

Pengaruh *Group Positive Psychotherapy* Terhadap *Psychological Well Being* Mahasiswa

Adhyatman Prabowo, M.Psi

M. Salis Yuniardi, M.Psi

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Malang

adhyatmanprabowo@yahoo.com

salis@umm.ac.id

Abstrak

Beberapa tahun terakhir, perilaku mahasiswa semakin mengkhawatirkan. Seperti peningkatan penggunaan narkoba (Bataviase, 2010), aborsi, dan HIV/AIDS (Syarief, suara merdeka 2010). Hal tersebut menyiratkan bahwa mahasiswa tersebut cenderung memiliki *psychological well being rendah*. Sejauh ini usaha-usaha untuk membantu permasalahan tersebut tampak belum maksimal, selama ini terapi yang digunakan lebih terfokus pada usaha untuk memperbaiki hal-hal yang bersifat negatif saja, terfokus pada luka-luka yang ada dalam individu (Seligman et al, 2006). Berbeda halnya dengan *positive psychology* dimana terapi ini mengembangkan kekuatan-kekuatan positif dan mengisi kehidupan dengan emosi-emosi positif (*strength focus*). Penelitian ini mencoba mengatasi masalah tersebut menggunakan *positive psychotherapy* sekaligus memanfaatkan sisi-sisi positif dari sebuah *group therapy*.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan teknik *Pre-test-post-test control group design*. Metode pengumpulan data menggunakan skala *psychological well being* dan *treatment* berupa *group positive psychotherapy* yang terdiri dari tiga aspek utama yaitu; *pleasant life, engaged life* dan *pursuit of meaning*, sedangkan dalam menganalisa data menggunakan teknik analisa statistik berupa *t-test*.

Hasil yang diperoleh melalui uji *t-test* adalah menunjukkan nilai $t = -2.623$ dan nilai signifikansi = 0.047 sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen yang signifikan. Hal tersebut membuktikan bahwa *group positive psychotherapy* dapat menjadi suatu alternatif untuk meningkatkan *psychological well being* mahasiswa.

Kata Kunci : *Positive Psychotherapy, Psychological Well Being* dan Mahasiswa.

LATAR BELAKANG

Beberapa tahun terakhir, berbagai hasil survei nasional menunjukkan semakin maraknya mahasiswa yang mengadopsi *life style* budaya barat. Seperti hasil survei Badan Narkotika Nasional (BNN) yang menyatakan adanya peningkatan penggunaan narkoba di kalangan pelajar dan mahasiswa di seluruh Indonesia sebesar 1.4% selama tahun 2006 – 2009 (Bataviase, 2010), 30% dari 2.5 juta kasus aborsi yang terjadi di Indonesia setiap tahunnya dilakukan oleh mahasiswa, dan 52 % dari 19000 ribu penderita HIV/AIDS yang tercatat hingga tahun 2010 merupakan kalangan mahasiswa (Syarief, suara merdeka 2010).

Masalah dekadensi moral tersebut diatas salah satunya disebabkan karena krisis identitas diri yang dialami sebagai akibat dari ketidakmampuannya dalam menghadapi berbagai perubahan kondisi fisik, psikis, dan sosialnya yang signifikan dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Hurlock, 1999). Lebih lanjut, krisis identitas diri yang dialami mahasiswa tersebut seringkali menimbulkan berbagai permasalahan psikologis lainnya. Hal

ini diungkapkan oleh Widianti (2007) yang menjelaskan bahwa karakteristik mahasiswa pengguna narkoba, minuman keras, dan pelaku *free sex* adalah memiliki kepercayaan diri yang rendah, mudah putus asa, sulit berkonsentrasi, mudah curiga pada orang lain, merasa tidak bahagia, merasa tertekan dan tidak aman, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, mengalami depresi, sering berperilaku agresif dan destruktif pada lingkungan dan rentan melakukan bunuh diri.

Berbagai permasalahan psikologis tersebut sesuai dengan indikator *psychological well being* rendah, yaitu merasa tidak bahagia, merasa tertekan dan tidak aman, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, mengalami depresi, memiliki kepercayaan diri yang rendah, mudah curiga pada orang lain, dan sering berperilaku agresif dan destruktif pada lingkungan. Menurut Ryff (1989) *psychological well being* merupakan kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi lingkungan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, menetapkan tujuan hidupnya, dan merealisasikan potensi dirinya secara kontinu.

Meskipun hal diatas telah menunjukkan keterkaitan antara *psychological well being* dengan permasalahan pada remaja, namun usaha-usaha untuk membantu permasalahan tersebut tampak belum maksimal, selama ini terapi yang digunakan lebih terfokus pada usaha untuk memperbaiki hal-hal yang bersifat negatif saja, terfokus pada luka-luka yang ada dalam individu, seperti: trauma, konflik, kecacatan dan gangguan yang bersifat fisik (Seligman et al, 2006).

Berbeda halnya dengan *positive psychology* dimana terapi ini mengembangkan kekuatan-kekuatan positif dan mengisi kehidupan dengan emosi-emosi positif (*strength focus*). Kehidupan dilihat sebagai proses penuh tantangan untuk terus menerus mengembangkan kekuatan diri. Filosofi ini berbicara tentang optimisme (*optimism*), harapan (*hope*), dan juga pemberdayaan (*empowering*). Hal tersebut diatas didukung oleh hasil penelitian tentang manfaat terapi psikologi positif pada remaja yang diungkapkan oleh Nourish & Bordick (2008), dimana mereka menyatakan terapi psikologi positif dapat membantu remaja dalam meraih kesuksesan, mengasah ketrampilan dan perilaku positif remaja, dan meningkatkan *psychological well beingnya*.

Salah satu bentuk terapi psikologi positif yang relevan adalah *positive psychotherapy*. *Positive Psychotherapy* merupakan terapi yang terfokus pada upaya membentuk emosi positif, kekuatan karakter, dan kebermaknaan dengan cara membangun hidup yang menyenangkan (*pleasant life*), hidup yang penuh aktivitas (*engaged life*), dan hidup yang bermakna (*pursuit of meaning*) untuk mengatasi gangguan klinis maupun hal-hal negatif yang bisa dilakukan secara individual maupun kelompok (Peseschkian, 1998).

Upaya membangun emosi positif dalam *Positive Psychotherapy* terbukti memberikan dampak positif bagi perkembangan diri individu, seperti yang terungkap dalam hasil penelitian yang dilakukan Fredrickson & Branigan (2005). Mereka menemukan bahwa emosi-emosi positif dapat meniadakan pengaruh-pengaruh emosi negatif yang merusak dan dapat meningkatkan resiliensi diri individu. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Fredrickson & Joiner (2002) dimana mereka menemukan bahwa emosi positif juga berkorelasi positif dengan *well-being* individu (dalam Seligman et al, 2006). Berdasarkan hal tersebut, *Positive Psychotherapy* dianggap lebih tepat digunakan untuk menangani permasalahan remaja daripada terapi-terapi yang biasanya digunakan selama ini.

Teknik terapi yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Group therapy* yaitu sebuah terapi yang memfokuskan pada interaksi-interaksi antar pribadi, sehingga masalahnya akan dibahas dengan baik dalam kelompok Kaplan (1994). *Group therapy* sangat membantu dengan memecahkan kesulitan-kesulitan emosional, membangun kekuatan karakter dan kebermaknaan pribadi peserta dalam grup. Pada pelaksanaannya *Group therapy* setiap individu akan membagikan perasaan dan pikirannya, memberikan umpan balik, serta memberikan dukungan atau kritik antar individu.

Berdasarkan berbagai uraian diatas, dapat diketahui bahwa *Group positive psychotherapy* dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh remaja dan meningkatkan emosi positif, kepuasan hidup serta *psychological well being* pada individu yang mengalami gangguan depresi maupun pada individu yang tidak mengalami gangguan depresi. Adanya permasalahan tersebut diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai "Pengaruh *Group Positive Psychotherapy* terhadap *Psychological Well being* Mahasiswa"

TINJAUAN TEORITIK

Group positive psychotherapy merupakan strategi terapi yang dilandasi oleh pendekatan transkultural, psikodinamika, dan *cognitive-behavioral* untuk membangun emosi positif, kekuatan karakter, dan kebermaknaan sebagai upaya mengatasi gangguan klinis maupun hal-hal negatif (Peseschkian & Tritt, 1998).

Menurut Selligman et all (2006) *positive pschotherapy* merupakan terapi yang terfokus pada upaya membentuk emosi positif, kekuatan karakter, dan kebermaknaan dengan cara membangun hidup yang menyenangkan (*pleasant life*), hidup yang mengikat pada aktivitas (*engaged life*), dan hidup yang bermakna (*pursuit of meaning*) untuk mengatasi gangguan klinis maupun hal-hal negatif.

Group positive psychotherapy terdiri dari tiga aspek, pertama *pleasant life* (hidup yang menyenangkan), yaitu kemampuan individu untuk menerima segala peristiwa yang terjadi dalam hidupnya baik peristiwa yang buruk maupun peristiwa yang menyenangkan. Seorang individu yang memiliki *pleasant life* yang tinggi akan cenderung merasa puas terhadap masalahnya sehingga ia akan cenderung lebih mudah memaafkan kegagalan dirinya sendiri maupun kesalahan yang dilakukan orang lain terhadap dirinya. Hal ini berpengaruh pula pada kepuasan hidup yang tengah dijalaninya saat ini, dimana ia akan cenderung merasakan ketentraman dalam hidupnya sehingga individu tersebut cenderung memiliki sikap yang positif dan optimis terhadap masa depannya.

Kedua, aspek *engaged life* (hidup terikat pada kesibukan) dapat diartikan sebagai hidup yang terikat dengan berbagai aktifitas yang berkaitan dengan aspek intrapersonal maupun interpersonal individu tersebut. Seorang individu yang memiliki *engaged life* tinggi cenderung menyibukkan dirinya untuk mengenali dan mengembangkan potensi dirinya sekaligus berusaha menjalin hubungan interpersonal dengan lingkungan sosial secara aktif.

Ketiga, *Pursuit of meaning* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memahami seluruh hal yang terjadi pada dirinya dengan cara terfokus menyikapi berbagai masalah yang ada dalam dirinya secara positif. Hal ini akan berdampak pada kemampuan individu tersebut membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi secara mandiri tanpa ketergantungan orang lain maupun membantu orang lain untuk memecahkan masalahnya.

METODOLOGI

1. Subjek Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang memiliki nilai yang rendah dalam skala *Psychological Well-being* yang diambil dari 12 subjek nilai terendah pada hasil *try out* skala *Psychological Well-being*. Sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *random assignment*.

2. Instrumen penelitian

Skala yang digunakan dalam penelitian ini mengadopsi dari skala yang dibuat oleh Ryff (1989) yaitu *Psychological Well-Being Scales* terdiri dari enam komponen yang masing-masing komponen tersebut berbentuk skala. Enam dimensi tersebut yaitu dimensi penerimaan diri (*self acceptance*), dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), dimensi otonomi (*autonomy*), dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dimensi tujuan hidup (*purpose in life*), dan dimensi pengembangan pribadi (*personal growth*).

3. Metode penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian eksperimen. Teknik yang digunakan adalah *Pre-test-post-test control group design* yaitu desain yang melakukan pengukuran sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*posttest*) pemberian *treatment* pada kelompok kontrol dan eksperimen, pada desain ini menggunakan teknik randomisasi sebagai kontrol terhadap *proactive history*. Sedangkan aplikasi statistik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Uji beda atau Uji-t dan teknik yang digunakan adalah *paired Sampel t-test* (Uji-t dengan sampel berpasangan).

Prosedur pelaksanaannya *Group Positive psychotherapy* akan dibagi menjadi 3 tahapan yaitu; Tahap sebelum pelaksanaan, Tahap pelaksanaan dan Evaluasi pelaksanaan *Group Positive psychotherapy*. Adapun uraian masing-masing tahapan adalah sebagai berikut:

a. *Pre-session*

Pada pre-sesion ini membahas tentang pengenalan menjalin rapport dengan klien, penjelasan secara singkat tentang *group positive psychotherapy* dan *Inform consent*.

b. *Action*

Pada tahap pelaksanaan terdiri dari 6 sesi yaitu; Menggali kekuatan, tiga hal kebahagiaan, biografi diri, kunjungan berterimakasih, merespon secara aktif dan menikmati.

- 1) Sesi menggali kekuatan
- 2) Sesi tiga hal kebahagiaan
- 3) Sesi biografi diri
- 4) Sesi kunjungan berterima kasih
- 5) Sesi merespon secara aktif
- 6) Sesi menikmati

c. *Evaluation*.

Evaluasi dilakukan pada setiap sesi-sesinya, adapun yang perlu di evaluasi adalah sebagai berikut:

- 1) Kontinuitas tugas-tugas yang diberikan oleh terapis kepada subjek.
- 2) Kesulitan-kesulitan yang subjek hadapi.
- 3) Perubahan-perubahan yang ada dalam diri subjek

HASIL DAN TEMUAN

Hasil dan temuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: Pertama, dari hasil analisa data yang telah dilakukan melalui uji *t-test*, dimana hasilnya menunjukkan nilai $t = -2.623$ dan nilai signifikansi = 0.047. Nilai signifikansi tersebut berada dibawah standar nilai signifikansi yang telah ditetapkan yaitu 0.005 dan bernilai positif sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor *pre-test* dan *post-test psychological well being* yang signifikan. Perbedaan tersebut membuktikan bahwa *group positive psychotherapy* merupakan alternatif solusi yang efektif untuk meningkatkan *psychological well being* mahasiswa.

Kedua, dari keenam aspek dalam *psychological well being* setelah adanya pemberian *treatment group positive psychotherapy* mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Namun demikian ada dua aspek yang tidak menunjukkan perubahan signifikan, yaitu indikator *purpose in life* dan *autonomy*. Hal ini dapat disebabkan oleh tahap perkembangan mereka yang notabene remaja cenderung terfokus pada upaya menemukan identitas dirinya sehingga mereka belum mampu menunjukkan kematangan emosional, kematangan sosial, dan penetapan tujuan hidup yang stabil (Hurlock, 1999). Sedangkan pada indikator *autonomy*, dipengaruhi oleh faktor budaya ketimuran yang cenderung berusaha menjaga harmonisasi dengan membentuk sistem hubungan sosial yang lebih bersifat kolektif (Dayton et al, 2001). Disisi lain, hal ini bisa disebabkan oleh faktor latar belakang subjek yang cenderung merasa kurang mendapat dukungan keluarga, padahal menurut Steinberg (dalam Budiman, 2003) kemampuan remaja untuk menunjukkan *autonomy* dipengaruhi oleh pola asuh yang diterapkan orang tua dalam mendidik mereka.

KESIMPULAN

Group positive psychotherapy terbukti mampu meningkatkan *psychological well being* mahasiswa namun demikian keberlangsungan *psychological well being* mahasiswa dalam melewati masa transisi dari remaja menuju ke dewasa juga membutuhkan pendampingan secara keluarga yang terlibat secara aktif dan kesadaran diri akan pentingnya *psychological well being* sebagai kunci kesuksesan dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA.

- Akhtar, M. 2009. *Applying positive psychology to Alcohol-misusing adolescents* disertation unpublished University of East London.
- Budiman Nandang. 2003 *Perkembangan Kemandirian Pada Remaja. dalam konsep dan aplikasi bimbingan konseling bandung juruasan psikologi pendidikan dan bimbingan universitas pendidikan Indonesia*
- Carr, A. 2004. *Positive Psychology*. Routledge. New York, USA.
- Dayton B.I et.all.2001. *Psychological well-being Asian style: The perspective of Thai elders*. Journal of Cross-Cultural Gerontology 16: 283–302, 2001.

- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). *Positive emotions broaden the scope of attention and thought–action repertoires*. *Cognition and Emotion*, 19, 313–332.
- A. Trowell, I. Joffe & J. Campbell 2007. *Childhood depression: a place for psychotherapy* *Journal European Child & Adolescent Psychiatry*. Vol. 16, No.3, 157-167
- Hurlock, E. B. (1999). *Perkembangan anak, Jilid 1 Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Kaplan dan Sadock. 1994, *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. edisi ke tujuh. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Norrish J.D and Brodrick V.V. 2008 *Engaging youth in positive psychology: Challenges and possibilities*
- Peseschkian, N. And K.Triit.1998. *Positive Psychotherapy Effectiveness Study and Quality Assurance*. *The european journal of psychotherapy, counselling & health*. April 1998. Vol.1, No. 42-53
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., dan Parks, A. C. 2006. *Positive Psychotherapy*. *Journal american psychologist*. November 2006
- Syarief. S. 2010, *Separo Pengidap HIV/AIDS Remaja*. Suara Merdeka edisi: 10 Maret 2010
- Widianti Efri. 2007. *Remaja dan permasalahannya : Bahaya merokok, penyimpangan seks pada remaja, dan bahaya penyalahgunaan minuman keras dan narkoba*. Makalah disampaikan dalam “Penyuluhan Sosial Mengenai Remaja dan Permasalahannya Di Tsanawiyah Banuraja dan tsanawiyah Al Ihsan Batujajar Kabupaten Bandung” oleh Universitas Padjadjaran Fakultas Ilmu Keperawatan Jatinangor, 2007
- www. bnn. org. id. Data Kasus Narkoba tahun 2010