

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Penelitian

Setiap manusia pada hakikatnya menginginkan sebuah kehidupan yang bahagia, sehat dan sejahtera baik fisik maupun psikologis. Keadaan ketika manusia menerima diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri serta terus berkembang secara personal merupakan dambaan setiap orang dalam menjalani proses perkembangan setiap fase kehidupan. Dambaan ini bukan hanya milik pribadi manusia, namun menjadi sebuah spirit berdirinya Negara Kesatuan Republik Indonesia (Teks pembukaan UUD Negara Republik Indonesia Tahun 1945, alinea 3) dalam menjamin kesejahteraan termasuk kesejahteraan psikologis bagi seluruh warganya. Spirit ini tentu bukan hanya menjadi indikator berdirinya NKRI, namun sebagai prediktor dan tujuan akhir bagi seluruh warga negara. Bahkan *World Health Organizations's* (WHO, 1967) menyatakan bahwa sejahtera bukan hanya ketiadaan penyakit, bencana atau terjaminnya keamanan finansial, namun makna kesejahteraan (Roscoe, 2009; Hettler's, 1980; Dunn's, 1977) ini mencakup kondisi keselarasan hidup dalam seluruh dimensi baik dimensi sosial, emosional, fisik, lingkungan, okupasional, intelektual, spiritual, maupun dimensi kesejahteraan psikologis.

Pencapaian kesejahteraan suatu Negara tentu tidak terlepas dari dorongan pencapaian kesejahteraan warganya itu sendiri. Bahkan Roscoe (2009) menilai pencapaian tersebut dari kesempatan yang diperoleh setiap warga Negara untuk mengembangkan seluruh potensi dirinya. Beberapa ahli seperti Rogers, Maslow, Jung, Allport dan Erikson (Ryff, 1989) menyebutkan sejahtera dalam terminologi lain, namun memiliki makna yang tetap sama. Rogers menyebut kondisi mental yang berfungsi positif dengan istilah *fully functioning person*, Maslow menyebutnya dengan konsep *self-actualized*, Jung mengistilahkannya dengan *individuation*, Allport menyebutnya dengan konsep *maturity*, serta Erikson dengan model psikososialnya menyebut dengan konsep pemenuhan hidup. Bradburn (1969) menyampaikan kesejahteraan tercermin dari kesehatan psikologis yang ditandai dengan terpenuhinya kriteria fungsi psikologis. Hal ini menunjukkan untuk

mencapai kesejahteraan umum perlu dimulai dari penguatan kesejahteraan pada dimensi psikologis.

Beberapa penelitian di negara berkembang seperti di Amerika Latin (King & Napa, 1998) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis dan hidup bermakna dianggap lebih penting dari pada uang serta kebaikan moral bahkan lebih penting dari pada masuk surga. Begitu pula dengan orang Inggris (Argyle, 2001) menganggap kesejahteraan psikologis adalah faktor yang paling menentukan kualitas hidup yang lebih penting daripada kesehatan dan seks.

Istilah Kesejahteraan Psikologis berawal dari tulisan filsuf Aristoteles (Ryff, 1989; Hefferon & Boniwell, 2011: 3) mengenai kebahagiaan. Istilah kesejahteraan psikologis bukan hanya sekedar kebahagiaan yang diperoleh dari jalan mengejar kenikmatan dan menghindari rasa sakit atau terpenuhinya segala kebutuhan individu atau orang menyebutnya dengan perspektif *hedonistic*, melainkan ditinjau dari perspektif karakteristik yang tertinggi dari keberadaan manusia, yaitu berjuang untuk mencapai kesempurnaan dengan jalan merealisasikan potensi individu yang sebenarnya melalui penciptaan makna dan tujuan hidup atau para ahli menyebutnya dengan perspektif *eudaimonic*. Hal inilah yang merupakan tugas dan tanggungjawab manusia sehingga merekalah yang menentukan apakah menjadi individu yang merasa bahagia, merasakan apakah hidupnya bermutu, berhasil atau gagal.

Kebahagiaan dalam perspektif kesejahteraan psikologis bukan hanya diperoleh dari jalan mengejar kenikmatan dan menghindari rasa sakit atau terpenuhinya segala kebutuhan individu serta berjuang untuk mencapai kesempurnaan, namun kebahagiaan yang ditandai dengan jalan merealisasikan potensi individu melalui penciptaan makna dan tujuan hidup. Individu yang mencapai kesempurnaan dengan mewujudkan segala kebermaknaan hidup dan fokus pada pencapaian tujuan hidup merupakan salah satu wujud pencapaian bahagia atau sejahtera secara psikologis. Definisi ini yang menjadi referensi dari kesejahteraan psikologis. Namun bila merujuk pada makna kesejahteraan psikologis menurut Deci & Ryan (2008) lebih dalam mengarah pada fungsi yang optimal atau fungsi positif dari individu. Bahkan Bradburn (1969) membedakan antara pengaruh fungsi positif dan negatif, dan mendefinisikan kebahagiaan sebagai

mencapai keseimbangan antara keduanya baik secara esensial maupun empiris. Ryff (1989) kesejahteraan psikologis didukung oleh kebahagiaan dan kepuasan terhadap kehidupan. Deci & Ryan (2008) melengkapi kesejahteraan sebagai sejauh mana seseorang menjadi orang yang berfungsi penuh.

Menelisik fenomena mahasiswa yang termasuk fase remaja saat ini, banyak permasalahan yang perlihatkan terkait kesejahteraan psikologis hanya dari ketercapaian dari perspektif hedonis yang hanya bersifat sementara dan saat ini saja namun melupakan perspektif eudaimonis. Sebagai bentuk perilaku tersebut, pada bulan April 2015 ada sebagian remaja merayakan kelulusan dengan perayaan bikini yang jelas bertolak belakang dengan budaya Indonesia dan hanya bersifat kebahagiaan hedonis (Savitri, 2015). Bahkan menurut berita tersebut, mereka menganggap *drescode* bikini dianggap hal yang biasa. Bila dipandang sebagai kebahagiaan sejati dalam hal ini kesejahteraan, para remaja tersebut bisa dikatakan mapan secara ekonomi (dalam hal ini sejahtera secara ekonomi) karena biaya pesta tentu tidak sedikit, namun melupakan bahwa sesungguhnya mereka perlu memandang lebih jauh mengenai pencapaian kebahagiaan mereka dan kelulusan tersebut merupakan gerbang untuk mengembangkan potensi diri atau gerbang awal untuk merealisasikan *true-self*.

Maraknya kasus prostitusi online (Suprpto, 2014; Nawangwulan, 2015) menunjukkan bahwa para pelaku prostitusi online hanya mengejar kepuasan yang bersifat sesaat. Merujuk pada pendapat Filusuf Epictetus (Howard, 2005: 79) para pelaku prostitusi online ini hanya menafsirkan kebahagiaan sebagai kondisi terpenuhinya kebutuhan bercinta, makanan, minuman, bertamasya, tidur, juga kesenangan tubuh saat manusia hidup. Berdasarkan pandangan filsuf Aristoteles (Ryff, 1989), mereka ini hanya menekankan pada kebahagiaan dari perspektif hedonis saja dan mengabaikan kebahagiaan eudaimonis. Artinya mereka hanya mencari kebahagiaan yang bersifat sementara tanpa memperhatikan kemungkinan terburuk yang dapat terjadi dikemudian hari. Mengabaikan kebahagiaan sejati dengan cara memperbesar hedonis dan memperkecil eudaimonis.

Dari hasil penelitian Liata (2009) mengatakan mahasiswa yang terjerumus pada dunia gelap, seks bebas, minuman keras, dan obat terlarang cenderung terjebak pada perkembangan selera pasar global yang mengorbankan iman untuk

kepuasan sesaat. Tanpa disadari olehnya, mereka telah menghantarkan pribadinya menjadi orang yang hedonis, konsumtif, konsumerisme dan permisif. Kebahagiaan yang mereka dapatkan adalah kesenangan sesaat yang tidak memikirkan kebahagiaan sejati kebahagiaan yang diperoleh ketika mereka melakukan kegiatan itu yang seharusnya menuju pada kebahagiaan jangka panjang. Mahasiswa hedonis terjebak pada situasi mencari situasi baru akibat tekanan (stres) dari tuntutan tugas perkuliahan. Seharusnya mahasiswa mampu berfikir lebih panjang yang mengarah pada pengembangan kesejahteraan psikologis secara berkesinambungan.

Bradburn (1969) mengungkapkan individu yang mampu mengelola kondisi stres dan menghindari kondisi distress menunjukkan kesejahteraan psikologis yang baik. Kesejahteraan psikologis merupakan kajian yang berdekatan hubungannya dengan kesehatan mental. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik tentu ditunjang oleh tercapainya kebahagiaan dan kepuasan hidup serta terhindarnya dari kondisi distress. Selain terhindar dari kondisi distress juga memiliki respon positif terhadap dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, memiliki relasi positif dengan orang lain, menunjukkan kemandirian, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi yang optimal. Kebahagiaan dalam arti ini diukur berdasarkan keseimbangan antara afek positif dan negatif.

Melihat hasil penelitian Supriatna (2010: 4) pada tahun 2009 pada 277 mahasiswa UPI di tiga fakultas ditemukan masih adanya mahasiswa yang belum mampu mengaktualisasikan dirinya. Temuan ini bisa juga dipengaruhi oleh situasi proses perkuliahan yang belum memfasilitasi kesejahteraan psikologis sehingga berdampak pada (a) sering keliru dalam bertindak, (b) ragu dalam memilih departemen atau program studi, (c) mengerjakan tugas perkuliahan tidak bergairah, (d) sering bertindak seenaknya sendiri, (e) kurang peka terhadap kondisi orang lain, (f) sering memperlakukan orang lain secara tidak ramah, (g) kurang akrab dalam bergaul, (h) sering menghindari permintaan bantuan teman, (i) sering menunjukkan muka murung di hadapan orang lain, (j) dalam bergaul sering mempertajam pertentangan, (k) tidak aktif dalam kegiatan-kegiatan kelompok, dan (l) bimbang dan ragu dalam bertindak.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2019, dari 742 mahasiswa keguruan berasal dari 8 fakultas dan 1 kampus daerah yang memiliki latar belakang budaya mewakili budaya Indonesia, terdapat 2,43% mahasiswa (18 responden) yang termasuk kedalam kategori kesejahteraan psikologis sangat tinggi, sebesar 89,22% mahasiswa (662 responden) termasuk kategori tinggi, sebesar 8,36% mahasiswa (165 responden) termasuk kategori rendah, dan tidak ada yang termasuk kategori sangat rendah. Kategori rendah menunjukkan kondisi mahasiswa calon guru masih berada dalam kondisi kesejahteraan psikologis yang belum sejahtera. Artinya mahasiswa para calon guru ini memerlukan penanganan khusus tidak hanya proses perkuliahan yang membekali kemampuan akademik namun perlu penanganan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis agar mahasiswa memiliki perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan terhindar dari gejala-gejala depresi. Penanganan untuk mengembangkan fungsi psikologis yang positif seperti penerimaan diri, relasi sosial yang baik, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan kemandirian. Sedangkan yang termasuk kategori tinggi dan tinggi sekali bukan berarti sudah lebih baik, namun tetap memerlukan layanan bantuan selama proses perkuliahan karena kesejahteraan psikologis bukan tujuan akhir tapi proses dinamis yang senantiasa terus dikembangkan.

Temuan studi pendahuluan tersebut bila dianalisis berdasarkan visi Pendidikan UNESCO (UNESCO, 2015) bahwa setiap negara bersatu untuk mewujudkan visi pendidikan yang berkualitas, inklusif, berkeadilan serta pembelajaran sepanjang hayat untuk semua. Pendidikan yang berkualitas (UNESCO, 2015: 18) harus berkontribusi pada pemenuhan pribadi, kebahagiaan peserta didik, serta kesejahteraan individu dan masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan yang didalamnya terkandung pula kesejahteraan psikologis harus menjadi tujuan Pendidikan dalam mengembangkan masyarakat yang lebih baik. Bisa saja untuk memulai pemenuhan kesejahteraan psikologis ini dimulai dari individu itu sendiri serta dari keluarga sebagai upaya peningkatan kualitas interaksi antar manusia. Hal ini senada dengan temuan penelitian terdahulu (Rathi & Rastogi, 2007; Fulkerson et.al., 2007; Birditt & Antonucci, 2007) bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi juga oleh kualitas hubungan sosial atau hubungan dalam

keluarga yang baik, terutama hubungan dengan orang tua untuk menghindari dampak dari pengalaman negatif dan memperoleh kesejahteraan yang lebih baik. Artinya kualitas kesejahteraan seseorang sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial maupun lingkungan keluarga, di mana satu faktor dengan faktor lainnya saling memengaruhi, perilaku yang terjadi pada saat ini dapat memengaruhi perilaku dikemudian hari.

Perilaku yang terjadi sangat dipengaruhi oleh perilaku atau proses mental yang terjadi di masa lalunya. Freudian (Freud, 2006) mengungkapkan perilaku tersebut sebagai sebuah perilaku “terkompensasi”. Kompensasi perilaku yang mengarah pada perilaku negatif merupakan bentuk kompensasi dari perilaku di masa lalunya akibat dari proses mental yang tidak optimum. Sebaliknya, proses mental yang optimum dapat memfasilitasi individu untuk mencapai penerimaan diri, relasi sosial yang baik, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan kemandirian.

Pendekatan psikologi atau layanan konseling ketika meninjau permasalahan yang telah diilustrasikan sebelumnya memandang pada kekurangan manusia atau berfokus pada penyebab perilaku menyimpang. Pandangan-pandangan tersebut pada dewasa ini disebut dengan paradigma patologis. Bahkan berdasarkan hasil studi literatur dan disertasi program studi BK (sampai dengan bulan Desember 2015), model konseling yang diterapkan di perguruan tinggi atau sekolah pada umumnya lebih menitikberatkan pada percakapan-masalah (*problem-talk*) dan histori terjadinya permasalahan tersebut, seperti model konseling traumatik, upaya BK dalam mereduksi stres, kejenuhan belajar, prokastinasi, dan lainnya. Penelitian ini menunjukkan pergerakan ilmu konseling kurang menitik beratkan perhatiannya pada kelebihan manusia bahkan sangat jarang sekali penelitian BK yang fokus pada kebahagiaan manusia. Sehingga sampai saat ini layanan bimbingan dan konseling masih berfokus pada permasalahan dan cara penanganannya artinya pemberian layanan BK masih mengarah pada penanganan patologis. Padahal bila merujuk pada perkembangan bimbingan dan konseling di Amerika (Granello, 2013) sudah mengarah pada optimalisasi individu yang menjadikan kesejahteraan sebagai paradigma dalam layanan bimbingan dan konseling.

Kesejahteraan (*wellbeing*) yang didalamnya termasuk pula kesejahteraan psikologis sudah menjadi sebuah paradigma dalam perkembangan dunia bimbingan dan konseling saat ini. Tentu hal ini berdampak pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di semua jenjang Pendidikan, termasuk jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa sebagai subjek dalam pelayanan Pendidikan di perguruan tinggi tentu harus memperoleh layanan bimbingan dan konseling sebagai bagian untuk mengembangkan kesejahteraannya. Mahasiswa yang sejahtera (Ryff, 2014) akan memiliki identitas karir yang jelas dan keterampilan yang mendukung tantangan dunia pekerjaannya.

Kesejahteraan psikologis mahasiswa merupakan salah satu urgensi yang perlu diperhatikan oleh kita semua. Hal ini disebabkan bahwa Pendidikan (Ryff & Heidrich, 1997; Ryff, 2014) merupakan salah satu predictor terkuat dalam menentukan kesejahteraan psikologis mereka saat ini dan kemudian hari ketika mereka telah bekerja. Apabila pilihan pekerjaan mahasiswa di kemudian hari berkaitan erat dengan interaksi manusia, maka hal ini akan berdampak pada pelayanan terhadap orang lain. Dampak tersebut karena mahasiswa memilih pekerjaan yang bermakna bagi dirinya. Dan kebermaknaan hidup (Hoare & Machin, 2010) ini dipengaruhi dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Pada penelitian ini, mahasiswa yang diteliti berasal dari program studi kependidikan. Hal ini didasarkan pada asumsi hasil penelitian Ryff (2014) bahwa kesejahteraan psikologis akan membentuk identitas karir dan keterampilan dalam karirnya. Pemilihan fokus subjek ini didasarkan pada asumsi bahwa mahasiswa pada kemudian hari ketika mereka telah lulus akan menjadi seorang guru dan lebih banyak interaksinya dengan murid-muridnya yang tentu interaksi ini sangat dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis dan pengalaman Pendidikan mereka ketika menjadi mahasiswa. Maka bila merujuk pada visi Pendidikan 2030 menurut UNESCO (UNESCO, 2015:18) bukan menjadi suatu keniscayaan ketika ingin meningkatkan kualitas pendidikan maka fokus dalam pengembangan kesejahteraan psikologis mahasiswa menjadi salah satu pengembangan visi yang mesti dikembangkan dalam dunia Pendidikan itu sendiri.

Pergeseran paradigma psikologi setelah perang dunia ke II yang tentu berdampak pada pergeseran paradigma Pendidikan yang didalamnya terdapat

layanan bimbingan dan konseling menyadari bahwa orientasi layanan bimbingan dan konseling pun mesti mengarah pada kesehatan mental, membuat hidup lebih bahagia, mengidentifikasi serta membina bakat mulia dan kejeniusan. Perkembangan ini diawali pada tahun 1997, dari sebuah pidato Seligman (2005) dalam pengukuhan sebagai presiden *American Psychological Association* yang mengawali perkembangan ilmu psikologi dari perspektif patologis ke perspektif sisi kebahagiaan autentik individu. Salah satu ciri individu mengalami bahagia adalah terpenuhinya indikator kesejahteraan baik sejahtera secara psikologis, finansial, maupun sejahtera secara spiritual.

Mencermati perkembangan paradigma psikologi, perkembangan Pendidikan, dan perkembangan paradigma bimbingan dan konseling yang pada hakikatnya membantu individu mengembangkan kesejahteraan yang didalamnya termasuk kesejahteraan psikologis tentu memerlukan suatu upaya praktis dalam pengembangan aspek kesejahteraan psikologis tersebut. Namun sampai saat ini psikologi positif (Seligman, 2005) masih mencari bentuk dan upaya treatment yang tepat untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis ini. Bila berangkat dari perspektif psikologis positif, pandangan filsafat Aristoteles sebagai pijakan konseling kesejahteraan sebagai jawaban untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Misi ini dilatarbelakangi peran para konselor yang fokus pada aspek positif konseli, namun juga tidak mengabaikan aspek negatif atau penderitaan dalam pengalaman hidup manusia. Maka dalam hal ini tidak ada kesalahan bila layanan bimbingan dan konseling dilatarbelakangi atau aplikasi dari psikologi positif, karena dalam bimbingan dan konseling tidak terlepas dari psikologi sebagai ilmu bantu. Sebagaimana ditegaskan Kartadinata (2011: 26) teknik dan pendekatan dalam bimbingan dan konseling tidak terlepas dari pendekatan dan teknik dalam psikologi sebagai ilmu bantu disertai dengan usaha pedagogis. Upaya tersebut tanpa perlu terjebak pada perbedaan “positif” dan “negatif”, “kelemahan” dan “kekuatan”, namun paradigma ini menjadi sebuah dinamika yang perlu dihargai sebagai sebuah langkah melengkapi satu sama lain untuk pengembangan kajian kesejahteraan dan memberikan kerangka kerja yang utuh bagi konseling kesejahteraan.

Aplikasi psikologi positif dalam konseling kesejahteraan dilatar belakangi oleh misi psikologi positif dan upaya pedagogis untuk membantu individu mengembangkan dirinya. Kajian bimbingan dan konseling dewasa ini seharusnya tidak lagi berfokus pada sifat-sifat patologis melainkan bergerak pada karakteristik pengembangan manusia yang sangat memungkinkan sekali manusia itu memperoleh kebahagiaan dari apa yang dilakukannya. Salah satu bentuk kebahagiaan yaitu individu memiliki kesejahteraan psikologis ditandai dengan kemampuan individu memiliki perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan terhindar dari gejala-gejala depresi. Kondisi tersebut dipengaruhi adanya fungsi psikologis yang positif seperti penerimaan diri, relasi sosial yang baik, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan kemandirian. Oleh sebab itu, dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa diperlukan strategi atau model konseling yang dirancang secara komprehensif, relevan dengan kebutuhan mahasiswa yang tengah berkembang sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa, serta terandalkan secara ilmiah.

## **B. Rumusan Masalah**

Fakta empirik dan landasan teoretik yang telah diuraikan di atas mengindikasikan bahwa pengembangan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjadikan mahasiswa mampu untuk menerima diri, memiliki relasi positif dengan orang lain, mandiri, menciptakan dan menguasai lingkungannya, memiliki tujuan hidup dan mengembangkan pribadinya yang ditandai dengan kemampuan individu memiliki perasaan bahagia, mempunyai kepuasan hidup dan terhindar dari gejala-gejala depresi merupakan wilayah kajian bimbingan dan konseling dalam adegan pendidikan. Kesejahteraan psikologis sebagai bagian dari kesejahteraan (*well-being*) merupakan ruh dari tujuan pendidikan (Depdiknas, 2003) dan kesejahteraan menjadi upaya mewujudkan visi Pendidikan yang berkualitas secara global (UNESCO, 2015). Artinya jika kompetensi yang dikuasai oleh mahasiswa diturunkan dari tujuan pendidikan, maka kesejahteraan psikologis harus menjadi dampak pengiring (*nurturant effects*) yang melekat sebagai karakteristik pribadi mahasiswa.

Pada konteks kesejahteraan psikologis dan upaya layanan bimbingan dan konseling pada jalur pendidikan, ABKIN (Depdiknas, 2007) menegaskan bahwa

konteks tugas konselor adalah proses pengenalan diri oleh konseli (dalam hal ini mahasiswa) baik mengenai kekuatan dan kelemahan yang ditemukan pada dirinya maupun aspirasi hidup yang dihayati dalam adegan konseling dipadukan dengan peluang yang terbuka dan tantangan yang menghadang di kehidupannya. Maka bimbingan dan konseling merupakan layanan yang memfasilitasi pengembangan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam perjalanan hidupnya serta upaya-upaya untuk mewujudkan kehidupan yang produktif dan sejahtera, serta peduli terhadap kemaslahatan umum.

Mahasiswa dalam penelitian ini dibatasi pada konteks mahasiswa yang berasal dari program studi kependidikan. Hal ini berangkat dari asumsi bahwa mereka kelak akan bekerja sebagai guru dan akan banyak interaksinya dengan murid-murid. Asumsi ini didasarkan pada hasil penelitian (Ryff, 2014; Hoare & Machin, 2010; Srimanthi & Kiran Kumar, 2010) kesejahteraan psikologis mahasiswa calon guru sangat dipengaruhi oleh proses Pendidikan di perguruan tinggi dan berdampak pada identitas karir serta perlakuan mereka terhadap murid-muridnya. Berdasarkan asumsi dan permasalahan ini, perlu adanya telaah lebih jauh terhadap kesejahteraan psikologis khususnya bagi mahasiswa calon guru serta upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Masalah utama penelitian ini adalah “Seperti apa model konseling kesejahteraan yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa”. Secara operasional permasalahan dijabarkan ke dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimana profil kesejahteraan psikologis mahasiswa UPI Tahun Akademik 2018-2019?
2. Bagaimana konstruk konseling kesejahteraan yang dikembangkan?
3. Seperti apa rumusan model konseling kesejahteraan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa UPI Tahun Akademik 2018-2019?
4. Apakah model konseling kesejahteraan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa UPI Tahun Akademik 2018-2019?

### **C. Tujuan Penelitian**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model konseling kesejahteraan yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Secara khusus penelitian ditujukan untuk menemukan:

1. Profil kesejahteraan psikologis mahasiswa meliputi dimensi penerimaan diri, relasi sosial, tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan kemandirian.
2. Konstruksi konseling kesejahteraan, dan
3. Rancangan Model konseling kesejahteraan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.
4. Efektivitas model konseling kesejahteraan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa UPI Tahun Akademik 2018-2019

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini bagi pengembang teori, pemecahan masalah, dan masukan bagi praktisi atau konselor adalah sebagai berikut:

1. Bagi pengembang teori, hasil penelitian ini menghasilkan konseptual, konstruksi baru tentang konseling kesejahteraan. Pengembangan konseling yang mengacu pada kerangka kajian psikologi positif sebagai upaya menambah khasanah keilmuan bimbingan dan konseling. Selain itu, layanan konseling dikembangkan diharapkan menggugah kembali pandangan para konselor yang bergerak dari pandangan konseli yang memiliki permasalahan menjadi pandangan menemukan kesejahteraan seutuhnya yang ada di dalam diri konseli sehingga konseli sebagai manusia merasa dirinya lebih berharga dan menyadari dirinya sebagai bagian dari makhluk Tuhan.
2. Bagi penyelesaian masalah, hasil penelitian ini memberikan manfaat berupa penyediaan instrumen baku untuk mengukur kesejahteraan psikologis mahasiswa, dan model konseling kesejahteraan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Alat ukur yang dihasilkan dalam penelitian ini mengungkapkan karakteristik kesejahteraan psikologis mahasiswa untuk selanjutnya dijadikan dasar dalam menganalisis teknik konseling yang tepat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis

mahasiswa. Kemudian model konseling kesejahteraan yang dihasilkan dapat diadaptasi untuk menjadi dasar layanan bimbingan dan konseling.

3. Bagi praktisi lapangan –dalam hal ini yaitu konselor profesional— model konseling kesejahteraan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dapat dijadikan sebagai pedoman unik atau teknik lain dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling. Tentunya pendekatan-pendekatan konseling dikembangkan pada konseling kesejahteraan dapat dijadikan acuan bagi para konselor untuk memfasilitasi konselinya dalam pencapaian kebahagiaan dan kesehatan mental konselinya dimasa depan.

#### **E. Aspek Kebaruan yang Dihasilkan dari Penelitian Disertasi**

Terdapat dua aspek kebaruan yang dihasilkan dari penelitian disertasi ini. Aspek kebaruan yang pertama, hasil penelitian ini membangun kontrak baru dalam dunia bimbingan dan konseling yaitu berupa kontrak konseling kesejahteraan. Hal ini menunjukkan penelitian disertasi ini menghasilkan khasanah baru dalam dunia bimbingan dan konseling yang secara konseptual dan teoritis telah teruji melalui serangkaian penelitian. Kontrak konseling kesejahteraan dibangun berdasarkan analisis filosofi, psikologi, maupun pedagogik. Berdasarkan hasil penelusuran, kontrak konseling kesejahteraan sampai saat ini belum ada yang mengkaji atau menghasilkan kontrak serupa. Hal ini yang menjadi aspek kebaruan dari penelitian disertasi ini.

Kedua, aspek kebaruan yang dihasilkan adalah pedoman praktis dari konseling kesejahteraan itu sendiri yang berupa model konseling kesejahteraan. Model konseling yang disusun secara praktis memuat teknik maupun strategi konseling kesejahteraan. Pedoman ini menjadi penambah khasanah keilmuan dan praktik layanan bimbingan dan konseling.