

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bahasan pokok pada bab ini adalah latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi disertasi.

### **A. Latar Belakang**

Setiap manusia pastinya ingin meraih kebahagiaan dan kesejahteraan. Bagi remaja, kebahagiaan remaja termanifestasikan dalam pencapaian tugas-tugas perkembangan mereka, yaitu jika remaja berhasil mencapai tugas-tugas perkembangannya akan menimbulkan kebahagiaan dan membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Sebaliknya, jika tidak berhasil mencapai tugas perkembangannya akan dapat membawa rasa tidak bahagia dan kesulitan mencapai tugas-tugas perkembangan selanjutnya (Havigurs dalam Seiffge-Krenke & Gelhaar, 2008).

Fenomena-fenomena ketidakbahagiaan dialami oleh para remaja sering ditemui di masyarakat, mulai masa remaja awal (SMP), remaja tengah (SMA) dan remaja akhir (mahasiswa). Sebagai contoh, kasus bunuh bunuh diri oleh siswa SMP dengan cara melompat dari jembatan. Siswa tersebut melakukan bunuh diri karena ketahuan merokok. di sekolah dan malu orangtuanya malu dipanggil ke sekolah (Hadi, 2018).

Ketidakbahagiaan dialami oleh mahasiswa yang berada fase remaja akhir. Hasil survei yang dilakukan oleh Wijaya & Pratitis (2012) menunjukkan sebanyak 30 mahasiswa atau 65% mahasiswa tidak mampu menjalin relasi yang baik dengan teman-temannya di kampus. Hal ini disebabkan karena sulit membangun kepercayaan dengan orang lain. Selanjutnya, mereka juga kesulitan saling berbagi dan membantu diantara mereka. Selanjutnya hasil penelitian Amalia (2014) menemukan bahwa pada umumnya mahasiswa masih kebingungan dalam

menjawab tentang diri mereka sendiri, bagaimana masa depan, makna dan tujuan hidup mereka.

Fenomena-fenomena di atas menunjukkan bahwa remaja perlu dibantu untuk mencapai tugas perkembangannya agar dapat menimbulkan kebahagiaan dalam diri mereka karena dengan kebahagiaan dapat mendorong dan memberikan motivasi bagi remaja untuk menjalani berbagai aktivitasnya dengan baik di sekolah dan di luar sekolah (Sativa & Helmi, 2013). Begitupun sebaliknya ketidakbahagiaan yang dialami remaja dapat mengganggu kehidupan mereka. Dampak yang lebih besar dapat dilihat dari munculnya stress, kecemasan, depresi dan perilaku menyimpang.

Kebahagiaan merupakan suatu keadaan yang memberikan kontribusi positif dalam kehidupan manusia. Kebahagiaan mempunyai dampak bagi kesehatan mental dan juga mempengaruhi integritas kemampuan mental seseorang (Fowler & Christakis, 2009) (Fowler & Christakis, 2009). Kebahagiaan merupakan faktor kunci kehidupan sehari-hari manusia dan diperkenalkan sebagai komponen utama kesehatan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)(Cohn et al., 2009).

Istilah kebahagiaan pada umumnya terkait dengan kesejahteraan. Bahkan kebahagiaan dikonsepsikan sebagai kesejahteraan subjektif (McMahan & Estes, 2011). Kesejahteraan subjektif didasarkan pada landasan filsafat hedonik, yaitu paham ini beranggapan bahwa kesenangan sebagai tujuan kehidupan manusia. Manusia pada umumnya menginginkan kesenangan dan tidak menginginkan kesusahan atau penderitaan. Kebahagiaan manusia dapat diraih, bila hidupnya menyenangkan dan terbebas dari berbagai macam gangguan psikologis seperti stres, cemas, depresi, dan lain sebagainya (Proctor et al., 2014)

Kesejahteraan subjektif merupakan pandangan seseorang terhadap pengalaman hidupnya yang meliputi komponen kognitif dan afektif. Penilaian seseorang tentang kehidupannya seperti pekerjaan, waktu luang, keluarga, kesehatan, keuangan, persahabatan dengan orang lain dan lain sebagainya merupakan komponen kognitif (Ed Diener et al., 1997). Komponen afektif merupakan respon seseorang terhadap kejadian yang terjadi dalam hidupnya.

Respon tersebut terdiri dari emosi positif dan negatif atau emosi menyenangkan dan yang tidak menyenangkan (Ed Diener et al., 2003).

Selain kesejahteraan subjektif, terdapat pula kesejahteraan psikologis bersumber dari paham eudaimonik, yaitu paham yang menyatakan bahwa seseorang dikatakan sejahtera dalam hidupnya melakukan kegiatan yang bermanfaat/ bermakna, mempunyai tujuan, yang berguna bagi kesejahteraan orang lain dan dapat mengembangkan dirinya sendiri (Carol D. Ryff & Singer, 2008). Kesejahteraan psikologis adalah sebuah konstruk pengukuran tingkat kesejahteraan manusia ditinjau dari sudut pandang kesehatan psikologis positif. Kesehatan psikologis tersebut tidak hanya dilihat dari tidak adanya atau kurangnya penyakit mental, akan tetapi dilihat dari potensi atau sumber daya yang dimiliki oleh manusia untuk mengatasi tantangan dalam hidupnya (Compton & Hoffman, 2019).

Kesejahteraan psikologis sebagai suatu keadaan, di mana seseorang mempunyai pandangan yang positif mengenai dirinya, dapat mengambil keputusan mengenai dirinya secara mandiri tanpa ada tekanan dari orang lain, mengontrol lingkungannya dengan baik, serta mengembangkan segala potensi yang dimilikinya (Ryff, 1995). Konsep Ryff tentang kesejahteraan psikologis merujuk pada konsep orang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*) (Rogers), individuasi (Jung), aktualisasi diri (Maslow), kematangan (Allport) (Ryff & Keyes, 1995; Ryff, 1989).

Ryff & Keyes, (1995) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi, yaitu (1) penerimaan diri (*self-acceptance*), (2) hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), (3) kemandirian (*autonomy*), (4) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), (5) tujuan hidup (*purpose in life*), dan (6) pertumbuhan pribadi (*personal growth*), (Ryff, 1989a; Chang, 2006; Ryff, 1995). Setiap dimensi dari kesejahteraan psikologis menggambarkan pencapaian individu dan merupakan poin keberhasilan dari kesejahteraan psikologis dari individu tersebut. Apabila individu dapat mencapai keenam dimensi yang menjadi bagian dari kesejahteraan psikologis tersebut, maka yang individu bersangkutan dapat mencapai kesejahteraannya secara psikologisnya (Carol D. Ryff & Singer, 2006).

Kesejahteraan psikologis merupakan pencapaian penuh dari potensi psikologis, di mana seseorang dapat menerima kelebihan dan kekurangan dirinya sendiri, membentuk hubungan yang hangat dan harmonis dengan orang lain dalam lingkungannya, memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan dan kompeten mengelola lingkungannya dan, mempunyai cita-cita yang ingin dicapai dalam kehidupannya (Carol D. Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis melibatkan fungsi yang efektif, atau pengembangan potensi seseorang, memiliki kontrol atas kehidupan, memiliki gambaran yang ingin dicapai dalam hidupnya, dan menjalani relasi yang baik dengan orang lain (Huppert, 2009). Selain itu, kesejahteraan psikologis juga berhubungan langsung dengan kesehatan mental karena merupakan dimensi kesehatan mental.

Pentingnya seseorang memiliki kesejahteraan psikologis terutama para remaja baik siswa maupun mahasiswa karena dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mendukung kesehatan mental, meningkatkan harapan hidup, kualitas hidup, menambah umur dan fungsi individu (Diener, 2009; Kasapoğlu & Didin, 2019). Bahkan dapat dikatakan kesejahteraan psikologi merupakan manifestasi dari sehat atau tidak mentalnya seseorang. Jahoda menyebutkan kesejahteraan psikologis merupakan salah satu kriteria yang digunakan dalam mendefinisikan kesehatan mental seseorang selain dari tidak adanya penyakit mental (Jahoda dalam Linley & Joseph, 2004).

Kesejahteraan psikologis bagi kehidupan mahasiswa yang berusia 18 sampai 25 tahun akan dihadapkan pada perubahan dan perkembangan dan tantangan yang sangat spesifik, mahasiswa di tahun pertama akan mengalami banyak kesulitan sebagai transisi dari sekolah ke perguruan tinggi. Tantangan yang sering dihadapi mahasiswa adalah kesepian dan ketidakpuasan sosial (Bohnert et al, 2007), mengelola konflik antarpribadi (Keup, 2007), kualitas tidur yang rendah, kesulitan belajar (El Ansari & Stock, 2010; Dextras, 1993), kecemasan (Cooke et al. 2006) dan stress (Tyrell, 1992) yang disebabkan oleh kesulitan keuangan (Grant, 2002).

Hasil riset tentang kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa dilakukan oleh Burris MA et al., (2009) yang mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat membuat kesehatan mahasiswa menjadi lebih baik, mengurangi distress, meningkatkan optimisme dan juga prestasi skolastik mahasiswa (Chow, 2007). Akan tetapi, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di oleh Voitkane (dalam Awaliyah & Arruum Listiyandini, 2018) menunjukkan kesejahteraan psikologis mahasiswa belum tercapai. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa kesulitan bersosialisasi dengan teman-temannya. Selain itu, mahasiswa juga tertekan karena berpisah dengan orang tua dan teman sebayanya, konflik dengan pacar, prestasi belajar rendah, cara belajar berbeda dengan sebelumnya, pertentangan dengan orang tua dan problem finansial/keuangan (Pennebaker et al., 1990); Blau, 1996; (Furr et al., 2001).

Penelitian Rizki & Listiara (2015) mengungkapkan bahwa indikator rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa adalah penyesuaian diri yang rendah. Penyesuaian diri yang rendah menyebabkan munculnya respon negatif dari mahasiswa seperti perasaan depresi, merasa kesepian dan jenuh, serta malu berinteraksi dengan teman-temannya. Berbagai bentuk penyesuaian diri yang dialami diri yang dialami mahasiswa berupa penyesuaian akademik, sosial dan emosional (Gerdes & Mallinckrodt, 1994). Mahasiswa tidak dapat menyesuaikan diri karena merasa kewalahan dan tidak mampu secara efektif memenuhi tuntutan peran baru mereka diperguruan tinggi (Gerdes & Mallinckrodt, 1994). Sebagai contoh masalah penyesuaian diri mahasiswa terjadi pada mahasiswa awal semester yang semula tinggal bersama orang tua dan segala kebutuhannya dipenuhi oleh orangtua mereka, kini harus hidup sendiri untuk memenuhi kebutuhannya, ketidakmampuan mereka menyesuaikan diri menyebabkan kesepian, stress dan lain-lain.

Rendahannya kesejahteraan mahasiswa dialami beberapa perguruan tinggi di Indonesia. Mahasiswa Universitas Negeri Malang belum dapat mengelola lingkungan mereka, belum memiliki gambaran hidup yang akan diraih dalam hidupnya dan tidak dapat mengembangkan potensinya secara optimal (Eva & Bisri,

2018). Menurut Eva & Bisri, (2018) pada dimensi pengelolaan lingkungan mahasiswa belum mampu mengelola lingkungannya dengan baik. Seperti tidak dapat menolak permintaan teman-temannya untuk melakukan aktivitas pada waktu perkuliahan. Pada aspek tujuan hidup mahasiswa belum memiliki cita-cita yang jelas apa yang diraihinya. Sedangkan pada aspek pertumbuhan pribadi mahasiswa belum optimal dalam pengembang potensi mereka. Sebagian besar mereka hanya fokus dalam pengembangan potensi pada bidang olah raga dan organisasi kemahasiswaan. Sedangkan pada bidang akademik belum optimal.

Penelitian Kurniasari et al., (2019) terhadap 50 Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Akuntansi angkatan 2018/2019 bahwa sebanyak 64,44% mudah cemas dalam menyampaikan sesuatu seperti pendapat atau ide kepada orang lain, merasa malu bertemu dengan orang lain, cemas karena tidak mampu memenuhi keinginan orangtua, menghayalkan sesuatu, mengalami inferior, dan sebanyak memiliki sifat tertutup kepada orang lain. Selain itu, hasil interviu dengan beberapa mahasiswa, mereka merasa sering mengalami stress dalam menghadapi berbagai persoalan dalam hidupnya, bahkan salah satu memiliki keinginan untuk melakukan bunuh diri karena permasalahan keluarga.

Hasil penelitian yang hampir sama dilakukan oleh Hernawati, (2019) mahasiswa pada Unika Soegijapranata, mahasiswa mengalami masalah kesejahteraan psikologis pada dimensi penerimaan diri terkait pada kurang mampunya menerima keadaan dirinya berkaitan dengan masalah keluarga dan direndahkan oleh orang lain. Pada dimensi pengelolaan lingkungan, mahasiswa sering merasa malas, cemas dalam melakukan sesuatu, kurang percaya diri. Pada dimensi relasi postif dengan orang lain, mereka kurang mampu untuk berinteraksi atau bergaul dengan orang lain, sulit menyesuaikan diri dan sulit percaya kepada orang lain, pada dimensi tujuan hidup, mahasiswa belum mampu membuat prioritas dalam kehidupannya karena sering terjadi perbedaan antara yang direncanakan dengan kenyataan. Pada dimensi pertumbuhan pribadi, mahasiswa kurang peduli pada pengembangan dirinya, tidak punya keyakinan dapat mengembangkan diri serta lingkungan kurang mendukung pertumbuhan diri mereka. Pada dimensi

kemandirian keuangan masih bergantung pada orangtua, masih sering meminta bantuan kepada orang lain dalam mengerjakan sesuatu (Hernawati, 2019).

Studi pendahuluan tentang kondisi nyata kesejahteraan psikologis mahasiswa terjadi di IAIN Bone. Peneliti melakukan wawancara terhadap mahasiswa lima belas orang dari mahasiswa mengenai beberapa aspek dari mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa, antara lain: 1) tujuan hidup, dari wawancara diperoleh bahwa mahasiswa belum mengetahui gambaran terkait masa depannya setelah menyelesaikan kuliahnya, 2) penerimaan diri, pada aspek ini diperoleh informasi bahwa mahasiswi belum menerima keadaan fisiknya. Keadaan fisiknya tidak seperti yang ia harapkan seperti sangat mendambakan tubuh yang langsing wajah cantik dan lain-lain sebagainya, 3) aspek aktuliasasi diri, hasil dari aspek ini ditemukan bahwa pada umumnya mereka belum dapat mengembangkan segala potensi yang mereka miliki. Mahasiswa tidak dapat mengembangkan diri mereka karena mereka tidak mengetahui kelebihan yang dimilikinya tapi mereka banyak mengetahui kekurangannya .

Problema kesejahteraan psikologis mahasiswa IAIN Bone terlihat dari kasus tawuran antar mahasiswa terjadi di Masa Orientasi Studi Pengenalan Kampus (Ospek) Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN). Tawuran yang dipicu kesalahpahaman antarpnitia. Ketika dua orang mahasiswa dari organisasi Mahasiswa Pencinta Alam (Mapala) dan Sanggar Seni Budaya (SSB) tengah memberikan materi kepada para mahasiswa baru. Saat itulah sejumlah mahasiswa dari organisasi ekstra kampus masuk dan memerintahkan kedua mahasiswa tersebut untuk keluar. Adu mulut pun tak terhindarkan hingga terjadi pemukulan. Puluhan rekan korban membalas dengan menyerang mahasiswa dari organisasi ekstra kampus. Maka terjadilah aksi saling lempar batu hingga keluar kampus (Haq, 2016). Tidak beberapa lama, tawuran terjadi kembali yang dipicu oleh pemilihan Ketua Dewan Mahasiswa (Dema) ini berawal di dalam kampus kemudian merembet ke gerbang pintu utama. Sejumlah dosen dan petinggi kampus yang turun meredakan tawuran ini kewalahan menghentikan para mahasiswa yang kalap.

Tawuran itu membuat seorang mahasiswa terluka di bagian kepala karena terkena lemparan batu (Maya, 2018).

Problema yang dihadapi oleh mahasiswa di atas mengindikasikan bahwa mahasiswa belum tercapainya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kepuasan hidup, kebahagiaan dan tidak adanya gangguan psikologis merupakan indikator tercapainya kesejahteraan psikologis mahasiswa (Carol D. Ryff, 1995), Selanjutnya Ryff, (1989) menjelaskan bahwa tujuan tertinggi yang ingin diraih manusia adalah kesejahteraan psikologis. Kebahagiaan dapat tercapai ditandai dengan kemampuan mahasiswa mengoptimalkan fungsi psikologisnya dan tidak adanya gangguan psikologis (Liu et al, 2009)

Adanya konflik dan gangguan psikologis merupakan penyebab mahasiswa sulit mencapai kesejahteraan psikologis mereka (Ismail & Indrawati, 2013). Oleh karena itu, mahasiswa sangat penting mengembangkan potensinya secara maksimal agar dapat memiliki atau mencapai kesejahteraan psikologisnya. Kesejahteraan psikologis dapat dicapai oleh setiap manusia, akan tetapi perlu usaha yang mencapainya dan juga merupakan hak yang perlu dicapai setiap individu atas dirinya (Latipun, 2015).

Para peneliti telah mengembangkan berbagai cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, antara lain: terapi kesejahteraan merupakan strategi psikoterapi singkat yang digunakan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (Fava, 1999; Ruini, 2014). Terapi ini digunakan untuk orang yang mengalami gangguan afektif dan psikomotorik pasien di rumah sakit. Terapi kesejahteraan didasarkan pada model kognitif Ryff tentang kesejahteraan psikologis. Terapi ini juga bersifat terstruktur, direktif, berorientasi pada masalah, interaksi pasien dan terapis, dan didasarkan pada model pendidikan (Ruini & Fava, 2009).

Metode lain yang digunakan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan menggunakan adalah intervensi konseling (Edwards & Edwards, 2014). Intervensi konseling diberikan kepada penderita HIV/ AID di rumah sakit di KwaZulu-Natal Afrika selatan. Jumlah responden sebanyak 30 pasien (9 laki-laki, 21 perempuan) dengan rentang usia 26 hingga 63 tahun. Intervensi ini didasarkan



pada prinsip pemberdayaan, dukungan timbal balik dan pendekatan konseling *person center* yang berikan kepada seseorang dalam kelompok terapeutik.

Penelitian Wang et al., (2020) menggunakan biblioterapi kepada penderita gangguan neurokognitif di rumah sakit. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis pasien yang dilihat dari efek positif dalam mengurangi depresi dan kecemasan, meningkatkan self-efficacy untuk menghadapi masalah perilaku pasien. Penggunaan biblioterapi selain meningkatkan kesejahteraan psikologis dan juga berpotensi untuk diintegrasikan ke dalam layanan klinis atau sosial di rumah sakit. Penelitian yang sama dilakukan oleh (Oke & Adenegan, 2015) tentang pengembangan kesejahteraan psikologis para pensiunan di Negara Ondo Nigeria dengan teknik biblioterapi.

Berbagai pendekatan yang telah dikembangkan oleh para peneliti di atas, bahwa pendekatan yang dikembangkan oleh para ahli dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lebih bersifat terapeutik dan klinis digunakan dalam setting medis terutama bagi pasien dirumah sakit. Seperti terapi kesejahteraan yang dilakukan oleh (Ruini & Fava, 2009) Fava dan Runi terapkan untuk pasien rumah sakit yang menderita gangguan psikomotorik. Hal yang hampir sama dari intervensi konseling yang dilakukan oleh Edwards & Edwards, (2014) ditujukan kepada pasien penderita AIDS yang partisipannya berada pada usia dewasa dan orang tua yang dilakukan melalui pendekatan kelompok yang bersifat terapeutik. Teknik biblioterapi oleh Wang lebih memfokuskan pada peningkatan kesejahteraan psikologis manusia lihat sehat atau tidak mentalnya seseorang bukan dari fungsi psikologis manusia. Partisipan dari penelitian Wang adalah pasien rumah sakit dengan pendekatan intervensi bersifat klinis. Hal yang berbeda dari teknik biblioterapi dari Oke & Adenegan, (2015) yang meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi para pensiunan.

Dari Intervensi yang telah ada, dapat diketahui belum ada intervensi yang dikembangkan ke dunia pendidikan khususnya kepada mahasiswa dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Bentuk intervensi yang tepat diberikan kepada mahasiswa lebih bersifat, preventif, kuratif dan developmental.

Oleh karena itu, untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa diperlukan bantuan berbagai pihak dalam memberdayakan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pihak-pihak yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah psikolog dan konselor (Kim et al., 2018).

Konselor meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui bimbingan dan konseling (A. Rahmi et al., 2018). Hal ini didukung dengan kajian bimbingan dan konseling sekarang ini yang lebih focus pada pengembangan diri konseli, bukan lagi berorientasi problem patologis sehingga memberi peluang kepada individu tersebut mendapatkan kebahagiaan dari apa yang telah dilakukannya (Muqodas, 2019). Saat ini orientasi bimbingan dan konseling berorientansi bimbingan dan konseling komprehensif yang bertujuan membantu peserta didik agar dapat berkembang secara optimal dan mengetahui kelebihan dan kekurangannya sehingga mereka dapat menjadi pribadi yang bahagia dengan meraih kesuksesan dalam aspek pribadi-sosial, belajar atau akademik dan karir (Depdiknas, 2008). Hal ini sesuai dengan pendapat Lopez et al. (2006) bahwa dalam beberapa dekade ini, bimbingan dan konseling mulai mengkaji aspek positif dari kesehatan mental manusia termasuk kesejahteraan psikologis karena sangat terkait dengan pengembangan potensi manusia.

Peningkatan kesejahteraan psikologis melalui bimbingan dan konseling sesuai dengan kajian Kemdikbud-Ristek, (2021) bahwa semua stakeholder dalam pendidikan perlu membantu peserta didik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan melatih berbagai kecakapan dalam mengelola emosi dan tingkah laku, empati dan kepedulian kepada orang lain, penyelesaian problem secara efektif, pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, dan menjalin relasi yang sehat dengan orang lain. Melatih berbagai kecakapan ini dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik merupakan bagian dari pendidikan karakter yang dapat terintegrasi dan pembelajaran dan bimbingan dan konseling.

Melalui bimbingan dan konseling, konselor membuat kegiatan sebagai langkah perentif dan dalam menumbuhkembangkan kesehatan mental peserta didik dalam bentuk kegiatan konseling. Secara umum tujuan konseling adalah membantu membentuk dan mempertahankan hubungan yang bermakna dan memuaskan hubungan dengan orang lain, membantu mengembangkan sikap positif terhadap diri yang ditandai oleh kemampuan menjelaskan pengalaman yang selalu menjadi subyek kritik dan penolakan, membantu mengembangkan potensi individu dan membantu mempelajari dan menguasai berbagai kecakapan sosial (Komalasari et al., 2014)

Saat ini berkembang konseling yang bertujuan mengembangkan berbagai kecakapan yang dimiliki oleh manusia yang disebut konseling kecakapan hidup yang dikembangkan oleh Nelson & Jones. Konseling kecakapan hidup merupakan konseling lebih fokus mengembangkan aspek psikologis manusia dengan membekali konseli kecakapan berpikir (*thinking skills*) dan bertindak (*action skills*) dalam mencegah dan mengatasi masalahnya baik di masa sekarang maupun di masa yang akan datang (Yusuf & Nurihsan, 2005).

Konseling kecakapan hidup adalah konseling yang mengembangkan diri konseli agar mampu menyelesaikan sendiri masalah-masalahnya (*life skills helping*). Beberapa kecakapan yang dikembangkan seperti 1) *responsiveness*, yaitu kecakapan yang terkait dengan eksistensi diri, pemahaman tentang diri, motivasi, dan perasaan yang dimiliki, 2) *realism*, berupa kecakapan dalam berpikir realistik, 3) *relating*, yaitu kecakapan dalam mendengarkan orang lain, menjalin hubungan dengan orang lain dalam bentuk kepedulian dan kerjasama, dan mengelola konflik dan kemarahan, 4) *rewarding activity*, berupa kecakapan bekerja, mengatur waktu, dan memelihara kesehatan fisik, 5) *right & wrong*, berupa kecakapan dalam etika di masyarakat (Yusuf & Nurihsan, 2005).

Berdasarkan hal tersebut, nampak bahwa konseling kecakapan hidup sangat terkait dengan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis sangat penting untuk dikembangkan di dunia pendidikan termasuk di perguruan tinggi karena dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan

hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi, dan perilaku negatif siswa (Prabowo, 2016). Oleh sebab itu, sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, diperlukan pengembangan model konseling kecakapan hidup dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan model konseling kecakapan hidup akan berpengaruh pada pencapaian dibidang akademik karena mereka mampu merasakan kebahagiaan, tidak mengalami stress, dapat memecahkan masalah secara efektif.

Tujuan konseling kecakapan hidup sejalan dengan orientasi bimbingan dan konseling saat ini, yaitu bimbingan dan konseling komprehensif. Bimbingan dan konseling, membantu peserta konseling agar memiliki pemahaman diri, mengembangkan sikap positif, membuat pilihan secara sehat, mengembangkan kecakapan hubungan antar pribadi, mampu menghargai orang lain, memiliki rasa tanggung jawab, dan dapat menyelesaikan masalah (Mariana, 2016). Bimbingan dan konseling komprehensif memberikan perhatian kepada tahap-tahap perkembangan konseling, kebutuhan dan minat serta membantu konseling mempelajari kecakapan hidup (Hikmawati, 2016)

Layanan konseling melalui konseling kecakapan hidup dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, selain membantu mengembangkan berbagai kecakapan yang diperlukan bagi mahasiswa di masa yang akan datang, juga akan membantu pencapaian tugas-tugas perkembangan remaja seperti (1) mampu menerima keadaan fisiknya; (2) mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis; (3) mencapai kemandirian emosional; (4) mengembangkan konsep dan kecakapan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat; (5) memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua; (6) mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa (Havigurs dalam Octavia, 2020)

## **B. Rumusan Masalah**

Temuan empiris membuktikan bahwa salah satu indikator rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa adalah mahasiswa sering mengalami gangguan psikologis. *Penelitian American Psychological Association*, mengungkapkan peningkatan sepuluh persen dalam sepuluh tahun terakhir mengenai kasus gangguan psikologis yang dialami oleh mahasiswa. Penyebabnya antara lain kurangnya manajemen mengelola waktu kuliah, kegiatan organisasi, istirahat dan lain sebagainya, persaingan yang terbuka antara sesama mahasiswa membuat mereka menjadi tidak memiliki kepercayaan diri dan merasa kurang mampu berbuat sesuatu (Martin, 2010).

Gangguan psikologis tersebut akan berdampak pada aspek kehidupan mahasiswa, baik aspek fisik, emosi, kognitif dan lingkungan sosial mereka (Agnafors et al., 2021). Masalah psikologis yang dialami oleh mahasiswa antara lain berupa cemas berlebihan, stress akademik, insomnia, gangguan makan dan depresi dapat membuat mahasiswa terganggu aktivitasnya, kehilangan minat dan aktivitas belajar, tidak dapat konsentrasi dalam belajar, sulit mengingat materi pelajaran, tidak mampu mengambil keputusan, kehilangan motivasi belajar, dan merasa rendah diri (Browning et al., 2021; Lin et al., 2020).

Latipun (2015) menjelaskan bahwa untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa diperlukan peran sentral dan penentu dari mahasiswa itu sendiri untuk mencapainya dan juga perlukan bantuan *berbagai* pihak. Hal ini juga sesuai dengan hasil riset (Kemdikbud-Ristek, 2021) bahwa diperlukan peran dari berbagai pihak untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan mengembangkan berbagai kecakapan hidup. Dengan kecakapan hidup dapat meningkatkan kualitas hidup manusia.

Bimbingan dan konseling berperan dalam membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui layanan konseling. Tantangan konseling di masa yang akan datang adalah, konselor diuntut untuk membekali konseli berbagai kecakapan dalam menghadapi revolusi industry 4,0. Dampak revolusi industry akan membawa dampak positif dan negatif bagi mahasiswa. Oleh karena itu mereka perlu dibekali berbagai kecakapan hidup karena dengan memiliki

kecakapan hidup akan dapat menghadapi berbagai problema dalam hidupnya dengan baik dan mengatasi sendiri masalahnya secara proaktif dan kreatif (Setyawati & Hidayah, 2019). Kecakapan hidup mendukung peningkatan kualitas kesehatan mental manusia karena kecakapan hidup merupakan sumber yang digunakan dalam mengatasi problem hidup sehari-hari (Shovazi et al., 2021). Oleh karena itu, melalui pemberian konseling kecakapan hidup akan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Untuk itu, pengembangan model konseling kecakapan hidup dalam membantu mahasiswa untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya menjadi focus pada penelitian ini karena akan membekali mereka dengan berbagai dan pengetahuan yang perlu dikuasai dalam kehidupan sehari-hari. Konseling ini dapat membantu seseorang untuk mengembangkan dirinya secara optimal, tahan terhadap tekanan hidup, memiliki produktifitas yang tinggi, ikut berperan aktif dalam masyarakat dan dapat mengatasi masalahnya secara tepat yang kesemuanya ini merupakan indikator manusia yang memiliki kesehatan mental yang baik (M. N. R. Hadjam, 2005).

Mahasiswa dalam penelitian ini terbatas pada mahasiswa yang berasal dari Fakultas Tarbiyah/Pendidikan. Hal ini didasari bahwa mereka akan menjadi seorang guru. Ketika mereka menjadi guru, mereka akan mengalami stress yang tinggi sehingga menimbulkan ketidakpuasan dengan pekerjaannya di sekolah yang dapat berpengaruh terhadap prestasi akademiknya (Woloshyn & Savage, 2020). Oleh karena itu, mahasiswa calon guru perlu menciptakan situasi yang diperlukan untuk menjadi guru yang efektif buat para siswanya kelak. Oleh karena itu mahasiswa calon guru untuk perlu dibantu dalam meningkatkan kesehatan mentalnya termasuk kesejahteraan psikologisnya (Day & Qing, 2009; Asici, 2021)

Dengan mencermati permasalahan tersebut, maka rumusan masalah utama dalam penelitian ini adalah bagaimana model konseling kecakapan hidup yang efektif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Secara rinci rumusan masalah penelitian tersebut dideskripsikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Seperti apa kecenderungan kesejahteraan psikologis mahasiswa?
2. Bagaimanakah model konseling kecakapan hidup untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa?
3. Apakah model konseling kecakapan hidup efektif mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan umum penelitian ini adalah menghasilkan model konseling kecakapan hidup dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Tujuan penelitian ini memperoleh fakta empirik tentang:

1. kecenderungan kesejahteraan psikologis mahasiswa.
2. model konseling kecakapan hidup dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.
3. model konseling kecakapan hidup yang efektif mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

### **D. Manfaat Penelitian**

Secara umum manfaat teoretis hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk pengembangan khazanah keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya konseling dalam mengembangkan kecakapan hidup yang dimiliki manusia sehingga dapat menyelesaikan sendiri masalahnya.

Manfaat praktis, hasil penelitian ini bermfaat bagi praktisi lapangan yaitu konselor di perguruan tinggi, dengan menjadikan model konseling kecakapan hidup sebagai pedoman dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling, dapat memasukkan kajian tentang model konseling kecakapan hidup pada mata kuliah yang terkait dengan Teori Konseling; Selain itu penelitian ini juga bermanfaat peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan mengenai permasalahan tentang kesejahteraan psikologis yang dapat dikaji pada penelitian selanjutnya.

## E. Struktur Organisasi Disertasi

Struktur organisasi dalam disertasi ini dibuat berdasarkan pedoman penulisan karya ilmiah yang terdiri dari lima bab, yaitu:

Bab I Pendahuluan, yang berisi tentang pentingnya konseling kecakapan hidup dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selanjutnya pada bab ini dijelaskan mengenai situasi teoritis dan faktual dari mahasiswa. Adanya *gap* sehingga perlu diberikan layanan konseling yang sesuai dengan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis manusia dalam mencapai mental yang sehat melalui konseling kecakapan hidup.

Bab II Kajian teori tentang konseling kecakapan hidup untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pada bab ini dibahas beberapa konsep kesejahteraan psikologis dan konsep konseling kecakapan hidup serta *trend riset*, asumsi dan kerangka pikir, dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode penelitian. Pada bab ini diuraikan desain penelitian yang digunakan yaitu *mix method* yaitu gabungan metode kuantitatif dan metode kualitatif. Pada bab ini juga dijelaskan definisi operasional variabel penelitian, tahapan pengembangan instrumen dan tahapan rancangan model serta teknik analisis data.

Bab IV Temuan hasil penelitian dan pembahasan. Temuan hasil penelitian terdiri atas tiga bagian, yaitu: 1) Kecenderungan kesejahteraan psikologis mahasiswa; 2) Model konseling kecakapan hidup untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa; dan 3) Efektivitas model konseling kecakapan hidup untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Setelah itu dilakukan pembahasan berdasarkan pada ketiga aspek tersebut.

Bab V berisi tentang simpulan secara keseluruhan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan rekomendasi kepada pihak terkait baik secara langsung dan tidak langsung.