

**Pendekatan Realita dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis
Mahasiswa Perantau: Studi Literatur**

Anisa Rahma Lia* and Amien Wahyudi^b

Universitas Ahmad Dahlan. Kampus IV Jalan Ringroad Selatan, Tamanan, Kota
Yogyakarta, Indonesia

*Penulis korespondensi, Email: anisa1900001162@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Mahasiswa merupakan individu atau seseorang yang sedang menempuh perguruan tinggi, baik itu di kotanya maupun di luar kota. Mahasiswa yang menempuh perguruan tinggi di luar kotanya biasanya disebut dengan mahasiswa perantau. Mahasiswa di perantauan menemui berbagai permasalahan yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologisnya. Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan dari diri seseorang serta wujud nyata dari potensi yang dimiliki individu tersebut yang bersifat jangka panjang. Kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau berkaitan dengan keadaannya di rantauan. Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau dapat melakukan konseling yang disediakan oleh pihak kampus maupun tempat lain. Konseling yang diberikan dapat menggunakan pendekatan realita yang berfokus pada keinginan dan harapan mahasiswa perantau terhadap dirinya di perantauan. Penelitian ini menggunakan studi literature, dimana peneliti mengambil rujukan dari jurnal dan prosiding yang ada pada *google scholar*. Hasil penelitian ini mengungkap tentang kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau serta keefektivan pendekatan realita dalam layanan bimbingan dan konseling. Sesuai dengan hasil penelitian terdahulu, bahwa pendekatan realita terbukti efektif digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa, Pendekatan Realita, Perantau

Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan individu yang dapat berfungsi positif dalam kehidupannya sehari-hari, yang mengarah pada aktualisasi dan kedewasaan (Ryff & Singer, 1966) (Kurniawan & Eva, 2020). Kesejahteraan psikologis atau

psychological well-being mengacu pada kesehatan mental setiap individu. Pada mahasiswa perantau, kesejahteraan psikologis sangat perlu di perhatikan karena bersangkutan dengan keadaan mentalnya di perantauan. Mahasiswa perantau merupakan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi di luar kota tempat tinggalnya. Pilihan yang dipilih oleh mahasiswa untuk merantau memiliki pertimbangan yang sangat besar salah satunya tentang kesejahteraan psikologisnya pada saat perantauan. Hal baru dan berbeda yang ditemui oleh mahasiswa perantau di tempat rantainya berpengaruh pada kesejahteraan psikologisnya. Hal tersebut disebabkan karena perubahan drastic yang ditemuinya di tempat merantau sangat berbeda dengan keadaan di kota asalnya.

Terdapat kesulitan-kesulitan dan masalah-masalah yang terjadi pada mahasiswa perantauan. Salah satunya adalah kesepian (*loneliness*). Hal ini dirasakan karena individu merasa jauh dari orang tua, keluarga maupun teman yang individu kenal sejak lama. Pijpers (2017), mengemukakan pendapat bahwa mahasiswa yang memiliki tuntutan social tinggi memiliki resiko yang tinggi juga untuk mengalami kesepian, selain itu juga karena adanya perasaan *homesickness* (Rantepadang & Gery, 2020). Namun, tidak semua mahasiswa perantau merasakan *loneliness*. Mahasiswa perantau yang tidak merasakan *loneliness* atau mengalaminya adalah mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau adalah dengan melakukan layanan bimbingan dan konseling. Layanan yang bisa digunakan dapat berupa layanan konseling individu atau bimbingan kelompok dengan pendekatan realita. Pada dasarnya manusia hidup untuk memenuhi kebutuhan dasarnya yaitu, bertahan hidup, mencintai dan dicintai, kekuasaan, kebebasan dan kesenangan (Corey, 2005) ((Ningrum, 2018). Pendekatan realita mempunyai asumsi bahwa individu tumbuh untuk memenuhi kebutuhan dasarnya harus dilandasi oleh prinsip 3 R, yaitu *right*, *responsibility* dan *reality*. Pendekatan realita bertujuan untuk memberikan konseli sarana dan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan mental untuk menilai perilaku mereka saat ini, jika perilaku mereka tidak memenuhi kebutuhan mereka maka mereka perlu untuk mengadopsi perilaku yang lebih efektif. Tujuan dari adanya penelitian ini

adalah untuk melakukan studi literature tentang pendekatan realita dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau.

Metode

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode studi literature dengan mencari referensi teori yang relefan dengan permasalahan yang ditemukan. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan studi literature tentang permasalahan kesejahteraan psikologis, mahasiswa khususnya mahasiswa perantau serta pendekatan realita dalam layanan konseling yang efektif untuk meningkatkan kebiasaan siswa/mahasiswa. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa perantau aktif di Universitas Ahmad Dahlan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan yang domisilinya bukan berasal dari Yogyakarta, Pria/Wanita, angkatan 2019 yang tinggal di kos/rumah sewa/asrama. Data dikumpulkan melalui publikasi pada jurnal atau laporan penelitian yang didapat dari *google scholar*, kemudian peneliti susun dan analisis secara deskriptif.

Hasil Penelitian

Di bawah ini merupakan hasil penelusuran dari jurnal penelitian tentang kesejahteraan psikologis mahasiswa:

Tabel Hasil Penelitian yang Berhubungan dengan Kesejahteraan Psikologis

No.	Peneliti	Judul	Tahun	Hasil
1.	Said Robby Kurniawan	Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau	2020	Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan social dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau.
2	Milka Malva Rohi, Setiasih	Hubungan Ketangguhan dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswi Perempuan yang	2019	Hasilnya menunjukkan adanya hubungan positif antara ketangguhan dengan kesejahteraan psikologis

PROSIDING
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

		Merantau dari Luar Provinsi Jawa Timur (Rohi, 2019)		mahasiswi perempuan yang merantau di Jawa Timur.
3	Epi Kurniasari, Nandang Rusmana, Nandang Budiman	Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa (Kurniasari et al., 2019)	2019	Hasilnya adalah dari gambaran umum kesejahteraan psikologis pada mahasiswa menunjukkan lebih banyak mahasiswa yang berada pada kategori sedang yaitu sekitar 46 % atau berjumlah 36 orang.
4	Cindy Frency Halim, Agoes Dariyo	Hubungan <i>Psychological Well- Being</i> dengan <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa yang Merantau (Halim & Dariyo, 2017)	2016	Hasil adalah adanya hubungan yang signifikan antara <i>psychological well-being</i> dengan <i>loneliness</i> pada mahasiswa perantau.
6	Bergita Dewirati Juita, Romia Hari Susanti, Devi Permatasari	Upaya Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Mahasiswa Manggarai Universitas PGRI Kanjuruhan Malang Melalui	2021	Hasilnya menunjukkan adanya perubahan dari mahasiswa setelah diberikan konseling dengan pendekatan realita. Maka disimpulkan bahwa konseling kelompok realita efektif untuk meningkatkan

PROSIDING
Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

		Konseling Kelompok Realita		tanggung jawab akademik pada mahasiswa.
7	Anita Dewi Astuti, Indriani Puji Hastanti	Konseling Realita untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik (Astuti & Hastanti, 2021)	2021	Hasilnya membuktikan bahwa konseling kelompok menggunakan pendekatan realita efektif untuk meningkatkan penerimaan diri pada peserta didik yang mengikuti layanan konseling kelompok ini.
8	Amiek Wirastania, Dimas Ardika Miftah Farid	Efektivitas Konseling Realita Terhadap Resiliensi Diri Mahasiswa	2021	Hasilnya mengatakan bahwa layanan konseling dengan menggunakan pendekatan realita efektif dalam meningkatkan resiliensi diri mahasiswa dalam menghadapi kondisinya sekarang.

Pembahasan

Menurut Hurlock (2010), mahasiswa umumnya memiliki usia antara 18 sampai 25 tahun dan berada pada masa peralihan (Awaliyah & Arruum Listiyandini, 2018). Mahasiswa adalah individu yang tengah berada pada masa peralihan yaitu masa remaja akhir ke masa dewasa awal yang merasakan banyak perubahan tugas dan tanggung jawab yang akan dihadapi. Mahasiswa pada umumnya, memiliki kesejahteraan psikologis yang perlu untuk diperhatikan khususnya mahasiswa yang berada di perantauan. Kesejahteraan psikologis menjadi sangat penting untuk diperhatikan karena berkaitan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa sendiri terutama bagi mahasiswa yang mengalami kesepian. Namun, jika kesejahteraan psikologis mahasiswa tinggi, maka tingkat rasa kesepian yang

dialami mahasiswa akan rendah. Hal ini sejalan dengan sebuah studi hasil penelitian mengatakan bahwa “jika *psychological well-being* mahasiswa tinggi maka perasaan *loneliness* yang dirasakan mahasiswa rendah” (Halim & Dariyo, 2017).

Menurut Ryff (1989) terdapat enam aspek yang harus dipenuhi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup dan memiliki potensi diri (Kurniawan & Eva, 2020). Beberapa penelitian terdahulu juga mengatakan, bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik memiliki ciri-ciri tersebut. Salah satu kajian penelitiannya adalah milik Kurniasari, Epi dkk (2019) yang mengatakan bahwa mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis tinggi memiliki ciri-ciri yaitu mempunyai penerimaan diri, kemandirian, mampu membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki penguasaan lingkungan, mempunyai tujuan hidup serta mampu mengembangkan diri kearah yang lebih baik.

Penelitian lainnya juga menyebutkan mayoritas responden pada dimensi kesejahteraan psikologis mempunyai hubungan yang positif dengan orang lain, tujuan hidup, penerimaan diri serta pertumbuhan pribadinya berpresentase tinggi serta mereka memandang positif kehidupannya yang membuat mereka mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi atau baik (Rohi, 2019). Seperti yang dikatakan oleh Ryff (1989) bahwa pengalaman yang dilalui adalah hasil evaluasi yang membuat kesejahteraan psikologis seseorang menjadi rendah atau meningkat (Rohi, 2019). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Halim & Dariyo (2017) mengatakan bahwa adanya hubungan negative yang sangat signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan *loneliness* yang mahasiswa rasakan . Perasaan *loneliness* merupakan salah satu dampak yang dirasakan oleh mahasiswa pada umumnya dan mahasiswa perantau pada khususnya. Hal ini disebabkan karena kebiasaan yang ada di kota asalnya berbeda dengan kebiasaan di tempat perantauannya. Sehingga itu menjadi salah satu sebab menurunnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau.

Penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak (2021) menunjukkan data bahwa semakin rendah rasa kesepian atau *loneliness* berarti mahasiswa memiliki relasi positif yang banyak, dapat menerima dirinya, mempunyai penguasaan lingkungan yang baik dan

memiliki otonomi secukupnya. Berdasarkan hal tersebut, enam aspek atau dimensi dari kesejahteraan psikologis sangat mempengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis pada seseorang. Melalui data dari hasil penelitian tersebut disarankan bagi mahasiswa perantau khususnya dapat melakukan intervensi atau pencegahan guna meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dengan cara mahasiswa dapat berhubungan positif dengan individu lain, dapat menerima diri sendiri dengan baik serta dapat menyesuaikan diri dalam lingkungannya secara efektif (Simanjuntak et al., 2021).

Sejalan dengan pernyataan di atas, penelitian lain juga mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dianjurkan untuk melakukan pencegahan dengan konselor dalam rangka untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya akibat dampak yang ditimbulkan dari rendahnya kesejahteraan psikologis pada individu sangat serius (Kurniasari et al., 2019). Hal ini membuat konselor harus mempunyai pendekatan yang pas guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa khususnya pada mahasiswa perantau. Layanan bimbingan dan konseling dapat membantu mahasiswa agar mampu untuk memahami potensi dalam dirinya serta memahami kelebihan dan kelemahan dirinya dan mencapai kedewasaan yang tepat sampai individu mampu mengekspresikan diri yang sesuai dengan potensi yang dirinya miliki secara optimal dengan tetap berdasar kepada nilai luhur budaya dan agama (Yuliani, 2018).

Layanan bimbingan dan konseling sudah mengikuti perkembangan zaman, baik dari ilmunya, permasalahannya maupun perkembangan layanannya. Peningkatan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau menjadi fokus penting untuk mendukung pendidikannya agar mahasiswa perantau menjadi individu yang lebih otonom, bahagia dan sejahtera dalam kehidupannya (Yuliani, 2018). Bimbingan dan konseling memiliki beberapa pendekatan yang dapat digunakan guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Pendekatan yang dapat dilakukan dalam layanan konseling yang diberikan oleh konselor guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau salah satunya dapat menggunakan pendekatan realita. Pendekatan realita mempunyai asumsi dalam rangka memenuhi kebutuhan dasar manusia yang harus didukung oleh prinsip 3R yaitu *right*, *responsibility* dan *reality* (Sekali, 2020).

Pendekatan realita berpusat kepada masa kini bukan pada pemahaman masa lalu. Menurut Corey (2013), dasar dari pendekatan realita adalah membantu konseli untuk dapat memenuhi kebutuhan dasarnya yaitu kebutuhan bagi individu untuk dicintai dan mencintai serta kebutuhan bagi diri sendiri untuk merasakan bahwa diri ini berguna bagi diri sendiri dan orang lain (Sari et al., 2021). Identitas berhasil pada pendekatan realita ini apabila individu dapat memenuhi kedua kebutuhan dasar tersebut bukan hanya salah satunya (Batubara, n.d.). Glasser mempunyai pandangan bahwa manusia selalu berusaha untuk mengontrol dunia dan dirinya untuk memenuhi kebutuhan dasarnya tersebut.

Penelitian terdahulu mengatakan bahwa layanan konseling individu menggunakan pendekatan realita efektif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa (Astuti & Hastanti, 2021). Penelitian ini mengungkapkan bahwa dengan penggunaan pendekatan realita yang diaplikasikan ke dalam layanan konseling individu dapat meningkatkan penerimaan diri siswa. Peneliti dalam penelitian ini berfokus pada penerimaan diri siswa dengan dilakukannya konseling individu yang menggunakan konseling realita dengan tahapan pembinaan hubungan yang baik, keinginan, arahan, evaluasi dan rencana. Hasil akhir yang diperoleh dari penelitian ini mengatakan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan realita yang diberikan kepada peserta didik efektif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa.

Kajian penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan layanan konseling dengan pendekatan realita efektif untuk meningkatkan rasa tanggung jawab pada akademik mahasiswa (Juita et al., n.d.). Hasil penelitian tersebut menyebutkan, bahwa mahasiswa yang sebelumnya memiliki tingkat rasa tanggung jawab yang rendah, meningkat setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan realita. Sama halnya seperti penelitian tersebut, penelitian lain juga menyebutkan bahwa layanan konseling dengan pendekatan realita dinilai efektif dalam meningkatkan resiliensi diri mahasiswa (Wirastania & Farid, n.d.). Hal ini dilihat dari perubahan yang nampak pada mahasiswa dalam menghadapi situasinya saat ini.

Kesimpulan

Penelitian studi literature ini menghasilkan kesimpulan bahwa layanan konseling dengan pendekatan realita efektif untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau seperti hasil penelitian-penelitian di atas yang mengatakan bahwa pendekatan relila efektif digunakan. Penerapan layanan konseling bagi mahasiswa perlu dilakukan dan ditingkatkan guna mengawasi dan mempertahankan maupun meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini dilakukan guna menunjang kehidupannya di tempat perantauan khususnya dalam kehidupan dan pendidikan. Hasil penelitian ini dapat disajikan guna menambah bahan kajian atau wawasan yang dapat digunakan oleh dosen ataupun konselor di perguruan tinggi guna membantu mahasiswa atau kliennya meningkatkan kesejahteraan psikologisnya selama di perantauan.

Daftar Referensi

Astuti, A. D., & Hastanti, I. P. (2021). Konseling Realita Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 93. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v7i3.5790>

- Awaliyah, A., & Arruum Listiyandini, R. (2018). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 89. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Batubara, J. (n.d.). *Efektivitas Konseling Realita Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. 12.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2017). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 170. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>
- Juita, B. D., Susanti, R. H., Permatasari, D., & Bimbingan, P. (n.d.). *Upaya Meningkatkan Tanggung Jawab Akademik Mahasiswa Manggarai Universitas PGRI Kanjuruhan Malang Melalui Konseling Kelompok Realita*. 6(2), 6.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). *Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa*. 3(2), 7.
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau*. 11.
- Ningrum, F. S. (2018). *Layanan Konseling Pada Pendekatan Realita Di Era Digital Terkait Dengan Nilai-Nilai Budaya*. 5.
- Rantepadang, A., & Gery, A. B. (2020). Hubungan Psychological Well-Being Dengan Loneliness. *Nutrix Journal*, 4(1), 59. <https://doi.org/10.37771/nj.Vol4.Iss1.428>
- Rohi, M. M. (2019). *Hubungan Ketangguhan Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perempuan Yang Merantau Dari Luar Provinsi Jawa Timur*. 14.

- Sari, N. M., Amirus, K., & Febriani, C. A. (2021). Pengaruh Terapi Konseling Realitas dalam Mengurangi Stigma Diri pada Penderita TB. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 120–129. <https://doi.org/10.33024/jdk.v10i1.3054>
- Sekali, R. B. K. (2020). *Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (SelfAcceptance) Siswa Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan Realita Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung*. 2(2), 13.
- Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetio, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). Psychological Well-Being Sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(2), 158. <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n2.p158-175>
- Wirastania, A., & Farid, D. A. M. (n.d.). *Efektivitas Konseling Realita Terhadap Resiliensi Diri Mahasiswa*. 5.
- Yuliani, I. (2018). *Konsep Psycological Well-Being Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling*. 6.