

**LAPORAN
PENELITIAN DOSEN SENIOR
FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG**



**Pengembangan Model Layanan Konsultasi Mahasiswa
di UPKT FKIP Universitas Lampung**

Oleh:

Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.	NIDN. 0001058010	SINTA ID.6161036
Dr. Eka Kurniawati, M.Pd.I	NIDN 0030097306	SINTA ID.6675859
Citra Abriani, S.Pd., M.Pd., Kons.	NIDN 0005108406	SINTA ID 6681040
Yohana Oktariana, S.Pd., M.Pd.	NIDN. 0206108702	SINTA ID.6682541

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2025**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN DOSEN SENIOR
FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG**

Judul Penelitian : Pengembangan Model Layanan Konsultasi Mahasiswa di UPKT FKIP Universitas Lampung

Kode/Nama Rumpun Ilmu : Pendidikan

Ketua Tim Pengusul

- a. Nama Lengkap : Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.
- b. NIDN : 0001058010
- c. SINTA ID : 6161036
- d. Jabatan Fungsional : Lektor
- e. Program Studi : Bimbingan dan Konseling
- f. Nomor HP : 081540811600
- g. E-mail : shinta.mayasari@fkip.unila.ac.id

Anggota

- a. Nama Lengkap : Dr. Eka Kurniawati, M.Pd.I
- b. NIDN : 0030097306
- c. SINTA ID : 6675859

Anggota

- a. Nama Lengkap : Citra Abriani, S.Pd., M.Pd., Kons.
- b. NIDN : 0005108406
- c. SINTA ID : 6681040

Anggota

- a. Nama Lengkap : Yohana Oktariana, S.Pd., M.Pd.
- b. NIDN : 0206108702
- c. SINTA ID : 6682541

Jumlah mahasiswa : 2

- Karina Anamutia NPM 2313052024
- Yunita Kumalasari NPM 2313052066

Lokasi Kegiatan : Bandar Lampung

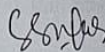
Lama Kegiatan : 6 Bulan

Jumlah biaya diusulkan : Rp 10.000.000,-

Sumber Dana : DIPA FKIP Unila TA 2025

Bandar Lampung, 10 Oktober 2025

Ketua Peneliti



Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.
NIP. 19800501 200812 2 002



Dr. Alber Mayrantoro, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19870501 201404 1 001

Menyetujui,
Kepala LPPM Universitas Lampung



Dr. Eng. Ir. Dikpride Despa, S.T., M.T., IPM., ASEAN Eng.
NIP. 19720428 199803 2 001

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN DOSEN SENIOR
FKIP UNIVERSITAS LAMPUNG**

Judul Penelitian : Pengembangan Model Layanan Konsultasi Mahasiswa di UPKT FKIP Universitas Lampung

Kode/Nama Rumpun Ilmu : Pendidikan

Ketua Tim Pengusul

- a. Nama Lengkap : Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.
- b. NIDN : 0001058010
- c. SINTA ID : 6161036
- d. Jabatan Fungsional : Lektor
- e. Program Studi : Bimbingan dan Konseling
- f. Nomor HP : 081540811600
- g. E-mail : shinta.mayasari@fkip.unila.ac.id

Anggota

- a. Nama Lengkap : Dr. Eka Kurniawati, M.Pd.I
- b. NIDN : 0030097306
- c. SINTA ID : 6675859

Anggota

- a. Nama Lengkap : Citra Abriani, S.Pd., M.Pd., Kons.
- b. NIDN : 0005108406
- c. SINTA ID : 6681040

Anggota

- a. Nama Lengkap : Yohana Oktariana, S.Pd., M.Pd.
- b. NIDN : 0206108702
- c. SINTA ID : 6682541

Jumlah mahasiswa : 2

- Karina Anamutia : NPM 2313052024
- Yunita Kumalasari : NPM 2313052066

Lokasi Kegiatan : Bandar Lampung

Lama Kegiatan : 6 Bulan

Jumlah biaya diusulkan : Rp 10.000.000,-

Sumber Dana : DIPA FKIP Unila TA 2025

Bandar Lampung, 10 Oktober 2025

Mengetahui,
Dekan FKIP

Ketua Peneliti

Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19870504 201404 1 001

Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.
NIP. 19800501 200812 2 002

Menyetujui,
Kepala LPPM Universitas Lampung

Dr. Eng. Ir. Dikpride Despa, S.T., M.T., IPM., ASEAN Eng.
NIP 19720428 199803 2 001

RINGKASAN

Berbagai tantangan akademik dan personal yang dihadapi mahasiswa selama masa studi, perlu didukung dengan layanan psikologis yang efektif dan mudah diakses oleh Unit Pelayanan Konseling Terpadu (UPKT) FKIP Universitas Lampung. Penelitian bertujuan menghasilkan model layanan konsultasi yang relevan, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Model dikembangkan melalui 2 tahap, pertama mengembangkan model layanan konsultasi, kedua menerapkan model pada mahasiswa. Metode penelitian adalah *mixed method* dengan desain *sequential explanatory mixed methods design* dengan *quasi-experiment one-group pretest-posttest design*. Pengumpulan dan analisis data kuantitatif dilakukan pada tahap awal, diikuti dengan pengumpulan dan analisis data kualitatif pada tahap berikutnya. Model mencakup aspek-aspek kunci seperti ragam jenis layanan konsultasi (akademik, pribadi, karir, social, dll.). Prosedur standar operasional (SOP) untuk akses layanan. Strategi untuk sosialisasi dan promosi layanan kepada mahasiswa. Panduan bagi konselor dalam memberikan layanan. Mekanisme evaluasi untuk keberlanjutan dan perbaikan layanan. Target capaian penelitian adalah luaran wajib berupa sebuah artikel ilmiah yang dipublikasikan. Hasil utama penelitian berupa tersusunnya sebuah model layanan konsultasi mahasiswa yang komprehensif, terstruktur, dan aplikatif. Hasil penelitian memiliki tingkat kesiapan teknologi di level 4 dengan hasil penelitian berupa formulasi konsep dan aplikasi hasil dari implementasi layanan konsultasi berbasis *hybrid* dengan fokus pada pengentasan masalah mahasiswa. Signifikansi penelitian ini adalah memberikan kontribusi nyata dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa di FKIP Universitas Lampung. Dengan adanya model layanan konsultasi yang telah dikembangkan dan tervalidasi, UPKT dapat memberikan dukungan yang lebih terarah, efektif, dan menjangkau lebih banyak mahasiswa, sehingga membantu mereka menghadapi tantangan selama masa studi dan mencapai potensi terbaiknya.

Kata kunci: bimbingan dan konseling, konsultasi *hybrid*, UPKT

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi, sebagai lembaga pendidikan, tidak hanya bertanggung jawab dalam memberikan ilmu pengetahuan dan keterampilan akademis, tetapi juga memiliki peran krusial dalam membentuk individu yang seimbang secara psikologis dan sosial. Mahasiswa, yang berada dalam fase perkembangan transisi dari remaja menuju dewasa awal, seringkali menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan baru. Tuntutan akademis yang tinggi, penyesuaian diri dengan lingkungan sosial yang baru, masalah pribadi, serta persiapan karir di masa depan, dapat menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan.

Universitas Lampung, khususnya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), memiliki ribuan mahasiswa dengan latar belakang dan permasalahan yang beragam. Berbagai permasalahan seperti kecemasan akademik, kesulitan adaptasi, masalah relasi, stres, bahkan hingga isu kesehatan mental yang lebih serius dapat menghambat proses belajar dan pengembangan diri mahasiswa secara optimal. Jika tidak ditangani dengan baik, permasalahan-permasalahan ini berpotensi menurunkan prestasi akademik, bahkan menyebabkan putus kuliah.

Menyadari urgensi tersebut, Universitas Lampung telah membentuk Unit Pelayanan Konseling Terpadu (UPKT) FKIP. Keberadaan UPKT diharapkan dapat menjadi garda terdepan dalam menyediakan dukungan psikologis dan konseling bagi mahasiswa. Namun, dalam praktiknya, efektivitas dan jangkauan layanan yang diberikan oleh UPKT perlu terus dievaluasi dan dikembangkan. Beberapa pertanyaan mendasar muncul: Apakah model layanan konsultasi yang ada saat ini sudah relevan dan adaptif dengan kebutuhan spesifik mahasiswa FKIP yang dinamis? Sejauh mana layanan yang diberikan mudah diakses, diminati, dan memberikan dampak positif bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa? Apakah ada kesenjangan antara jenis masalah yang dihadapi mahasiswa dengan jenis layanan yang tersedia?

Selain itu, perkembangan zaman menuntut layanan konseling untuk tidak lagi terpaku pada metode tradisional. Dinamika generasi Z dan Alpha, yang akrab dengan teknologi digital, serta perubahan isu-isu sosial dan lingkungan (seperti dampak psikologis dari perubahan iklim, tekanan hidup modern, atau isu-isu identitas), menuntut inovasi dalam penyediaan layanan konsultasi. Model layanan yang kaku dan tidak responsif dapat menyebabkan mahasiswa enggan

memanfaatkan fasilitas yang ada, sehingga tujuan mulia dari UPKT tidak tercapai secara maksimal.

Oleh karena itu, penelitian tentang pengembangan model layanan konsultasi mahasiswa di UPKT FKIP Universitas Lampung menjadi sangat penting dan mendesak. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan aktual mahasiswa, tetapi juga untuk merancang sebuah model layanan yang komprehensif, relevan, adaptif, dan berkelanjutan. Pengembangan model ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan konseling, optimalisasi peran UPKT FKIP, serta pada akhirnya berkontribusi positif terhadap peningkatan *wellbeing* dan keberhasilan studi mahasiswa di Universitas Lampung.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana profil kebutuhan layanan konsultasi mahasiswa FKIP Universitas Lampung saat ini, termasuk jenis permasalahan yang paling sering dihadapi?
2. Apa saja komponen-komponen utama yang harus ada dalam model layanan konsultasi mahasiswa yang komprehensif, relevan, dan adaptif dengan karakteristik mahasiswa FKIP Universitas Lampung?
3. Bagaimana mengembangkan dan menguji validitas serta kepraktisan model layanan konsultasi mahasiswa agar dapat diterapkan secara efektif di UPKT FKIP Universitas Lampung?
4. Bagaimana implementasi model layanan konsultasi yang dikembangkan dalam menyelesaikan masalah, peningkatan *wellbeing*, dan potensi keberhasilan studi mahasiswa FKIP Universitas Lampung?

1.3. Batasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa aktif Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan data yang spesifik terkait kebutuhan dan karakteristik unik mahasiswa calon pendidik.
2. Penelitian ini secara khusus mengembangkan model layanan konsultasi, yang merujuk pada bantuan profesional yang diberikan kepada individu untuk memahami dan mengatasi masalah spesifik, membuat keputusan, atau mengembangkan potensi diri.

3. Pengembangan dan pengujian model dilakukan di Unit Pelayanan Konseling Terpadu (UPKT) FKIP Universitas Lampung. Implementasi dan evaluasi model juga akan terbatas pada lingkungan UPKT FKIP.
4. Penelitian ini mencakup aspek-aspek pengembangan model mulai dari analisis kebutuhan, perancangan komponen model, pengembangan instrumen, hingga pengujian validitas dan kepraktisan model. Pengujian efektivitas awal model akan dilakukan dalam skala terbatas.
5. Dampak model layanan konsultasi diukur pada kesejahteraan psikologis (*wellbeing*) dan potensi keberhasilan studi mahasiswa, sebagai indikator utama efektivitas layanan.
6. Penelitian ini tidak akan secara mendalam menguji atau mengontrol variabel eksternal yang sangat luas di luar lingkup langsung layanan konsultasi, seperti kebijakan universitas secara umum, atau perubahan makroekonomi yang mungkin memengaruhi kondisi mahasiswa, kecuali jika relevan secara langsung dengan kebutuhan layanan konsultasi.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengidentifikasi dan menganalisis secara komprehensif kebutuhan spesifik layanan konsultasi mahasiswa FKIP Universitas Lampung, termasuk jenis permasalahan yang dihadapi, preferensi layanan, dan media yang efektif.
2. Merancang dan mengembangkan sebuah model layanan konsultasi mahasiswa yang inovatif, relevan, adaptif, dan berbasis bukti untuk dapat diimplementasikan di UPKT FKIP Universitas Lampung.
3. Melakukan pengujian validitas dan kepraktisan model layanan konsultasi yang dikembangkan, untuk memastikan bahwa model tersebut layak dan mudah diterapkan oleh konselor di UPKT.
4. Mengevaluasi efektivitas awal implementasi model layanan konsultasi dalam meningkatkan *wellbeing* psikologis dan mendukung keberhasilan studi mahasiswa FKIP Universitas Lampung.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, antara lain:

Manfaat Teoritis

1. Memberikan kontribusi pada pengembangan teori dan praktik psikologi konseling, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi dan pengelolaan wellbeing mahasiswa di era kontemporer.
2. Menambah khazanah pengetahuan mengenai dinamika permasalahan psikologis dan kebutuhan layanan konsultasi yang spesifik pada populasi mahasiswa, khususnya di lingkungan FKIP.
3. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar atau pijakan bagi penelitian-penelitian selanjutnya terkait pengembangan model intervensi psikologis di perguruan tinggi atau pada populasi remaja-dewasa awal lainnya.

Manfaat Praktis

1. Mahasiswa FKIP Universitas Lampung akan mendapatkan akses terhadap model layanan konsultasi yang lebih relevan, adaptif, dan efektif dalam membantu mereka mengatasi permasalahan, mengembangkan potensi diri, serta meningkatkan wellbeing psikologis dan keberhasilan studinya.
2. UPKT FKIP Universitas Lampung: Penelitian ini akan memberikan panduan konkret berupa model layanan konsultasi yang teruji validitas dan kepraktisannya, sehingga dapat mengoptimalkan fungsi dan peran UPKT dalam menyediakan layanan dukungan psikologis yang berkualitas.
3. Memberikan referensi dan pedoman praktis bagi konselor atau psikolog yang bertugas di UPKT atau unit layanan serupa dalam menyelenggarakan layanan konsultasi yang lebih terstruktur dan efektif.
4. Hasil penelitian ini dapat menjadi blueprint atau contoh bagi perguruan tinggi lain yang ingin mengembangkan atau meningkatkan kualitas layanan konsultasi bagi mahasiswanya, serta mendukung upaya universitas dalam menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan kondusif.
5. Memberikan masukan dan data empiris yang dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan dalam perumusan kebijakan terkait layanan dukungan psikologis dan wellbeing mahasiswa di tingkat fakultas maupun universitas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1.1. Perkembangan Psikososial Mahasiswa

Mahasiswa, yang umumnya berada dalam rentang usia 18 hingga awal 20-an, secara psikologis berada dalam fase dewasa awal (*early adulthood*). Tahap ini, seperti yang dijelaskan oleh para ahli perkembangan seperti Santrock (2011) dan Erikson (1968), adalah periode transisi yang krusial dan dinamis, ditandai dengan berbagai tugas perkembangan penting yang membentuk fondasi kehidupan dewasa.

Mahasiswa memasuki perguruan tinggi setelah melewati masa remaja, di mana pencarian identitas telah dimulai. Namun, masa dewasa awal adalah kelanjutan dari proses tersebut dengan tuntutan yang jauh lebih kompleks dan nyata. Ini adalah waktu di mana individu mulai mengaplikasikan dan menguji identitas yang telah mereka bangun di masa remaja dalam konteks dunia yang lebih luas dan mandiri.

Menurut Erik Erikson dalam teori perkembangan psikososialnya, masa dewasa awal (sekitar usia 19-40 tahun) adalah tahap Intimasi versus Isolasi. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada krisis utama untuk membentuk hubungan yang mendalam dan intim dengan orang lain. Keberhasilan dalam membangun ikatan emosional yang kuat dan berkomitmen akan membawa pada perasaan kedekatan dan koneksi. Sebaliknya, kegagalan dapat menyebabkan isolasi dan kesepian. Lingkungan kampus menyediakan arena yang kaya untuk eksplorasi hubungan ini, baik pertemanan, kemitraan, maupun asmara.

Lingkungan perguruan tinggi adalah sebuah arena yang sangat penting dan unik bagi proses perkembangan dewasa awal mahasiswa. Bukan sekadar tempat menimba ilmu, kampus menjadi miniatur masyarakat yang kompleks, penuh dengan tuntutan akademis yang tinggi, persaingan, dan interaksi sosial yang beragam. Kondisi ini secara simultan menjadi stimulus dan tantangan yang mendorong mahasiswa untuk mengembangkan diri dan menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya.

Ketika mahasiswa memasuki bangku kuliah, mereka dihadapkan pada standar akademik yang jauh berbeda dari jenjang sebelumnya. Beban studi yang lebih berat, jadwal yang padat dengan banyak tugas, proyek, dan ujian, serta perlunya kemandirian belajar yang tinggi, sering kali

menjadi sumber tekanan. Dosen umumnya tidak lagi mengawasi setiap langkah seperti guru di sekolah, menuntut mahasiswa untuk lebih proaktif dalam mencari materi, memahami pelajaran, dan mengatur waktu. Ini secara langsung memicu pengembangan keterampilan manajemen waktu, disiplin diri, pemecahan masalah, dan pemikiran kritis. Kemampuan mengelola stres dan menghadapi kegagalan akademik juga menjadi bagian integral dari pembelajaran di arena ini.

Lingkungan akademik di perguruan tinggi seringkali ditandai dengan persaingan sehat, baik dalam meraih nilai tinggi, beasiswa, kesempatan magang, maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler. Persaingan ini, meskipun bisa memicu stres, juga dapat menjadi motivator bagi mahasiswa untuk terus meningkatkan kualitas diri. Mereka belajar untuk berjuang, gigih, dan mengembangkan strategi untuk mencapai tujuan di tengah kompetisi. Lingkungan ini juga mengajarkan mahasiswa tentang realitas dunia profesional yang seringkali kompetitif, mempersiapkan mereka untuk tantangan pasca-kampus.

Kampus adalah melting pot berbagai individu dari latar belakang suku, agama, budaya, pemikiran, dan ideologi yang berbeda. Interaksi sosial yang kompleks ini menjadi laboratorium bagi mahasiswa untuk membentuk identitas mereka dalam konteks sosial yang lebih beragam, dan menguji nilai-nilai serta pandangan hidup mereka. Mereka belajar tentang toleransi, empati, dan penghargaan terhadap perbedaan.

Berbagai kegiatan organisasi mahasiswa, proyek kelompok, atau sekadar pergaulan sehari-hari memaksa mahasiswa untuk berkomunikasi, bernegosiasi, berkolaborasi, dan menyelesaikan konflik. Keterampilan-keterampilan ini esensial untuk membentuk hubungan intim yang lebih matang (sesuai tugas perkembangan Erikson) dan untuk sukses di dunia kerja.

Kampus menyediakan platform ideal untuk membangun jejaring sosial dan profesional yang berharga. Hubungan dengan teman sebaya, dosen, alumni, dan staf dapat menjadi aset penting untuk pengembangan pribadi dan karir di masa depan. Melalui organisasi mahasiswa atau proyek kemasyarakatan, mahasiswa dapat mencoba berbagai peran kepemimpinan, aktivisme, atau pelayanan, yang semuanya berkontribusi pada pengembangan identitas, rasa tanggung jawab, dan tujuan hidup.

Singkatnya, lingkungan perguruan tinggi tidak hanya mentransfer ilmu pengetahuan, tetapi juga menyediakan simulasi kehidupan dewasa yang autentik. Dengan segala tuntutan dan peluangnya, kampus secara efektif memaksa mahasiswa untuk keluar dari zona nyaman, menghadapi tantangan, dan secara aktif membentuk diri mereka menjadi individu yang lebih mandiri,

kompeten, dan siap menghadapi kompleksitas dunia pasca-kampus. Inilah mengapa dukungan psikologis di lingkungan ini menjadi sangat vital.

1.1.1. Tugas Perkembangan Mahasiswa

Santrock (2011) dan para ahli lain memperluas pandangan ini dengan mengidentifikasi beberapa tugas perkembangan kunci yang menjadi ciri khas fase dewasa awal, yang sangat relevan dengan kehidupan mahasiswa:

1. **Pembentukan identitas diri yang lebih matang.** Mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada pertanyaan "siapa saya?" tetapi juga "akan menjadi apa saya?". Mereka mulai mengintegrasikan nilai-nilai pribadi, minat, bakat, dan pengalaman ke dalam identitas yang lebih kohesif dan stabil. Pilihan jurusan, kegiatan organisasi, dan interaksi dengan beragam pandangan di kampus semuanya berkontribusi pada proses ini.
2. **Kemandirian finansial.** Meskipun banyak mahasiswa masih bergantung pada orang tua, fase ini adalah awal dari transisi menuju kemandirian ekonomi. Mereka mulai memikirkan bagaimana akan hidup sendiri setelah lulus, mencari pengalaman kerja paruh waktu, magang, atau mulai merencanakan karir yang akan datang.
3. **Kemandirian emosional.** Ini adalah proses di mana individu belajar untuk mengelola emosi mereka sendiri, membuat keputusan tanpa terlalu banyak bergantung pada orang tua, dan mengembangkan kapasitas untuk menghadapi tantangan hidup secara mandiri. Meskipun masih ada keterikatan dengan keluarga, mahasiswa dituntut untuk menjadi individu yang otonom dalam berpikir dan bertindak.
4. **Pembentukan hubungan intim.** Sejalan dengan teori Erikson, mahasiswa mulai mengeksplorasi dan membangun hubungan yang lebih mendalam dan bermakna, bukan hanya persahabatan superfisial tetapi juga kemitraan romantis yang berpotensi mengarah ke pernikahan. Ini melibatkan kemampuan untuk membuka diri, berbagi, dan berkomitmen.
5. **Persiapan karir profesional.** Salah satu alasan utama seseorang kuliah adalah untuk mempersiapkan diri memasuki dunia kerja profesional. Mahasiswa mulai mengasah keterampilan yang relevan, membangun jaringan profesional, mencari informasi karir, dan menentukan jalur pekerjaan yang ingin mereka geluti. Ini adalah periode penting untuk merencanakan masa depan pekerjaan.

Dengan demikian, kehidupan mahasiswa bukan hanya tentang pencapaian akademik, tetapi juga tentang navigasi kompleksitas tugas-tugas perkembangan ini. Keberhasilan dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas ini akan sangat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kesiapan mereka untuk menjadi individu dewasa yang berfungsi penuh dalam masyarakat. Oleh karena itu, dukungan yang memadai melalui layanan konsultasi menjadi sangat penting bagi mahasiswa di fase perkembangan krusial ini.

Alfred W. Chickering dan Linda Reisser dalam karyanya *Education and Identity* (1993) mengemukakan tujuh "vektor" atau jalur perkembangan yang menjadi tugas spesifik mahasiswa selama masa perkuliahan. Tujuh vektor ini saling berkaitan dan berkontribusi pada pembentukan identitas mahasiswa secara holistik, meliputi aspek intelektual, emosional, sosial, dan tujuan hidup. Ketujuh vektor tersebut adalah:

1. Pengembangan kompetensi (*Developing competence*). Vektor ini berfokus pada peningkatan rasa percaya diri dan kemampuan diri mahasiswa dalam tiga area utama: Kompetensi Intelektual: Mahasiswa dituntut untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis, analitis, sintesis informasi, dan pemecahan masalah. Mereka belajar untuk berpikir secara mandiri, membangun sudut pandang mereka sendiri berdasarkan data dan argumen, serta menguasai materi perkuliahan. Ini termasuk kemampuan untuk menyusun ide dan menerapkannya dalam tindakan. Kompetensi Fisik dan Manual: Meliputi pengembangan keterampilan motorik, kebugaran fisik, dan kemampuan praktis. Meskipun mungkin kurang dominan di beberapa jurusan, aktivitas fisik, seni, atau keterampilan manual (misalnya, penggunaan alat laboratorium) juga berkontribusi pada rasa penguasaan diri. Kompetensi Interpersonal: Kemampuan untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain, termasuk mendengarkan, bekerja sama, berkomunikasi, dan memilih strategi yang bervariasi untuk membantu fungsi kelompok atau hubungan.
2. Pengelolaan emosi (*Managing emotions*). Tugas ini melibatkan kemampuan mahasiswa untuk memahami, menerima, dan mengendalikan emosi mereka secara efektif. Mahasiswa seringkali menghadapi berbagai emosi intens seperti kecemasan (terutama kecemasan akademik), kemarahan, depresi, rasa bersalah, dan ketakutan. Pengelolaan emosi yang baik berarti mahasiswa mampu: Mengidentifikasi dan mengakui perasaan yang dialami. Mengekspresikan emosi secara adaptif dan

konstruktif. Mengembangkan resiliensi emosional untuk menghadapi stres dan tekanan tanpa mengganggu pencapaian pendidikan atau kesejahteraan.

3. Bergerak dari otonomi menuju interdependensi (*Moving through autonomy toward interdependence*). Vektor ini menjelaskan perjalanan mahasiswa dari ketergantungan menuju kemandirian, dan kemudian menuju pemahaman bahwa kemandirian yang sejati juga mencakup kemampuan untuk saling tergantung (interdependen) secara sehat dengan orang lain. Ini melibatkan dua aspek utama: Kemandirian instrumental yaitu kemampuan untuk mengatur aktivitas sendiri, memecahkan masalah secara mandiri, dan mengambil inisiatif. Mahasiswa belajar untuk menjadi lebih mandiri dalam hal perencanaan, keuangan pribadi, dan pengambilan keputusan sehari-hari. Kemandirian emosional yaitu melepaskan kebutuhan konstan akan kenyamanan, afirmasi, dan persetujuan dari orang lain. Mahasiswa belajar untuk merasa nyaman dengan diri sendiri dan mengandalkan sumber daya internal. Pengenalan interdependensi yaitu setelah mencapai kemandirian, mahasiswa menyadari pentingnya kolaborasi, dukungan timbal balik, dan kontribusi pada komunitas. Mereka belajar bahwa hubungan yang sehat melibatkan memberi dan menerima.
4. Pengembangan hubungan interpersonal yang matang (*Developing mature interpersonal relationships*). Tugas ini berfokus pada kemampuan mahasiswa untuk membentuk hubungan yang lebih dalam, bermakna, dan saling menghormati dengan orang lain. Ini mencakup toleransi dan apresiasi perbedaan. Belajar untuk menerima dan menghargai individu dari berbagai latar belakang, keyakinan, dan gaya hidup. Kapasitas untuk keintiman yaitu kemampuan untuk membangun hubungan yang ditandai oleh kepercayaan, keterbukaan, empati, dan dukungan timbal balik, baik dalam persahabatan maupun hubungan romantis.
5. Pembentukan identitas (*Establishing identity*). Ini adalah vektor sentral yang diyakini Chickering & Reisser sebagai integrasi dari semua vektor lainnya. Pembentukan identitas melibatkan pengembangan rasa diri yang kohesif dan stabil, yang mencakup: Penerimaan diri merasa nyaman dengan penampilan fisik, identitas gender, dan orientasi seksual. Pemahaman diri dalam konteks memahami diri sendiri dalam konteks sosial, historis, dan budaya yang lebih luas. Klarifikasi konsep diri memperjelas gambaran diri melalui berbagai peran dan gaya hidup yang dicoba.

Stabilitas dan integrasi pribadi menggabungkan berbagai aspek diri menjadi kesatuan yang utuh dan stabil.

6. Pengembangan tujuan (*Developing purpose*). Vektor ini mengacu pada proses mahasiswa dalam menentukan arah hidup dan tujuan yang bermakna. Ini melibatkan klarifikasi tujuan vokasional (karir): Mengidentifikasi minat karir, menjelajahi pilihan profesional, dan membuat rencana untuk mencapai tujuan tersebut. Klarifikasi minat dan komitmen gaya hidup menentukan bagaimana ingin menjalani hidup di luar pekerjaan, termasuk pilihan nilai, hobi, dan bagaimana menghabiskan waktu. Perumusan tujuan pribadi menetapkan tujuan-tujuan yang lebih besar dalam hidup yang memberikan makna dan arah, seringkali terkait dengan kontribusi kepada masyarakat atau pengembangan diri.
7. Pengembangan integritas (*Developing integrity*). Vektor terakhir ini adalah puncak dari semua perkembangan sebelumnya, di mana mahasiswa mengembangkan sistem nilai dan keyakinan yang koheren dan konsisten yang memandu tindakan mereka. Ini mencakup humanisasi nilai mengubah nilai-nilai dogmatis atau yang diterima dari orang lain menjadi nilai-nilai yang lebih pribadi dan fleksibel, yang diintegrasikan dengan pengalaman dan pemahaman diri. Personalisasi nilai membangun sistem nilai yang secara pribadi dimiliki dan diyakini, bukan sekadar mengikuti aturan eksternal. Pengembangan kongruensi bertindak sesuai dengan nilai-nilai dan keyakinan pribadi, sehingga ada keselarasan antara apa yang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukan.

Semua vektor ini tidak bersifat linier atau terpisah, melainkan saling berinteraksi dan mendukung satu sama lain. Mahasiswa dapat mengalami kemajuan dan kemunduran dalam setiap vektor pada waktu yang berbeda. Perguruan tinggi, melalui lingkungan akademik dan non-akademik, memainkan peran penting dalam memfasilitasi dan mendukung mahasiswa dalam menavigasi dan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan kompleks ini.

2.1.1. Tantangan Psikologis Mahasiswa

Mahasiswa, yang umumnya berada dalam rentang usia 18 hingga awal 20-an, seringkali menghadapi beragam permasalahan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan keberhasilan studi mereka. Transisi dari masa remaja ke dewasa awal, ditambah dengan tuntutan lingkungan perguruan tinggi, menciptakan tekanan unik yang perlu direspons. Berikut

adalah beberapa permasalahan psikologis yang sering dialami mahasiswa, sebagaimana diuraikan oleh ahli seperti Kadison & Foy (2005) dan National Alliance on Mental Illness (2012):

1. Stres akademik adalah salah satu masalah paling umum. Mahasiswa menghadapi beban studi yang tinggi, jadwal yang padat, tuntutan untuk mencapai nilai bagus, tekanan ujian, serta persaingan yang ketat. Ketidakmampuan mengelola tugas-tugas ini dapat memicu stres kronis, yang bermanifestasi dalam gejala fisik (sakit kepala, gangguan tidur), emosional (mudah marah, cemas), dan kognitif (sulit konsentrasi).
2. Kecemasan (Ansietas), mahasiswa seringkali mengalami kecemasan terkait performa akademik (misalnya, kecemasan ujian, presentasi), kecemasan sosial (khawatir tentang penerimaan teman, membangun hubungan), atau kecemasan umum tentang masa depan. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu fungsi sehari-hari, menyebabkan serangan panik, atau bahkan menghindari situasi yang memicu kecemasan.
3. Depresi perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat pada aktivitas yang disukai, perubahan nafsu makan dan pola tidur, kelelahan, dan kesulitan berkonsentrasi adalah gejala depresi. Depresi pada mahasiswa dapat dipicu oleh tekanan akademik, masalah pribadi, kesulitan adaptasi, atau isolasi sosial. Jika tidak ditangani, depresi dapat mengarah pada penurunan drastis dalam prestasi akademik dan ide-ide bunuh diri.
4. Masalah penyesuaian diri bagi banyak mahasiswa baru, masuk ke perguruan tinggi berarti pindah dari rumah, jauh dari keluarga dan teman lama, serta memasuki lingkungan yang sama sekali baru. Proses adaptasi ini tidak selalu mulus. Mereka mungkin kesulitan menyesuaikan diri dengan budaya kampus, aturan baru, gaya mengajar dosen, dan membangun jejaring sosial yang baru.
5. Kesulitan dalam hubungan interpersonal, meskipun kampus adalah tempat untuk membangun hubungan baru, tidak semua mahasiswa mudah melakukannya. Beberapa mungkin mengalami kesulitan dalam memulai atau mempertahankan pertemanan, mengelola konflik dengan teman sekamar, atau menavigasi hubungan romantis. Kesulitan ini dapat menyebabkan perasaan kesepian, isolasi, dan mengurangi dukungan sosial yang penting.
6. Manajemen waktu dan prokrastinasi dengan kebebasan dan fleksibilitas jadwal yang lebih besar dibandingkan sekolah menengah, banyak mahasiswa kesulitan dalam manajemen waktu yang efektif. Akibatnya, mereka sering menunda-nunda tugas

(prokrastinasi), yang kemudian menyebabkan tekanan di menit-menit terakhir, kualitas pekerjaan yang buruk, dan peningkatan stres. Prokrastinasi seringkali merupakan manifestasi dari kecemasan, kurangnya motivasi, atau keterampilan pengaturan diri yang belum matang.

7. Krisis identitas sebagaimana dijelaskan dalam tugas perkembangan dewasa awal, mahasiswa berada dalam fase pencarian identitas yang intens. Mereka mungkin mempertanyakan tujuan hidup, pilihan karir, nilai-nilai pribadi, identitas seksual, atau kepercayaan spiritual. Krisis identitas ini, meskipun merupakan bagian normal dari perkembangan, dapat menyebabkan kebingungan, ketidakpastian, dan kecemasan jika tidak diatasi.

Permasalahan psikologis yang kompleks dan berlapis ini menggarisbawahi pentingnya dukungan psikologis yang komprehensif dan adaptif bagi mahasiswa, termasuk layanan konsultasi yang relevan dengan tantangan masa kini.

2.2. Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Wellbeing*) Mahasiswa

Kesejahteraan psikologis (*wellbeing*) adalah kondisi optimal fungsi psikologis yang memungkinkan individu untuk berkembang dan berfungsi secara positif (Ryff, 1989). Dalam konteks mahasiswa, *wellbeing* yang baik sangat esensial untuk mendukung keberhasilan akademik dan adaptasi sosial. Kesejahteraan psikologis (*wellbeing*) adalah kondisi optimal fungsi psikologis yang memungkinkan individu untuk berkembang dan berfungsi secara positif (Ryff, 1989). Ini bukan sekadar absennya penyakit mental atau perasaan bahagia sesaat, melainkan sebuah kondisi yang lebih mendalam dan multidimensional yang mencerminkan kualitas hidup dan potensi penuh seseorang.

2.2.1. Konsep Kesejahteraan Psikologis

Menurut Carol Ryff, yang mengembangkan model komprehensif tentang kesejahteraan psikologis, *wellbeing* eudaimonik (berkembang dari konsep Aristoteles tentang "hidup yang baik") terdiri dari enam dimensi inti dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989)

1. Penerimaan diri (*Self-acceptance*): Ini adalah fondasi dari *wellbeing*. Individu dengan penerimaan diri yang tinggi memiliki pandangan positif tentang dirinya sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek dirinya, baik kualitas baik

maupun buruk, serta memiliki perasaan positif tentang pengalaman masa lalu mereka. Mereka merasa nyaman dengan diri mereka apa adanya.

2. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*): Melibatkan kemampuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain. Ini mencakup kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, kapasitas untuk empati, kasih sayang, keintiman, serta pemahaman tentang sifat memberi dan menerima dalam hubungan.
3. Otonomi (*Autonomy*): Merujuk pada kemampuan individu untuk menjadi mandiri dan menentukan nasibnya sendiri. Orang yang otonom mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir atau bertindak dengan cara tertentu, mengatur perilaku dari dalam dirinya, dan mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi, bukan hanya ekspektasi eksternal. Mereka memiliki kepercayaan pada opini dan nilai-nilai mereka sendiri.
4. Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*): Dimensi ini mencerminkan kapasitas seseorang untuk mengelola dan menguasai lingkungan di sekitarnya. Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi merasa kompeten dan mampu mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang kompleks, memanfaatkan peluang yang ada, serta mampu memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya.
5. Tujuan hidup (*Purpose in life*): Ini adalah tentang memiliki tujuan dan arah dalam hidup. Individu dengan tujuan hidup yang jelas merasa bahwa hidup mereka memiliki makna, baik di masa sekarang maupun masa lalu. Mereka memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran untuk hidup.
6. Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*): Mengacu pada perasaan pengembangan yang berkelanjutan dan rasa bahwa seseorang terus tumbuh dan berkembang sebagai pribadi. Individu dengan pertumbuhan pribadi yang tinggi terbuka terhadap pengalaman baru, melihat diri mereka terus berkembang dan memperluas potensi, serta melihat peningkatan dalam diri dan perilaku mereka seiring waktu.

2.2.2. Pentingnya Kesejahteraan Psikologis bagi Mahasiswa

Dalam konteks mahasiswa, *wellbeing* yang baik sangat esensial untuk mendukung keberhasilan akademik dan adaptasi sosial karena beberapa alasan. Mahasiswa dengan *wellbeing* psikologis yang tinggi cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik, motivasi intrinsik yang lebih kuat, kemampuan pemecahan masalah yang lebih efektif, dan resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan akademik. Mereka lebih mampu mengelola stres ujian, prokrastinasi, dan tantangan kurikulum, yang semuanya berkontribusi pada prestasi akademik yang lebih baik dan kepuasan belajar.

Kemampuan untuk membangun hubungan positif (salah satu dimensi *wellbeing*) sangat krusial bagi mahasiswa, terutama bagi mereka yang baru beradaptasi dengan lingkungan kampus yang baru. *Wellbeing* yang baik memungkinkan mahasiswa untuk lebih mudah berinteraksi, membangun jejaring sosial yang suportif, bergabung dengan organisasi, dan merasa menjadi bagian dari komunitas kampus. Ini mengurangi risiko isolasi dan kesepian. Lingkungan perguruan tinggi penuh dengan ketidakpastian dan tantangan. Mahasiswa dengan *wellbeing* psikologis yang kuat lebih siap menghadapi kegagalan, penolakan, atau perubahan tak terduga. Mereka memiliki mekanisme koping yang adaptif untuk bangkit kembali dari kesulitan.

Otonomi dan tujuan hidup yang jelas membantu mahasiswa membuat keputusan yang lebih tepat terkait jalur akademik, pilihan karir, dan gaya hidup, yang selaras dengan nilai-nilai dan aspirasi pribadi mereka. *Wellbeing* yang optimal memungkinkan mahasiswa untuk mengeksplorasi minat mereka, mengembangkan bakat baru, dan mencapai potensi penuh mereka tidak hanya di bidang akademik tetapi juga dalam aspek pribadi dan sosial. Dengan demikian, memastikan kesejahteraan psikologis mahasiswa bukan hanya tugas lembaga konseling, tetapi merupakan investasi penting bagi masa depan individu dan kualitas lulusan perguruan tinggi.

2.2.3. Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Keberhasilan Studi

Beberapa penelitian telah secara konsisten menunjukkan adanya korelasi positif antara kesejahteraan psikologis (*wellbeing*) yang baik dengan berbagai indikator keberhasilan mahasiswa, termasuk prestasi akademik, tingkat partisipasi, dan retensi. Artinya, mahasiswa yang memiliki *wellbeing* psikologis yang lebih tinggi cenderung menunjukkan

kinerja yang lebih baik dalam studi mereka dan lebih mungkin untuk tetap bertahan di perguruan tinggi hingga lulus.

Salah satu studi yang relevan adalah penelitian oleh Bedewy dan Gabriel (2015) yang membahas persepsi stres akademik dan sumber-sumbernya di kalangan mahasiswa universitas. Meskipun fokus utama penelitian mereka adalah pada stres akademik, temuan dari studi ini dan penelitian terkait seringkali menyoroti hubungan terbalik antara stres akademik dan mental wellbeing. Secara implisit, ini mendukung gagasan bahwa ketika stres akademik dikelola dengan baik (yang merupakan komponen dari wellbeing yang sehat), hasilnya bisa lebih positif. Penelitian mereka, dan banyak studi lain yang mengutipnya, menunjukkan bahwa tingkat stres yang lebih rendah dan wellbeing mental yang lebih baik berkorelasi signifikan dengan fungsi kognitif yang optimal, motivasi, dan perilaku yang mendukung keberhasilan akademik.

Berikut adalah beberapa bukti empiris umum yang menguatkan korelasi positif tersebut, didukung oleh temuan dari berbagai penelitian:

1. Korelasi dengan prestasi akademik. Mahasiswa dengan wellbeing psikologis yang baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi. Ini disebabkan oleh beberapa faktor:
2. Fungsi kognitif yang optimal: Kesejahteraan psikologis yang baik berkorelasi dengan kemampuan konsentrasi yang lebih baik, daya ingat yang kuat, pemikiran analitis, dan kemampuan pemecahan masalah yang lebih efektif. Sebaliknya, kondisi seperti depresi dan kecemasan dapat mengganggu fungsi kognitif ini secara signifikan.
3. Motivasi dan ketekunan: Mahasiswa yang merasa sejahtera secara psikologis cenderung lebih termotivasi untuk belajar, memiliki tujuan akademik yang jelas, dan lebih gigih dalam menghadapi tantangan studi. Mereka melihat kesulitan sebagai peluang untuk pertumbuhan, bukan sebagai hambatan yang tak teratasi.
4. Manajemen stres: *Wellbeing* yang baik membekali mahasiswa dengan strategi coping yang adaptif untuk mengelola stres akademik, seperti ujian, tenggat waktu tugas, atau persaingan. Kemampuan ini mencegah stres berakumulasi menjadi burnout yang dapat merusak kinerja akademik.
5. Keterlibatan dalam pembelajaran (*Engagement learning*): Studi menunjukkan bahwa mahasiswa dengan wellbeing yang lebih tinggi cenderung lebih terlibat aktif

dalam proses pembelajaran di kelas, lebih berani bertanya, berpartisipasi dalam diskusi, dan mengambil inisiatif dalam proyek kelompok.

6. Partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler: Mahasiswa yang sehat secara psikologis lebih mungkin untuk bergabung dengan organisasi mahasiswa, klub, atau kegiatan sukarela. Partisipasi ini tidak hanya memperkaya pengalaman kampus tetapi juga membangun keterampilan sosial, kepemimpinan, dan jaringan yang penting.
7. Interaksi sosial yang positif: Salah satu dimensi wellbeing adalah hubungan positif dengan orang lain. Mahasiswa yang mampu membangun hubungan yang sehat cenderung lebih mudah berinteraksi, berkolaborasi, dan mencari dukungan sosial, yang semuanya mendorong partisipasi aktif dalam komunitas kampus.
8. Resiliensi terhadap tantangan: Perguruan tinggi adalah lingkungan yang menantang. Mahasiswa dengan wellbeing yang kuat memiliki resiliensi untuk mengatasi kegagalan akademik, masalah pribadi, atau kesulitan adaptasi tanpa menyerah. Mereka melihat tantangan sebagai bagian dari perjalanan belajar.
9. Adaptasi yang lebih baik: Mahasiswa yang memiliki wellbeing psikologis yang baik lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan akademik dan sosial kampus yang baru. Kemampuan adaptasi yang mulus ini mengurangi risiko perasaan terisolasi atau kewalahan yang dapat menyebabkan mereka mempertimbangkan untuk putus kuliah.
10. Masalah kesehatan mental yang parah: Masalah kesehatan mental yang tidak tertangani, seperti depresi klinis atau gangguan kecemasan parah, merupakan salah satu penyebab utama putus kuliah. Dengan wellbeing yang baik, risiko pengembangan masalah yang melumpuhkan ini berkurang, atau mereka memiliki sumber daya untuk mencari bantuan jika diperlukan.
11. Tujuan hidup dan motivasi jangka panjang: Dimensi wellbeing seperti "tujuan hidup" dan "pertumbuhan pribadi" memberikan mahasiswa arah dan motivasi jangka panjang untuk menyelesaikan studi mereka, bahkan ketika menghadapi kesulitan.

Singkatnya, bukti empiris secara konsisten menunjukkan bahwa investasi dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa bukan hanya merupakan tanggung jawab etis lembaga pendidikan, tetapi juga strategi yang efektif untuk meningkatkan keberhasilan akademik, partisipasi, dan retensi mahasiswa.

2.3. Layanan Konsultasi di Perguruan Tinggi

Layanan konsultasi di perguruan tinggi merupakan salah satu bentuk dukungan psikologis yang disediakan untuk membantu mahasiswa mengatasi permasalahan dan mengembangkan potensinya. Layanan ini berbeda dengan konseling atau bimbingan, meskipun seringkali memiliki irisan.

2.3.1. Definisi Layanan Konsultasi

Definisi layanan konsultasi sebagai proses intervensi tidak langsung, di mana seorang konsultan (psikolog/konselor) membantu seorang konsultee (staf, dosen, atau bahkan mahasiswa yang membutuhkan bimbingan untuk pihak ketiga) untuk membantu pihak ketiga (misalnya, mahasiswa lain, siswa, atau klien) dalam mengatasi masalahnya atau mengembangkan potensinya (Corey, 2013; Zins & Erchul, 2002). Dalam konteks ini, layanan konsultasi kepada mahasiswa bisa juga berarti konsultasi langsung tentang masalah pribadi atau akademik mereka.

2.3.2. Peran dan Fungsi Layanan Konsultasi di Perguruan Tinggi

Layanan konsultasi di perguruan tinggi memiliki peran krusial dalam mendukung mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dan mengembangkan potensi mereka. Tujuan utama dari layanan ini melampaui sekadar penyelesaian masalah; ia berorientasi pada pemberdayaan dan pengembangan individu secara holistik. Berikut adalah uraian tujuan utama layanan konsultasi:

1. Peningkatan keterampilan coping mahasiswa: Salah satu tujuan fundamental layanan konsultasi adalah membekali mahasiswa dengan strategi dan keterampilan coping (coping skills) yang adaptif. Mahasiswa akan belajar cara efektif menghadapi dan mengelola stres akademik, tekanan sosial, serta masalah pribadi. Ini termasuk mengembangkan kemampuan untuk mengidentifikasi pemicu stres, merumuskan respons yang sehat, dan menggunakan sumber daya yang tersedia (baik internal maupun eksternal) untuk mengatasi kesulitan.
2. Pengambilan keputusan yang tepat: Mahasiswa sering dihadapkan pada persimpangan jalan dan keputusan penting, baik terkait akademik (misalnya, pilihan mata kuliah, topik skripsi), karir (jalur profesi, kesempatan magang), maupun kehidupan pribadi (hubungan, keuangan). Layanan konsultasi membantu mahasiswa untuk mempertimbangkan berbagai opsi secara rasional, menganalisis konsekuensi,

dan membuat keputusan yang selaras dengan nilai-nilai, tujuan, dan potensi diri mereka. Konselor berfungsi sebagai fasilitator yang membantu mahasiswa mengeksplorasi pilihan, bukan sebagai pemberi nasihat langsung.

3. Pemecahan masalah yang efektif: Konsultasi membimbing mahasiswa dalam proses pemecahan masalah secara sistematis. Ini melibatkan identifikasi akar masalah, pengembangan berbagai solusi alternatif, evaluasi pro dan kontra dari setiap solusi, pemilihan strategi terbaik, dan implementasi rencana tindakan. Mahasiswa diajarkan untuk tidak hanya mengatasi masalah yang ada saat ini, tetapi juga mengembangkan kemampuan mandiri untuk menghadapi tantangan di masa depan.
4. Pengembangan potensi diri: Layanan konsultasi tidak hanya fokus pada defisit atau masalah, tetapi juga pada mengidentifikasi dan mengembangkan kekuatan serta potensi mahasiswa. Ini bisa meliputi pengembangan keterampilan komunikasi, kepemimpinan, kreativitas, resiliensi, atau bahkan eksplorasi minat dan bakat yang belum tergali. Tujuan ini berorientasi pada pertumbuhan personal (personal growth) yang berkelanjutan, membantu mahasiswa mencapai versi terbaik dari diri mereka.
5. Pencegahan masalah psikologis yang lebih serius: Salah satu tujuan preventif kunci dari layanan konsultasi adalah mendeteksi dini dan mengintervensi masalah psikologis sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih parah, seperti depresi klinis, gangguan kecemasan berat, atau burnout akademik. Dengan menyediakan ruang aman bagi mahasiswa untuk berbagi kekhawatiran dan menerima dukungan, layanan konsultasi dapat mengurangi stigma dan mendorong pencarian bantuan sejak awal, sehingga mencegah dampak negatif jangka panjang pada kesejahteraan dan performa akademik mahasiswa.

Secara keseluruhan, layanan konsultasi di perguruan tinggi bertujuan untuk memberdayakan mahasiswa agar menjadi individu yang lebih mandiri, resilien, dan mampu beradaptasi, sehingga mereka dapat menjalani pengalaman perkuliahan dengan optimal dan mempersiapkan diri untuk kehidupan pasca-kampus.

2.3.3. Pentingnya Layanan Konsultasi bagi Mahasiswa

Layanan konsultasi di perguruan tinggi memiliki urgensi yang tinggi dalam mendukung mahasiswa menghadapi berbagai tantangan. Peran layanan ini sangat vital dalam membantu

mahasiswa beradaptasi, mengurangi tingkat stres, dan pada akhirnya meningkatkan kinerja akademik mereka. Urgensi layanan konsultasi bagi mahasiswa

1. Transisi sulit: Masuk ke perguruan tinggi adalah transisi besar. Mahasiswa seringkali menghadapi perubahan lingkungan, tuntutan akademik yang baru, hidup jauh dari keluarga, dan perlunya membangun jejaring sosial dari nol. Layanan konsultasi menyediakan ruang aman bagi mereka untuk memproses perubahan ini, mengembangkan strategi penyesuaian, dan mengurangi perasaan terisolasi atau kewalahan.
2. Pencegahan masalah lebih lanjut: Adaptasi yang buruk bisa memicu masalah psikologis yang serius. Konsultasi membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan adaptasi sejak dini, mencegah masalah kecil berkembang menjadi hambatan besar bagi kesejahteraan dan studi mereka.
3. Beban akademik yang tinggi: Stres akademik adalah permasalahan umum di perguruan tinggi. Mahasiswa dibebani dengan jadwal padat, tugas menumpuk, ujian, dan tekanan untuk berprestasi. Layanan konsultasi membantu mereka mengidentifikasi sumber stres, mengajarkan teknik manajemen stres (misalnya, relaksasi, manajemen waktu), dan mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif terhadap tantangan.
4. Tekanan personal dan sosial: Selain akademik, mahasiswa juga menghadapi stres dari masalah pribadi (misalnya, keuangan, kesehatan, hubungan) dan tekanan sosial (misalnya, persaingan, ekspektasi teman sebaya). Konsultasi memberikan dukungan emosional dan membantu mahasiswa memecahkan masalah ini, mengurangi beban pikiran yang dapat mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar.
5. Peningkatan fungsi kognitif: Stres, kecemasan, dan depresi dapat mengganggu fungsi kognitif seperti konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan memecahkan masalah. Dengan mengurangi tekanan psikologis, layanan konsultasi memungkinkan mahasiswa untuk berpikir lebih jernih, belajar lebih efektif, dan menampilkan potensi intelektual mereka secara optimal.
6. Motivasi dan ketekunan: Mahasiswa yang merasa didukung dan memiliki wellbeing psikologis yang baik cenderung lebih termotivasi untuk belajar, memiliki tujuan yang jelas, dan lebih gigih dalam menghadapi hambatan akademik. Mereka tidak

mudah menyerah saat menghadapi kesulitan, yang esensial untuk penyelesaian studi.

7. Pengembangan keterampilan belajar: Konselor seringkali membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan belajar yang efektif, seperti manajemen waktu, teknik mencatat, atau persiapan ujian, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik.

Dengan demikian, layanan konsultasi bukan lagi sekadar pelengkap, melainkan komponen esensial dalam ekosistem pendidikan tinggi. Perannya sangat mendesak dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, di mana mahasiswa dapat berkembang secara holistik, berhasil secara akademik, dan menjadi individu yang resilien di masa depan.

2.4. Model-Model Layanan Konsultasi

Berbagai model telah dikembangkan untuk memandu praktik layanan konsultasi, baik di setting pendidikan maupun klinis.

2.4.1. Model-Model Konsultasi Tradisional

Model konsultasi kesehatan mental, yang dikembangkan oleh psikiater Gerald Caplan pada tahun 1960-an, adalah salah satu model konsultasi yang paling berpengaruh, terutama di bidang kesehatan mental dan pendidikan. Fokus utamanya adalah peningkatan kapasitas konsultee (individu yang meminta konsultasi, seperti guru, dokter, atau perawat) agar mereka dapat lebih efektif dalam membantu klien (pihak ketiga yang menjadi perhatian, seperti siswa atau pasien). Konsultan (psikolog atau konselor) bertindak sebagai ahli yang memberikan wawasan, strategi, dan dukungan kepada konsultee, bukan secara langsung kepada klien. Caplan mengidentifikasi empat tipe konsultasi utama:

1. Konsultasi berpusat pada klien-kasus (*Client-centered case consultation*): Fokus: Membantu konsultee (misalnya, guru) untuk memahami dan menangani kasus klien tertentu (misalnya, siswa dengan masalah perilaku). Tujuan: Konsultan membantu konsultee mengembangkan strategi baru atau perspektif yang berbeda tentang kasus klien tersebut. Tujuannya bukan untuk mendiagnosis klien, melainkan untuk meningkatkan kemampuan konsultee dalam menangani kasus serupa di masa depan. Contoh: Seorang guru meminta konsultasi kepada psikolog sekolah karena kesulitan

menangani siswa yang terus-menerus menarik diri di kelas. Psikolog membantu guru memahami dinamika siswa dan mengembangkan pendekatan yang lebih efektif.

2. Konsultasi berpusat pada konsultee-kasus (*Consultee-centered case consultation*): Fokus: Membantu konsultee mengatasi masalah atau kekurangan dalam penanganan kasus klien. Masalah konsultee mungkin berupa kurangnya pengetahuan, keterampilan, objektivitas, atau rasa percaya diri. Tujuan: Konsultan berupaya untuk mengatasi rintangan psikologis atau profesional yang ada pada diri konsultee sehingga mereka bisa lebih efektif. Konsultan mungkin menggunakan teknik seperti refleksi, memberikan informasi, atau memberikan dukungan. Contoh: Seorang perawat merasa cemas dan tidak yakin bagaimana berkomunikasi dengan pasien yang memiliki penyakit kronis. Konsultan (psikiater atau psikolog) membantu perawat mengatasi kecemasannya dan mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik, sehingga ia bisa lebih efektif melayani pasien.
3. Konsultasi berpusat pada program (*Program-centered administrative consultation*): Fokus: Membantu konsultee (seorang administrator atau tim) dalam merencanakan, mengembangkan, atau mengevaluasi sebuah program baru. Tujuan: Konsultan bertindak sebagai ahli yang memberikan saran tentang bagaimana membuat program lebih efektif, efisien, atau sesuai dengan tujuan organisasi. Contoh: Kepala sekolah meminta konsultasi untuk mengembangkan program pencegahan bullying yang efektif di sekolahnya. Konsultan membantu dalam perancangan kurikulum, pelatihan staf, dan strategi implementasi program.
4. Konsultasi berpusat pada administrasi (*Consultee-centered administrative consultation*): Fokus: Membantu administrator atau manajemen organisasi untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi dalam menjalankan tugas-tugas administrasi mereka. Masalah ini bisa berkaitan dengan kepemimpinan, komunikasi dalam tim, atau pengelolaan sumber daya. Tujuan: Konsultan bekerja untuk meningkatkan kapasitas administrator agar lebih efektif dalam peran kepemimpinan dan manajemen mereka, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada seluruh organisasi. Contoh: Direktur sebuah lembaga pelayanan sosial meminta konsultasi karena stafnya menunjukkan tingkat burnout yang tinggi dan moral yang rendah. Konsultan membantu direktur mengidentifikasi akar masalah manajemen dan mengembangkan strategi untuk meningkatkan lingkungan kerja.

Inti dari model Caplan adalah bahwa konsultasi beroperasi pada tingkat pencegahan (primer, sekunder, tersier) dan bertujuan untuk memperkuat konsultee, bukan hanya menyelesaikan masalah klien secara individual.

2.4.2. Model Konsultasi Kontemporer dan Inovatif

Konsultasi berbasis teknologi (e-counseling/cybercounseling): Menjelaskan perkembangan layanan konsultasi melalui platform digital (chat, video call, email) dan tantangan serta kelebihanannya (Hanley, 2009; Barak et al., 2008). Konsultasi berbasis teknologi, sering disebut e-counseling atau cybercounseling, merupakan perkembangan signifikan dalam penyediaan layanan konsultasi yang memanfaatkan platform digital. Model ini memungkinkan interaksi antara konselor dan konseli (atau konsultee) melalui berbagai media elektronik seperti chat, video call, email, atau bahkan forum daring. Pergeseran ini didorong oleh kemajuan teknologi dan kebutuhan akan aksesibilitas layanan psikologis yang lebih luas, terutama di era digital.

e-counseling atau cybercounseling mengacu pada penyediaan layanan konsultasi profesional yang difasilitasi oleh teknologi informasi dan komunikasi. Ini melampaui batasan geografis dan waktu, memungkinkan individu untuk menerima dukungan dari jarak jauh. Perkembangan ini didorong oleh meningkatnya penetrasi internet dan smartphone, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda (mahasiswa), yang terbiasa dengan komunikasi digital.

Platform digital yang digunakan:

1. Chat/instant messaging: Komunikasi berbasis teks secara real-time atau asinkron, menawarkan anonimitas dan kenyamanan.
2. Video call: Mensimulasikan interaksi tatap muka dengan isyarat visual dan verbal, memberikan pengalaman yang lebih kaya daripada chat.
3. Email: Komunikasi asinkron yang memungkinkan konseli untuk merangkai pikiran mereka secara lebih terstruktur dan konselor untuk memberikan respons yang lebih reflektif.
4. Forum hybrid/Grup dukungan: Platform komunitas di mana konseli dapat berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari sesama, seringkali dimoderasi oleh profesional.

5. Aplikasi mobile: Menyediakan akses mudah ke layanan, sumber daya self-help, atau janji temu.

Kelebihan (Hanley, 2009; Barak et al., 2008): Aksesibilitas dan kenyamanan: Layanan dapat diakses dari mana saja dan kapan saja, menghilangkan hambatan geografis, transportasi, atau jadwal yang padat. Ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa yang mungkin memiliki waktu terbatas atau tinggal jauh dari pusat layanan. Anonimitas dan stigma berkurang: Bagi beberapa individu, berinteraksi secara digital terasa lebih aman dan mengurangi stigma yang terkait dengan mencari bantuan psikologis secara tatap muka. Fleksibilitas: Konseli dapat memilih media komunikasi yang paling nyaman bagi mereka dan seringkali memiliki kontrol lebih besar atas jadwal sesi. Sumber daya tambahan: Platform digital dapat mengintegrasikan sumber daya edukasi, latihan self-help, dan pelacakan kemajuan. Menjangkau populasi enggan: Mahasiswa yang mungkin enggan datang ke kantor konseling fisik mungkin lebih terbuka untuk mencoba layanan hybrid.

Tantangan (Hanley, 2009; Barak et al., 2008): Isu keamanan dan privasi data: Perlindungan informasi pribadi konseli menjadi sangat krusial. Enkripsi dan protokol keamanan yang ketat harus diterapkan untuk mencegah kebocoran data. Keterbatasan komunikasi non-verbal: Terutama dalam komunikasi teks (chat/email), konselor kehilangan banyak isyarat non-verbal (bahasa tubuh, ekspresi wajah, nada suara) yang penting untuk memahami kondisi emosional konseli. Meskipun video call sedikit mengurangi ini, masih ada perbedaan dengan interaksi tatap muka. Krisis dan kondisi darurat: Menangani situasi krisis atau individu dengan masalah psikologis parah lebih sulit dilakukan secara *hybrid*, terutama jika tidak ada protokol yang jelas untuk intervensi darurat. Kompetensi konselor: Konselor perlu memiliki keterampilan khusus dalam menyediakan layanan secara digital, termasuk etika *hybrid*, manajemen krisis jarak jauh, dan kemampuan membangun rapport tanpa kehadiran fisik. Literasi digital konseli: Tidak semua konseli memiliki akses atau literasi digital yang memadai untuk menggunakan platform secara efektif. Batasan yuridis dan etis: Regulasi mengenai praktik konsultasi hybrid masih terus berkembang, terutama ketika konselor dan konseli berada di yurisdiksi yang berbeda.

Dalam konteks pengembangan model layanan konsultasi mahasiswa, konsultasi berbasis teknologi menawarkan potensi besar untuk meningkatkan aksesibilitas dan relevansi,

namun perlu diimbangi dengan strategi yang cermat untuk mengatasi tantangan yang melekat pada platform digital.

2.5. Unit Pelayanan Konseling Terpadu (UPKT) FKIP Universitas Lampung

Unit Pelayanan Konseling Terpadu (UPKT) FKIP Universitas Lampung adalah sebuah unit yang didirikan untuk menyediakan layanan dukungan psikologis dan konseling bagi mahasiswa, khususnya di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Pembentukan dan Lokasi: UPKT FKIP Universitas Lampung merupakan unit di bawah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang didirikan untuk fokus pada kesejahteraan psikologis dan pengembangan mahasiswa. Keberadaannya menunjukkan komitmen FKIP Unila untuk tidak hanya menyediakan pendidikan akademik, tetapi juga mendukung aspek non-akademik dan mental mahasiswa.

Fasilitas dan Aksesibilitas: UPKT menyediakan fasilitas dan layanan yang dapat diakses oleh mahasiswa. Informasi menunjukkan bahwa UPKT FKIP juga telah beradaptasi dengan teknologi, menyediakan layanan konseling secara daring (hybrid) untuk meningkatkan aksesibilitas, terutama dalam situasi yang membutuhkan (misalnya, selama pandemi COVID-19). Layanan konseling hybrid ini tersedia pada hari kerja dengan jadwal tertentu.

Peran UPKT FKIP Universitas Lampung sebagai Wadah Penyedia Layanan Konsultasi dan Bimbingan. Peran UPKT FKIP Universitas Lampung sangat vital dalam mendukung proses belajar dan perkembangan mahasiswa, mencakup beberapa aspek kunci: Penyedia Layanan Konseling dan Konsultasi Profesional: Sebagai unit utama, UPKT berfungsi sebagai wadah bagi mahasiswa untuk mencari bantuan profesional terkait masalah pribadi, akademik, sosial, atau emosional yang mereka hadapi. Layanan ini mencakup konseling individual, di mana mahasiswa dapat berinteraksi secara personal dengan konselor terlatih dari departemen Bimbingan dan Konseling. Ada indikasi layanan konsultasi yang lebih luas, seperti konsultasi daring yang memungkinkan mahasiswa untuk berkonsultasi tentang berbagai masalah tanpa harus datang secara fisik.

Pengembangan Keterampilan Peer Counseling: Salah satu peran strategis UPKT adalah melatih dan memberdayakan mahasiswa sendiri sebagai peer counselor (konselor sebaya) atau helper. Ini terbukti dari diadakannya workshop peer counseling bagi mahasiswa perwakilan setiap program studi di FKIP. Melalui program ini, UPKT berupaya menciptakan komunitas helper dan support group di kalangan mahasiswa, sehingga dukungan psikologis dapat tersedia lebih dekat dan terasa lebih relevan bagi teman sebaya. Pelatihan ini juga bertujuan membekali mahasiswa dengan

keterampilan konseling sederhana, seperti mendengarkan aktif, mengendalikan emosi, mengelola kekhawatiran, menemukan solusi, membuat keputusan, dan membentuk sikap positif, yang dapat diterapkan baik untuk diri sendiri maupun teman sebaya.

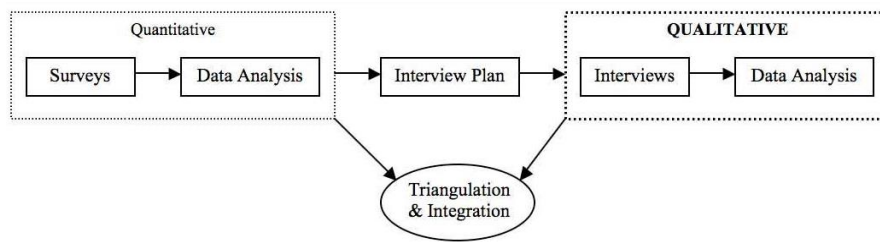
Mendukung Kesejahteraan Mental Mahasiswa: Secara umum, UPKT berperan aktif dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa di FKIP Unila. Ini dilakukan melalui penyediaan layanan langsung maupun melalui inisiatif program seperti workshop peer counseling. UPKT menyadari kompleksitas permasalahan yang dihadapi mahasiswa di masa kini, yang mensyaratkan adanya kebutuhan konseling bagi setiap individu, sehingga berupaya menjawab kebutuhan tersebut.

Kolaborasi dan Pengembangan Profesionalisme: UPKT juga terlibat dalam kegiatan yang menunjukkan upaya kolaborasi, seperti Forum Konsultasi Publik yang melibatkan MPR RI dan FKIP Unila, yang meskipun fokusnya lebih luas (kehumasan), menunjukkan keterlibatan FKIP dalam isu-isu pelayanan publik dan informasi. Keberadaan UPKT juga mendukung pengembangan profesionalisme calon konselor dan psikolog, karena unit ini kemungkinan besar juga menjadi tempat praktik atau observasi bagi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling. Secara keseluruhan, UPKT FKIP Universitas Lampung adalah pilar penting dalam sistem dukungan mahasiswa, dengan peran ganda sebagai penyedia layanan langsung dan fasilitator pengembangan kapasitas dukungan sebaya, demi terciptanya lingkungan akademik yang sehat secara mental dan emosional.

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan bagian dari keutuhan penelitian pengembangan. Adapun keseluruhan penelitian pengembangan yang akan dilaksanakan tertuang pada bagan penelitian (Gambar 1). Bagan menjelaskan tentang situasi penelitian yang akan dilaksanakan pada ajuan proposal penelitian ini dimana keseluruhan penelitian ini melibatkan dua langkah penelitian utama yaitu penelitian langkah I kemudian dilanjutkan langkah II sebagai satu keutuhan penelitian. Pendekatan kualitatif dan kuantitatif diterapkan secara bersamaan dengan model pendekatan *mixed methods*. *Mixed methods* adalah pendekatan yang mengasosiasikan atau mengkombinasikan gambaran kualitatif dan gambaran kuantitatif. Jenis *mixed methods design* yang digunakan adalah *sequential explanatory mixed methods design* divisualisasikan sebagai berikut.



Gambar 3.1
Visualisasi Sequential explanatory mixed methods design (Creswell, 2003)

Pengumpulan dan analisis data kuantitatif dilakukan pada tahap awal kemudian diikuti dengan pengumpulan dan analisis data kualitatif pada tahap berikutnya untuk memperkuat dan mendukung data kuantitatif sebelumnya guna mendukung hasil penelitian yang telah diperoleh dari data dan analisis kuantitatif (Creswell, 2012). Bobot atau prioritas ini diberikan pada kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dilakukan pada ujicoba pelaksanaan modul layanan konsultasi. Pendekatan yang dimaksud dengan *quasi-experiment one-group pretest-posttest design* (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012) seperti yang diilustrasikan di gambar berikut.

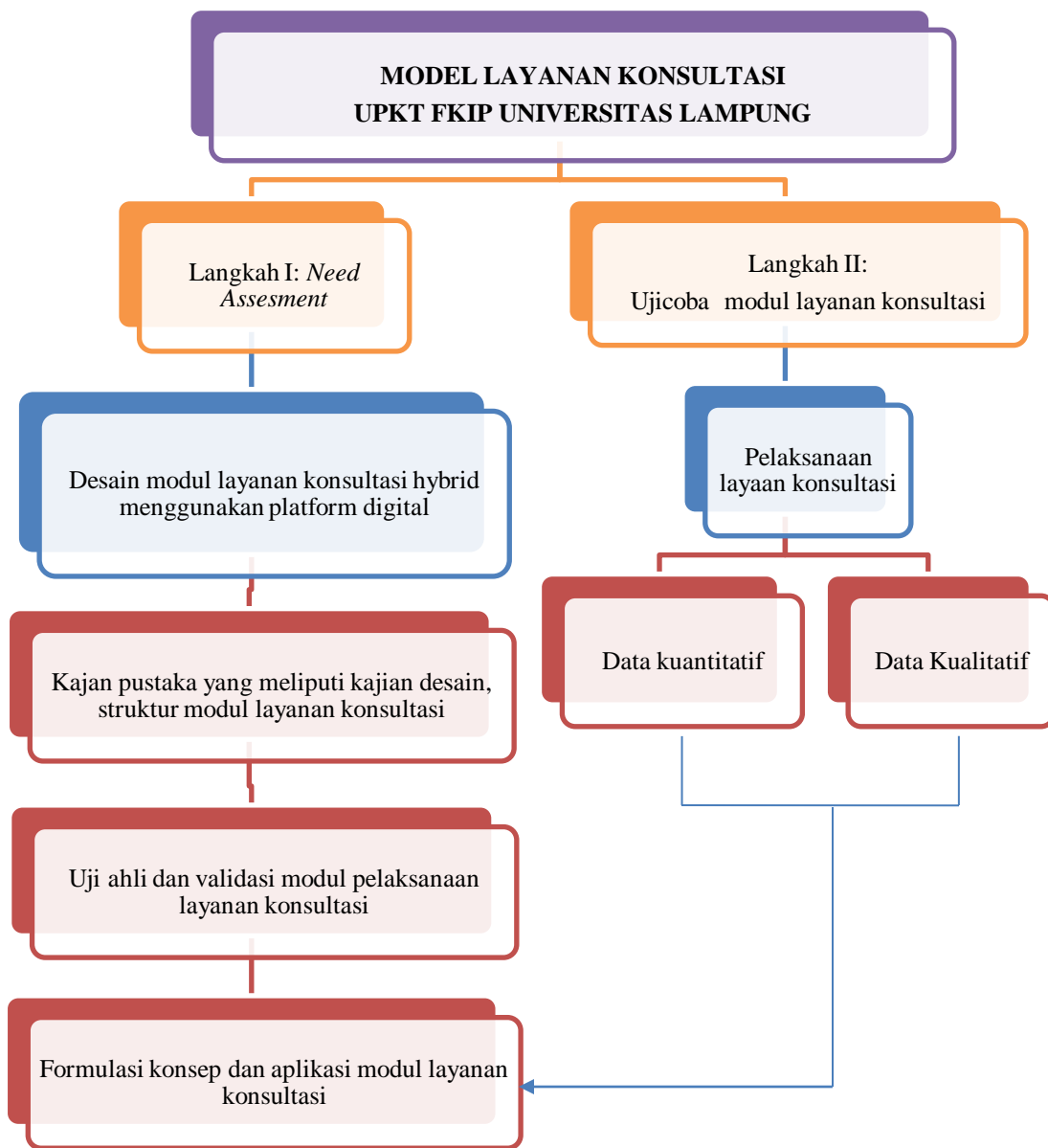
The One-Group Pretest-Posttest Design		
<i>O</i>	<i>X</i>	<i>O</i>
Pretest	Treatment	Posttest

Gambar 3.2 Quasi-Experiment One-Group Pretest-Posttest Design

Penelitian dilakukan di Unit Pelayanan Konseling Terpadu FKIP Universitas Lampung dengan melibatkan mahasiswa aktif. Pengambilan data kuantitatif dilakukan dengan teknik *convenience sampling* yaitu pengambilan sampel didasarkan pada ketersediaan elemen dan kemudahan untuk mendapatkannya. sampel diambil atau dipilih karena sampel tersebut pada tempat dan waktu yang tepat (Sugiarto, 2001).

Mekanisme melakukan penelitian seperti gambar 2 dilakukan dengan melakukan perancangan dan desain produk pada tahap I, implementasi produk dilakukan pada tahap II dengan akhir kegiatan pengembangan (tahapan hulu) menghasilkan sebuah produk yang valid. Langkah I diawali dengan *need assessment* dan menentukan pendekatan layanan konseling yang akan dikembangkan berdasarkan hasil *need assesment*. Dalam hal ini perlu dilakukan penetapan subyek penelitian dengan menyebar instrument penelitian pada mahasiswa untuk mengungkap permasalahan mereka. Kelompok eksperimen dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif FKIP Universitas Lampung yang bersedia menjadi partisipan. Selanjutnya, melakukan pengembangan dengan membuat modul layanan konsultasi. Setelah subyek penelitian ditentukan, dan modul layanan konsultasi sudah siap digunakan maka masuk pada tahap selanjutnya yaitu Langkah II.

Langkah II adalah implementasi modul layanan konseling sebagai bagian dari ujicoba modul. Sebelum pelaksanaan dilakukan, panduan divalidasi oleh ahli dibidangnya, setelah penduan sudah divalidasi dan dinyatakan sesuai dan dapat digunakan uji coba modul layanan konseling untuk mengembangkan kemandirian perilaku dapat dilakukan. Hasil implementasi ini menghasilkan evaluasi pelaksanaan dan evaluasi capaian target. Hasil terukur pada bukti empiric sajian data analisis yang terpublikasi.



Gambar 3.3. Bagan Rancang Pelaksanaan Kegiatan

Alat pengumpul data kuantitatif pada penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis yang digunakan untuk mengungkap wellbeing mahasiswa. Skala sudah pernah dikembangkan sebelumnya dan sudah melalui proses validasi dan pengujian reliabilitas instrument, sehingga layak digunakan dalam penelitian ini. Untuk mengetahui efikasi Modul Layanan Konsultasi dengan menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test*. Untuk mengumpulkan data kualitatif adalah lembar observasi, dan rekaman video. Analisis yang digunakan dengan menginterpretasikan makna yang ditemukan, memahami temuan, mengeksplorasi dan membuat kesimpulan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Responden Survey Permasalahan Mahasiswa

Pengumpulan dan analisis data kuantitatif dilakukan pada tahap awal dengan melakukan survey permasalahan mahasiswa FKIP Universitas Lampung dengan sebaran responden penelitian sebagai berikut:

Tabel 4.1. Sebaran Responden Penelitian

Jurusan	Program Studi	Jumlah Responden
Bahasa dan Seni	Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia	30
	Pendidikan Bahasa Inggris	30
	Pendidikan Bahasa Lampung	30
	Pendidikan Bahasa Perancis	30
	Pendidikan Seni Musik	30
	Pendidikan Seni Tari	30
Ilmu Pendidikan	Pendidikan Jasmani	30
	Pendidikan Guru Anak Usia Dini	27
	Pendidikan Guru Sekolah Dasar	35
	Bimbingan Konseling	30
MIPA	Pendidikan Biologi	33
	Pendidikan Fisika	31
	Pendidikan Kimia	30
	Pendidikan Matematika	30
	Pendidikan Teknologi Informasi	30
IPS	Pendidikan Ekonomi	30
	Pendidikan Geografi	30
	Pendidikan Kewarganegaraan	30
	Pendidikan Sejarah	30
Total		576

4.2. Hasil Survey Permasalahan Mahasiswa

Berdasarkan hasil penyebaran DCM terhadap 19 program studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung (FKIP Unila), diperoleh data frekuensi per topic masalah seperti ilustrasi diagram. Topik kesehatan dipilih sebagai topic masalah yang paling sering dirasakan oleh mahasiswa dari 16 program studi, disusul dengan topic social sebanyak 15 program studi, dan topic pribadi sebanyak 13 program studi.

4.3. Hasil Survey Kebutuhan Layanan

Berdasarkan hasil survei kebutuhan layanan terhadap permasalahan yang dihadapi mahasiswa kepada 576 responden, diperoleh temuan terkait kebutuhan layanan konsultasi. Mayoritas responden menunjukkan preferensi yang kuat terhadap layanan konsultasi kontemporer inovatif dibandingkan dengan model tradisional. Berikut adalah ringkasan hasil penyebaran survei tersebut:

4.3.1. Gambaran Umum Kebutuhan

Sebanyak 491 responden dari total 576 (85,24%) responden menyatakan bahwa mereka memiliki atau pernah merasakan kebutuhan untuk berkonsultasi mengenai masalah pribadi, akademik, atau karier. Dengan isu utama sebesar 261 responden (45,31%) terkait akademik (manajemen waktu, tekanan tugas, skripsi), 174 responden (30,20%) terkait masalah pribadi (kecemasan, stres, hubungan), 143 responden (24,82%) terkait karier (pilihan pekerjaan, magang).

4.3.2. Hambatan Utama dalam Mengakses Layanan Tradisional

Survei menemukan bahwa meskipun kebutuhan tinggi, banyak mahasiswa terhalang untuk mencari bantuan. Berikut adalah hambatan yang paling sering disebutkan Stigma sosial 344 responden (59,72%) yaitu ketakutan dinilai atau dianggap memiliki "masalah serius" oleh teman atau dosen menjadi alasan utama menghindari konseling tatap muka. Keterbatasan waktu 146 responden (25,34%) terkait jadwal kuliah yang padat, kegiatan organisasi, dan praktik lapangan membuat mahasiswa sulit menyisihkan waktu untuk datang ke pusat konseling. Keterbatasan Privasi 86 responden (14,93%): berupa kekhawatiran akan kerahasiaan data atau percakapan menjadi faktor penghalang.

4.3.3. Preferensi Layanan: Tradisional vs. Kontemporer

Hasil survei menunjukkan pergeseran preferensi yang signifikan. Layanan kontemporer inovatif sebesar 436 responden (75,69%) responden memilih model layanan ini. Mereka berpendapat bahwa layanan digital lebih mudah diakses, fleksibel, dan mengurangi stigma. Layanan Tradisional dipilih oleh 142 responden (24,65%) responden yang masih memilih model tatap muka. Kelompok ini umumnya merasa bahwa interaksi langsung lebih personal dan efektif.

4.3.4. Fitur-Fitur Penting dalam Layanan Kontemporer

Berdasarkan preferensi terhadap layanan inovatif, survei menggali lebih dalam tentang fitur apa yang paling dibutuhkan oleh mahasiswa.

Fitur Layanan Kontemporer	Tingkat Kepentingan	Alasan Utama
Konseling via Chat/Teks	514 (89,23%)	Sangat disukai karena memberikan anonimitas dan memungkinkan mahasiswa untuk menuliskan pikiran mereka secara leluasa.
Konseling Video Call	396 (68,75%)	Dianggap efektif untuk membangun hubungan dengan konselor, meskipun beberapa mahasiswa masih merasa ragu karena kurangnya anonimitas.
Platform Terintegrasi	366 (63,54%)	Kemudahan akses melalui aplikasi yang sudah ada (misalnya, aplikasi kampus) menjadi daya tarik.
Artikel/Video Edukasi	301 (52,25%)	Konten edukasi tentang kesehatan mental dianggap bermanfaat sebagai sumber informasi awal.

4.3.5. Rekomendasi

Hasil survei secara meyakinkan menunjukkan bahwa ada kebutuhan besar di kalangan mahasiswa untuk layanan konsultasi, namun mereka membutuhkan pendekatan yang lebih modern dan inovatif. Layanan konseling tradisional yang hanya mengandalkan pertemuan tatap muka tidak lagi relevan dengan gaya hidup dan kekhawatiran mahasiswa saat ini. Oleh karena itu, sangat direkomendasikan untuk mengembangkan layanan konsultasi *hybrid* yang mengintegrasikan opsi daring (chat dan video call) dengan layanan tatap muka. Pendekatan ini akan menjangkau populasi mahasiswa yang lebih luas, mengurangi hambatan psikologis dan praktis, serta memastikan dukungan kesehatan mental yang lebih adaptif.

4.4. Uji Coba Model

Berdasarkan hasil uji coba pretest dan posttest yang disimulasikan terhadap 10 mahasiswa, didapatkan data kuantitatif yang menunjukkan efektivitas model layanan konsultasi Google Chat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Uji coba ini secara khusus mengukur 6 indikator utama kesejahteraan psikologis menurut model Ryff.

Partisipan dalam uji coba model terbatas ini adalah sebanyak 10 mahasiswa yang dipilih secara acak. Variabel Kesejahteraan psikologis, diukur melalui 6 indikator Ryff:

1. Penerimaan Diri (Self-Acceptance)
2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relations)

3. Otonomi (Autonomy)
4. Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)
5. Tujuan Hidup (Purpose in Life)
6. Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth)

Prosedur dilakukan dengan cara partisipan mengisi kuesioner pretest, kemudian menjalani 4 sesi konseling melalui Google Chat selama dua minggu. Setelah intervensi selesai, mereka mengisi kuesioner posttest yang sama. Berikut adalah data rata-rata skor dari 10 mahasiswa untuk setiap indikator (skala 1-100, semakin tinggi skor semakin baik kesejahteraan).

Indikator Kesejahteraan Ryff	Skor Rata-rata Pretest	Skor Rata-rata Posttest	Perubahan (Kenaikan)
Penerimaan Diri	55.4	72.8	+17.4
Hubungan Positif	60.1	75.5	+15.4
Otonomi	48.9	68.2	+19.3
Penguasaan Lingkungan	52.5	70.0	+17.5
Tujuan Hidup	58.7	77.1	+18.4
Pertumbuhan Pribadi	54.3	74.8	+20.5

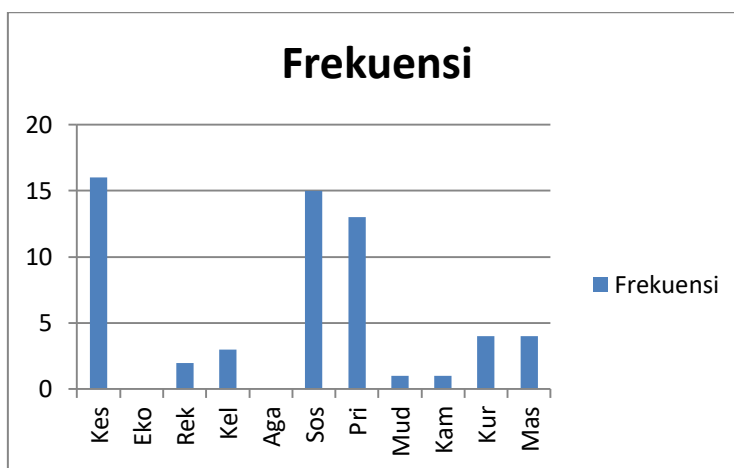
Hasil uji coba ini menunjukkan peningkatan yang signifikan di semua enam indikator kesejahteraan psikologis setelah mahasiswa mengikuti sesi konseling melalui Google Chat.

1. Peningkatan tertinggi terlihat pada pertumbuhan pribadi dan otonomi, menunjukkan bahwa layanan ini efektif membantu mahasiswa merasa lebih mandiri dan melihat potensi diri untuk berkembang.
2. Peningkatan pada penerimaan diri dan penguasaan lingkungan menunjukkan bahwa mahasiswa merasa lebih nyaman dengan diri mereka dan lebih mampu mengatasi tantangan di sekitar mereka.
3. Peningkatan pada tujuan hidup dan hubungan positif mengindikasikan bahwa konseling membantu mereka menemukan makna hidup yang lebih jelas dan meningkatkan kualitas interaksi sosial mereka.

Secara keseluruhan, data kuantitatif ini memberikan bukti kuat bahwa layanan konsultasi menggunakan Google Chat memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara holistik, sesuai dengan model Ryff.

4.5. Pembahasan

Berdasarkan hasil penyebaran DCM terhadap 19 program studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung (FKIP Unila), diperoleh data frekuensi per topik masalah seperti ilustrasi diagram. Topik kesehatan dipilih sebagai topik masalah yang paling sering dirasakan oleh mahasiswa dari 16 program studi, disusul dengan topik social sebanyak 15 program studi, dan topik pribadi sebanyak 13 program studi.



Gambar 4.1. Sebaran masalah per topik

Terdapat perbedaan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa FKIP Universitas Lampung sesuai dengan program studi masing-masing. Topic masalah yang paling sering dirasakan oleh mahasiswa adalah topik kesehatan sebanyak 16 program studi, disusul dengan topik social sebanyak 15 program studi, dan topik pribadi sebanyak 13 program studi. Strategi yang paling efektif untuk diterapkan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa FKIP Unila adalah program dukungan teman sebaya dan layanan kesehatan mental. Pelatihan dukungan teman sebaya telah dilakukan oleh UKT FKIP Universitas Lampung kepada 57 mahasiswa yang terdiri dari 3 orang perwakilan dari 19 program studi. Oleh karena itu, strategi lainnya yang akan diterapkan adalah mengadakan layanan kesehatan mental sebagai target utama dari penelitian ini.

Berdasarkan data kuantitatif yang menunjukkan peningkatan signifikan pada 6 indikator kesejahteraan psikologis Carol Ryff, pembahasan ini menguraikan mekanisme dan implikasi di balik efektivitas model layanan konsultasi menggunakan Google Chat. Temuan ini tidak hanya mengonfirmasi hipotesis, tetapi juga memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana teknologi dapat menjadi alat yang kuat dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Keberhasilan model layanan ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme psikologis yang inheren dalam platform Google Chat:

1. Mengurangi stigma dan meningkatkan aksesibilitas. Temuan penelitian menguatkan hipotesis bahwa stigma adalah hambatan utama bagi mahasiswa untuk mencari bantuan. Platform Google Chat memungkinkan komunikasi yang lebih anonim dan privat, menghilangkan tekanan sosial yang terkait dengan mengunjungi ruang konseling fisik. Kemudahan akses ini mendorong mahasiswa yang sebelumnya ragu untuk memulai proses konsultasi, menciptakan gerbang baru menuju bantuan profesional.
2. Menciptakan ruang aman (*Psychological Safety*). Sifat asinkron dari komunikasi via chat (mahasiswa dapat mengetik pesan kapan saja) memberikan mereka kendali penuh atas waktu dan cara mereka mengekspresikan diri. Proses menuliskan pikiran dan perasaan secara terstruktur juga bertindak sebagai bentuk journaling terapeutik, yang membantu mahasiswa mendapatkan kejelasan dan wawasan atas masalah mereka. Rasa aman ini sangat krusial dalam membangun Penerimaan Diri dan Otonomi, dua indikator penting dalam model Ryff.
3. Fasilitasi refleksi diri. Sesi konseling berbasis teks memaksa mahasiswa untuk merenungkan dan mengartikulasikan pikiran mereka secara eksplisit. Proses ini membantu mereka mengidentifikasi pola pikir yang tidak adaptif dan membangun narasi yang lebih positif. Dengan bimbingan konselor, mereka dapat merekonstruksi pengalaman mereka, yang berkontribusi pada peningkatan Pertumbuhan Pribadi dan penemuan Tujuan Hidup yang lebih jelas.
4. Konektivitas dan dukungan berkelanjutan. Keberadaan platform chat memungkinkan konselor untuk memberikan dukungan di luar jadwal sesi formal. Komunikasi singkat yang suportif, bahkan tanpa janji temu formal, dapat memperkuat rasa Hubungan Positif dan memastikan mahasiswa merasa terhubung dan didukung secara berkelanjutan.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi signifikan bagi layanan konseling di lingkungan perguruan tinggi:

1. Pengembangan layanan hybrid. Model Google Chat tidak dimaksudkan untuk menggantikan konseling tatap muka, melainkan untuk melengkapinya. Rekomendasi utama adalah mengintegrasikan layanan daring dan luring dalam sebuah sistem hybrid

yang fleksibel. Mahasiswa dapat memilih format yang paling sesuai dengan kebutuhan dan kenyamanan mereka.

2. Pelatihan konselor. Konselor perlu diberikan pelatihan khusus tentang etika, protokol, dan teknik komunikasi yang efektif dalam platform berbasis teks. Memahami nuansa komunikasi non-verbal yang terbatas menjadi kunci dalam membangun hubungan terapeutik secara daring.
3. Investasi dalam infrastruktur. Institusi pendidikan perlu berinvestasi dalam infrastruktur digital yang aman dan andal untuk mendukung layanan ini, serta melakukan sosialisasi masif agar seluruh mahasiswa menyadari ketersediaannya.

Meskipun hasilnya positif, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu ukuran sampel yang kecil (10 mahasiswa) dan durasi intervensi yang singkat. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan populasi yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, dan memasukkan kelompok kontrol untuk memvalidasi temuan ini secara lebih luast. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa model layanan konsultasi menggunakan Google Chat adalah alat yang valid dan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, menawarkan solusi yang adaptif dan relevan dengan tantangan modern.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa model layanan konsultasi menggunakan platform Google Chat terbukti efektif secara kuantitatif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini tidak hanya berhasil mengembangkan sebuah model layanan yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa modern, tetapi juga memvalidasi efektivitasnya melalui uji coba pretest-posttest dengan menggunakan 6 indikator kesejahteraan psikologis dari Carol Ryff.

Secara spesifik, penelitian ini menyimpulkan tiga poin utama:

1. Validitas dan efektivitas model. Model layanan konsultasi Google Chat terbukti dapat meningkatkan skor rata-rata pada seluruh dimensi kesejahteraan psikologis mahasiswa, yaitu Penerimaan diri, Hubungan positif dengan orang lain, Otonomi, Penguasaan lingkungan, Tujuan hidup, dan Pertumbuhan pribadi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa platform chat dapat memfasilitasi proses terapeutik yang membantu mahasiswa mengatasi masalah mental dan emosional mereka.
2. Relevansi dengan kebutuhan mahasiswa. Model ini sangat relevan dengan kebutuhan mahasiswa saat ini, yang dihadapkan pada tekanan akademik dan sosial. Layanan konsultasi berbasis chat berhasil mengatasi hambatan utama seperti stigma sosial dan keterbatasan waktu, sehingga membuka akses bagi mahasiswa yang sebelumnya enggan atau kesulitan untuk mencari bantuan.
3. Keterbatasan dan potensi: Meskipun terbukti efektif, penelitian ini memiliki keterbatasan dari sisi jumlah partisipan dan durasi intervensi. Namun, temuan ini memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan layanan konseling yang lebih modern dan adaptif di lingkungan perguruan tinggi.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, berikut adalah beberapa saran yang diajukan untuk pengembangan lebih lanjut, baik secara praktis maupun akademis

5.2.2. Saran Praktis

1. Implementasi model hybrid. Lembaga pendidikan, khususnya pusat layanan konseling, disarankan untuk mengadopsi model layanan hybrid yang mengintegrasikan konsultasi tatap muka dengan layanan daring (via Google Chat). Ini akan memberikan fleksibilitas bagi mahasiswa untuk memilih metode yang paling sesuai dengan preferensi dan kebutuhan mereka.
2. Peningkatan kapasitas konselor. Pelatihan khusus kepada konselor perlu diberikan agar mereka mahir dalam berkomunikasi dan membangun hubungan terapeutik melalui platform berbasis teks. Pelatihan ini harus mencakup etika, penanganan krisis online, dan teknik komunikasi digital.
3. Sosialisasi dan edukasi. Lakukan kampanye sosialisasi yang masif dan berkelanjutan mengenai ketersediaan layanan konsultasi online dan pentingnya kesehatan mental. Gunakan berbagai saluran komunikasi mahasiswa (media sosial, aplikasi kampus, forum) untuk menjangkau audiens yang lebih luas.

5.2.3. Saran Akademis

1. Penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar. Disarankan untuk melakukan replikasi penelitian dengan jumlah partisipan yang lebih besar dan beragam untuk memperkuat validitas eksternal temuan.
2. Studi longitudinal. Melakukan penelitian dengan durasi intervensi yang lebih panjang (misalnya, satu semester) untuk mengukur keberlanjutan efek layanan konsultasi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam jangka panjang.
3. Komparasi platform. Melakukan penelitian komparatif untuk membandingkan efektivitas Google Chat dengan platform daring lainnya (misalnya, video call khusus konseling, aplikasi konseling berbayar) untuk menentukan format mana yang paling efektif untuk isu-isu tertentu.

Saran-saran ini diharapkan dapat menjadi pijakan bagi pengembangan layanan konseling yang lebih inovatif dan komprehensif, sejalan dengan kebutuhan generasi mahasiswa saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Aziz, S., Galal, Y.S., Al Hanafy, S.H., Ghamrawy, M., & Mohamed Shaheen, D.S. (2022). Digital Storytelling: A Video-based Approach for Engaging University Students in Health Education. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*.
- Adepoju, A.O. (2020). Factors Influencing Technological Capability Building in the Nigerian Solar Energy Industry. *American Book Review*, 8, 116-130
- Ai, S. (2024). Intervention Algorithm for College Students' Psychological Problems Based on Decision Tree. *Journal of Electrical Systems*.
- Asrori, M., & Ali, M. 2019. Psikologi remaja perkembangan peserta didik. *Jakarta: PT Bumi Aksara*.
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in psychology*, 13, 886344
- Beck, J. S. 2011. Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond 2nd Edition. New York: The Guilford Press
- Budiman, N. 2012. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: UPI
- Chen, Z., & Deng, Y. (2022). The Influence of Peer Pressure on College Students and the Countermeasures. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*.
- Civitarese, A.M., Hickey, T.B., Richardson, T., & Roy, T. (2011). Cleanliness and Sanitation in Morgan Dining Hall.
- Creswell, John W. 2012. Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- D.M., Mukta, D.K., Akhter, M.K., & Ahmed, D.A. (2024). Insights Into Mental Health, Lifestyle Patterns, and Academic Attitudes among Medical Students: A Cross-Sectional Analysis. *June-July 2024*.
- DiPlacito-DeRango, M.L. (2016). Acknowledge the Barriers to Better the Practices: Support for Student Mental Health in Higher Education. *The Canadian Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, 7, 2.
- Edwards-Joseph, A., & Baker, S.B. (2012). Themes Caribbean Overseas Students Perceive Influence Their Levels of Culture Shock. *College student journal*, 46, 716-729
- Ejodamen, P.U., & Ogini, N.O. (2021). Students' Perceptions on Drug Abuse and Academic Performance in Computer Science and Allied Subjects. *Nigerian Journal of Technology*, 40, 63-69.
- Fraenkel, J.C., Wallen, N.E., Hyun, H.H., 2012. How to Design and Evaluate Research in Education, New York: Mc Graw Hill
- Goksel, N. (2021). Academic Motivation Within COVID-19 Isolation. *Motivation, Volition, and Engagement in Online Distance Learning*.
- Hudak, N.C., Carmack, H.J., & Smith, E.D. (2018). Student Perceptions of Providers' Cultural Competence, Attitudes towards Providers, and Patient Satisfaction at a University Health Center: International and U.S. Student Differences. *Journal of International Students*, 8, 960-976.

- Hyseni Duraku, Z., Davis, H., & Hamiti, E. (2023). Mental health, study skills, social support, and barriers to seeking psychological help among university students: a call for mental health support in higher education. *Frontiers in public health*, 11, 1220614. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1220614>
- Ikbal, T. (2023). A Comprehensive Evaluation of the Impact of Social Media on Mental Health Reveals Noteworthy Effects. *Praxis International Journal of Social Science and Literature*.
- Ilias, N., Abdul Rahim, N.A., Mohd Nawi, S.N., Sairuni, N.A., Mukhtar, I.A., Hassan Basri, N., & Ramli, M.S. (2023). Perceived Academic Stress among TESL Students in Kolej Poly-Tech MARA Ipoh. *The Asian Journal of Professional & Business Studies*.
- Jones, C.S., & Bell, H. (2024). Under increasing pressure in the wake of COVID-19: a systematic literature review of the factors affecting UK undergraduates with consideration of engagement, belonging, alienation and resilience. *Perspectives: Policy and Practice in Higher Education*, 28, 141 - 151.
- Khalid, H.I., & Wahyuni, S. (2023). The Impact of Self-Disclosure on Academic Stress Among Final-Year College Students: A Qualitative Case Study. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*.
- Khan, Z., Athar, S., Mehmood, U., & Khan, W.A. (2023). The Effect of Peer Relation and Peer Pressure on the Performance of University Students: A Quantitative Study. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*.
- Knights, J. A., & Kennedy, B. J. (2007). Medical school selection: impact of dysfunctional tendencies on academic performance. *Medical education*, 41(4), 362–368. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2929.2007.02707.x>
- Kurniatun, T.C., & Manaf, P.A. (2016). Early Childhoods Cost of Education in Indonesia: An Ethical Consideration in Educational Marketing.
- Kurniawati, F. (2022). Meninjau Permasalahan Rendahnya Kualitas Pendidikan Di Indonesia Dan Solusi. *Academy of Education Journal*.
- Menon, S. (2022). Decoding the Myths: Exploring the Mental Health Misconceptions in College Students. *Mind and Society*.
- Ni, H., & Li, C. (2013). Cultural differences in teachers' narrative evaluations of students in non-academic areas: a study of school report cards of students from four ethnic backgrounds.
- Oktariana, Yohana, (2016). Asesmen Teknik Non Tes. Buku Ajar : Aura Publishing
- Pathan, A. (2020). Urgent health challenges for the next decade 2030: World Health Organization.
- Prihati, K.W., Salam, S., & Dani, R. (2021). The role of students in building a nation based on Pancasila. *Education and Social Sciences Review*.
- Pointon-Haas, J., Waqar, L., Upsher, R., Foster, J., Byrom, N., & Oates, J. (2023). A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education. *BJPsych open*, 10(1), e12. <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.603>
- Rehman, Z.U., & Naz, S. (2022). Citizenship among University Students: Perceptions of BS Students. *Global Educational Studies Review*
- Roe, E.A., & Bartelt, T.L. (2015). Converting a Traditional Engineering Technology Program to a Competency-based, Self-paced, Open-entry/Open-exit Format)

- Rogerson, A.M., & Rossetto, L.C. (2018). Accommodating Student Diversity and Different Learning Backgrounds. *Journal of Intercultural Communication Research*, 47, 411 - 420.
- Rusmana, Nandang. 2009. Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik, dan Aplikasi). Bandung : Rizqi PRESS
- Russell, K.N. (2020). Counter-narratives and collegiate success of Black and Latinos.
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of Stress in College Students. *Frontiers in psychology*, 8, 19
- Setiabudi, D.I., & Humaeroh, I. (2022). *Analysis Of The Role Of Intracampus Student Organizations In Character Building: Student Urgence In The Digital Generation. International Journal of Education and Literature*
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. 2001. What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of personality and social psychology*, 80(2), 325.
- Simion, A. (2023). The impact of socio-emotional learning (SEL) on academic evaluation in higher education. *Educatia 21*.
- Qiao, H. (2023). The Physical Condition and Lifestyle Dimensions on Physical Fitness among College Students. *Journal of Innovation and Development*.
- Ventriglio, A., Ricci, F., Torales, J., Castaldelli-Maia, J.M., Bener, A., Smith, A., & Liebreinz, M. (2024). Social media use and emerging mental health issues. *Industrial Psychiatry Journal*.
- Wang, X., & Fu, K. (2023). Long-term effects of early adversity on the mental health of college students: The mitigating effect of physical exercise. *Frontiers in psychology*, 14, 1102508. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1102508>
- Worley, J. T., Meter, D. J., Ramirez Hall, A., Nishina, A., & Medina, M. A. (2023). Prospective associations between peer support, academic competence, and anxiety in college students. *Social psychology of education : an international journal*, 1–19. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09781-3>
- Yadav, S., & Srivastava, S.K. (2020). Correlational Study of Academic Stress and Suicidal Ideation among Students. *Indian Journal of Public Health Research & Development*.
- Yildirim, E., Unal, E., Yazici, M., & Akin, A. (2023). Exploring the Impact of Excessive Social Media Use on Mental Health and Social Interaction. *London Journal of Social Sciences*.
- Zemba, M. (2022). The Causes and Effects of Drug Abuse on Pupils Academic Performance: A Case Study of Mindolo Secondary School in Kitwe, Zambia. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*.

Survei Kebutuhan Layanan Konsultasi Mahasiswa

Pengantar: Halo, rekan-rekan mahasiswa. Survei ini bertujuan untuk memahami kebutuhan Anda akan layanan konsultasi dan preferensi Anda terhadap model layanan yang ada. Data yang Anda berikan akan sangat berguna untuk pengembangan layanan yang lebih baik. Partisipasi Anda bersifat rahasia dan sukarela.

Bagian 1: Data Responden

Petunjuk: Beri tanda (✓) pada kotak yang sesuai.

1. Usia : ☐ <18 ☐ 18-20 ☐ 21-23 ☐ >23
2. Program Studi : _____
3. Angkatan/Semester : ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8+

Bagian 2: Kebutuhan Konsultasi

Petunjuk: Beri tanda (✓) pada kotak yang sesuai.

1. Apakah Anda pernah merasa membutuhkan bantuan profesional untuk berkonsultasi mengenai masalah yang Anda hadapi?

☐ Ya

☐ Tidak

2. Jika Ya, jenis masalah apa yang paling sering Anda rasakan? (Bisa pilih lebih dari satu)

Akademik:

☐ Manajemen waktu dan prioritas

☐ Tekanan tugas dan ujian

☐ Kesulitan dalam mengerjakan skripsi/tugas akhir

☐ Lainnya: _____

Pribadi:

☐ Mengelola kecemasan dan stress

☐ Masalah hubungan (keluarga, pertemanan, asmara)

☐ Rendah diri atau kurang percaya diri

☐ Lainnya: _____

Karier:

☐ Kebingungan dalam memilih pekerjaan/jalur karier

☐ Kesulitan mencari atau menjalani magang

☐ Mempersiapkan diri untuk dunia kerja

☐ Lainnya: _____

Bagian 3: Hambatan dalam Mengakses Layanan Tradisional

Petunjuk: Beri tanda (✓) pada kotak yang paling menggambarkan kondisi Anda.

1. Seberapa setuju Anda dengan pernyataan ini: "Saya enggan datang ke pusat konseling karena khawatir dicap memiliki masalah serius oleh orang lain."

☐ Sangat Tidak Setuju

☐ Tidak Setuju

☐ Netral

☐ Setuju

☐ Sangat Setuju

2. Seberapa besar kendala waktu bagi Anda untuk datang ke pusat layanan konseling?

☐ Sangat besar (Jadwal saya sangat padat)

☐ Cukup besar

☐ Netral

☐ Kecil

☐ Sangat kecil (Saya punya banyak waktu luang)

3. Seberapa khawatir Anda tentang kerahasiaan atau privasi saat menggunakan layanan konseling tatap muka?

☐ Sangat khawatir

- ☐ Khawatir
- ☐ Netral
- ☐ Tidak khawatir
- ☐ Sangat tidak khawatir

Bagian 4: Preferensi dan Fitur Layanan

1. Jika ada layanan konsultasi yang tersedia, jenis layanan apa yang paling Anda sukai?
 - ☐ Layanan Tradisional: Pertemuan tatap muka langsung dengan konselor.
 - ☐ Layanan Kontemporer/Inovatif: Konsultasi melalui platform digital (misalnya chat, video call).
2. Jika Anda memilih layanan kontemporer/inovatif, fitur apa yang paling penting bagi Anda? (Bisa pilih lebih dari satu)
 - ☐ Konsultasi via Chat/Teks: Komunikasi melalui pesan tertulis.
 - ☐ Konsultasi via Panggilan Suara: Komunikasi melalui panggilan suara.
 - ☐ Konsultasi via Video Call: Komunikasi tatap muka virtual.
 - ☐ Jaminan Anonimitas: Bisa berkonsultasi tanpa harus mengungkapkan identitas.
 - ☐ Jadwal Fleksibel: Bisa membuat janji temu di luar jam kerja/kuliah.
 - ☐ Konten Edukasi: Menyediakan artikel, video, atau tips tentang kesehatan mental.
3. Seberapa besar kemungkinan Anda akan menggunakan layanan konsultasi online jika tersedia?
 - ☐ Sangat mungkin
 - ☐ Mungkin
 - ☐ Netral
 - ☐ Tidak mungkin
 - ☐ Sangat tidak mungkin