

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam era globalisasi, persaingan global yang semakin ketat menuntut kita semua untuk mempersiapkan sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas tinggi. Beragam profesi ikut serta dalam mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas tinggi. Baik pemerintah, guru, dokter dalam pembangunan kesehatan fisik, dan juga psikolog dalam hal pembangunan kesehatan mental di Indonesia. Pembangunan kesehatan pada hakikatnya diarahkan guna tercapainya kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang terkait fisik, mental, sosial budaya maupun ekonomi (dinkes-semarang, 2015).

Salah satu profesi di Indonesia yang turut membangun kesehatan mental di Indonesia adalah Psikolog. Pada saat ini dan masa yang akan datang, tuntutan kebutuhan terhadap peran Psikolog di Indonesia semakin tinggi. Dengan adanya perubahan kontekstual masyarakat baik di bidang sosial, budaya politik dan ekonomi akan menimbulkan persoalan-persoalan bio-psiko-sosial yang rumit, sehingga kebutuhan akan Psikolog yang profesional semakin besar (Magister Psikologi Unair, 2010).

Tugas profesi psikolog akan berpijak pada dua kaki yang harus sama teguhnya yakni pada kaki keilmuan dan pada kaki praktek (aplikatif) kegunaan langsung bagi kemanusiaan. Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia untuk kepentingan kehidupan manusia agar lebih baik (*well being*), harus dapat dipertanggungjawabkan sisi keilmuannya dan sekaligus harus mendatangkan manfaat kegunaan bagi kehidupan manusia yang dilayaninya. Pada

dasarnya profesi psikolog bertujuan untuk memberikan layanan psikologi (*Psychological Service*) bagi manusia yang membutuhkannya berdasarkan ilmu pengetahuan dan kemampuan yang dimilikinya. Untuk itu harus ada jaminan bahwa orang yang melakukannya memang benar-benar memiliki kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas keprofesian tersebut (Hatta, 2010).

Sistem pendidikan tinggi psikologi di Indonesia sudah berada dalam jalur yang sesuai dengan konsep keprofesian psikologi itu yaitu dengan menyatukan kompetensi keilmuan dan keprofesian pada jenjang/strata S2, Magister (master) keilmuan sekaligus praktisi psikolog. Sehingga dapat menjadi dasar bagi tumbuh dan berkembangnya profesi psikolog di Indonesia pada masa-masa yang akan datang, karena memiliki sumber daya profesional psikolog yang memiliki bekal kemampuan melakukan layanan psikologi bagi masyarakatnya (Hatta, 2010).

Salah satu perguruan tinggi yang menyelenggarakan program magister psikologi adalah Universitas "X" Bandung. Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas "X" Bandung dituntut untuk dapat memiliki kemampuan melakukan penyelesaian persoalan psikologis dan mengembangkan potensi individu, kelompok, organisasi dan komunitas melalui intervensi psikologis klinis dan atau non-klinis (Magister Psikologi "X", 2012).

Pada program studi Magister Psikologi Profesi Universitas "X" Bandung, setiap semester memiliki tuntutan yang berbeda-beda sehingga menyebabkan adanya penghayatan yang berbeda tiap semesternya. Peneliti melakukan wawancara terhadap dua orang mahasiswa semester 5 Magister Psikologi Profesi Universitas "X" Bandung mengenai tuntutan tiap semester yang sudah dilalui. Pada semester 1, mahasiswa diberikan materikulasi, mahasiswa yang tidak mengambil program sarjana psikologi pada Universitas "X" Bandung mengalami kesulitan beradaptasi

dengan materi pada matrikulasi. Selain itu, pada semester 1 mahasiswa seringkali mendapat tugas analisis teori dari buku-buku Bahasa Inggris yang dihayati sebagai kesulitan mahasiswa semester 1 karena tugas tersebut banyak dan kemampuan Bahasa Inggris yang terbatas.

Pada semester 2, perkuliahan sudah terbagi berdasarkan *majoring* yang dipilih. Kesulitan dalam bahan materi berkurang dibandingkan dengan semester 1, tetapi kesulitan lain adalah pembahasan kasus yang lebih spesifik sesuai dengan *majoring*. Disamping itu, teman-teman mahasiswa pada *major* lebih sedikit dibandingkan semester 1 membuat mahasiswa merasa teman seperjuangannya berkurang dalam menyelesaikan studi magister.

Pada semester 3 program studi Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung, mahasiswa mulai menjalani Praktek Kerja Psikologi Profesi (PKPP). Pada PKPP ini, mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan kasus “10+1”, yaitu menyelesaikan sepuluh kasus pribadi dan satu kasus kelompok dalam bidang minat yang dipilih. Hal tersebut merupakan ciri khas pada program studi magister psikologi profesi Universitas “X” Bandung. Selain itu, dalam semester ini mahasiswa juga harus membuat Usulan Penelitian untuk Tesis yaitu syarat kelulusan studi magister. Kesulitan yang dirasakan adalah pengaturan waktu antara PKPP dan menyediakan waktu untuk mengerjakan UP. Pada semester 4, mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung dituntut untuk sudah menyelesaikan PKPP. Selain itu, tesis juga merupakan tuntutan yang harus diselesaikan oleh mahasiswa pada semester ini.

Selain mewawancarai mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung, peneliti juga mewawancarai Sekretaris Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung mengenai tuntutan perkuliahan mahasiswa setiap

semesternya. Semester satu, mahasiswa dituntut mengetahui ilmu keprofesian dan kemagisteran dasar. Ilmu dasar keprofesian dalam hal ini adalah dasar asesmen dan dasar intervensi. Mata kuliah kemagisteran pada semester 1 berjumlah 17 SKS. Kemudian pada semester 2, mahasiswa sudah mulai masuk pada majoring masing-masing ilmu. Intervensi sudah terarah pada majoring tersebut, misalnya mahasiswa yang mengambil majoring klinis maka sudah mulai mengambil data subyek penelitian dan melakukan intervensi klinis. Pada semester 3, Mahasiswa melakukan PKPP yaitu mencari dan menyelesaikan 10 kasus pribadi serta 1 kasus kelompok sesuai dengan majoring masing-masing. Lalu pada semester 4, mahasiswa dituntut menyusun Tesis dengan program intervensi di dalamnya guna menyelesaikan studi pada program Magister Psikologi Profesi di Universitas "X" Bandung.

Menurut penuturan Sekretaris Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas "X" Bandung, tuntutan yang diberikan kepada mahasiswa tersebut tidak semata-mata untuk memberatkan atau menyulitkan mahasiswa dalam menyelesaikan studi, tetapi untuk membuat mahasiswa belajar dan paham mengenai tugas-tugas yang harus dilakukan psikolog dan supaya mahasiswa dapat menjadi psikolog yang profesional dan kompeten.

Tuntutan yang didapatkan Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas "X" Bandung memberikan tekanan bagi mahasiswa tersebut, bahwa mereka merasa tidak sepenuhnya sejahtera selama menjalani studi magisternya. Tekanan yang dirasakan mahasiswa dapat berdampak bagi kinerja mahasiswa Magister Psikologi Profesi dalam menjalankan studi magisternya, bahkan dapat memengaruhi mahasiswa dalam mencapai target kelulusan yang tidak tepat waktu.

Selain itu, berdasarkan tugas perkembangan dewasa awal, mereka seharusnya siap melakukan tugas-tugas seperti orang dewasa lainnya, misalnya bekerja,

menikah, dan mempunyai anak. Mereka dapat bertindak secara bertanggung jawab untuk dirinya ataupun orang lain yang artinya mahasiswa Magister Psikologi Profesi sudah harus mandiri dan lepas dari tanggung jawab orang tua mereka. Hal ini bisa menjadi tuntutan lain bagi mereka agar segera lulus tepat waktu. Dengan demikian, pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi dibutuhkan pengelolaan stres yang baik, kemampuan intelektual yang memadai, kebugaran fisik dalam keseharian, menjalin relasi yang mendalam dengan orang lain, dan memiliki target serta tujuan hidup yang jelas. Hal-hal tersebut merupakan bagian dari kesehatan yang optimal.

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan optimal adalah tingkat kondisi kesehatan yang tinggi meliputi fisik dan mental yang harus dicapai dan harus selalu ditingkatkan oleh individu. Kesehatan individu bersifat unik bergantung pada masing-masing karakteristik individu. Mengalami penyakit, gangguan kesehatan dan kematian merupakan komponen negatif yang dapat melemahkan kesehatan optimal. Kematian adalah kebalikan yang utama dari kesehatan optimal. Sedangkan komponen positif dari kesehatan yang optimal adalah *Wellness*. Seseorang dengan derajat yang tinggi pada *emotional-mental wellness, intellectual wellness, physical wellness, social wellness, dan spiritual wellness* dapat dikatakan memiliki kesehatan yang optimal (Corbin, 2006).

Berdasarkan survei yang dilakukan WHO pada tahun 2008, hanya sebagian kecil (15%) dari populasi dunia yang sudah menjalankan pola hidup dengan *wellness*. Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2007 menyatakan bahwa 48,2% penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 10 tahun kurang melakukan latihan fisik. Sedangkan Data Susenas tahun 2003 menemukan bahwa penduduk berusia 10 ke atas, 74% kurang melakukan aktivitas selama perjalanan, 82% kurang melakukan aktivitas di saat senggang, dan 14% kurang melakukan aktivitas dalam pekerjaan.

Selain itu, menurut data Susenas pada tahun 2010 dinyatakan bahwa kebugaran jasmani orang Indonesia terhitung masih rendah (Harry Kuncoro, 2015).

Salah satu kemampuan yang dimiliki oleh Psikolog adalah melakukan konseling atau menjadi konselor, baik dalam bidang psikologi klinis, pendidikan, industri organisasi, dan psikologi sosial. Perkembangan profesi konselor yang signifikan dalam tiga dekade terakhir telah meningkatkan perhatian yang besar pada kebutuhan seluruh masa perkembangan manusia (Myers, 1991). Profesi ini menunjukkan bahwa kemampuan konselor adalah sama dalam hal keterampilan, pelatihan, dan metode untuk memberikan treatment psikologis dengan optimalisasi potensi manusia melalui filosofi yang berorientasi pada *wellness*. Melihat sejarah konseling yang berakar pada layanan perkembangan, *wellness* dapat menjadi paradigma untuk layanan konseling yang mana konselor adalah pihak utama yang memilikinya (Myers, 1991).

Sebelum dapat mengenali dan menyelesaikan permasalahan psikologis orang lain serta melakukan konseling, mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas "X" Bandung perlu mengenali kemampuan diri dan memiliki *wellness* agar dalam menjalani tuntutan untuk dapat membekali diri dengan pengetahuan keprofesionalan, membangun sikap dan keterampilan professional, serta menjalankan tugas-tugas akademik dapat berjalan dengan efektif dan kontributif. Mahasiswa Magister Psikologi Profesi yang tidak memiliki *wellness* akan merasa tertekan, tidak efektif dan tidak kontributif dalam menjalani tuntutan perkuliahannya.

Wellness memiliki 5 dimensi, yaitu *emotional-mental wellness*, *intellectual wellness*, *physical wellness*, *social wellness*, dan *spiritual wellness* (Corbin, 2006). *Emotional-mental wellness* adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi situasi sehari-hari dan untuk mengatasi perasaan pribadi dalam cara yang positif, optimis,

dan konstruktif. *Intellectual wellness* adalah kemampuan seseorang untuk belajar dan menggunakan informasi untuk meningkatkan kualitas hidup dan berfungsi optimal dalam kegiatan sehari-hari. *Physical wellness* adalah kemampuan seseorang untuk berfungsi secara efektif dalam menghadapi tuntutan pekerjaan sehari-hari dan menggunakan waktu luang dengan efektif. *Social wellness* adalah kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain secara sukses dan membangun hubungan yang bermakna yang dapat meningkatkan kualitas bagi semua orang yang terlibat dalam interaksi. *Spiritual wellness* adalah kemampuan seseorang untuk membangun sistem nilai dan bertindak berdasarkan sistem kepercayaan, serta untuk membangun dan melaksanakan tujuan hidup yang bermakna dan konstruktif.

Dalam hal ini, peneliti melakukan survei terhadap enam orang mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas "X" Bandung mengenai gambaran dari dimensi *wellness* mereka. Keenam (100%) mahasiswa tersebut mengatakan bahwa program magister profesi sangat berbeda apabila dibandingkan dengan program sarjana psikologi yang pernah mereka lalui sebelumnya. Baik dalam bidang keilmuan yang lebih mendalam, maupun tuntutan tugas serta keprofesionalan yang lebih besar. Kesulitan dalam perkuliahan sudah mereka rasakan sejak masuk pada semester awal pada Program Magister Psikologi Profesi Universitas "X" Bandung.

Keenam (100%) mahasiswa tersebut mengaku tidak pernah merasa lega atau bahagia sepenuhnya selama mengambil program magister Psikologi Profesi. Hal ini terjadi karena mereka merasa tertekan akibat tugas-tugas yang menumpuk serta batas waktu yang singkat dalam pengumpulannya. Bahkan di akhir pekan, mereka tetap menghabiskan waktu menyelesaikan tugas-tugas mereka. Baik tugas perkuliahan bagi mahasiswa semester awal seperti pembahasan kasus dengan dinamika yang menurut mereka rumit, penyusunan Tesis/ Tugas Akhir bagi mahasiswa semester 4,

dan juga pembahasan kasus pada PKPP (Praktik Kerja Psikologi Profesi). Pada dua orang mahasiswa akhir yang sedang magang (33.3%), tuntutan yang mereka rasakan lebih berat dibandingkan dengan semester sebelumnya karena harus menyelesaikan tugas dari tempat mereka magang yang belum termasuk tugas dalam kasus PKPP yang mereka tangani. Dalam menghadapi tekanan tersebut, dua mahasiswa magang tersebut mengurangi rasa tertekan mereka dengan tidur karena menurut mereka tidur dapat membuat pikiran lebih jernih lagi walaupun mereka menjadi kekurangan waktu untuk menyelesaikan tugas. Fenomena-fenomena tersebut merupakan gambaran dari dimensi *emotional-mental wellness*.

Dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan, terkadang kesulitan yang mereka rasakan bisa datang dari diri sendiri. Salah satunya adalah kelemahan pada kemampuan bahasa asing mereka. Fenomena ini terlihat pada empat dari enam (66.6%) mahasiswa Magister Psikologi Profesi. Mereka mengeluhkan kelemahan diri mereka dalam bidang bahasa. Banyak sekali tugas untuk menerjemahkan buku pada semester awal, dan pengerjaan tugas-tugas akademik dengan referensi buku Bahasa Inggris. Hal tersebut dapat mengulur waktu penyelesaian tugas karena harus fokus pada penerjemahan Bahasa Inggris dan mengaplikasikan pada tugas mereka. Kelemahan lain yaitu pada bekal ilmu psikologi yang mereka tidak kuasai saat mendapatkannya pada program sarjana psikologi. Hal tersebut membuat mahasiswa harus kembali memahami serta menghayati ilmu-ilmu tersebut sebelum harus mengerjakan tugas pada program magister ini. Fenomena-fenomena tersebut merupakan gambaran dari dimensi *intellectual wellness*.

Pengerjaan tugas, jam kuliah yang padat, serta jam magang yang cukup lama membuat mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas "X" Bandung kekurangan waktu tidur yang cukup. Keenam (100%) mahasiswa Magister Psikologi

Profesi Universitas “X” Bandung mengakui hal tersebut. Pola tidur yang mereka miliki tidak teratur. Keenam mahasiswa tersebut mengaku tidur di atas pukul 24.00 karena mengerjakan tugas untuk keesokan hari dengan waktu tidur yang hanya berjangka waktu 3-4 jam saja. Hal tersebut cukup memengaruhi mereka saat jam perkuliahan pagi, tidak jarang mereka mengantuk pada saat perkuliahan. Selain itu, karena sibuk dalam hari kerja dan mengerjakan tugas saat akhir pekan, mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung tidak memiliki waktu untuk berolahraga secara teratur. Hanya satu dari enam (16,6%) mahasiswa yang menyempatkan olahraga dalam dua minggu sekali, hal itu pun bukan waktu olahraga yang ideal. Menurut Dr. Ian Janssen dari Queen University Toronto, minimal diperlukan total 150 menit dalam seminggu seseorang berolahraga. Jadi, setiap hari dalam 21 menit seseorang harus menyempatkan diri untuk berolahraga. Menurut lima dari enam (83,3%) mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung, sulit untuk memerhatikan stamina tubuh karena mereka memerhatikan hal lain seperti tugas dan kegiatan perkuliahan mereka. Fenomena-fenomena tersebut merupakan gambaran dari dimensi *Physical wellness*.

Mahasiswa Psikologi dituntut untuk peka terhadap lingkungan dan menjalin relasi dengan masyarakat luas. Hal tersebut tercermin pada satu dari enam (16,6%) mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung. Seorang mahasiswa tersebut berusaha untuk menjalin relasi seluas-luasnya baik dengan lingkungan kampus dan di tempat mahasiswa tersebut PKPP. Pada lima orang mahasiswa dari enam (83,3%) mahasiswa dalam survei penelitian ini mengalami kesulitan untuk membagi waktu antara mengerjakan tugas dengan menjalin relasi yang luas dan mendalam. Mereka hanya menjalin relasi dan interaksi yang baik dengan teman-teman satu angkatan dan juga senior serta pada program Magister Psikologi Profesi

Universitas “X” Bandung, hal tersebut merupakan sarana bagi mereka untuk saling memotivasi dalam penyelesaian studi magister ini. Mereka menjalin interaksi yang baik dengan senior guna mendapat ilmu pengetahuan yang diwariskan dari para senior tersebut. Terdapat satu orang (16.6%) di antara enam orang tersebut bahkan menghentikan relasi dengan lingkungan luar magister selain keluarga agar dapat fokus dalam menjalani perkuliahan yang sangat padat. Fenomena-fenomena tersebut merupakan gambaran dari dimensi *social wellness*.

Dalam menjalani studi pada program Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung, empat (66.6%) dari enam mahasiswa dari survei awal penelitian sudah memiliki target dan tujuan hidup yang jelas setelah lulus dari Program Magister Psikologi Profesi. Sebaliknya, dua orang (33.3%) dari enam mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung belum memiliki target yang jelas dalam tujuan hidupnya. Kedua mahasiswa tersebut adalah mahasiswa semester awal Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung yang masih bingung akan memilih bidang Psikologi yang akan menjadi profesinya. Dalam menjalani seluruh kegiatan perkuliahan baik di kampus maupun luar kampus, lima (83.3%) dari enam orang mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung menyadari keterlibatan dan penyertaan Tuhan serta menggunakan nilai-nilai agama dalam menjalani hidup mereka. Terdapat satu (16.6%) dari enam orang mahasiswa survei penelitian ini memiliki sistem nilai yang dimiliki juga walaupun bukan berdasarkan nilai agama, melainkan nilai-nilai rasional. Fenomena-fenomena tersebut merupakan gambaran dari dimensi *spiritual wellness*.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang sudah dipaparkan di atas, terdapat kemampuan dan penghayatan berbeda yang dimiliki mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung dalam menjalani perkuliahan mereka. Kemampuan

dan penghayatan yang berbeda-beda ini menggambarkan *wellness*, yang turut memengaruhi keefektifan mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung dalam menjalani perkuliahan serta kontribusi yang dapat diberikan Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung terhadap lingkungannya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran *wellness* pada Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Ingin mengetahui bagaimana gambaran masing-masing dimensi *wellness* pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran masing-masing dimensi *wellness* pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai derajat dimensi *emotional-mental wellness*, *intellectual wellness*, *physical wellness*, *social wellness*, dan *spiritual wellness* pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

1. Memberi sumbangan informasi bagi Ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Kesehatan mengenai *wellness* pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi.
2. Memberi masukan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian mengenai *wellness*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Memberi informasi pada pihak Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung, khususnya Program Studi Magister Profesi mengenai gambaran masing-masing dimensi *wellness* pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi untuk mendukung peran mahasiswa yang harus menjalani tuntutan untuk menyelesaikan studi magister psikologi profesi dengan memerhatikan *wellness* yang dimiliki mahasiswa Magister Psikologi Profesi.
2. Memberi informasi pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi mengenai gambaran masing-masing dimensi *wellness* mereka yang berguna agar mahasiswa Magister Psikologi Profesi menjaga kesehatan secara fisik dan emosional dalam menjalankan studi magisternya.
3. Memberi informasi pada orang tua, keluarga dan kerabat mahasiswa mengenai gambaran masing-masing dimensi *wellness* pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi untuk memberi dukungan bagi mahasiswa Magister Psikologi Profesi dalam menyelesaikan studi magister profesinya.

1.5 Kerangka Pemikiran

Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung harus menjalani tuntutan tiap semester pada program studi magister agar dapat lulus dan pada akhirnya bergelar Psikolog. Berdasarkan tugas perkembangan, mereka seharusnya siap melakukan tugas-tugas seperti orang dewasa lainnya, misalnya bekerja, menikah, dan mempunyai anak. Mereka dapat bertindak secara bertanggung jawab untuk dirinya ataupun orang lain yang artinya mahasiswa Magister Psikologi Profesi sudah harus mandiri dan lepas dari tanggung jawab orang tua mereka. Hal ini bisa menjadi tuntutan lain bagi mereka agar segera lulus tepat waktu.

Setiap tuntutan yang diberikan pada tiap semester memberikan tekanan-tekanan yang berbeda sehingga berpengaruh pada kesehatan Mahasiswa Magister Psikologi Profesi. Kesehatan yang dimaksud bukan saja kondisi dimana terbebas dari penyakit, melainkan kesehatan optimal dalam berbagai hal yang berhubungan dengan kualitas hidup agar Mahasiswa Magister Psikologi Profesi dapat mengatasi tekanan-tekanan dan dapat menyelesaikan tuntutan setiap semester pada Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung. Kesehatan optimal yang dimaksud adalah *wellness*.

Secara teoritis, *wellness* adalah integrasi dari berbagai komponen yang berbeda (sosial, emosional-mental, spiritual, dan fisik) yang mengembangkan potensi seseorang untuk hidup (kualitas hidup) dan bekerja secara efektif dan membuat kontribusi yang maksimal di dalam masyarakat (Corbin, 2006). *Wellness* merefleksikan bagaimana individu menghayati hidupnya serta kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif. Dalam mencapai *wellness* yang optimal, dibutuhkan penghayatan yang positif dalam memandang masing-masing dari dimensi *wellness*.

Selain itu juga penghayatan yang positif akan kemampuan yang dimiliki lebih penting daripada kemampuan aktual yang dimiliki.

Wellness terdiri dari 5 dimensi, yaitu *emotional-mental wellness*, *intellectual wellness*, *physical wellness*, *social wellness*, dan *spiritual wellness* (Corbin, 2006). *Wellness* merupakan bukti adanya *well-being* yang dicerminkan melalui kemampuan untuk berfungsi secara optimal, kesehatan yang berhubungan dengan kualitas hidup, pekerjaan yang bermakna, dan memberikan kontribusi terhadap masyarakat.

Dimensi *wellness* yang pertama adalah *emotional-mental wellness*. Dimensi ini berbicara tentang kemampuan mahasiswa Magister Psikologi Profesi untuk mengatasi situasi sehari-hari dan mengatasi perasaan pribadi dalam cara yang positif, optimis, dan konstruktif. Dalam hal ini, situasi sehari-hari yang dapat menimbulkan tekanan bagi mahasiswa Magister Psikologi Profesi dapat dilihat dari tuntutan tugas-tugas yang menumpuk dan batas waktu yang singkat dalam pengumpulannya. Mahasiswa Magister Psikologi Profesi yang memiliki derajat *emotional-mental wellness* yang tinggi akan merasa senang dalam menjalani tuntutan tugas perkuliahannya, sedangkan mahasiswa Magister Psikologi Profesi yang memiliki derajat *emotional-mental wellness* yang rendah akan memiliki pandangan mental dan emosional yang negatif seperti murung dan sedih selama proses pengerjaan tugas-tugas dalam tuntutan perkuliahan mereka.

Dimensi yang kedua adalah *intellectual wellness*. *Intellectual wellness* berbicara mengenai kemampuan mahasiswa Magister Psikologi Profesi untuk belajar dan menggunakan informasi yang ada untuk meningkatkan kualitas kehidupan sehari-harinya dan berfungsi secara optimal. Dimensi *intellectual wellness* tampak pada mahasiswa yang mampu memanfaatkan segala informasi yang dimilikinya, membagi pengetahuannya dengan orang lain, dan mengembangkan skill serta kemampuannya

untuk mencapai kepuasan hidup. Sebagai contoh, hal ini terlihat dari usaha yang dilakukan mahasiswa Magister Psikologi Profesi mencari buku-buku dan jurnal penunjang perkuliahan sebagai bahan referensi pengerjaan tugas-tugas maupun tesis serta berdiskusi dengan dosen atau teman-teman lain untuk memperluas pengetahuan. Mahasiswa Magister Psikologi Profesi yang memiliki derajat *intellectual wellness* yang tinggi akan mencari informasi dari lingkungan serta membagi pengetahuan yang dimilikinya kepada lingkungan sekitar, sedangkan mahasiswa Magister Psikologi Profesi yang memiliki derajat *intellectual wellness* yang rendah akan menunjukkan sikap tidak peduli terhadap informasi yang ada untuk mendukung perkuliahannya.

Dimensi selanjutnya adalah *physical wellness*. *Physical wellness* merupakan kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif dalam menghadapi tuntutan pekerjaan sehari-hari. Dimensi *physical wellness* tampak pada Mahasiswa Magister Psikologi Profesi yang memiliki ketahanan fisik dan keterampilan motorik dalam pengerjaan tuntutan perkuliahannya. Mahasiswa Magister Psikologi Profesi yang memiliki derajat *physical wellness* yang tinggi akan memiliki kebugaran fisik, sedangkan mahasiswa Magister Psikologi Profesi yang memiliki derajat *physical wellness* yang rendah tidak memiliki kebugaran fisik.

Selanjutnya adalah dimensi *social wellness*. *Social wellness* merupakan kemampuan mahasiswa Magister Psikologi Profesi untuk berinteraksi dengan orang lain secara sukses dan membangun hubungan yang bermakna yang dapat meningkatkan kualitas bagi semua orang yang terlibat dalam interaksi (termasuk diri sendiri). Dimensi ini terlihat pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi yang merasa nyaman dalam mengekspresikan perasaan, kebutuhan, pendapat, dukungan, serta hubungan yang terpenuhi dengan orang-orang di sekitarnya. Hubungan yang

dijalin mahasiswa Magister Psikologi Profesi dengan orang-orang di sekitarnya dapat menjadi suatu dukungan bagi mahasiswa Magister Psikologi Profesi dalam menyelesaikan studi magisternya. Mahasiswa Magister Psikologi Profesi yang memiliki derajat *social wellness* yang tinggi terlibat dalam kehidupan sosial, sedangkan mahasiswa Magister Psikologi Profesi yang memiliki derajat *social wellness* yang rendah akan merasa kesepian dalam menjalani tuntutan perkuliahan dalam masa studi magisternya.

Dimensi yang terakhir adalah *spiritual wellness*. Dimensi ini berbicara tentang kemampuan seseorang untuk membentuk sistem nilai dan bertindak berdasarkan sistem *belief* untuk membangun dan melaksanakan tujuan hidup yang bermakna dan konstruktif. Dimensi ini tampak pada mahasiswa yang memiliki kejelasan prinsip hidup dan bertindak berdasarkan prinsip hidup yang dimiliki. Dalam prinsip hidup yang dimiliki terdapat suatu tujuan, nilai (*value*), dan makna. Mahasiswa Magister Psikologi Profesi yang memiliki derajat *spiritual wellness* yang tinggi akan terpenuhi secara spiritual (*fulfilled*), sedangkan mahasiswa Magister Psikologi Profesi yang memiliki derajat *spiritual wellness* yang rendah akan merasa tidak terpenuhi secara spiritual (*unfulfilled*).

Dimensi-dimensi di atas dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor hereditas, populasi masyarakat yang semakin menua, sistem perawatan kesehatan, disabilitas, lingkungan, dan gaya hidup sehat. Faktor lingkungan terdiri dari lingkungan fisik, intelektual, sosial dan spiritual. Pada penelitian ini, peneliti tidak mengikutsertakan faktor disabilitas dan populasi masyarakat yang semakin menua karena menyesuaikan dengan kondisi Mahasiswa Magister Psikologi Profesi yang tidak memiliki disabilitas dan masih dalam tahap perkembangan dewasa awal. Jadi

dalam penelitian ini faktor yang digunakan adalah faktor hereditas, faktor sistem perawatan kesehatan, faktor lingkungan, dan faktor gaya hidup sehat.

Mahasiswa Magister Psikologi Profesi yang memiliki gangguan hereditas seperti misalnya penyakit jantung bawaan akan memengaruhi aktivitasnya saat menjalani studi magisternya. Hal ini dapat menghambat aktivitas mahasiswa tersebut apabila penyakit jantung bawaan ini kambuh sewaktu berada di kelas maupun saat PKPP. Meskipun demikian, mahasiswa Magister Psikologi Profesi yang memiliki penyakit bawaan tetapi memiliki pandangan positif terhadap hidupnya, akan lebih “*well*” dibandingkan dengan mahasiswa Magister Psikologi Profesi yang tidak memiliki penyakit bawaan (tidak memiliki gangguan hereditas) tetapi tidak memiliki pandangan positif terhadap hidupnya.

Faktor yang memengaruhi dimensi *wellness* selanjutnya adalah sistem perawatan kesehatan (*Health-care system*). Pada era yang *modern* ini, banyak sekali informasi mengenai kesehatan yang seharusnya dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa Magister Psikologi Profesi dalam meningkatkan *wellness* mahasiswa. Ketika mahasiswa Magister Psikologi Profesi mengetahui kondisi kesehatan yang mereka miliki dan aktif mencari berbagai informasi mengenai cara meningkatkan dan mempertahankan kualitas kesehatan; seperti membaca buku-buku dan artikel *online* mengenai kesehatan, dapat meningkatkan *wellness* yang dimiliki oleh Mahasiswa.

Lingkungan memengaruhi kondisi mahasiswa Magister Psikologi Profesi, seperti lingkungan tempat tinggal. Faktor lingkungan terdiri dari lingkungan fisik, sosial, spiritual dan intelektual. Dalam faktor lingkungan fisik, hal ini tergantung pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi untuk mengontrol lingkungan tempat tinggalnya. Mahasiswa Magister Psikologi Profesi dapat memilih lingkungan yang sehat dalam arti lingkungan yang tenang serta terhindar dari polusi dibandingkan

lingkungan yang tidak sehat untuk dirinya. Lingkungan yang sehat dapat mendukung mahasiswa Magister Psikologi Profesi agar memiliki kondisi yang baik secara fisik dan terhindar dari stress. Hal ini dapat meningkatkan *wellness* mahasiswa Magister Psikologi Profesi dan mendukung mahasiswa Magister Psikologi Profesi dalam menyelesaikan studi magisternya.

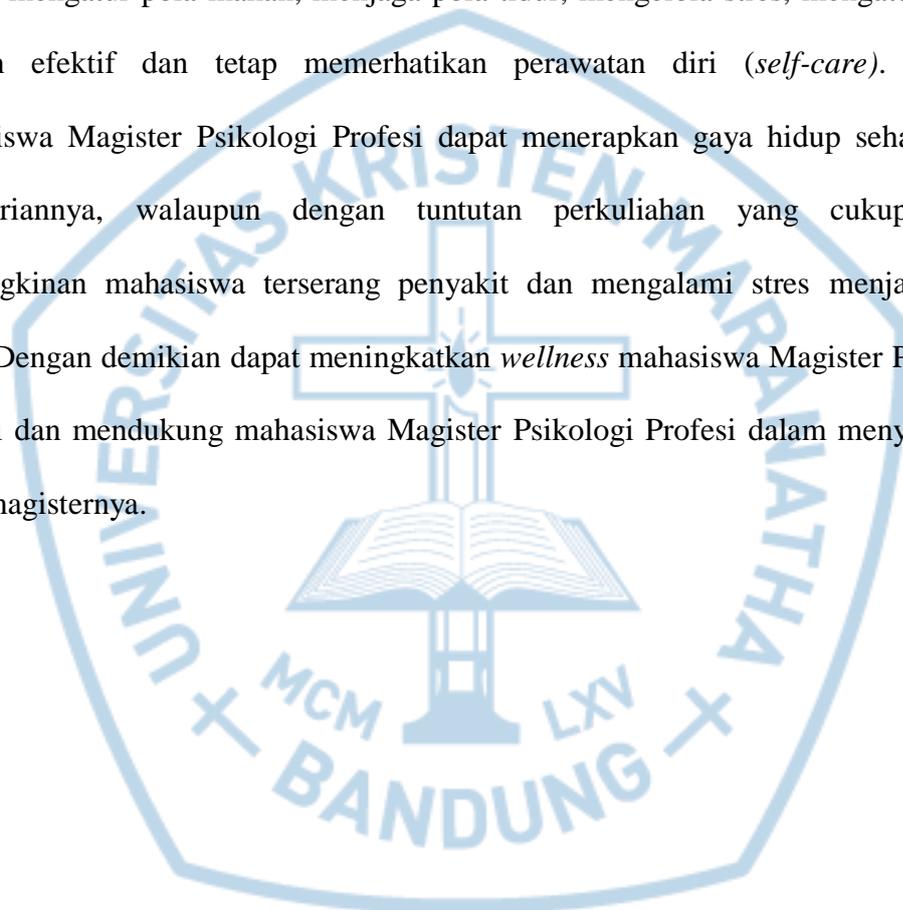
Dalam faktor lingkungan sosial, mahasiswa Magister Psikologi Profesi sebaiknya berada pada lingkungan sosial yang hangat dan bersahabat agar dapat memberikan kesempatan bagi mahasiswa Magister Psikologi Profesi untuk berinteraksi dengan lingkungan secara sehat dan terhindar dari konflik. Hal ini dapat meningkatkan *wellness* karena memfasilitasi mahasiswa Magister Psikologi Profesi untuk membangun relasi yang mendalam agar menjadi suatu dukungan bagi mahasiswa Magister Psikologi Profesi dalam menyelesaikan studi magisternya.

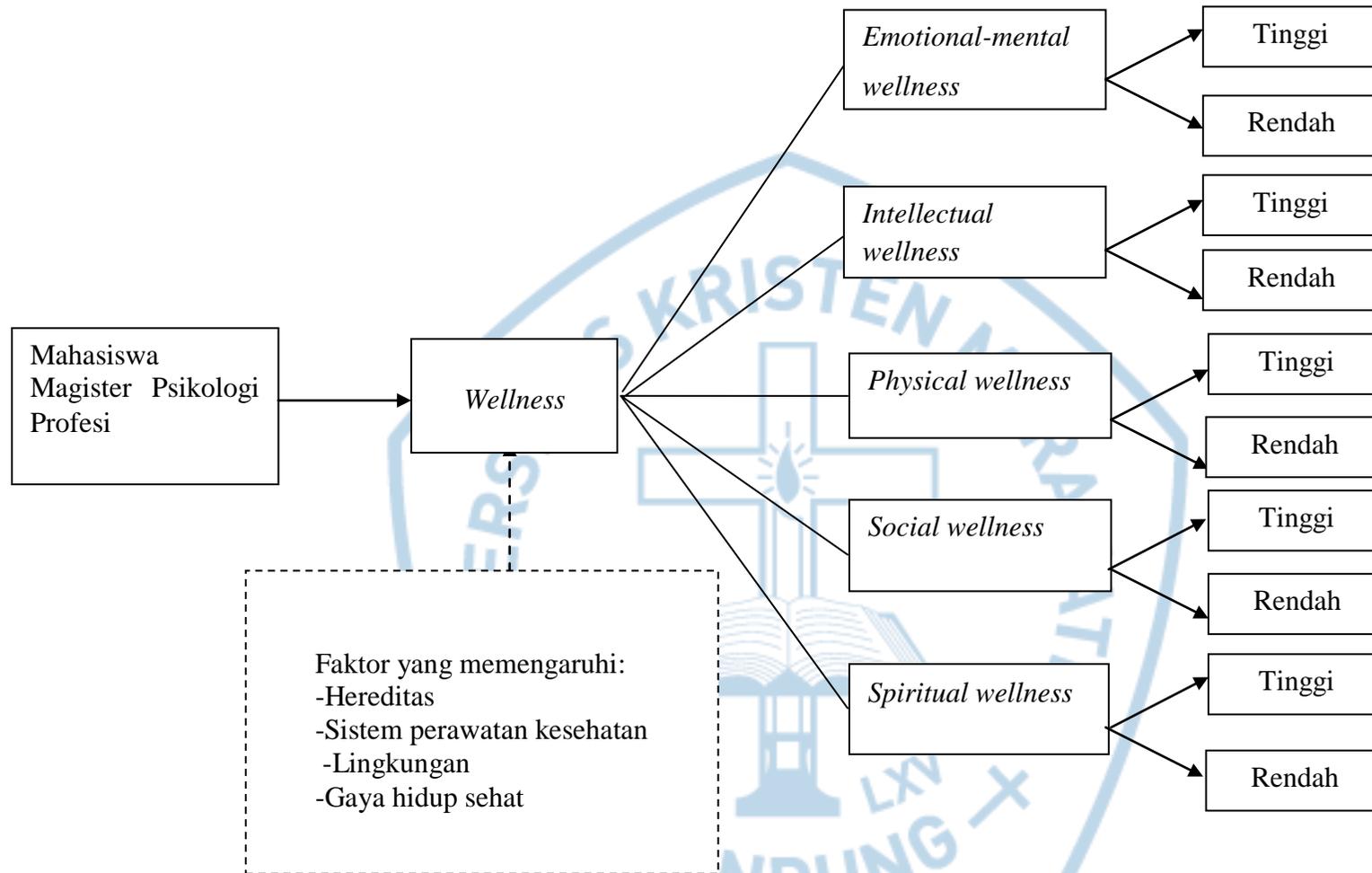
Dalam faktor lingkungan spiritual, lingkungan positif memberikan kesempatan bagi mahasiswa Magister Psikologi Profesi untuk menemukan pemenuhan spiritual. Lingkungan spiritual menyediakan kesempatan mahasiswa Magister Psikologi Profesi untuk mengembangkan spiritual agar merasa terpenuhi (*fulfilled*). Ketika mahasiswa Magister Psikologi Profesi tergabung dalam suatu komunitas yang bersifat religi atau komunitas yang membuat mahasiswa semakin menghayati makna positif serta mensyukuri segala hal yang ada di dalam diri. Hal ini dapat meningkatkan *wellness* mahasiswa Magister Psikologi Profesi dan mendukung mahasiswa Magister Psikologi Profesi dalam menyelesaikan studi magisternya.

Faktor selanjutnya adalah faktor lingkungan intelektual. Faktor lingkungan intelektual yang dimaksud berkaitan dengan lingkungan pendidikan seseorang yang dapat membantu individu dalam hal belajar dan berpikir kritis. Lingkungan yang lebih berpendidikan akan membantu mahasiswa Magister Psikologi Profesi untuk

lebih terlibat dalam diskusi mengenai kesehatan individu baik secara fisik maupun emosional, mencari bantuan medis, dan hidup dalam lingkungan yang sehat. Dengan demikian, hal tersebut dapat meningkatkan *wellness* mahasiswa Magister Psikologi Profesi.

Faktor lain yang memengaruhi dimensi *wellness* adalah gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat dapat diterapkan oleh mahasiswa Magister Psikologi Profesi seperti mengatur pola makan, menjaga pola tidur, mengelola stres, mengatur waktu dengan efektif dan tetap memerhatikan perawatan diri (*self-care*). Apabila mahasiswa Magister Psikologi Profesi dapat menerapkan gaya hidup sehat dalam kesehariannya, walaupun dengan tuntutan perkuliahan yang cukup berat, kemungkinan mahasiswa terserang penyakit dan mengalami stres menjadi lebih kecil. Dengan demikian dapat meningkatkan *wellness* mahasiswa Magister Psikologi Profesi dan mendukung mahasiswa Magister Psikologi Profesi dalam menyelesaikan studi magisternya.





Gambar 1.1 Bagan Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi

1. *Wellness* pada mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung tercermin melalui lima dimensi, yaitu *emotional-mental wellness*, *intellectual wellness*, *physical wellness*, *social wellness*, dan *spiritual wellness*.
2. Derajat yang tinggi pada dimensi *wellness* akan membantu mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung dalam menghadapi tuntutan perkuliahan pada program studi magister Psikologi Profesi.
3. Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung dengan dimensi *wellness* yang tinggi akan merasa puas atas hal yang dikerjakannya, memiliki tujuan dan makna hidup, menikmati waktu luang, memiliki kebugaran fisik, terlibat dalam lingkungan sosial, dan memiliki pandangan emosional mental yang positif. Hal ini akan membantu mahasiswa Magister Psikologi Profesi dalam menghadapi tuntutan dalam menyelesaikan studi magisternya.
4. Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung dengan dimensi *wellness* yang rendah akan merasa tertekan, tidak peduli dengan keadaan sekitar, tidak fit, merasa kesepian, dan tidak menemukan makna dan tujuan hidup. Hal ini dapat menghambat mahasiswa Magister Psikologi Profesi dalam menghadapi tuntutan dalam menyelesaikan studi magisternya.