

MODEL BIMBINGAN DAN KONSELING KECAKAPAN HIDUP UNTUK PENGEMBANGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA

D. Rukaesih

Email: drukaesih@yahoo.com

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena perkembangan penyesuaian diri mahasiswa. FKIP Universitas Galuh masih yang kurang mampu melakukan respon secara matang yang berkenaan dengan masalah fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral-agama. Fenomena seperti ini bila dibiarkan akan mempengaruhi perkembangan kepribadian mahasiswa yang diprediksi berpengaruh pada kinerja sebagai pendidik profesional. Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah dihasilkannya model bimbingan dan konseling kecakapan hidup yang efektif untuk mengembangkan penyesuaian diri mahasiswa. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan rancangan penelitian *nonequivalent pre-test and post-test control group design*. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa (1) profil penyesuaian diri mahasiswa secara umum tergolong cukup mampu menyesuaikan diri. (2) model bimbingan dan konseling kecakapan hidup untuk mengembangkan penyesuaian diri mahasiswa secara struktur meliputi: kerangka kerja konseptual model, dan panduan operasional pelaksanaan model. (3) terdapat perbedaan yang signifikan tentang gambaran atau profil penyesuaian diri mahasiswa antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen setelah menggunakan model bimbingan dan konseling kecakapan hidup, (4) model bimbingan dan konseling kecakapan hidup berdasarkan uji empirik efektif untuk pengembangan penyesuaian diri mahasiswa FKIP Universitas Galuh 2012/2013.

Kata Kunci: Penyesuaian diri, inventori penyesuaian diri mahasiswa, Model Bimbingan dan Konseling Kecakapan Hidup

ABSTRACT

This study was based on the fact that some students of Galuh University Education Faculty were unable to self-adjust to physical, intellectual, emotional, social, moral, and religious issues. When unsolved, they would have negative effects on personal development of the students and their future professional performance. The study aimed at developing an effective guidance and counseling model of life skills in order to improve the students' self-adjustment. Research method in use was quasy experiment with a non-equivalent pre-test and post-test control group design. The findings show that (1) the students were fairly able to self-adjust, (2) the guidance and counseling model of life skills to structurally develop the students' aself-adjustment include conceptual framework, and operating matual, (3) there was a significant difference of experimental and control groups in self-adjustment profile at the aftermat of the model application, and (4) based on an empirical test, the model was effective to develop the self-adjustment of Galuh University students in 2012/2013.

Keywords: *Self-adjustment, Student self-adjustment inventory, Life skills guidance and counseling model*

Pendahuluan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Galuh merupakan salah satu Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan swasta yang menyelenggarakan pendidikan lebih diorientasikan kepada penyiapan calon-calon (guru) atau pendidik. FKIP dihadapkan pada tututan yang tidak bisa dihindari, yaitu untuk menghasilkan para lulusan (guru atau pendidik) yang profesional sesuai dengan standar kelulusan sebagaimana tertuang dalam pasal 28 ayat (3) PP 19 tahun 2005. Pendidik profesional yang dimaksud pada ayat tersebut ditegaskan perlu memiliki sejumlah kompetensi yang disyaratkan. Kompetensi profesi pendidik yang dimaksud meliputi: kompetensi kepribadian, paedagogik, sosial, dan kompetensi profesional. Kompetensi tersebut merupakan satu keutuhan yang ditampilkan secara melekat pada diri pribadi seorang pendidik (guru) dalam melaksanakan tugasnya sebagai guru yang profesional. Kinerja guru merupakan tanggung jawab profesional hal ini akan tercermin diantaranya dalam penampilan kualitas kepribadian dan kemampuan penyesuaian diri.

Penyesuaian diri yang efektif tergantung pada kematangan fisik, intelektual, emosional, sosial, dan kematangan moralitas dan agama. Kekurangmatangan dalam satu aspek perilaku, akan menimbulkan ketidakmampuan menyesuaikan diri (Schneider 1964:82).

Penyesuaian diri efektif pada bidang kesehatan mental disebut "*Wellness*". Menurut Nicolas, dan Gobie (dalam Surya, 2009), pribadi sehat atau "*wellness*" merujuk kepada individu yang memiliki pribadi secara utuh atau sehat multidimensional (kesehatan yang paripurna), bahwa individu yang bersangkutan memiliki kondisi sehat dalam berbagai dimensi kehidupannya meliputi dimensi: fisik, emosional, intelektual, sosial, spiritual, dan vokasional. Sebagai pribadi yang memiliki kesehatan secara holistik. Individu yang memiliki kesehatan holistik yaitu memiliki kesehatan 4 dimensi, yaitu:

sehat secara fisik, sehat secara kejiwaan (*psikologis*), sehat secara sosial, dan sehat secara spritual. Pribadi sehat holistik ini sebagai manusia yang berdimensi "*bio-psiko-sosio-spiritual*", yaitu pribadi yang memiliki sehat secara biologis atau fisik, psikologis atau psikis, sosial, dan sehat secara spiritual atau moral-religius. Menurut pandangan Joh. W.Travis (2003), orang yang memiliki pribadi sehat (*wellness*) bersifat dinamis untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan secara seimbang pada setiap dimensi yang meliputi: dimensi fisik, psikologis, sosial, dan dimensi spiritual.

Pribadi sehat menurut pandangan Islam adalah orang yang beriman seperti yang tertera dalam Al-qur'an, Surat Al-mu'minun ayat 1-11. Esensi dari surat Al-Mu'minun ini perlunya membangun keseimbangan hidup pada setiap pribadi muslim agar dapat bersikap dan berbuat adil terhadap dirinya sendiri, terhadap sesama manusia lainnya, dan terhadap Allah Swt, sehingga manusia memiliki harmoni kehidupan yang seimbang atau meraih kebahagiaan hidup baik di dunia maupun di akhirat. Mansur. Y (2011) menjelaskan bahwa kebahagiaan itu sebagai rahmat Allah. Rahmat berarti segala bentuk kebaikan, perasaan damai, tenang, aman dan tentram. Rahmat Allah ini akan di dapat yaitu dengan mengimani Allah dan Rasul-Nya, serta mengaplikasikan keimanan dalam bentuk ibadah secara vertikal dan horizontal pada kehidupan.

Tuntutan dan kebutuhan akan pengembangan penyesuaian diri efektif bagi mahasiswa mahasiswa FKIP Universitas Galuh perlu segera dilakukan upaya bimbingan yang relevan hal ini terlihat berdasarkan hasil studi pendahuluan yang diungkap melalui inventori penyesuaian diri mahasiswa (IPDM) 16 Juli 2014, serta hasil wawancara dengan dosen wali akademik masih dijumpai beberapa mahasiswa kurang mampu melakukan respon secara matang yang berkenaan dengan masalah fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral-agama.

Maka salah satu alternatif layanan yang diprediksi relevan untuk pengembangan penyesuaian diri mahasiswa adalah dengan model bimbingan dan konseling kecakapan hidup.

Dengan mencermati masalah penelitian tersebut, maka rumusan masalah umum penelitian ini adalah: “Seperti apa model bimbingan dan konseling kecakapan hidup yang efektif untuk pengembangan penyesuaian diri mahasiswa?”. Secara rinci rumusan masalah penelitian tersebut dideskripsikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut: 1) Bagaimana profil penyesuaian diri mahasiswa di FKIP Universitas Galuh?, 2) Seperti apa rumusan model bimbingan dan konseling kecakapan hidup untuk pengembangan penyesuaian diri mahasiswa, 3) Bagaimana gambaran atau profil penyesuaian diri mahasiswa baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen sebelum dan setelah mendapat layanan model bimbingan dan konseling kecakapan hidup?, 4) Apakah model bimbingan dan konseling kecakapan hidup efektif untuk pengembangan penyesuaian diri mahasiswa?

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode eksperimen yakni metode kuasi atau semi eksperimen. Pendapat Shaughnessy dkk. (2006, hlm. 239), penggunaan metode eksperimen ini menguji hipotesis tentang penyebab perilaku sehingga peneliti memungkinkan untuk memberi kesimpulan apakah sebuah perlakuan tersebut mengubah perilaku secara efektif. Rancangan metode semi eksperimen yang digunakan adalah “*nonequivalent pre-test and post-test control group design*”. Penggunaan desain semi eksperimen dimana kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dipilih tanpa pemilihan secara acak (Creswell 2010).

Hasil dan Pembahasan

1. Profil Penyesuaian Diri Mahasiswa

Profil penyesuaian diri mahasiswa FKIP Universitas Galuh berdasarkan temuan studi pendahuluan yang diungkap melalui inventori penyesuaian diri mahasiswa baik dilihat secara keseluruhan, setiap dimensi, serta setiap indikator sebagian besar mahasiswa termasuk kategori cukup mampu menyesuaikan diri. Kendatipun ada beberapa indikator yang perlu mendapat perhatian khusus untuk dilakukan layanan prioritas, yaitu indikator: memiliki pertumbuhan fisik secara sehat dalam melakukan tugas sehari-hari, dorongan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dan melakukan upaya pengembangan dalam menjaga kesehatan fisik (dimensi kematangan fisik), membuat keputusan dengan berbagai pertimbangan (dimensi kematangan intelektual), taat menjalankan perintah Allah, dan memiliki kesadaran etika dan hidup jujur sesuai dengan nilai-nilai berlaku (dimensi kematangan moral-agama). Apabila diurutkan berdasarkan prioritas layanan yang perlu dilakukan untuk setiap dimensi penyesuaian diri mahasiswa, dimensi kematangan fisik menduduki urutan pertama, dimensi kematangan moral-agama urutan kedua, dimensi kematangan intelektual ketiga, dimensi kematangan emosional keempat, dan terakhir dimensi kematangan sosial urutan kelima.

Temuan atau hasil studi pendahuluan ini bila ditelesuri bahwa kecenderungan mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri tidak terlepas dari dukungan satu dimensi kematangan yang satu dengan dimensi kematangan lainnya. Hasil ini sejalan dengan pendapat Schneiders (1964) bahwa penyesuaian diri efektif ini merupakan proses penyesuaian diri yang terepleksi pada individu (mahasiswa) yang didukung dengan kepemilikan kematangan fisik, intelektual emosional, sosial, dan kematangan moral-agama.

Kepemilikan penyesuaian diri yang efektif khususnya bagi mahasiswa FKIP

merupakan keniscayaan, hal ini akan mendukung terhadap pelaksanaan tugasnya sebagai calon pendidik atau guru masa depan yang profesional. Pendidik perlu memiliki kompetensi yang disyaratkan sebagai pendidik profesional, dengan alasan bahwa kinerja profesional merupakan perwujudan dari tanggungjawab profesional (*profesional responsibility is the core of professionals*). Selanjutnya pendapat Surya (2004), bahwa kompetensi kinerja yang mantap, akan tercermin dalam penampilan kepribadian guru yang bersumber diantaranya pada komponen kemampuan penyesuaian diri, serta berlandaskan pada kualitas kepribadian yang dimilikinya. Pernyataan di atas didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Dahlan (1982), bahwa aspek kepribadian calon guru (pendidik) sangat berpengaruh terhadap sikap jabatan guru SD. Begitu pula menurut Lan, Lee dan Tin-Yan NG (2011), menekankan tentang pentingnya guru memiliki pribadi sehat (*wellness*), bahwa kesehatan guru memiliki hubungan dengan pengembangan kecakapan hidup (pribadi, sosial, akademik, karir dan pengembangan bakat) dan prestasi akademik siswa. Penelitian Ito (2011), mengkaji peranan wali kelas terutama mengenai penciptaan situasi kelas yang kohesif mempengaruhi terhadap kesehatan mental siswa. Sanusi dan Hasan (2008, hlm. 11), menegaskan perlunya membekali mahasiswa calon pendidik secara sungguh sungguh, dengan alasan jika tidak ada usaha yang sungguh-sungguh dan serius untuk menanganinya, niscaya akan berdampak pada kemerosotan dan mutu pendidikan. Menurut pendapat Surakhmad (dalam Dahlan, 1982, hlm. 2-3), bukan hanya jumlahnya saja yang harus mencukupi, tetapi juga mutunya harus baik, sebab banyaknya mutu guru secara langsung akan memberi peluang besar untuk meningkatnya mutu pendidikan. Menurut Azhar (2011) tuntutan Pendidikan Tinggi LPTK akan mutu yang paling penting perlu menekankan pada kualitas yang berkelanjutan dan akuntabilitas.

2. Model Bimbingan dan Konseling Kecakapan Hidup untuk Pengembangan Penyesuaian Diri Mahasiswa

Model bimbingan dan konseling kecakapan hidup untuk pengembangan penyesuaian diri mahasiswa ini merupakan model pengembangan dari konsep teoretik *lifeskill counseling* yang dikemukakan Nelson-Jones (2005) dan konsep penyesuaian diri (Schneiders, 1964). Model ini dirancang berdasarkan analisis kebutuhan serta kondisi nyata tentang perkembangan penyesuaian diri mahasiswa di lapangan yang diungkap melalui inventori penyesuaian diri mahasiswa (IPDM). Model bimbingan dan konseling kecakapan hidup ini berlandaskan filosofis humanistik-eksistensial yang menempatkan nilai manusiawi sebagai acuan dalam melaksanakan bimbingan dan konseling. Setiap mahasiswa memiliki kemampuan atau kapasitas unik yaitu kesadaran dan keyakinan untuk memperbaiki diri dan melakukan pilihan dalam menghadapi tantangan dan perubahan hidup. Kapasitas tersebut berupa keterampilan hidup yaitu kemampuan berpikir dan bertindak baik terkait dengan kekuatan atau kekurangan. Konselor dalam melaksanakan model layanan ini menggunakan bahasa keterampilan berpikir dan bertindak, dengan mengidentifikasi dan menganalisis kelebihan dan kekurangan keterampilan berpikir dan keterampilan bertindak secara spesifik yang menimbulkan masalah mahasiswa, selanjutnya konselor mentransformasikannya menjadi tujuan bimbingan dan konseling.

Pendekatan yang digunakan kognitif-perilaku yang berfokus pada wawasan perubahan pikiran dan tindakan secara efektif, dengan strategi lebih menekankan pada karangka keterampilan berpikir kreatif dengan mengoptimalkan pemahaman tentang timbulnya peristiwa yang memicu, kemudian memahami keyakinan yang mendasari peristiwa tersebut, selanjutnya mempertimbangkan konsekuensi perilaku yang ditentukan oleh pikiran atau keyakinan

tersebut atau yang disebut dengan kerangka "*Situation-Thoughts-Consequence*". Adapun metode yang digunakan yaitu metode menceriterakan (*Tell*), menunjukkan (*Show*), dan melakukan (*Do*) disingkat 3 M atau TSD. Metode menceriterakan yaitu konselor mengajak mahasiswa berceritera tentang beberapa gagasan dasar irrasional yang telah memotisi banyaknya masalah atau gangguan tingkahlakunya, konselor menantang mahasiswa untuk menguji gagasan dasar irasionalnya. Metode menunjukkan berarti konselor menunjukkan kepada mahasiswa tentang ketidak logisan pemikirannya, serta menunjukkan bahwa keyakinan yang tidak rasional itu tidak ada gunanya untuk dipertahankan, menjelaskan gagasan yang irrasional bisa diubah menjadi kekuatan menjadi gagasan yang rasional. Metode melakukan yaitu memandu mahasiswa untuk bisa meminimalkan bahkan menghilangkan gagasan gagasan yang irrasional dan berperilaku yang merusak diri baik masa kini maupun masa akan datang dengan memandu mahasiswa untuk melakukan aktivitas dan tugas rumah yang terstruktur.

Prosedur pelaksanaan konseling kecakapan hidup ini meliputi tahapan sebagai berikut: (1) mengembangkan hubungan, identifikasi dan klarifikasi masalah, (2) menilai masalah dan mendefinisikan kembali masalah pokok yang dialami mahasiswa; (3) merumuskan tujuan intervensi dan merencanakan intervensi; (4) memberikan intervensi untuk mengembangkan keterampilan pada mahasiswa terkait kematangan fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral-agama, tahap (5) mengakhiri kegiatan bimbingan dan konseling, serta melakukan konsolidasi keterampilan. Implementasi model ini tidak terlepas dari kerangka bimbingan konseling konprehensif sebagai payungnya yang meliputi: komponen program layanan dasar, responsif, perencanaan individual, serta dukungan sistem.

Fokus Intervensi model ini adalah pengembangan kesadaran akan tanggungjawab

mahasiswa terkait: pengembangan kematangan fisik, kematangan intelektual, kematangan emosional, kematangan sosial, kematangan moral-agama.

Berdasarkan hasil penilaian para ahli bimbingan dan konseling, dan uji terbatas, secara struktur keseluruhan sudah model ini dianggap layak digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi.

3. Profil Penyesuaian Diri Mahasiswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol Sebelum dan Setelah Perlakuan

Profil penyesuaian diri mahasiswa pada kelompok eksperimen setelah perlakuan memperoleh peningkatan lebih baik dibanding kelompok eksperimen sebelum perlakuan.

Profil penyesuaian diri mahasiswa pada kelompok eksperimen sebelum dibandingkan dengan setelah perlakuan pada setiap dimensi, serta setiap indikator yang penyesuaian diri mahasiswa, setelah dilakukan analisis hampir seluruh dimensi dan indikator penyesuaian diri memperoleh peningkatan ke arah yang lebih baik. Peningkatan profil penyesuaian diri ini diprediksi memang karena adanya perlakuan model bimbingan dan konseling kecakapan hidup.

Penggunaan model bimbingan dan konseling kecakapan hidup ini menekan pada pelatihan pengubahan kekurangan keterampilan berpikir, dan bertindak untuk menjadi suatu keunggulan. Keterampilan tersebut meliputi: (1) pengembangan dimensi kematangan fisik; (2) pengembangan dimensi kematangan intelektual; (3) pengembangan dimensi kematangan emosional; (4) pengembangan dimensi kematangan sosial; (5) pengembangan dimensi kematangan moral-agama. Intervensi model ini dilaksanakan dalam setting bimbingan dan konseling kelompok, hal ini tampaknya mendukung terhadap keefektivan model ini untuk pengembangan penyesuaian diri mahasiswa ke arah yang lebih efektif. Pelaksanaan model dalam seting kelompok ini menuntut setiap mahasiswa memaparkan

pengalaman yang dialaminya tentang masalah, serta pemecahannya yang telah dilakukan, menunjukkan keberhasilan serta hambatan yang pernah dialaminya, mengisi lembar tugas pekerjaan rumah pada setiap sesi layanan, dan terakhir melakukan evaluasi secara berkelanjutan. Menurut Glading (Natawijaya, 2009), bahwa pada situasi setting kelompok ada kecenderungan untuk terjadinya komunikasi alamiah yang saling menguntungkan, dan setiap individu akan menyelesaikan tujuannya dan menghubungkannya dengan orang lain secara inovatif dan produktif.

Namun demikian penulis menyadari bahwa terjadinya peningkatan profil penyesuaian diri pada kelompok eksperimen setelah perlakuan tidak sepenuhnya karena adanya perlakuan model bimbingan dan konseling kecakapan hidup, tetapi hal ini terjadi diprediksi karena ada pengaruh faktor lain seperti: kepribadian mahasiswa, prestasi belajar, minat, keadaan keluarga, tingkat ekonomi mahasiswa, serta kemampuan konselor. Hal ini sesuai dengan pendapat Schneiders (1964) bahwa keseluruhan kepribadian mempunyai fungsi sebagai penentu primer terhadap penyesuaian diri, disamping faktor lainnya seperti kondisi lingkungan, khususnya lingkungan keluarga dan sekolah, serta penentu kultural termasuk faktor agama.

Profil penyesuaian diri mahasiswa kelompok kontrol sebelum dan setelah masa perlakuan baik dilihat secara keseluruhan, setiap dimensi, serta setiap indikator sebagian besar tergolong kategori cukup. Namun ada beberapa hal yang menarik perhatian seperti adanya ketidakkonsistenan mahasiswa dalam menjawab inventori. Hal ini terlihat pada indikator: memiliki dorongan untuk meningkatkan kebugaran fisik atau jasmani, dan melakukan upaya pengembangan menjaga kesehatanfisik, belajar dari pengalaman, membuat keputusan berdasar pertimbangan, memahami orang lain yang berkembang dari egosentris menuju ke sosiosentris, keimanan

kepada Allah dan kitab-Nya, taat dalam menjalankan perintah Allah, dan sikap saling menghargai, menghormati dan bersahabat. Hal ini terjadi diprediksi karena adanya pengaruh faktor lain, yaitu faktor kepribadian, dan faktor lainnya seperti halnya pada kelompok eksperimen seperti yang telah dipaparkan sebelumnya. Pendapat Sukardi (2009) bahwa posisi diri subyek berpengaruh terutama berkaitan dalam mengisi instrumen berupa inventori secara jujur, memahami diri sendiri, serta dalam posisi menetapkan jawaban pilihan dengan yang lebih mendekati keadaan dirinya secara obyektif sesuai katahati nurani sendiri.

4. Efektivitas Model Bimbingan dan Konseling Kecakapan Hidup untuk Pengembangan Penyesuaian Diri Mahasiswa

Berdasar hasil uji perbedaan rerata independen data penyesuaian diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan menunjukkan nilai Sig.(2 tailed) $(0,000) < (0,05)$, maka H_0 ditolak atau hipotesis penelitian diterima. Artinya model bimbingan dan konseling kecakapan hidup efektif untuk pengembangan penyesuaian diri mahasiswa.

Berdasar hasil analisis setiap dimensi penyesuaian diri mahasiswa menunjukkan hasil yang signifikan, hal ini ditunjukkan dengan perolehan nilai p pada setiap dimensi penyesuaian diri $< 0,5$. Selanjutnya dilihat pada setiap indikator penyesuaian diri mahasiswa hampir seluruhnya menunjukan nilai $p < 0,5$, hanya pada indikator memiliki kisaran emosi yang mendalam (empati) memperoleh nilai $p > 0,05$. Artinya model bimbingan dan konseling kecakapan hidup efektif untuk pengembangan penyesuaian diri mahasiswa FKIP Universitas Galuh. Temuan secara statistik ini didukung dengan perolehan hasil wawancara dengan mahasiswa, dosen wali akademik, dosen mata kuliah keguruan, serta dosen bimbingan dan konseling yang terlibat dalam penelitian

ini, bahwa model ini memberi banyak manfaat dalam pengembangan penyesuaian diri mahasiswa. Manfaat yang dirasakan mahasiswa yaitu kesadaran akan tanggung jawab dalam menjalani kehidupan terkait pengembangan kematangan fisik, intelektual, emosional, sosial, serta moral-agama.

Ada beberapa alasan yang mendukung hasil penelitian ini. *Pertama*, dengan merujuk pada konsep penyesuaian diri efektif yang digagas oleh Schneiders (1964) yang menjadi tujuan dalam penelitian ini lebih menekankan pada pengembangan kesadaran akan tanggung jawab yang perlu direalisasikan dalam wujud tindakan nyata dalam segala aspek kehidupan, sehingga individu memperoleh keseimbangan dengan dirinya, masyarakat maupun dengan Tuhan. Hal ini nampak pada kesadaran dan tanggungjawab untuk pengembangan kematangan fisik, intelektual, emosional, sosial, dan pengembangan kematangan moral-agama. Hal ini sesuai dengan pendapat Nelson-Jones (Palmer, 2011, hlm. 229) bahwa semakin kuat kesadaran diri pada seseorang maka akan semakin besar pula kebebasan untuk memilih alternatif alternatif keputusan secara bebas, dan manusia akan mampu bertanggung jawab atas penentuan nasibnya sendiri. Tanggung jawab pribadi merupakan proses dalam diri seseorang di mana ia bekerja dari ” dalam ke luar” (*inside to outside*)

Selanjutnya penggunaan model bimbingan dan konseling kecakapan hidup fokus intervensinya lebih menekankan pada tanggung jawab pribadi, tanggungjawab pribadi bertumpu pada kecakapan berpikir bertindak secara efektif, sehingga menjadi pribadi yang mampu menolong dirinya sendiri. Nelson (Palmer, 2011), bahwa *lifes skills counseling* mampu untuk mengembangkan pribadi yang terampil, hal tersebut meliputi: keterampilan kesadaran diri (*responsiveness*), keterampilan berpikir (*realism*), keterampilan berelasi (*relating*), keterampilan mengatur aktifitas (*activities*),

dan keterampilan berperilaku etis (*Right-and wrong*). Keterampilan kesadaran eksistensi diri meliputi: kesadaran perasaan, kesadaran motivasi diri, dan sensitivitas pada kecemasan dan perasaan bersalah. Keterampilan berpikir, keterampilan ini meliputi: keterampilan berbicara dengan kata hati yang meneguhkan diri individu, dan keterampilan visualisasi. Keterampilan berelasi meliputi: keterampilan mengadakan hubungan, mengelola masalah, dan memecahkan masalah yang berhubungan dengan masalah sosial. Keterampilan mengatur aktifitas seperti: mengembangkan minat, bekerja, belajar, menggunakan waktu luang, serta menjaga kebugaran serta kesehatan fisik. Keterampilan berperilaku etis, yaitu keterampilan untuk membedakan benar dan salah dalam bertindak yang terkait dengan keterampilan menerapkan etika, dan nilai-nilai dalam kehidupan sosial kemasyarakatan.

Berdasarkan pengertian dan sasaran penyesuaian diri serta model bimbingan dan konseling kecakapan hidup ini memiliki kesamaan yang relevan, bahwa keduanya lebih menekankan kepada optimalisasi fungsi kesadaran dan tanggungjawab pada individu (mahasiswa) untuk menentukan pilihan atas dasar berbagai pertimbangan secara matang. Nelson-Jones (2005) menegaskan bahwa dengan mengembangkan keterampilan berpikir dan bertindak (*lifeskills*) secara efektif dapat mencapai perkembangan potensi manusia atau menjadi manusia yang berfungsi penuh. *Kedua*, secara teoretik bahwa model ini merupakan model bimbingan yang dikembangkan dari teori konseling kecakapan hidup yang digagas oleh Nelson. Menurut Nelson (dalam Palmer, 2011), bahwa model tersebut bisa digunakan diberbagai tataran dengan mengeksplorasi penerapannya di berbagai bidang, seperti : filsafat, agama, dan psikologi timur, dengan mengembangkan dimensi spiritual, etik, dan sosial baik teori dan praktek keterampilan hidup lainnya.

Ketiga, keefektivan model bimbingan dan konseling kecakapan hidup untuk

pengembangan penyesuaian diri ini dilandasi juga dengan bukti empirik sebelumnya yang telah dilakukan diberbagai fokus kajian penelitian serta dibidang pendidikan, diantaranya: (1) penelitian Sukartini yang dilakukan pada tahun 2003 menunjukkan bahwa model konseling keterampilan hidup efektif mengembangkan dimensi kendali diri remaja, Kendali diri ini kalau di lihat dari segi konsep teori yang yang di kemukakan Schneiders (1964) merupakan bagian yang urgen dan pondamen dalam melakukan penyesuaian diri efektif, kendali diri merupakan proses mental di dalamnya bertumpu kemampuan kesadaran akan tanggung jawab pribadi dalam menghadapi berbagai masalah hidup yang yang di alami sehingga individu mampu memilih dan memilah dan memecahkan berbagai permasalahan hidup secara efektif. Kendali diri menurut aliran psikologi behaviorisme (Calhoun dan Acocella, 1990) disebut juga kontrol diri (*self control*) lawan dari istilah kendali eksternal. Kendali diri merupakan kemampuan individu dalam melakukan pengaturan diri yang meliputi proses fisik, prilaku dan psikologis dalam menghadapi pengaruh luar secara efisien dan menjalani kehidupan lebih konstruktif. 2) penelitian yang dilakukan oleh Nasheeda (2008), dalam tataran *lifes skill educational* bahwa anak remaja dapat lebih merasa percaya diri, termotivasi untuk mengembangkan sikap positif terhadap kehidupan, mampu membuat keputusan secara lebih matang (dewasa) terutama pengambilan keputusan dalam perilaku beresiko sehingga menjadi manusia yang lebih berguna.

Temuan penelitian ini secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa model bimbingan dan konseling kecakapan hidup efektif untuk pengembangan penyesuaian diri mahasiswa.

Kesimpulan dan Saran

Profil penyesuaian diri mahasiswa FKIP Universitas Galuh baik dilihat secara

keseluruhan maupun pada setiap dimensi dan indikator tergolong kategori cukup mampu menyesuaikan diri.

Model konseling kecakapan hidup untuk pengembangan penyesuaian diri mahasiswa, berdasarkan hasil validasi rasional (penilaian) dosen pakar bimbingan dan konseling, dan hasil uji coba terbatas layak digunakan sebagai salah satu model intervensi untuk pengembangan penyesuaian diri mahasiswa. Secara struktur model bimbingan dan konseling kecakapan hidup untuk pengembangan penyesuaian diri mahasiswa meliputi dua bagian, yaitu: kerangka kerja konseptual model dan panduan operasional pelaksanaan model.

Profil penyesuaian diri mahasiswa kelompok eksperimen sebelum dengan setelah menggunakan model konseling kecakapan hidup baik dilihat secara keseluruhan, setiap dimensi setiap, dan setiap indikator penyesuaian diri sebagian besar memiliki perbedaan peningkatan termasuk kategori baik.

Model bimbingan dan konseling kecakapan hidup secara keseluruhan efektif untuk pengembangan penyesuaian diri mahasiswa di lingkungan FKIP Universitas Galuh.

Institusi atau lembaga penyelenggara pendidikan yakni FKIP Universitas Galuh, hendaknya menggunakan model bimbingan dan konseling kecakapan hidup untuk pengembangan penyesuaian diri mahasiswa

Daftar Rujukan

- Azhar. (2003). *Model konseling keterampilan hidup untuk mengembangkan dimensi kendali pribadi yang tegar*. (Disertasi). Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia,.
- Azhar. (2011). Paradigma meningkatkan mutu pendidikan pada LPTK. *Jurnal tabularasa*, Universitas Medan, 8 (01).
- Calhoun, J. dan Accocella, J. (1990). *Psychology of adjusment and human relationship*. (Alih Bahasa: Satmoko, R.S). New York: Mc Graw-Hill, inc.

- Cresswell, J.W. (2010). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed* (penterjemah Ahmad Fawaid) Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dahlan, M.D. (1982). *Ciri-ciri kepribadian siswa spg negeri di Jawa Barat dikaitkan dengan sikapnya terhadap jabatan guru*. (Disertasi). Program Pascasarjana, IKIP, Bandung.
- Ito, A. (2011). Enhancing school connectedness in japan: the role of homeroom teachers in establishing a positive classroom climate. *Asian Journal of Counseling*, 18 (1 & 2), 41-62.
- John W.T. et.al (2004) Wellness Well “Adapted, with permission, from _ Wellness Workbook_,3rd. edition <http://www.wellnessworkbook.com>
- Lan Sy.F, Lee. Ay Queenie, Tin-Yan NG.H. (2011). Teacher wellness: An important issue in fostering school connectedness life skills development among student. *The Hong Kong Profesional Counselling Association: Asian of Jurnal Conselling*, 1 (2), hlm. 149-169.
- Natawidjaya, R., dkk. (2007). *Ilmu pendidikan. rujukan filsafat, teori, dan praktis*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Press.
- Nelson R.J. (2005). *Practical counselling and helping skill.text and activities for the lifeskill counseling model*. London. Thousand Oaks.New Delhi: Sage Publication.
- Palmer, S. (2011). *Introduction to counselling and psychotherapy*. (Alih Bahasa: Setiaji, Haris). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Indonesia.
- Sanusi, A dan Hasan,.S. (2008). *Peran LPTK swasta dalam membentuk guru profesional*. Jakarta: Asosiasi Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan Swasta Indonesia (ALPTKSI).
- Schneiders A.A. (1964). *Personal adjusment and mental health*. New York.
- Shaughnessy, J, dkk (2006). *Research method in psychology*. (Alih Bahasa: Prajitno, Helly dan Sucipto, Sri). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sukardi. (2009). *Metodologi penelitian pendidikan: Kompetensi dan praktiknya*. (cetakan ketujuh). Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sukartini, S.P. (2003). Pendekatan konseling keterampilan hidup inovasi dalam bidang bimbingan dan penyuluhan. *Jurnal Pendidikan Mimbar Pendidikan*, No. 4 Tahun XXII 2003. Bandung: University Press UPI.
- Surya, M. (2009). *Psikologi konseling*. Bandung: Maestro.