

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bimbingan dan konseling di Indonesia semakin mapan seiring berkembangnya tahun. Pergerakan bimbingan dan konseling dimulai pertama kali sebelum tahun 1960-1970-an (Juntika dkk., 2010). Bimbingan dan konseling merupakan komponen penting dalam pelaksanaan program pendidikan (Lianawati, 2017). Sebab, bimbingan konseling sebagai langkah efektif yang dapat digunakan setiap individu yang memiliki satu atau banyak masalah (W. D. Andriyani dkk., 2022). Sehingga, bimbingan dan konseling dapat membantu individu untuk mencapai tugas-tugas perkembangannya.

Menurut Prayitno (2009) bimbingan dan konseling bertujuan menolong individu mencapai kemajuan dengan memperhatikan tahapan dan kecenderungan perkembangannya (misalnya kapasitas dan kemampuan dasar), berbagai landasan yang ada (misalnya landasan keluarga), pekerjaan, pengalaman, pendidikan dan kebutuhan ekologis yang positif (Ulfah & Arifudin, 2020). Selain itu, tujuan bimbingan dan konseling untuk memahami kejadian positif yang ada pada diri individu sehingga ia dapat mengenali hal-hal negatif yang mungkin ada pada diri individu tersebut (Dianovi dkk., 2022). Oleh karena itu, tujuan bimbingan dan konseling sebagai upaya individu dalam

menciptakan dirinya sendiri dan mengakui semua sudut pandang tertentu dan pesimistis dalam dirinya.

Bimbingan dan Konseling menawarkan berbagai layanan untuk membantu individu memenuhi setiap kebutuhan mereka. Salah satunya yaitu konseling individual. Konseling individual dipakai untuk mengatasi masalah pribadi. Sukadi dan Kusmavati menyatakan bahwa konseling individual merupakan pemberian layanan bantuan langsung kepada konseli, suatu kegiatan yang dilakukan konselor dengan cara mendiskusikan dan meringankan permasalahan pribadi yang dihadapinya (Lathifah dkk., 2022). Menurut Prayitno, layanan konseling individual, merupakan proses belajar lewat ikatan khusus secara individu dalam wawancara antara seorang konselor serta seseorang konseli (Dalimunthe dkk., 2022).

Sebagaimana dikemukakan oleh Yusuf (2016) pengarahan individu merupakan suatu ikatan yang dilakukan secara langsung antara konselor dengan konseli. Konselor sebagai seseorang yang handal mempunyai kapasitas unik bekerja pada perkembangan pada diri konseli. Konseli diberikan dorongan untuk menguasai dirinya, belajar mengalami suasana keadaan yang dialami dikala ini, menuntaskan kasus yang dialami dan mempersiapkan masa depan (Lathifah dkk., 2022). Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli disimpulkan bahwa layanan konseling individual merupakan sebuah kegiatan tatap muka antara konselor dan konseli melalui proses belajar untuk konseli mendapatkan pertolongan terhadap permasalahan yang dialami.

Pada tahapan pemberian layanan konseling individual, konselor tentunya menggunakan teknik sebagai pelatihan dan pembinaan bagi konseli. Adapun satu diantaranya yang merupakan teknik konseling individual adalah *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. *Cognitive Behavioral Therapy* merupakan model terapi yang jika individu pelajari, pahami dan aplikasikan akan membantu individu dalam membangun ulang kehidupannya (Zulkifli & Sulistianingsih, 2020). Oleh karena itu, adanya pendekatan dalam proses konseling sangat membantu pada proses kegiatan konseling individual.

Senada dengan statement tersebut, Matson & Ollendick menyatakan bahwa CBT berfokus pada kognisi, persepsi, keyakinan, dan pemikiran (Mustofa & Nurjannah, 2022). Wahyu dan santi (2016) mengatakan salah satu aliran teori yang mengkritisi pembuatan teori CBT adalah *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* (Saputra & Widiyasari, 2016). Sehingga peneliti memilih konseling individual teknik ACT sebagai pemerdayaan teknik dalam penelitian.

Hofmann, Sawyer & Fang menyebut ACT selaku salah satu generasi baru CBT. Berbeda dengan CBT, ACT memandang pola pikir tidak secara langsung pengaruhi sikap seorang (Mustofa & Nurjannah, 2022). Ruiz (2012) menyatakan ACT tidak berupaya mengganti konteks kognisi buat mempromosikan perubahan. Namun Bach & Moran (2008) menyatakan jika ACT lebih berfokus pada sikap orang serta konteks terbentuknya (Chairunisya dkk., 2022). Dapat diartikan bahwa walaupun ACT merupakan turunan dari CBT, tetapi kedua pendekatan ini memiliki konteks yang berbeda.

Teknik *Acceptance and Commitment Therapy*, digunakan untuk membantu konseli mengambil keputusan dengan menerapkan prinsip penerimaan dan komitmen dalam memperbaiki perilaku. Tujuan *Acceptance and Commitment Therapy* agar dapat membangun kapasitas mereka menuju kehidupan yang berharga dengan membantu individu agar menyadari sudut pandang, sentimen dan sensasi tubuh serta cara mereka berperilaku (Nurul Fauziah & Wahyuni, 2022). Efisiensi dari teknik ACT dapat membantu individu untuk mengembangkan kualitas terbaik dalam memanfaatkan prinsip-prinsip penerimaan dan komitmen untuk meningkatkan perilaku mereka terkhusus pada kesejahteraan psikologis.

Akan tetapi, isu permasalahan kesejahteraan psikologis sering kali dibicarakan di berbagai kalangan. Apalagi pada mahasiswa perantau. Maryam (2013) menyatakan kondisi seseorang yang mampu menerima kekuatan dan kelemahannya, sehingga ia telah mencapai pencapaian penuh terhadap potensi psikologisnya merupakan definisi kesejahteraan psikologis. Lebih lanjut Maryam (2013) menjelaskan bahwa seseorang yang telah mencapai kesejahteraan psikologis akan mengetahui apa tujuan hidupnya, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, menjadi individu yang mandiri, mampu menguasai lingkungannya, dan terus berkembang (Prasetyaningrum dkk., 2021).

Kesejahteraan psikologis juga diartikan ketika seorang tidak memiliki tekanan batin, selalu berfikir positif, mempunyai tujuan hidup, mampu berhubungan positif dengan orang lain, dan perilaku yang konsisten terhadap

tujuan hidup (Asmarani & Sugiasih, 2020). Ryff menyajikan model multidimensi yang menggambarkan tekanan psikologis secara detail. Dimensi-dimensi tersebut adalah Penerimaan diri (*self acceptance*), Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), Kemandirian (*autonomy*), Tujuan hidup (*purpose in life*), Pertumbuhan pribadi (*personal growth*), Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) (Pedhu, 2022). Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis diperlukan untuk membantu individu menjadi lebih efektif dalam berbagai bidang kehidupan.

Dimensi kesejahteraan psikologis tidak akan jauh dari kehidupan seseorang. Apabila seseorang mempunyai kesejahteraan psikologis yang rendah maka mereka akan merasakan adanya kesenjangan, yaitu perasaan tidak senang atau tidak puas dengan kehidupan merantau (Tionardi & E. F., 2018). Tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah perlu segera ditangani, karena dapat menimbulkan masalah psikologis seperti kecemasan, depresi dan yang lainnya. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis penting untuk individu dalam menjalankan aktivitasnya.

Permasalahannya, tak banyak mahasiswa yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang sehat. Banyak diantara mereka memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, terlebih pada mahasiswa rantau. Sejalan dengan Prabowo (2017) yang mengungkapkan kesejahteraan pada mahasiswa di Indonesia masih tergolong rendah. Berdasarkan temuan penelitian Goldin dkk (2014), Indonesia menduduki peringkat ke-19 dari 30 negara dalam indeks kesejahteraan psikologis individu berusia 15-24 tahun (Wibowo, 2022).

Temuan tersebut menunjukkan mahasiswa rentan mengalami permasalahan kesejahteraan psikologis.

Menurut Devinta (2016) permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa perantau, salah satunya adalah culture shock yang bisa membuat mahasiswa asing merasa terkucil, dan juga kesepian yang menandakan rendahnya kesejahteraan psikologis (Kurniawan & Eva, 2020). Adapun hasil survei yang dilakukan peneliti di prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020, Universitas Ahmad Dahlan pada juli 2023. Peneliti menggunakan lima kategorisasi dan hasilnya didapatkan sebagai berikut: Sebesar 10% mahasiswa perantau termasuk kategori sangat rendah, sebesar 10% mahasiswa perantau termasuk kategori rendah, sebesar 50% mahasiswa perantau termasuk kategori sedang, 23% termasuk kategori tinggi dan terakhir 7% mahasiswa perantau termasuk kategori sangat tinggi. Dari hasil survei dapat dilihat tingkat kesejahteraan mahasiswa perantau bimbingan dan konseling angkatan 2020 Universitas Ahmad Dahlan lebih banyak mahasiswa perantau yang termasuk kategori sedang sebesar 50%.

Dari hasil tersebut, banyak diantara mereka bermasalah pada dimensi kemandirian (*autonomy*), kemudian disusul dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*). Adapun dimensi lain yakni: Penerimaan diri (*self acceptance*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Hal ini membuktikan bahwa, seorang mahasiswa rantau bukanlah tugas yang mudah. Mereka harus beradaptasi dari awal dan membiasakan diri

mempelajari budaya baru, kebiasaan baru, teman baru, dan lingkungan hidup baru. Belum lagi diajari bagaimana menghadapi berbagai masalah sendirian. Hal ini menimbulkan rasa tidak nyaman dan tidak bahagia di kalangan mahasiswa rantau.

Namun, lain halnya ketika seseorang memutuskan untuk menjadi mahasiswa rantau. Mereka harus menjadi individu yang mandiri untuk menyelesaikan setiap masalah yang muncul (Ramadani dkk., 2023). Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau melalui konseling individual teknik *Acceptance and Commitment Therapy*.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah didapatkan berdasarkan latar belakang diatas. Adapun point-point dari permasalahan tersebut yaitu:

1. Mahasiswa perantau rentan mengalami masalah kesejahteraan psikologis
2. Mahasiswa perantau rendah akan kemandirian (*autonomy*)
3. Mahasiswa perantau sulit menjalin hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*).
4. Mahasiswa perantau sulit akan penerimaan diri (*self acceptance*)
5. Mahasiswa perantau mengalami hambatan pada penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)
6. Mahasiswa perantau tidak memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), dan

7. Mahasiswa perantau sulit untuk mengembangkan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi diatas, maka peneliti membatasi permasalahan dengan berfokuskan pada mahasiswa rentan mengalami masalah psikologis. Sehingga, peneliti akan menguji keefektifan konseling individual teknik *Acceptance and Commitment Therapy* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis terkhusus pada mahasiswa perantau.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, rumusan masalah yang akan diteliti adalah untuk mengetahui “Apakah konseling individual teknik *acceptance and commitment therapy* efektif digunakan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan peneliti melakukan penelitian ini yaitu, untuk mengetahui keefektifan konseling individual teknik *acceptance and commitment therapy* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau.

F. Manfaat Hasil Penelitian

1. Secara teoritis manfaat penelitian ini sebagai berikut.
 - a. Menambah wawasan dan pengetahuan yang menyangkut kesejahteraan psikologis.

