasi rencana peningkatan faktor kesejahteraan - Konseli menjelaskan faktor-faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan rencana - Konseli memaparkan keberhasilan pelaksanaan rencana - Konseli mengevaluasi hasil pelaksanaan peningkatan kesejahteraan - Konseli yang belum berhasil untuk merevisi rencana - Konseli menyampaikan perencanaan faktor kesejahteraan yang dikerjakan di rumah - Konseli memberikan respon terhadap pemaparan rencana peningkatan |

| Sesi | Tahap | Tujuan | Metode | Aktivitas Konselor | Aktivitas konseli |
|------|--------------------------|---|--|--|---|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Konselor bertanya tentang rencana yang akan dilakukan setelah konseling - Konselor memberi instruksi <i>mindfulness</i> menyayangi diri (<i>self-compassion</i>) dan (<i>loving kindness</i>) - Konselor bertanya tentang pengaruh <i>mindfulness</i> terhadap keyakinan diri untuk dapat berhasil melakukan rencana <p>Kegiatan penutup (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor bertanya tentang faktor-faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan rencana pengembangan kesejahteraan - Konselor menutup konseling dengan salam | <p>kesejahteraan teman</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjelaskan rencana yang akan dilakukan setelah konseling - Konseli mengikuti instruksi <i>mindfulness</i> menyayangi diri (<i>self-compassion</i>) dan (<i>loving kindness</i>) - Konseli menjelaskan pengaruh <i>mindfulness</i> terhadap keyakinan diri untuk dapat berhasil melakukan rencana <p>Kegiatan penutup (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli menyebutkan faktor-faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan rencana pengembangan kesejahteraan - Konseli menjawab salam |
| 10 | Penerimaan dan Terminasi | <ul style="list-style-type: none"> - Konseli dapat mengambil kesimpulan dari pencapaian yang telah diraih dalam peningkatan kesejahteraan - Konseli dapat memberikan penghargaan pada diri atas pencapaian yang telah diraih dalam peningkatan kesejahteraan. | <p>Latihan eksperiensial</p> <p><i>Mindfulness</i></p> | <p>Kegiatan pendahuluan (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor membuka kegiatan dengan salam - Konselor menjelaskan tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan - Konselor bertanya tentang kegiatan sebelumnya <p>Kegiatan inti (50 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor meminta konseli untuk menceritakan keberhasilan yang telah dicapai selama proses konseling - Konselor meminta konseli menjelaskan faktor pendukung dan penghambat keberhasilan masing-masing - Konselor memberikan penguatan kepada konseli - Konselor menjelaskan instruksi membuat surat bagi diri dan teman - Konselor menjelaskan tujuan pembuatan surat | <p>Kegiatan pendahuluan (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab salam - Konseli menyimak penjelasan tentang tujuan dan aktivitas yang akan dilakukan - Konseli menjawab tentang kegiatan sebelumnya <p>Kegiatan inti (50 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konseli menceritakan keberhasilan yang telah dicapai selama proses konseling - Konseli menjelaskan faktor pendukung dan penghambat keberhasilan masing-masing - Konseli memberikan penguatan kepada konseli - Konseli mendengarkan penjelasan instruksi membuat surat bagi diri dan teman - Konseli mendengarkan penjelasan tentang tujuan pembuatan surat bagi diri dan teman - Konseli menuliskan surat kepada diri dan |

| Sesi | Tahap | Tujuan | Metode | Aktivitas Konselor | Aktivitas konseli |
|------|-------|--------|--------|---|---|
| | | | | bagi diri dan teman - Konselor meminta konseli untuk menuliskan surat kepada diri dan teman - Konselor meminta konseli membacakan surat kepada teman secara berpasangan - Konselor menjelaskan tujuan dan kegiatan yang sudah dilakukan dari awal hingga akhir Kegiatan penutup (5 menit) - Konselor meminta konseli untuk saling memberikan penghargaan atas keberhasilan kepada teman sekelompok - Konselor meminta maaf dan mengucapkan salam | teman - Konseli membacakan surat kepada teman secara berpasangan - Konseli menjelaskan tujuan dan kegiatan yang sudah dilakukan dari awal hingga akhir b. Kegiatan penutup (5 menit) - Konseli memberikan penghargaan atas keberhasilan kepada teman sekelompok - Konseli meminta maaf dan mengucapkan salam |

f. Evaluasi.

Modifikasi yang dilakukan berdasarkan masukan ahli adalah menambahkan indikator keberhasilan dan evaluasi proses konseling seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 3. 18. Evaluasi Setiap Komponen Kesejahteraan

| Komponen | Evaluasi |
|--|--|
| Kesejahteraan | <ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan mengidentifikasi area kesejahteraan yang menjadi kekuatan dan kelemahannya - merefleksikan harapan dan kekhawatiran pada lima faktor kesejahteraan - kemampuan mengidentifikasi nilai-nilai - kemampuan membuat perencanaan kesejahteraan |
| Diri <i>coping</i> <ul style="list-style-type: none"> - waktu luang - manajemen stres - harga diri - keyakinan realistik | <ul style="list-style-type: none"> - kemampuan mengelola kegiatan waktu luang - kemampuan untuk memiliki strategi mengelola stres - kemampuan menerima diri dan memiliki harapan yang realistik terhadap diri dan lingkungan |
| Diri kreatif <ul style="list-style-type: none"> - pikiran - emosi - kontrol - kerja - humor positif | <ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan membedakan berpikir terbuka dan sempit - Kemampuan memahami emosi dan ekspresinya - Kemampuan mengelola perkuliahan - Kemampuan menggunakan humor dalam kehidupan sehari-hari |
| Diri sosial <ul style="list-style-type: none"> - pertemanan - cinta | <ul style="list-style-type: none"> - kemampuan mengidentifikasi dan memberdayakan jejaring sosial - kemampuan mengembangkan hubungan yang intim dengan sahabat dan keluarga |
| Diri esensial <ul style="list-style-type: none"> - spiritualitas - identitas gender - identitas budaya - perawatan diri | <ul style="list-style-type: none"> - kemampuan mengidentifikasi kegiatan spiritualitas yang sesuai dengan dirinya - kemampuan mendeskripsikan strategi perawatan diri - penerimaan terhadap identitas budaya dan gender |
| Diri fisik <ul style="list-style-type: none"> - latihan - nutrisi | <ul style="list-style-type: none"> - kemampuan memilih latihan yang sesuai - kemampuan memilih makanan sehat |

g. Panduan teknis

Revisi yang dilakukan dalam penulisan panduan teknis adalah konsistensi penggunaan istilah, perjelas pemanfaatan hasil lembar kerja pada proses

konseling dan kaitannya dengan tahap berikutnya dan memperjelas langkah kegiatan dan lembar kerja untuk memastikan bahwa teknik konseling dapat memfasilitasi peningkatan kesejahteraan.

Setelah pelaksanaan model Konseling Penerimaan dan Komitmen, beberapa modifikasi proses pelaksanaan model, yaitu sebagai berikut:

- 1) Jumlah anggota kelompok dalam penelitian ini bervariasi yaitu dua belas, sepuluh dan tujuh orang. Kelompok dengan jumlah anggota 10 dan 12 orang terlihat lebih dinamis sehingga pada model konseling perlu ditegaskan jumlah anggota kelompok tidak kurang dari sepuluh orang.
- 2) Pada awal pelaksanaan mahasiswa duduk di kursi dengan bentuk melingkar, namun lebih memilih duduk di atas karpet dengan bentuk melingkar. Posisi duduk melingkar di karpet memberi kesempatan mereka untuk lebih santai dan nyaman sehingga mereka lebih terbuka dalam proses konseling.
- 3) Mahasiswa memiliki kesulitan untuk membayangkan dan membuat bentuk abstrak dari pikiran dan perasaan sehingga sulit untuk melakukan teknik metafora *hand as thoughts* dan latihan eksperiensial mengidentifikasi pikiran. Dalam tanya jawab saat pemberian instruksi terlihat bahwa mahasiswa tidak dapat mengikuti instruksi sehingga peneliti memutuskan untuk menambah instruksi. Dalam pelaksanaan, peneliti memodifikasi kedua teknik ini dengan memandu mahasiswa membayangkan terlebih dahulu pengalaman, pikiran dan perasaan. Setelah mahasiswa dapat membayangkan, peneliti mengimplementasikan teknik konseling. dateknik Konseling Penerimaan dan Komitmen lain adalah pada teknik latihan eksperiensial tentang mengenali pikiran. Peneliti memodifikasi pelaksanaannya dengan memberikan instruksi tambahan berupa membayangkan terlebih dahulu setiap tahap dalam lembar kerja sebelum diisi dan didiskusikan. Hal ini untuk mempermudah mahasiswa dalam mengisi lembar kerja karena pada umumnya mahasiswa kesulitan dalam

- mengkonkritkan pikiran. Melalui kegiatan mengimajinasikan mahasiswa lebih memahami cara melihat pikiran dalam bentuk yang lebih konkrit
- 4) Dalam pelaksanaan teknik *mindfulness* terlihat mahasiswa mengalami beberapa kesulitan yaitu kesulitan untuk mengatur nafas, ketakutan untuk menutup mata dalam jangka waktu tertentu. Latihan mengatur nafas sudah dilakukan secara bertahap sejak sesi pertama, karena mahasiswa tidak terbiasa maka kegiatan latihan ini ditambah dan dimodifikasi dengan mengajarkan cara mengatur nafas secara alamiah dengan alat bantu tangan.
 - 5) Pemberian lembar kerja yang diisi di rumah perlu dipertimbangkan dengan beban kuliah mahasiswa. Pada model Konseling Penerimaan dan Komitmen, terdapat lembar kerja yang diisi di rumah yang bertujuan memberi kesempatan bagi mahasiswa untuk melakukan refleksi atas pengalamannya. Pada beberapa mahasiswa Program Studi Pendidikan Luar Sekolah, lembar kerja ini tidak diisi dengan lengkap karena mereka sedang menyelesaikan tugas di luar kampus yang memiliki jangka waktu pengerjaan yang pendek.

H. Analisis Data

Analisis data kuantitatif dan kualitatif dengan desain *explanatory sequential design* yaitu

1. Studi Pendahuluan.

Pada studi pendahuluan, terdapat dua jenis data yang diperoleh, mengenai (a) lima faktor kesejahteraan (*wellness*) (b) penerimaan dan tindakan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif menggunakan analisis frekuensi, mean, persentil dan persentase.

2. Validasi model intervensi.

Validasi model intervensi dilakukan oleh ahli bimbingan dan konseling dan psikologi dengan menggunakan skala *semantic diferensial* dengan rentang 1 sampai dengan 9. Teknik analisis data analisis median.

3. Eksperimen

Eka Wahyuni, 2019

MODEL KONSELING PENERIMAAN DAN KOMITMEN UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN MAHASISWA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pada kegiatan eksperimen, analisis data yang digunakan adalah teknik statistik untuk menguji hipotesis adalah analisis kovarians. Analisis kovarians merupakan metode untuk menyesuaikan efek dari variabel yang tidak dapat dikontrol sehingga dengan menggunakan analisis *t-test* dan kovarian dapat meningkatkan ketepatan dalam mengukur pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (Montgomery, 2012).

Ankova merupakan teknik analisis statistik yang dikembangkan untuk menganalisis hasil eksperimen secara lebih presisi. Teknik ini ideal untuk untuk menganalisis data kuasi eksperimen karena dapat melibatkan variabel yang tidak dapat dikontrol secara langsung dengan alasan praktis maupun etik. Dalam analisis ankova melibatkan tidak hanya kondisi eksperimen tapi variabel prediktor kuantitatif yang disebut kovariat (yang juga disebut sebagai variabel kontrol) yang merepresentasikan sumber varians yang dapat mempengaruhi variabel terikat yang tidak dapat dikontrol oleh prosedur eksperimen (Rutherford, 2011). Dalam penelitian ini variabel yang dikontrol adalah kelenturan psikologis karena dianggap sebagai variabel mediator keberhasilan Konseling Penerimaan dan Komitmen (Ciarrochi dkk., 2010).