

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kasus bunuh diri di Indonesia kian memarok, terkhusus yang terjadi pada remaja atau anak muda di Indonesia. Hal ini berdasarkan *international journal mental health and addiction* bahwa tingkat depresi yang dialami anak muda di Indonesia mencapai 9%. Bahkan anak muda yang tinggal di asrama atau di pondok juga mengalami bunuh diri yang dilatar belakngi oleh berbagai faktor seperti masalah ekonomi, pembullyan, pertemanan, kesejahteraan psikologis yang menurun, dan lain sebagainya (Tsaqofi, 2019).

Beberapa kasus bunuh diri di antaranya seperti *bullying* yang terjadi di pesantren yang ini membutuhkan perhatian lebih. Dikutip dari [bbc.com](https://www.bbc.com/indonesia/articles/c0vjeq20d8po) <https://www.bbc.com/indonesia/articles/c0vjeq20d8po> seorang santri di bawah umur berinisial B meninggal dunia akibat *bullying* yang dilakukan oleh seniornya di pesantren T di kabupaten Kediri, Jawa Timur. Penganiayaan ini bermula ketika B tidak patuh dengan aturan yang ada di pesantren yaitu telat salat berjamaah dan piket kemudian amarah seniornya terpancing hingga adanya penganiayaan ini sampe menyebabkan meninggal.

Tidak hanya itu dikutip dari [jawapos.com](https://www.jawapos.com/berita-sekitar-anda/013208121/tragistitip-surat-pada-teman-seorang-santri-di-sulawesi-selatan-ditemukan-gantung-diri-di-wc) <https://www.jawapos.com/berita-sekitar-anda/013208121/tragistitip-surat-pada-teman-seorang-santri-di-sulawesi-selatan-ditemukan-gantung-diri-di-wc> kasus santri di Sulawesi Selatan juga menarik perhatian peblik, hal ini dikarenakan santri ini bunuh diri dengan gantung dirinya di WC pesantren. Bahkan santri yang berinisial R ini sempat menuliskan surat untuk temannya sehari sebelum ia menggantungkan dirinya.

Kasus lain juga terjadi di kota Semarang dikutip dari [detikjateng.com](https://www.detik.com/jateng/berita/d-6980173/kematian-tragis-2-mahasiswa-di-semarang) <https://www.detik.com/jateng/berita/d-6980173/kematian-tragis-2-mahasiswa-di-semarang> terdapat mahasiswa universitas negeri di kota semarang yang melakukan bunuh diri. Inisail N mengakhiri hidupnya dengan melompat dari

lantai empat di mall setempat. Polisi menemukan surat peninggalan inisial N yang mengungkap bahwa dirinya memiliki tingkat depresi yang tinggi terhadap kehidupan yang ia miliki.

Lebih memprihatinkan lagi bahwa tercatat di Kementerian Kesehatan bahwa bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa meningkat hingga 826 jiwa yang dilatar belakangi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor terbesar yaitu depresi akut, sebagaimana yang dikatakan Arterburn (dalam Widyawati dkk, 2022) bahwa faktor bunuh diri pada remaja terjadi pada kehilangan salah satu orang tua sebelum berusia 12 tahun, pelecehan secara fisik maupun seksual, perceraian keluarga, memiliki Riwayat depresi akut. Peningkatan depresi terhadap anak muda merupakan penurunan kesejahteraan psikologis yang mereka miliki.

Seorang pakar serta penggagas kesejahteraan psikologis Carol D. Ryff mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis kondisi seseorang dalam menerima secara keseluruhan yang ada pada dirinya disebut dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat didefinisikan ketika seorang individu dapat membangun kehangatan dalam berhubungan dengan orang di sekitarnya serta dapat mengendalikan hal yang positif di lingkungan eksternalnya, tidak hanya itu kesejahteraan psikologis juga dapat ditandai dengan keadaan seorang individu memiliki tujuan hidup yang berarti dan kesadaran atas potensi yang ia miliki sehingga mampu mengembangkan potensi dalam dirinya secara kontinyu atau terus-menerus (Guarango, 2022).

Pendapat lain juga datang dari seorang pakar yang bernama Snyder mendefinisikan kesejahteraan psikologis merupakan kondisi psikologis seseorang ketika tidak ada penderitaan dalam psikisnya, memiliki rasa aktif yang terikat dalam pemahaman arti dari tujuan hidupnya serta dalam menjalin hubungan dengan suatu obyek atau individu lain (Guarango, 2022). Dapat ditarik kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis ialah keadaan psikologis yang dimiliki setiap individu bersifat positif bagi kebahagiaan psikisnya dan memudahkan mewujudkan arti tujuan hidup yang dimilikinya serta

hubungannya dengan subyek atau obyek di lingkungan eksternalnya dan mampu mengembangkan potensi yang ia miliki secara terus-menerus.

Kesehatan fisik, mental, sosial budaya, dan spiritualitas dilatar belakangi oleh kesejahteraan psikologis karena ketika seseorang memiliki kualitas kesejahteraan psikologis yang rendah maka ia tidak mampu menerima dirinya sendiri dan berbagai potensi yang ia miliki tidak akan berkembang berbeda ketika ia memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi tujuan hidup yang jelas dan potensi yang ada dirinya dapat dengan mudah berkembang dan kesejahteraan dalam dirinya, sehingga permasalahan mengenai *psychological* seorang individu sangat penting diperhatikan untuk terwujudnya manusia kāmīl (Sa'diyah & Amiruddin, 2020). Kesejahteraan psikologis yang tinggi menjadi indikator kepuasan seseorang mengenai kehidupan yang ia jalani, sehingga ia memiliki kondisi emosional yang positif yang dapat menghasilkan hubungan baik dengan individu lain, dapat menetapkan keputusan yang akan diambil tanpa bergantung pada orang lain, serta mampu mengendalikan lingkungan yang akan ia hidupi serta memiliki tujuan hidup yang jelas bagi dirinya.

Menurut Ryff terdapat 4 faktor utama yang melatar belakangi meningkatnya nilai kesejahteraan psikologis di antaranya ialah faktor demografis. Faktor demografis ini mencakup usia, jenis kelamin, status sosial, ekonomi, serta budaya. Kedua ialah dukungan sosial yang merujuk pada bantuan serta interaksi positif yang diterima oleh seseorang dari lingkungan sosialnya seperti dari keluarga, teman, komunitas, suatu lembaga, program dan lain sebagainya. Ketiga ialah evaluasi terhadap pengalaman hidup, hal ini dapat menyertakan refleksi atas pencapaian, kesulitan yang dialami, serta pertumbuhan pribadi. Adapun faktor terakhir yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis ialah *locus of control* yang berkaitan dengan kondisi psikologis seseorang sejauh mana ia percaya bahwa ia memiliki kendali dan pengaruh dalam kehidupannya. Seseorang dengan *locus of control* internal cenderung percaya bahwa ia lah yang memiliki kuasa atas hidupnya, sementara seseorang yang *locus of control* eksternal cenderung mengaitkan kejadian yang

dialami dengan faktor eksternal atau keberuntungan tentunya dari *locus of control* ini memiliki pengaruh dalam perilaku dan motivasi seseorang (Guarango, 2022).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis ialah dukungan sosial, yang mana dukungan sosial ini bisa berasal dari dukungan keluarga, dukungan suatu lembaga, dukungan teman, dan dukungan lingkungan. Salah satu lingkungan yang memiliki nilai positif ialah pondok pesantren yang mana menjadi salah satu pilihan pendidikan keagamaan yang berbeda dengan sekolah formal yang lainnya, di Pesantren seseorang tinggal di asrama dan jauh dari orangtuanya. Tidak hanya itu orang yang berada di pesantren juga berperan sebagai santri sekaligus mahasiswa yang artinya banyak beban kognitif yang ia hadapi, hal ini memicu banyak hal yang dikirkan (Hanin, 2022). Sehingga kesejahteraan psikologis terhadap santri sekaligus mahasiswa ini sangat fundamental untuk diperhatikan, mengingat banyaknya beban kognitif yang ia alami baik dari kepesantrenan maupun perkuliahan.

Untuk mendapat kesejahteraan psikologis yang tinggi maka dibutuhkannya konsultasi terkait psikologi atau psikis terhadap seseorang yang memiliki masalah kesejahteraan psikologis maupun seseorang yang tidak memiliki masalah kesejahteraan psikologis. Konsultasi yang dilakukan oleh mahasiswa atau santri akan memberikan wawasan, serta cara-cara dalam menghadapi masalah dalam hidupnya (Atiyah dkk., 2020).

Terdapat dua teknik dalam konsultasi psikologis di antaranya yaitu teknik umum dan teknik khusus. Teknik umum ialah beberapa tindakan yang dilakukan oleh konseler untuk mengelaborasi proses konsultasi, pada teknik ini biasanya dimulai dengan menerima klien, memilih posisi duduk yang nyaman, melakukan penstrukturan, menganalisis dan diskusi mengenai permasalahan yang dihadapi sampai pada adanya solusi dari permasalahan dan laporan. Dalam proses konsultasi juga harus melakukan teknik yang digunakan untuk membangun hubungan, mendalami masalah dengan cara mendengar, memahami, serta merespon, tidak hanya itu dalam proses konseling juga melakukan refleksi, membuka pertanyaan, konfrontasi, serta dapat

memberikan semangat Adapun teknik khusus yang dilakukan ketika konsultasi yaitu dimulai dengan dalam bentuk perilaku yang mengidentifikasi tujuan yang diinginkan oleh klien dalam perbuatan nyata, kemudian mengembangkan tingkah laku tersebut hingga peneguhan hasrat, pemberian nasihat, penyusunan kontrak, perubahan tingkah laku diberikan dengan informasi dan contoh dengan adanya latihan khusus (Andriani, 2018).

Salah satu layanan konseling adalah kesejahteraan psikologis karena dengan bimbingan tersebut seseorang mampu mencapai dan mengembangkan potensinya secara maksimal dalam setiap fase kehidupan yang ia jalani agar dalam perjalanannya ia merasa bahagia dan sejahtera tidak hanya itu bahkan dengan bimbingan kesejahteraan psikologis seseorang mampu mencapai kepuasan atas hasil yang telah ia kerjakan. Secara implisit bimbingan kesejahteraan psikologis dimaksudkan untuk membantu seseorang dalam memahami potensi yang ada pada dirinya dan kelemahan yang ada pada dirinya baik secara fisik maupun psikis, tidak hanya itu bimbingan kesejahteraan psikologis juga mampu membantu seseorang dalam prosesnya ketika hendak memantapkan kedewasaannya yang sesuai dengan nilai-nilai luhur, budaya, dan agama (Yuliani, 2018).

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta ialah sebuah instansi pendidikan tinggi yang memiliki 3 program vokasi, 23 program sarjana, 7 program magister, 3 program doctor, dan 5 program profesi. Selain itu Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memiliki asrama untuk mahasiswanya yang berminat, hal ini bertujuan untuk pembinaan mahasiswa yang mana memiliki tujuan yang khusus. Tujuan dari adanya UNIRES ini ialah memberikan pembinaan atas karakter serta kereligiusan bagi mahasiswa UMY. UNIRES memiliki tiga program yang harus dilaksanakan oleh seluruh Resident.

Bedasarkan hasil wawancara dengan WKB Program Pembinaan UNIRES Mahfud Khoirul Amin, S.IP.,MA menjelaskan bahwa program yang ada di UNIRES terbagi menjadi tiga kategori ialah al-Islam dan kemuhammadiyah, bahasa, dan leadership dan pengkaderan. Program al-Islam dan kemuhammadiyah terdiri dari klasikal al-Islami dan kemuhammadiyah,

klasikal akhlak, mentoring ibadah, mentoring tahfidz, klasikal Tahsin al-Qur'an, klasikal pendalaman AIK, pembiasaan ibadah, pembiasaan tadarus dan kegiatan yang menunjang akhlak yang terpuji.

Adapun kategori bahasa mencakup klasikal bahasa, pembiasaan bahasa, kultum dengan bahasa Inggris, dan conversation. Adapun kategori yang ketiga ialah leadership yang mana pada program ini menunjang klasikal leadership, klasikal konseling, Baitul arqam, public lecture, pekan kompetensi dan lain sebagainya. Sehingga dari sini sudah jelas bahwasannya di UNIRES memiliki program konseling yang mana ditangani langsung oleh pengasuh putri yang juga seorang psikolog.

Kesejahteraan psikologis Resident memerlukan adanya kajian, sebab seperti yang tertera di atas bahwa kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa kian memuncak, yang mana di Yogyakarta sendiri naik menjadi 10%, sehingga peneliti merasa tertarik untuk mengkaji program konseling dan kesejahteraan psikologis Resident UNIRES.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, ditemukan fokus penelitian yang sesuai dengan konteks yang telah dijelaskan sebelumnya, diantaranya:

1. Bagaimana program konseling di UNIRES?
2. Bagaimana peningkatan kesejahteraan psikologis Resident setelah dilaksanakannya program konseling?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat diketahui tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk menganalisis program konseling di UNRES
2. Untuk mengidentifikasi peningkatan kesejahteraan psikologis setelah adanya program konseling

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi semua pihak terutama pihak-pihak berikut:

1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan aspek teoritis, hasil penelitian menjadi wawasan keilmuan dalam bidang pendidikan, terkhusus tentang aspek psikologi pendidikan. Selain itu, sebagai sumbangsih pengetahuan dan wawasan bagi penelitian selanjutnya yang memiliki kesesuaian tema, serta wawasan bagi para pembaca.

2. Manfaat Kebijakan

Berdasarkan aspek kebijakan, hasil penelitian ini dapat menjadi penjelasan bagi kebijakan yang telah ada terkait kesejahteraan psikologis dijadikan bahan referensi bagi pengelola pendidikan supaya selalu mengembangkan dan mengimplementasikan kesejahteraan mental yang akan memengaruhi lingkungan.

3. Manfaat Praktis

Berdasarkan aspek praktis, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai rujukan referensi di repository Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, jika terdapat penelitian lanjutan yang menyangkut tema sejenis. Oleh sebab itu, hasil penelitian juga sebagai bahan bukti sumbangsih keilmuan yang diabdikan kepada repository Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

4. Isu serta aksi sosial

Berdasarkan aspek aksi sosial, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesadaran bahwa kesejahteraan psikologis

sangat penting untuk diperhatikan dengan adanya dukungan sosial serta gerakan Gerakan yang menunjang kesejahteraan bagi setia warga dan peserta didik yang ada di Indonesia.

E. Sistematika Pembahasan

Dalam penyusunan penelitian ini harus mengacu pada sistematika pembahasan yang sudah ditentukan, yaitu dibagi menjadi tiga pembahasan umum yaitu bagian awal, bagian pokok dan bagian akhir.

Dalam bagian awal, terdapat beberapa halaman yang harus disusun secara berurutan. Halaman pertama adalah sampul, diikuti oleh halaman judul, nota dinas, lembar pengesahan, pernyataan keaslian, moto, persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar dan grafik, serta abstrak.

Terdapat lima bab dalam bagian utama yang diawali dengan pendahuluan dan diakhiri dengan penutup. Setiap bab terdiri dari sub-bab yang menjelaskan topik dari sub-judul. Bab satu mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan masalah, kegunaan masalah, dan sistematika pembahasan. Bab dua berisi tinjauan pustaka dan kerangka teori. Bab tiga adalah metode penelitian yang membahas pendekatan, subyek penelitian, lokasi penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data. Bab empat membahas hasil penelitian dan pembahasan, sedangkan bab lima berisi penutup, termasuk kesimpulan, saran, dan kata penutup.

Lampiran-lampiran yang terdapat pada bagian akhir meliputi instrumen penelitian, dokumen-dokumen, surat izin penelitian, CV, dan kartu bimbingan skripsi.