

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab V dipaparkan hal-hal yang berkenaan dengan simpulan dan rekomendasi dari hasil penelitian konseling kesejahteraan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Simpulan penelitian disajikan secara sistematis sesuai dengan pertanyaan penelitian, sedangkan rekomendasi dipaparkan terkait konseling kesejahteraan maupun upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

A. Simpulan

Gambaran kesejahteraan psikologis mahasiswa UPI angkatan 2018 dari 8 fakultas dan satu kampus di daerah menunjukkan sebagian besar yang termasuk kedalam kategori tinggi dan sangat tinggi. Mahasiswa menunjukkan karakteristik kesejahteraan psikologis yang tinggi ditandai oleh kemampuan mahasiswa menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain, mampu mengarahkan tangkah laku sendiri, mampu berpartisipasi dan beradaptasi dengan lingkungan, memiliki tujuan hidup serta menunjukkan bahwa senantiasa berusaha untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan. Sedangkan sebagian kecil yang termasuk kedalam kategori rendah menunjukkan kesejahteraan psikologis rendah yang ditunjukkan oleh perasaan tidak puas atau kecewa dengan diri sendiri dan apa yang telah terjadi, memanipulasi diri, sulit percaya dengan orang lain, terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal, fokus pada harapan dan penilaian orang lain, tergantung pada orang lain, tidak menyadari peluang disekitar, sulit beradaptasi dan berpartisipasi dengan lingkungan, hidup hanya untuk hari ini saja tanpa ada rencana matang, dan stagnan dalam mengembangkan potensi-potensi dalam dirinya. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa UPI angkatan 2018 memerlukan layanan konseling untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini karena kesejahteraan psikologis bukan merupakan pencapaian akhir dari proses kehidupan, namun merupakan upaya berkelanjutan agar hidup menjadi lebih sejahtera. Sedangkan untuk kategori rendah sekali tidak ada mahasiswa yang memenuhi kualifikasi kategori ini.

Temuan pada masing-masing aspek kesejahteraan psikologis, menunjukkan masih ada profil aspek kesejahteraan psikologis mahasiswa yang termasuk kedalam kategori rendah dan rendah sekali. Berdasarkan analisis, dari enam aspek kesejahteraan psikologis terdapat 5 aspek yang menunjukkan gambaran kesejahteraan psikologis kategori rendah sekali. Diantaranya yaitu aspek penerimaan diri, penguasaan terhadap lingkungan, relasi positif dengan orang lain, autonomi, serta aspek tujuan hidup. Sedangkan aspek perkembangan pribadi tidak ada gambaran kesejahteraan psikologis mahasiswa yang termasuk kategori rendah sekali. Temuan gambaran kesejahteraan psikologis mahasiswa ini menjadi pijakan analisis kebutuhan untuk pengembangan model konseling kesejahteraan. Sehingga konseling kesejahteraan yang dikembangkan sesuai dengan analisis kebutuhan mahasiswa yaitu dimulai dari fokus terhadap penerimaan diri, kemudian penguasaan terhadap lingkungan, relasi positif dengan orang lain, autonomi, serta aspek tujuan hidup. Aspek perkembangan pribadi tetap menjadi fokus pengembangan dalam konseling kesejahteraan ini walaupun tidak ada yang termasuk kategori rendah sekali namun tetap harus menjadi tujuan pengembangan karena kesejahteraan psikologis merupakan proses yang berkelanjutan.

Konstruk konseling kesejahteraan dikembangkan merujuk pada pondasi pandangan filsafat Aristoteles terkait kebahagiaan yang diperoleh berdasarkan perspektif hedonis dan perspektif eudaimonik. Sedangkan landasan psikologi merujuk pada perspektif psikologi positif, teori humanistik, dan *wellness counseling* sebagai dasar pengembangan konstruk konseling kesejahteraan ini. Secara praktis, konseling kesejahteraan ini mengacu pada *positive prevention*, *positive psychotherapy*, *positive therapy* yang dikembangkan oleh Seligman, *client-centered rogers*, konseling kelompok serta tahapan konseling transtheoretical model.

Secara konseptual, konseling kesejahteraan didefinisikan sebagai layanan konseling yang dirancang sebagai bagian integral keseluruhan program pendidikan, dan terfokus pada kebermaknaan hidup, kekuatan, kebahagiaan, kebajikan, tujuan, bakat, hubungan positif, berkembang optimal, dan isu-isu berkaitan dengan optimalisasi perkembangan individu. Konseling dimaksudkan sebagai upaya pengembangan kesejahteraan psikologis mahasiswa, baik yang meliputi dimensi

penerimaan diri, relasi positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, pertumbuhan pribadi yang baik, kemandirian, serta penguasaan lingkungan.

Definisi Konseling Kesejahteraan tersirat makna hubungan bantuan (*helping relationship*) antara konselor dengan konseli sebagai upaya memfasilitasi konseli agar mampu berkonsentrasi pada kebermaknaan hidup di tiga titik waktu: (1) masa lalu, berkaitan dengan kesejahteraan, pengalaman positif maupun negatif dan kepuasan; (2) saat ini, yang berkaitan dengan konsep-konsep seperti kebahagiaan, penerimaan diri dan pengalaman yang terjadi; (3) masa depan, berkaitan dengan optimisme dan harapan. Definisi tersebut meliputi intervensi edukatif, sportif, kuratif, preventif, dan developmental melalui proses hubungan bantuan berkesinambungan melalui tahapan aktivitas: (1) prekontemplasi; (2) kontemplasi; (3) tahap persiapan; (4) tahap kerja; (5) pemeliharaan; (6) terminasi. Hubungan bantuan tersebut sebagai upaya memfasilitasi konseli agar berusaha untuk: (1) menerima kesejahteraan psikologis dirinya serta memahami dan menyadari akan pentingnya peningkatan kesejahteraan psikologis; (2) menyadari akan kebutuhan dan keinginan untuk perubahan, yang dilengkapi dengan (3) komitmen melakukan perubahan dalam rancangan dan strategi tindakan; (4) mengambil keputusan untuk melakukan tindakan dan terjadinya perubahan tingkah laku disertai kewaspadaan *relaps* atau stagnan dalam proses konseling; (5) menyelesaikan proses perubahan serta mencegah muncul kembali perilaku yang tidak diharapkan dengan memaknai kebahagiaan dari permasalahan yang telah terjadi; dan (6) mengambil keputusan yang tepat dengan mengintegrasikan perilaku baru kedalam gaya hidup dengan penuh tanggung jawab, baik dalam berhubungan dengan diri pribadi maupun lingkungan sosial, sehingga konseli mampu berperan serta secara bermakna, ditandai oleh kemampuan *self-efficacy* serta karakter *strengths* yang baik dan gaya hidup yang sejahtera.

Secara operasional yang dimaksud model konseling kesejahteraan dalam penelitian ini merupakan sebuah prosedur atau pedoman sistematis yang dapat digunakan oleh konselor dalam rangka untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Untuk menghasilkan model yang baik dan teruji, telah dilakukan prosedur penelitian dan pengembangan yang terdiri atas lima

langkah utama yakni studi pendahuluan, perancangan model, uji kelayakan, uji efektivitas dan sosialisasi model.

Model konseling kesejahteraan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa terdiri atas model umum konseling kesejahteraan, panduan praktik bagi konselor, lembar aktivitas konseli, dan lembar observasi. Model umum terdiri dari rasional model, definisi konseptual model, orientasi model, deskripsi kebutuhan, tujuan, sintaks model, sistem sosial, peran dan fungsi konselor, kompetensi konselor konseling kesejahteraan, teknik dan strategi konseling kesejahteraan, serta evaluasi dan indikator keberhasilan. Panduan praktik merupakan gambaran rancangan aktivitas konseling setiap sesinya yang meliputi tujuan konseling, tahapan konselingnya, teknik yang dipergunakan, strategi, alokasi waktu, media, alat tulis yang diperlukan, format aktivitas yang dipergunakan, *exercise* dari setiap sesi, serta rincian aktivitas masing-masing sesi. Lembar aktivitas konseli dirancang untuk memperkuat dampak dari aktivitas konseling yang meliputi catatan aktivitas selama proses konseling, pertanyaan reflektif, dan harapan di masa yang akan datang terkait kesejahteraan psikologis. Sedangkan lembar observasi meliputi ketercapaian perilaku mahasiswa dari setiap aktivitas atau sesi konseling yang didasarkan pada ketercapaian tujuan sesi konseling.

Efektivitas penelitian ini tentu tidak datang secara tiba-tiba melainkan melalui proses penelitian. Keberhasilan penelitian ini didukung oleh adanya studi pendahuluan untuk menganalisis gambaran kesejahteraan psikologis dan fokus pengembangannya. Penelitian ini mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara umum maupun keseluruhan aspek kesejahteraan psikologis yang diawali meliputi penerimaan diri, penguasaan terhadap lingkungan, relasi positif dengan orang lain, autonomi, tujuan hidup, maupun perkembangan pribadi. Keberhasilan ini dipengaruhi oleh aktivitas konseling dalam setting kelompok yang diantara anggota kelompoknya saling memberikan dukungan untuk perkembangan kesejahteraan psikologis yang optimal. Temuan ini menunjukkan bahwa melalui aktivitas konseling kesejahteraan, mahasiswa satu sama lain saling belajar dari pengalaman pribadi maupun pengalaman temannya, sehingga baik keterampilan pribadi maupun sosial berkembang secara signifikan.

B. Rekomendasi

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan, ada beberapa catatan yang dapat dijadikan sebagai rekomendasi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa UPI.

1. Bagi Mahasiswa UPI

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi mental yang berfungsi positif atau *fully function person*. Hal ini menunjukkan pentingnya meningkatkan kesejahteraan psikologis agar terpeliharanya mental yang sehat, pribadi yang optimum, kepuasan karir, terhindar dari depresi, dan kebahagiaan di masa depan. Merujuk hasil penelitian ini, diharapkan mahasiswa dapat senantiasa secara mandiri dengan cara secara berkesinambungan melakukan evaluasi dan penerimaan diri, meningkatkan kemandirian, menjalin hubungan baik dengan orang lain, mengelola tanggungjawab, memiliki gaya hidup yang sesuai dengan kemampuan diri, dan fokus terhadap tujuan hidup yang telah ditentukan melalui aktivitas intra kampus maupun ekstra kampus agar kesejahteraan psikologis terus berkembang menjadi lebih baik.

2. Bagi Universitas Pendidikan Indonesia

Temuan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kesejahteraan secara empiris terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Namun berbeda dengan kelompok kontrol yang hanya mengukur kesejahteraan psikologis tanpa adanya perlakuan konseling kesejahteraan menunjukkan penurunan kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengarahkan peneliti untuk memberikan beberapa rekomendasi bagi pihak Universitas yaitu (1) untuk mengintegrasikan proses perkuliahan yang mendukung perkembangan kesejahteraan psikologis ke arah yang lebih baik. (2) diharapkan adanya layanan bimbingan dan konseling yang menjadi bagian integral dari UPT BKPK di semua kampus baik di kampus bumi siliwangi maupun di kampus daerah, mengingat urgensi untuk pengembangan kesejahteraan psikologis yang terbukti signifikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sebagai solusi terdekat dan bagian terkecil, peneliti merekomendasikan (3) diberikannya pelatihan bagi dosen pembimbing akademik agar terampil memberikan layanan bimbingan dan konseling khususnya menggunakan konseling kesejahteraan untuk memelihara bahkan meningkatkan

kesejahteraan psikologis mahasiswa. Rekomendasi bagi Universitas ini sebagai bagian dari upaya Universitas memberikan fasilitas dan bukti tanggungjawab Universitas terhadap kesehatan mental mahsiswanya yang berpengaruh pada kesejahteraan dan kebahagiaan mahasiswa dimasa yang akan datang.

3. Bagi Konselor

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 agar proses konseling tidak monoton, serta pendekatan konseling kesejahteraan memberikan kesadaran kepada konseli agar senantiasa meningkatkan kesejahteraan psikologisnya secara berkelanjutan untuk pencapaian kebahagiaan dan kesehatan mental dimasa depan.

4. Bagi Peneliti Berikutnya

Penelitian ini tidak menguji secara empiris korelasi jenis kelamin, status sosial ekonomi, kepribadian, serta kondisi stress atau status depresi mahasiswa sebagai unsur yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Keterbatasan subjek berjenis kelamin laki-laki karena hanya satu orang mahasiswa laki-laki yang bersedia mengikuti proses konseling kesejahteraan. Bahkan beberapa penelitian terdahulu menunjukkan korelasi positif kesejahteraan psikologis terhadap pilihan karir.

Pada kelompok kontrol, dimana kesejahteraan psikologis mahasiswa hanya diukur tanpa perlakuan konseling kesejahteraan terjadi penurunan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menjadi sebuah pertanyaan besar untuk melakukan analisis dan penelitian lanjutan untuk menganalisis kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam proses perkuliahan di UPI yang notabene mempersiapkan mahasiswanya untuk menjadi guru. Padahal kesejahteraan psikologis mahasiswa ketika menjalani aktivitas akademik berpengaruh terhadap kepuasan karir dan kebahagiaan ketika mereka menjalani profesinya.

Berpijak pada temuan dan keterbatasan tersebut, maka rekomendasi untuk peneliti selanjutnya yaitu diharapkan dapat mengangkat tema-tema penelitian berikut ini.

- a. Menguji coba konseling kesejahteraan untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan melakukan analisis berdasarkan jenis kelamin, status sosial ekonomi, kepribadian, serta kondisi stress atau status depresi mahasiswa.
- b. Menguji coba konseling kesejahteraan untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan melakukan analisis korelasi terhadap kebahagiaan
- c. Pengembangan penelitian yang mengintegrasikan prinsip dan fungsi konseling kesejahteraan dalam proses perkuliahan sehingga proses perkuliahan memiliki dampak terhadap pengembangan kesejahteraan psikologis mahasiswa.
- d. Melakukan penelitian dengan dampak jangka panjang dari konseling kesejahteraan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dan mengukurnya ketika sampel penelitian lulus dan berprofesi sebagai guru.
- e. Melakukan uji coba konseling kesejahteraan untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis pada setting sekolah.