

KESEJAHTERAAN MAHASISWA: IMPLIKASI TERHADAP PROGRAM KONSELING DI PERGURUAN TINGGI

Eka Wahyuni¹
Juntika Nurihsan²
Syamsu Yusuf³

Abstrak

Penelitian ini dibuat berdasarkan banyaknya tantangan dan resiko yang dihadapi mahasiswa tahun pertama yang dapat memicu munculnya masalah yang menghambat kesuksesan di bidang akademik maupun kehidupan personal di masa selanjutnya. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan gambaran kesejahteraan mahasiswa angkatan 2016 di Universitas Negeri Jakarta dan implikasinya bagi program konseling di perguruan tinggi. Metode penelitian yang digunakan adalah survey dengan responden sebanyak 1200 mahasiswa angkatan 2016. Instrumen yang digunakan adalah lima faktor kesejahteraan yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kesejahteraan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta masih jauh di bawah norma. Faktor diri esensial dan sosial dengan sub faktor spiritualitas, perawatan diri dan cinta adalah faktor dan sub faktor yang memiliki rata-rata skor terendah. Untuk itu direkomendasikan untuk penyedia layanan bantuan kesehatan mental mahasiswa perlu mengembangkan program yang bersifat preventif dan pengembangan untuk membantu mahasiswa mengembangkan kesejahteraannya terutama pada faktor dan sub faktor yang rendah.

Kata Kunci: Kesejahteraan, Mahasiswa, Konseling Penerimaan dan Komitmen

Abstract

This study carries out based on multiple challenges and risk factor faced by undergraduate students which may lead to academic and personal difficulty in the future. This study aims to describe wellness among undergraduate students year 2016 at State University of Jakarta. The research method used is surveyed on 1200 students year 2016. The five-factor wellness is adapted to Bahasa to collect students' wellness profile. The finding shows that wellness among undergraduate students at the State University of Jakarta is lower than Asian norm. Essential and social self-care well as spirituality, self-care, and love subfactors shows the lowest score. It is recommended that university should create a preventive and developmental program to enhance students wellness especially in the lowest factors dan subfactors of wellness.

Key Words: wellness, college student, acceptance and commitment therapy

¹ Universitas Negeri Jakarta, ewahyuni@unj.ac.id

² Universitas Pendidikan Indonesia, juntikanurihsan@upi.edu

³ Universitas Pendidikan Indonesia, syamsuyusuf@upi.edu

Pendidikan merupakan salah satu strategi peningkatan sumber daya manusia suatu bangsa. Untuk itu pemerintah Indonesia menerapkan berbagai kebijakan untuk meningkatkan akses masyarakat terhadap perguruan tinggi. Memasuki perguruan tinggi memberikan pengalaman positif dan menawarkan berbagai kesempatan bagi mahasiswa untuk menemukan, mengeksplorasi dan membentuk nilai-nilai personal serta pilihan gaya hidup, beradaptasi dengan nilai-nilai lingkungan baru, menciptakan hubungan sosial baru, mempersiapkan untuk menghadapi tuntutan akademik dan mencapai tujuan karier (Von Ah, Ebert, Ngamvitroj, Park, & Kang, 2004). Salmela-Aro, Aunola, dan Nurmi (2007) bahwa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi menantang generasi muda untuk hidup mandiri, mengelola keuangan, mempertahankan standar dan integritas akademik dan beradaptasi pada kehidupan sosial yang baru.

Mahasiswa tahun pertama menghadapi berbagai tekanan seperti meninggalkan teman dekat dan keluarga serta memodifikasi hubungan dengan keluarga, menjalin hubungan baru dengan sebaya, dosen dan staf administrasi, membangun kebiasaan belajar pada lingkungan akademik baru sehingga mereka harus dapat mengelola waktu secara efektif (Conley, Travers, & Bryant, 2013).

Besarnya kesempatan yang diperoleh serta tingginya tantangan yang dihadapi mengundang banyak resiko yang disebabkan karena mereka masih belum matang dalam pengambilan keputusan yang dapat menimbulkan berbagai masalah (Garcia, 2012, hlm. 1). Brougham, Zail, Mendoza, dan Miller (2009) menemukan bahwa terdapat lima sumber stres pada mahasiswa yaitu akademik, hubungan keluarga, keuangan, kerumitan sehari-hari, dan hubungan sosial. Parker, Hogan, Eastabrook, Oke, dan Wood (2006) menemukan mahasiswa mengalami masalah

kepercayaan diri yang rendah dan performa akademik yang rendah.

Kesuksesan di PT ditentukan juga oleh kemampuan beradaptasi dengan kehidupan dan tuntutan. Sumber penting untuk mencapai kesuksesan dalam akademik dan adaptasi dengan kehidupan universitas adalah keberfungsian psikologis yang positif yang dikenal dengan kesejahteraan (Norvilitis & Reid, 2012).

Kesejahteraan dipercaya sebagai sebuah potensi yang dapat membantu mengantisipasi munculnya masalah-masalah yang dihadapi mahasiswa khususnya pada tahun pertama. Pada umumnya, perguruan tinggi memberikan layanan untuk membantu memfasilitasi perkembangan, mencegah terjadinya masalah serta mengentaskan masalah-masalah yang dapat menghambat kesuksesan mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Menurut Sari (2003) usaha prevensi dan pengembangan untuk memberdayakan potensi mahasiswa adalah dengan promosi kesejahteraan yaitu dengan mengajarkan mahasiswa memiliki kesejahteraan yang dapat mencegah terjadinya masalah dan membantu dalam menghadapi kompleksnya peran dan tuntutan yang dihadapinya agar mencapai perkembangan yang lebih komprehensif baik fisik, kognitif, sosial dan emosional. Argumen Sari didukung oleh Sax (1997) yang mengatakan bahwa kesejahteraan merupakan isu penting bagi karena mereka berada pada transisi perkembangan dari remaja ke masa dewasa karena mahasiswa sedang belajar mengembangkan tingkah laku yang dapat meningkatkan atau mengancam kesejahteraan mereka.

Kesejahteraan penting dimiliki mahasiswa karena kesejahteraan merupakan prediktor bagi kemampuan personal dan keberhasilan di PT (Ballentine, 2010). Hasil survey yang dilakukan Becker dkk. (2009) pada 2149 mahasiswa strata 1 di Amerika Serikat Bagian Tenggara yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara domain kesejahteraan sosial, intelektual, fisik, emosional, lingkungan, spiritual,

vokasional dengan rata-rata nilai hasil belajar yang didapatkan mahasiswa.

Kesejahteraan yang baik juga berkontribusi pada penurunan masalah dan secara signifikan berkorelasi negatif dengan berbagai masalah kesehatan mental. Seperti temuan beberapa ahli bahwa kesejahteraan secara signifikan berkorelasi negatif dengan depresi dan kecemasan pada mahasiswa di Jepang (Liu, Shono, & Kitamura, 2009, hlm. 103); pada kecemasan dan level gangguan psikologis pada mahasiswa secara umum dan mahasiswa program konseling (Smith, Robinson, & Young, 2007). Dengan demikian, kesejahteraan sangat berpengaruh pada kehidupan personal dan profesional mahasiswa di masa yang akan datang (Fullerton, 2011) serta dapat mengurangi resiko masalah kesehatan pada masa sekarang dan akan datang (Sax, 1997).

Untuk itu, penting untuk mengetahui kondisi kesejahteraan mahasiswa dengan melakukan survey untuk melihat kondisi real kesejahteraan mahasiswa yang dapat dipergunakan sebagai basis pengembangan program pencegahan, pengembangan dan pengentasan bagi mahasiswa.

Kesejahteraan

Kesejahteraan dipandang dalam berbagai perspektif. Organisasi Kesehatan Dunia (2014) mendefinisikan kesejahteraan sebagai sebuah kondisi kesejahteraan yang lengkap, baik secara fisik, mental dan sosial dan bukan sekedar tidak adanya penyakit atau kelemahan. Dalam bidang konseling, CACREP (2016) mendefinisikan kesejahteraan sebagai kondisi yang terintegrasi antara pikiran, tubuh dan jiwa untuk memungkinkan bagi individu untuk hidup secara penuh (Mellin, Hunt, & Nichols, 2011).

Selain sebagai sebuah kondisi, beberapa ahli mendefinisikan kesejahteraan sebagai sebuah proses atau usaha. Dunn (1959) mendefinisikan kesejahteraan sebagai usaha individu yang dinamis dalam mencapai potensi tertinggi dalam lingkungan sosial dengan mengintegrasikan kekuatan personal

dan minat. Ide Dunn menginspirasi Hettler (1984) yang mendefinisikan kesejahteraan sebagai proses aktif yang dilalui individu untuk menjadi sadar dan membuat pilihan untuk menjadi manusia yang sukses (Myers, Mobley, & Booth, 2003).

Myers, Sweeney, dan Witmer (2000, hlm. 252) mendefinisikan kesejahteraan sebagai cara hidup yang berorientasi pada kesehatan dan kesejahteraan (*well-being*) yang optimal di mana tubuh, pikiran dan jiwa terintegrasi dalam individu untuk hidup lebih utuh dalam komunitas manusia dan alam.

Dalam konteks kehidupan mahasiswa, kesejahteraan merupakan cara hidup untuk dapat berfungsi secara optimal dan seimbang pada domain fisik, psikologis, sosial, personal dan karier sebagai mahasiswa dan anggota masyarakat. Perspektif konseling memandang kesejahteraan sebagai sebuah proses yang dimanifestasikan melalui sebuah cara hidup yang dinamis yang melibatkan integrasi antara tubuh, pikiran, dan jiwa untuk mencapai potensi optimal sehingga individu dapat hidup secara utuh. Kesejahteraan dapat dipandang sebagai kondisi yang akan dicapai atau proses yang berkelanjutan, namun para ahli sepakat bahwa kesejahteraan merupakan konsep yang terintegrasi antara fisik, psikis, sosial dan spiritual. Individu dianggap sejahtera bila dapat menyeimbangkan pengembangan kesejahteraan secara holistik. Kesejahteraan yang holistik adalah sebuah kondisi yang terintegrasi antara psikis, fisik, sosial dan spiritual sehingga individu dapat hidup lebih utuh dan berfungsi optimal.

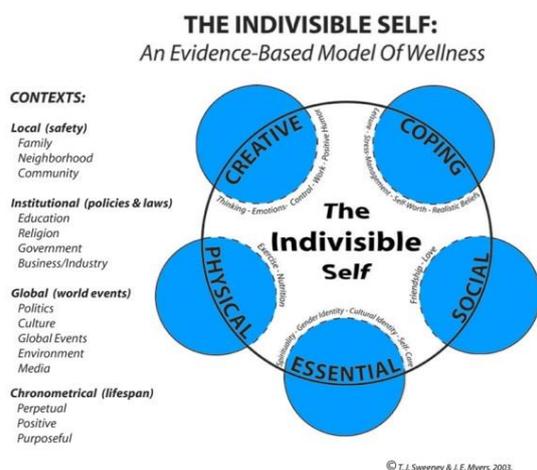
Model Kesejahteraan

Model kesejahteraan telah dikembangkan sejak tahun 1970an. Dalam bidang konseling, model kesejahteraan berbasis empirik dikembangkan oleh Myers dan Sweeney di akhir tahun 1980an yaitu Model Roda Kesejahteraan (*The Wheel of Wellness Model*) (Myers dkk., 2000) yang kemudian diteliti ulang menjadi model

indivisible self of wellness (Myers & Sweeney, 2005).

Model *indivisible self of wellness* merupakan model yang komprehensif, berbasis empirik dan dapat digunakan dalam berbagai seting. Model ini menggambarkan perspektif ekologis dalam kesejahteraan individu sepanjang waktu, bahwa individu tidak hidup dalam ruang hampa. Lingkungan dan individu saling memberikan pengaruh dalam konteks kesejahteraan sehingga perubahan pada satu area kesejahteraan memiliki akibat langsung pada area kesejahteraan yang lain (Robinson, 2011).

Sweeney dan Myers (2005, hlm. 238) menekankan bahwa setiap faktor dalam model *the indivisible self of wellness* berinteraksi dengan faktor lainnya dan berkontribusi dalam keberfungsian individu secara holistik. Konteks lingkungan individu baik lokal, institusional, global dan ekologis secara bersamaan dipengaruhi oleh dan memiliki pengaruh terhadap individu.



Gambar 1. *The indivisible self of wellness model*

Sumber: Sweeney (2009, hlm. 39).

Menurut Sweeney dan Myers (2005), model *indivisible self of wellness*, diri (*self*) merupakan sentral dan inti yang tidak terpisah. Model ini dideskripsikan dalam tiga urutan yang sebut faktor. Faktor pertama merupakan definisi kesejahteraan secara holistik, faktor kedua adalah faktor dari kesejahteraan yang terdiri dari lima faktor

diri yaitu diri kreatif, diri coping, diri sosial, diri fisik, dan diri esensial serta sub faktornya.

Lima faktor kesejahteraan yaitu diri kreatif (*creative self*), diri coping (*coping self*), diri sosial (*social self*), diri esensial (*essential self*), dan diri fisik (*physical self*).

1) Diri Kreatif

Diri kreatif merupakan kombinasi dari atribut yang dibentuk setiap individu dalam menempatkan dirinya sebagai pribadi yang unik di antara orang lain dalam interaksi sosial dan dalam menginterpretasi dunia.

2) Diri Coping

Diri coping dideskripsikan sebagai kombinasi elemen-elemen yang mengarahkan individu dalam merespon berbagai kejadian dalam hidup dan menyiapkan upaya-upaya untuk mengatasi konsekuensi negatif dari kejadian tersebut (Sweeney & Myers, 2005, hlm. 237).

3) Diri Sosial

Diri sosial merepresentasikan koneksi sosial individu dengan orang lain baik dalam hubungan pertemanan maupun ikatan keluarga (Myers & Sweeney, 2004, hlm. 237).

4) Diri Esensial

Diri esensial merupakan proses pembuatan makna yang penting dalam hubungan individu dengan kehidupan, diri dan orang lain (Sweeney & Myers, 2005, hlm. 34).

5) Diri Fisik

Merupakan proses biologis dan fisiologis yang mendukung keberfungsian individu (Myers & Sweeney, 2004, hlm. 237).

Selain lima faktor kesejahteraan, terdapat variabel kontekstual yaitu konteks lingkungan tempat individu berada baik lingkungan fisik maupun psikis. Menurut Myers dkk. (2000) variabel kontekstual merupakan konteks lingkungan tempat individu berada. Dalam model *indivisible*

self of wellness, variabel kontekstual terdiri dari konteks lokal, institusional, global dan ekologis karena secara bersamaan individu dipengaruhi dan memberikan pengaruh pada lingkungan mereka.

Pada masyarakat kolektif seperti Indonesia, lingkungan memberikan kontribusi besar pada perkembangan individu baik secara positif maupun negatif. Individu pada masyarakat kolektif selalu menjadi bagian dan mempertimbangkan lingkungan dalam menilai diri, mengambil keputusan dan merencanakan masa depan.

Pengembangan Kesejahteraan

Kesejahteraan mahasiswa dapat dikembangkan melalui berbagai strategi seperti pelatihan, psikoedukasi, seminar hingga program berdoa dan meditasi. Penelitian Strand, Egeberg, dan Mozumdar (2010) dengan survey berbasis web pada 241 akademi dan universitas di sembilan negara bagian di Amerika Serikat menemukan bahwa Program kesejahteraan dilakukan dalam berbagai bentuk, baik diintegrasikan dalam kurikulum dalam bentuk mata kuliah maupun di luar kurikulum. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 84 % dari institusi pendidikan memiliki pada pusat kesejahteraan dengan layanan yang diberikan pada pusat-pusat kesejahteraan terintegrasi antara pengembangan kesehatan fisik, pendidikan kesejahteraan, dan kesehatan mental.

Berdasarkan hasil meta analisis tentang berbagai program intervensi dan pencegahan yang diberikan di universitas-universitas di Amerika Serikat, Conley, Durlak, dan Dickson (2013) menyimpulkan bahwa program konseling dengan teknik kognitif-behavioral dan pelatihan untuk mengembangkan perilaku tertentu merupakan intervensi yang lebih efektif dibanding kelompok psikoedukasi dan program pendidikan. Hal ini banyak mendorong peneliti untuk menggunakan pendekatan konseling dalam pengembangan kesejahteraan.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode survey yang bertujuan untuk menggambarkan kesejahteraan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta sebagai dasar untuk pengembangan program pengembangan kesejahteraan. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2016 sebanyak 6038 mahasiswa yang terdiri dari tujuh fakultas. Metode pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*. Sampel adalah mahasiswa angkatan 2016 yang mengikuti kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan oleh Unit Pelayanan Teknis Layanan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta (UPT LBK UNJ). Setelah penyaringan data yang diperoleh, terdapat 1200 data mahasiswa yang dapat diolah yang terdiri dari 352 orang (29%) mahasiswa laki-laki dan 848 orang (71%) mahasiswa perempuan. Responden berasal dari lima fakultas yaitu Fakultas Ilmu Pendidikan, Fakultas Bahasa dan Seni, Fakultas Ilmu Olahraga, Fakultas Ekonomi, Fakultas Ilmu Sosial dan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam.

Instrumen yang digunakan adalah Skala lima faktor kesejahteraan (*the Five Factor Wellness Inventory* atau 5F-WEL). Instrumen ini dikembangkan berdasarkan model *indivisible self of wellness* oleh Myers berdasarkan 3.343 sampel normatif (Abrahams & Balkin, 2006). Pilihan jawaban terdiri dari empat poin dalam skala tipe Likert dengan pilihan (a) sangat setuju, (b) setuju, (c) tidak setuju, (d) tidak setuju, dan (e) sangat tidak setuju.

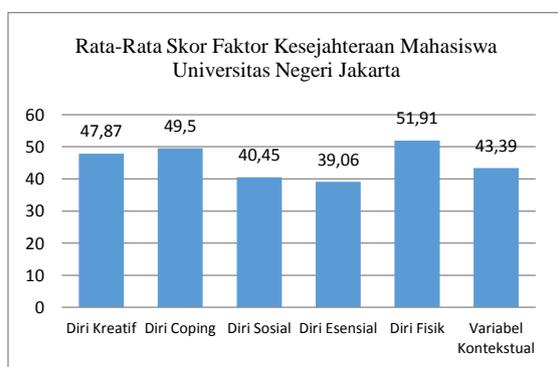
Instrumen ini diadaptasi melalui dua tahap yaitu penterjemahan dan analisis kuantitatif. Pendekatan yang dilakukan dalam proses penterjemahan instrumen ini adalah *back-translation* (Hambleton, Merenda, & Spielberger, 2004). Pengujian validitas butir dilakukan dengan teknik korelasi *product moment Pearson*. Berdasarkan hasil uji validitas pada 356 mahasiswa, dari 91 butir item terdapat tiga butir yang tidak valid yaitu butir nomor 9, 46 dan 68 yang kemudian direvisi. Uji

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

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan survey pada 1200 mahasiswa menunjukkan bahwa rata-rata kesejahteraan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta sebesar 45,63. Merujuk pada norma yang dikeluarkan oleh Mind Garden sebagai pemegang lisensi instrumen, rata-rata yang diperoleh oleh mahasiswa Universitas Negeri Jakarta masih jauh di bawah rata-rata norma sebesar 69.73 dengan selisih sebesar 24,1 poin. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta masih perlu dikembangkan agar dapat menjadi potensi dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, pribadi dan karier selama mereka menjalankan perkuliahan.

Faktor kesejahteraan yang mendapatkan rata-rata skor tertinggi adalah diri fisik sebesar 51,91 dilanjutkan oleh diri coping sebesar 49,5 dan diri kreatif sebesar 47,87. Adapun dua faktor yang mendapatkan skor terendah adalah diri sosial sebesar 40,45 dan diri esensial sebesar 39,06. Sementara variabel kontekstual mendapat rata-rata skor sebesar 43,39. Skor setiap faktor kesejahteraan dapat dilihat pada grafik 1.



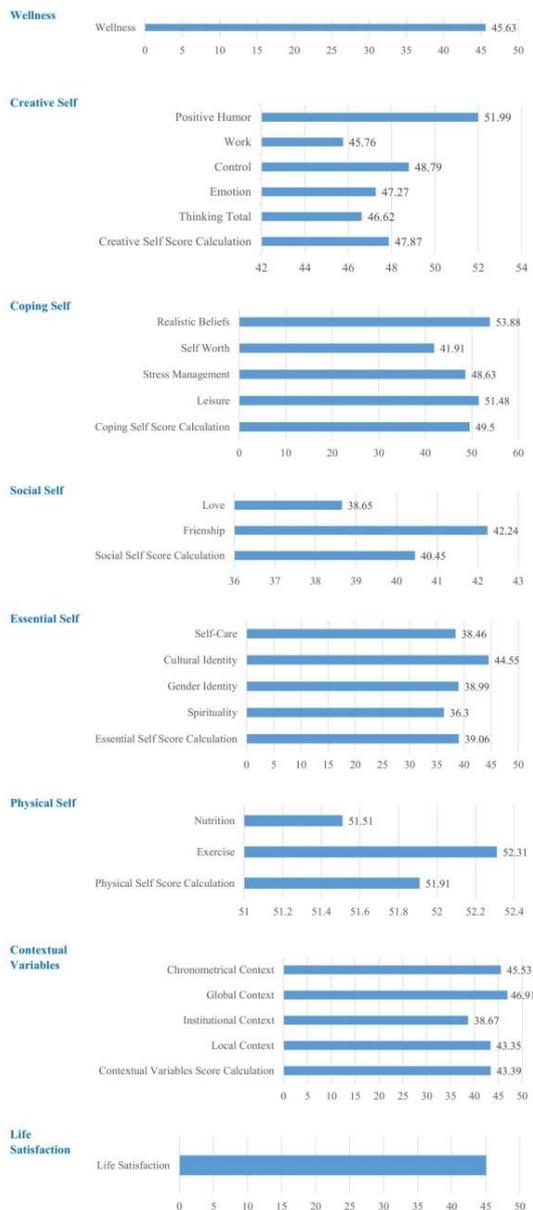
Grafik 1. Rata-rata Skor Faktor kesejahteraan Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta

Pada sub faktor kesejahteraan, skor yang didapat memperlihatkan bahwa keyakinan realistik (diri coping) mendapatkan skor tertinggi yaitu sebesar 53,88, kemudian latihan (diri fisik) sebesar 52,3 dan nutrisi (diri fisik) sebesar 51,91. Adapun sub faktor yang mendapat skor terendah adalah spiritualitas (diri esensial) sebesar 36,3, diikuti oleh perawatan diri (diri esensial) sebesar 38.46 dan cinta (diri sosial) sebesar 38.65. Hasil survey ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan LaFountaine, Neisen, dan Parsons (2006) bahwa mahasiswa tahun pertama mendapatkan hasil yang lebih rendah dari norma pada sub skala cinta dan spiritualitas. Seperti terlihat pada tabel 1.

No	Faktor dan Sub Faktor Kesejahteraan	Rata-Rata
1	Diri Kreatif	47.87
	Berpikir	46.62
	Emosi	47.27
	Kontrol	48.79
	Kerja	45.76
	Humor Positif	51.99
2	Diri Coping	49.5
	Waktu Luang	51.48
	Manajemen Stres	48.63
	Harga Diri	41.91
	Keyakinan Realistik	53.88
3	Diri Sosial	40.45
	Pertemanan	42.24
	Cinta	38.65
4	Diri Esensial	39.06
	Spiritualitas	36.3
	Identitas Gender	38.99
	Identitas budaya	44.55
	Perawatan Diri	38.46
5	Diri Fisik	51.91
	Latihan	52.3
	Nutrisi	51.51

Tabel 1. Rata-Rata Skor Faktor dan Sub Faktor Kesejahteraan Mahasiswa UNJ

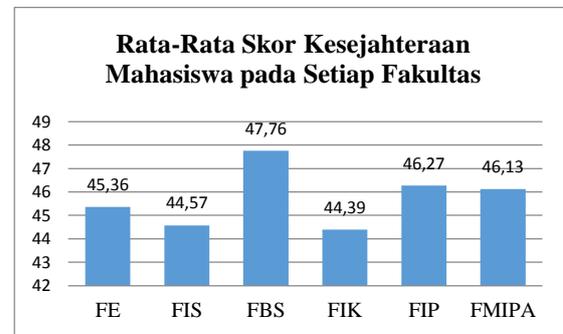
Untuk melihat dinamika masing-masing faktor dan sub faktor kesejahteraan dalam dilihat dalam grafik 2 di bawah ini.



Grafik 2. Profil Kesejahteraan Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta

Bila dilihat hasil kesejahteraan pada setiap fakultas terlihat bahwa Fakultas Bahasa dan Seni mendapat rata-rata skor kesejahteraan lebih tinggi yaitu sebesar 47,76, diikuti oleh FIP sebesar 46,27, Fakultas Matematika dan IPA sebesar 46,13, Fakultas Ekonomi sebesar 45,36, Fakultas Ilmu Sosial sebesar 44,57 dan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang mendapatkan rata-rata

skor kesejahteraan terendah yaitu sebesar 44,39. Detail hasilnya dapat dilihat pada grafik 3.



Grafik 3. Rata-Rata Skor Kesejahteraan Mahasiswa pada Setiap Fakultas

Hasil skor kesejahteraan mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa beresiko karena memiliki kesejahteraan di bawah norma yang telah ditetapkan. Faktor kesejahteraan yang memiliki resiko tertinggi adalah faktor diri sosial dan esensial terutama pada sub faktor spiritualitas, perawatan diri dan cinta. Hasil ini juga sejalan dengan hasil penelitian Na'imah, Komalasari, dan Wahyuni (2016) bahwa masalah tertinggi yang dialami mahasiswa adalah kecemasan sosial. Selanjutnya, mahasiswa yang berada pada masa menjelang dewasa (*emerging adulthood*) juga dihadapkan pada tuntutan untuk eksplorasi identitas serta ditandai dengan instabilitas (Arnett, 2000, hlm. 473-478) termasuk dalam spiritualitas dan keagamaan. Mahasiswa bertemu dengan orang baru dengan berbagai variasi latar belakang keagamaan yang mungkin saja mendorong mereka mempertanyakan kembali tentang keagamaannya sehingga memicu munculnya keraguan dan kegamangan dalam spiritualitas dan keagamaan.

Rendahnya sub faktor perawatan diri bukanlah hasil yang mengejutkan. Pada penelitian-penelitian lain memperlihatkan bahwa mahasiswa memiliki perilaku perawatan diri yang rendah (Myers & Mobley, 2004). Perolehan skor ini menjadi dukungan bukti kuat bahwa mahasiswa

mebutuhkan intervensi berbasis pencegahan.

Pada masa adaptasi di tahun pertama mahasiswa mengembangkan independensi dari orangtua serta membentuk hubungan baru dengan komunitas baru di perguruan tinggi yang membuat mereka mengalami keterbatasan dalam dukungan sosial. Walaupun mahasiswa berhasil menjalin hubungan pertemanan baru, namun keertatan hubungan belum dapat memenuhi kebutuhan cinta yang mereka inginkan karena hubungan sosial yang mereka bangun masih berada pada masa adaptasi. Kondisi ini sejalan dengan berbagai teori perkembangan yang menegaskan bahwa intimasi merupakan tantangan bagi orang yang berada pada masa dewasa muda. Rendahnya dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa dapat mempengaruhi kesehatan mental positif sepanjang hayat (Myers dkk., 2000).

Ketiga sub faktor - spiritualitas, perawatan diri dan cinta - perlu mendapat perhatian untuk dikembangkan terlebih dahulu agar mahasiswa memiliki dukungan sosial yang cukup dari orang-orang terdekat baik di dalam lingkungan kampus maupun keluarga serta dapat mengembangkan perilaku-perilaku yang berorientasi pada kesejahteraan.

Bila dibedakan dari fakultas, Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan fakultas yang memiliki kesejahteraan yang paling rendah. Kondisi ini dapat mendorong munculnya berbagai masalah yang dapat mengganggu kesuksesan mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikan dan bahkan di masa depan. Rendahnya kesejahteraan yang dapat beresiko pada munculnya masalah diperkuat oleh penelitian tentang masalah-masalah yang alami mahasiswa Universitas Negeri Jakarta oleh Na'imah dkk. (2016) yang menemukan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan fakultas yang memiliki masalah tertinggi pada seluruh masalah terutama pada masalah perundungan dan kecemasan sosial.

Berdasarkan hasil survey terlihat bahwa mahasiswa Universitas Negeri Jakarta membutuhkan layanan dalam membantu pengembangan kesejahteraannya terutama pada faktor diri sosial dan esensial serta sub faktor spiritualitas, perawatan diri dan cinta. Menurut Conley, Durlak, dkk. (2013) teknik kognitif-behavioral dan pelatihan merupakan intervensi paling efektif untuk mengembangkan perilaku tertentu termasuk kesejahteraan dibanding kelompok psikoedukasi dan program pendidikan. Hal ini banyak mendorong peneliti untuk menggunakan pendekatan konseling kognitif behavioral untuk pengembangan kesejahteraan.

Konseling penerimaan dan komitmen yang termasuk generasi ketiga dalam pendekatan perilaku kognitif merupakan pendekatan potensial untuk pengembangan kesejahteraan. Beberapa alasan kesesuaian konseling penerimaan untuk pengembangan kesejahteraan. Pertama bahwa generasi ketiga pendekan kognitif perilaku memiliki pandangan tentang kesehatan mental yang lebih luas. Masalah kesehatan mental dipandang sebuah hal yang tidak dapat dihindari dan menjadi bagian dari kehidupan, sehingga masalah bukan dihilangkan tapi diterima dan hidup bersamanya. Generasi ini juga memandang bahwa masalah dialami individu dapat diatasi dengan mengembangkan potensi positif individu yang salah satunya adalah kesejahteraan. Kedua, generasi ketiga memiliki pandangan yang luas tentang tujuan konseling. Pada generasi pertama dan kedua pendekatan kognitif perilaku bertujuan untuk mengurangi, mengubah dan atau menghilangkan masalah perilaku atau pikiran konseli, sementara tujuan konseling pada generasi ketiga adalah dengan mengubah fungsi masalah tanpa mengubah bentuknya namun menerima masalah dan hidup bersama masalah. Pada generasi pertama dan kedua konseli diajarkan untuk berpikir dan merasa dengan lebih baik (lebih sedikit cemas dan takut), pada generasi ketiga konseli diajarkan untuk dapat berpikir dan merasa dengan lebih baik dalam arti

menghubungkan antara pikiran dan perasaan sehingga dapat hidup lebih baik. Kesejahteraan dapat menjadi basis dalam pengembangan tujuan hidup dalam rangka peningkatan kualitas hidup individu (Spiegler, 2015, hlm. 386). Relevansi konseling penerimaan dan komitmen untuk pengembangan kesejahteraan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis penerimaan dan komitmen memiliki kemungkinan efikasi yang baik dalam pengembangan kesejahteraan.

Walaupun penelitian ini menggunakan sampel yang banyak, namun penggunaan metode *non probability sampling* berimplikasi pada tidak dapat digeneralisasinya hasil penelitian ini ke populasi. Untuk itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode sampel random untuk meningkatkan akuntabilitas penelitian. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan model konseling untuk pengembangan kesejahteraan.

KESIMPULAN

Kondisi kesejahteraan mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Jakarta masih berada di bawah norma asia pada umumnya, terutama pada faktor diri esensial dan diri sosial. Sub faktor yang perlu mendapatkan perhatian adalah spiritualitas, perawatan diri dan cinta. Hasil penelitian ini merupakan bukti bahwa mahasiswa terutama tahun pertama membutuhkan program intervensi dalam rangka mencegah munculnya resiko-resiko kesehatan mental di masa mendatang dengan mengembangkan kesejahteraannya. Pada sub faktor kesejahteraan yang paling beresiko, perlu dirancang program khusus untuk meningkatkannya melalui konseling kelompok maupun konseling individual. Dengan demikian perlu dirancang program intervensi yang dapat mengembangkan potensi mahasiswa sebagai modalitas dalam kesuksesan akademik dan pencegahan resiko kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrahams, Savita, & Balkin, Richard S. (2006). Review of the Five Factor Wellness Inventory (5F-WEL) (Vol. 46): NewsNotes.
- Arnett, Jeffrey Jensen. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469.
- Ballentine, Howard Monroe. (2010). *The Relationship between Wellness and Academic Success in First-Year College Students*. (Doctoral), Virginia Polytechnic Institute and State, Virginia.
- Becker, Craig M, Moore, Justin B, Whetstone, Lauren, Glascoff, Mary, Chaney, Elizabeth, Felts, Michael, & Anderson, Laura. (2009). Validity Evidence for the Salutogenic Wellness Promotion Scale (SWPS). *American Journal of Health Behavior*, 33(4), 455-465.
- Brougham, Ruby R, Zail, Christy M, Mendoza, Celeste M, & Miller, Janine R. (2009). Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students. *Current Psychology*, 28(2), 85-97.
- CACREP. (2016). *CACREP Standards*. USA: Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs
- Conley, Colleen S, Durlak, Joseph A, & Dickson, Daniel A. (2013). An Evaluative Review of Outcome Research on Universal Mental Health Promotion and Prevention Programs for Higher Education Students. *Journal of American College Health*, 61(5), 286-301.
- Conley, Colleen S, Travers, Lea V, & Bryant, Fred B. (2013). Promoting Psychosocial Adjustment and Stress Management in First-Year College Students: The Benefits of Engagement in a Psychosocial Wellness Seminar. *Journal of American College Health*, 61(2), 75-86.
- Dunn, Halbert L. (1959). What High-Level Wellness Means. *Canadian Journal of*

- Public Health/Revue Canadienne de Sante'e Publique*, 50(11), 447-457.
- Fullerton, Darren S. (2011). A Collaborative Approach to College and University Student Health and Wellness. *New Directions for Higher Education*, 2011(153), 61-69.
- Garcia, Kristina Marie. (2012). *The Impact of College Students' Life Experiences on the Various Dimensions of Wellness: A Qualitative Study*. Texas A & M University.
- Hambleton, Ronald K, Merenda, Peter F, & Spielberger, Charles D. (2004). *Adapting Educational and Psychological Tests for Cross-Cultural Assessment*: Psychology Press.
- LaFountaine, Janna, Neisen, Mary, & Parsons, Rachelle. (2006). Wellness Factors in First Year College Students. *American Journal of Health Studies*, 21(3/4), 214.
- Liu, Qingbo, Shono, Masahiro, & Kitamura, Toshinori. (2009). Psychological Well-Being, Depression, and Anxiety in Japanese University Students. *Depression and Anxiety*, 26(8).
- Mellin, Elizabeth A, Hunt, Brandon, & Nichols, Lindsey M. (2011). Counselor Professional Identity: Findings and Implications for Counseling and Interprofessional Collaboration. *Journal of Counseling & Development*, 89(2), 140-147.
- Myers, Jane E, & Mobley, A Keith. (2004). Wellness of undergraduates: Comparisons of traditional and nontraditional students. *Journal of College Counseling*, 7(1), 40-49.
- Myers, Jane E, Mobley, A Keith, & Booth, Caroline S. (2003). Wellness of Counseling Students: Practicing what We Preach. *Counselor Education and Supervision*, 42(4), 264-274.
- Myers, Jane E, & Sweeney, Thomas J. (2004). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60, 234-244.
- Myers, Jane E, & Sweeney, Thomas J. (2005). The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness (reprint). *Journal of Individual Psychology*, 61(3).
- Myers, Jane E, Sweeney, Thomas J, & Witmer, J Melvin. (2000). The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266.
- Na'imah, Nahriyatun, Komalasari, Gantina, & Wahyuni, Eka. (2016). GAMBARAN PERMASALAHAN SOSIAL MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA (Survei terhadap mahasiswa Strata 1 Angkatan 2013-2015). *INSIGHT: JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING*, 5(1), 58-65.
- Norvilitis, Jill M, & Reid, Howard M. (2012). Predictors of Academic and Social Success and Psychological Well-Being in College Students. *Education Research International*, 2012.
- Parker, James DA, Hogan, Marjorie J, Eastabrook, Jennifer M, Oke, Amber, & Wood, Laura M. (2006). Emotional Intelligence and Student Retention: Predicting the Successful Transition from High School to University. *Personality and Individual Differences*, 41(7), 1329-1336.
- Robinson, Dawn M. (2011). *The Perceived Relationship between Wellness and Microaggressions in African American and Latina American Female Doctoral Students in Counselor Education Programs*. Georgia State University.
- Salmela-Aro, Katariina, Aunola, Kaisa, & Nurmi, Jari-Erik. (2007). Personal Goals during Emerging Adulthood: A 10-Year Follow up. *Journal of Adolescent Research*, 22(6), 690-715.
- Sari, Tuğba. (2003). *Wellness and its Correlates among University Students: Relationship Status, Gender, Place of Residence and GPA*. Middle East Technical University.
- Sax, Linda J. (1997). *Health Trends among College Freshmen*: Taylor & Francis.
- Smith, Heather L, Robinson, EH, & Young, Mark E. (2007). The Relationship

- Among Wellness, Psychological Distress, and Social Desirability of Entering Master's- Level Counselor Trainees. *Counselor Education and Supervision*, 47(2), 96-109.
- Spiegler, Michael D. (2015). *Contemporary Behavior Therapy*. Belmont: Wadsworth, Cengage Learning.
- Strand, Bradford Neil, Egeberg, James, & Mozumdar, Arupendra. (2010). The Prevalence and Characteristics of Wellness Programs and Centers at Two-Year and Four-Year Colleges and Universities. *Recreational Sports Journal*, 34(1), 45-57.
- Sweeney, Thomas J. (2009). *Adlerian Counseling and Psychotherapy: A practitioner's Approach*. USA: Taylor & Francis.
- Sweeney, Thomas J, & Myers, Jane E. (2005). *Counseling for Wellness*. Michigan: American Counseling Association.
- Von Ah, Diane, Ebert, Sheryl, Ngamvitroj, Anchalee, Park, Najin, & Kang, Duck- Hee. (2004). Predictors of Health Behaviours in College Students. *Journal of Advanced Nursing*, 48(5), 463-474.