

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/324006898>

Konseling Karir dan Pemahaman Diri sebagai Potensi Solusi untuk Kecemasan Gagal Mahasiswa

Article · January 2014

CITATIONS

2

READS

1,092

2 authors:



Indra Yohanes Kiling

Universitas Nusa Cendana

116 PUBLICATIONS 95 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



Beatriks Novianti Bunga-Kiling

Universitas Nusa Cendana

73 PUBLICATIONS 69 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Qualitative evaluation of MEMBACA II Project [View project](#)



The Development of a Best Practice Model to Support Young Children with Disabilities Affected by Environmental Risk Factors in West Timor, Indonesia [View project](#)

KONSELING KARIR DAN PEMAHAMAN DIRI SEBAGAI POTENSI SOLUSI UNTUK KECEMASAN GAGAL MAHASISWA

INDRA YOHANES KILING

Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana

Kupang, Nusa Tenggara Timur

iykiling@gmail.com

&

BEATRIKS NOVIANTI BUNGA

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini

Kupang, Nusa Tenggara Timur

boenga.eve@gmail.com

Abstrak

Pendidikan tinggi adalah sarana utama untuk memfasilitasi mahasiswa dengan pengetahuan serta keterampilan untuk menuju kemandirian. Salah satu masalah yang kerap ditemui adalah kecemasan gagal akibat mahasiswa belum memiliki tujuan pasti selesai menyelesaikan studi. Salah satu solusi yang bisa diterapkan adalah kegiatan konseling karir dan pemahaman diri. Artikel ini bertujuan untuk membahas contoh permasalahan kecemasan gagal di Fakultas Psikologi Kristen Satya Wacana, serta kemungkinan penerapan konseling karir dan pemahaman diri sebagai solusi dari permasalahan tersebut.

Kata kunci: konseling, kecemasan, mahasiswa

Abstract

Higher education is the main road to facilitate university students with knowledges and skills they needed to stand alone in life. One of the problem often met is debilitating anxiety caused by uncertain and undecisive mind of university students in what to do after graduating. One of solution can be applied is a program of career and self-awareness counseling. This article aims to examine an example of debilitating anxiety problem found in Psychology Faculty of Satya Wacana Christian University, and the possibility to apply career and self-awareness counseling activity to become an answer for the problem.

Key words: counseling, debilitating anxiety, university student

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk hidup dengan banyak bakat yang berguna jika dapat dieksploitasi dengan baik di dalam kehidupannya. Dalam proses menemukan dan memanfaatkan potensi tersebut manusia terkadang membutuhkan bantuan dari manusia lain yang dapat mendorong mencuatnya potensi dan bakat tersebut. Kegiatan menolong dan mengarahkan potensi dan bakat dalam diri manusia ini yang disebut pendidikan.

Pendidikan memiliki jenjang-jenjang dan salah satunya adalah perguruan tinggi. Perguruan tinggi dalam Indonesia dibagi dua oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (Ditjen Dikti) berdasarkan fundingnya, yakni perguruan tinggi negeri dan swasta. Salah satu Universitas Swasta yang telah lama berdiri adalah Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), Universitas ini identik dengan keberadaan kota Salatiga di Jawa Tengah yang merupakan kota jembatan penghubung kota Semarang dan Surakarta. UKSW juga termasuk dalam urutan ke-9 universitas

swasta terbaik di Indonesia dalam Globe Asia (dalam Kiling, 2010). Dalam UKSW terdapat 13 Fakultas, 1 Program Profesional, dan 1 Program Pascasarjana, termasuk di antaranya Fakultas Psikologi. Fakultas Psikologi UKSW sudah berdiri sejak tahun 1999, dan sampai sekarang sudah berkembang dan memiliki program Magister Sains Psikologi, juga memiliki empat buah laboratorium dan memiliki Senat Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Badan Perwakilan Mahasiswa Fakultas Psikologi sebagai lembaga penunjang kegiatan kemahasiswaan.

Dalam melaksanakan kegiatan pendidikan, Fakultas Psikologi UKSW tentu saja tidak terlepas dari masalah. Berdasarkan hasil wawancara dengan Pejabat Struktural tertinggi, yakni Dekan Fakultas Psikologi, didapatkan berbagai permasalahan mendasar yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi dan salah satunya adalah permasalahan kecemasan akan gagal negatif (*debilitating anxiety*) yang disebabkan tidak adanya tujuan dan visi ke depan yang pasti dan jelas pasca menyelesaikan studi strata satu. Permasalahan ini dikonfirmasi oleh Ketua Senat Mahasiswa Fakultas (SEMA) Psikologi UKSW periode 2010-2011 dalam wawancaranya dengan penulis. Permasalahan ini juga diutarakan oleh Ketua Badan Perwakilan Mahasiswa Fakultas (BPMF) Psikologi UKSW setelah melakukan Focus Group Discussion (FGD) dengan beberapa mahasiswa senior Lembaga Kemahasiswaan dan para ketua angkatan 4 angkatan aktif.

Ada beberapa pendapat atas penyebab dari munculnya permasalahan ini, Dekan Fakultas Psikologi UKSW mengutarakan bahwa tidak adanya seleksi masuk dari Fakultas Psikologi UKSW sendiri terhadap camaru (calon mahasiswa baru) menyebabkan kurang tersaringnya calon mahasiswa sehingga mahasiswa Fakultas Psikologi kurang memiliki mutu akademis yang baik dari faktor potensi kecerdasan, motivasi berprestasi, kepemimpinan, pemahaman diri, dan faktor lain yang

mempengaruhi prestasi belajar mereka di dalam perkuliahan, hal ini dibenarkan oleh kajian Elmi (1983). Beliau juga menambahkan bahwa penyebab dari tidak adanya seleksi ini dikarenakan oleh sistem dari Universitas sendiri, karena penyelenggaranya adalah swasta maka sumber dana utama dari Universitas untuk menyelenggarakan kegiatan belajar-mengajar adalah dari mahasiswa. Oleh sebab itu, jumlah mahasiswa yang masuk menjadi prioritas lebih dibandingkan dengan mutu mahasiswa yang masuk. Kuantitas mahasiswa lebih diutamakan daripada kualitas mahasiswa.

Polemik ini dibenarkan oleh Ketua SEMA Psikologi dan menambahkan bahwa mahasiswa yang baru memasuki semester pertama perkuliahan mereka kebanyakan tidak memiliki motivasi besar dalam menjalani perkuliahan. Hasil survey dari BPMF dan SEMA menyebutkan bahwa sejumlah besar mahasiswa tidak memiliki tujuan yang jelas dalam perkuliahan. Iseng, tidak diterima di universitas favorit, disuruh orang tua, lokasi kampus yang dekat dengan rumah merupakan sejumlah alasan yang sering keluar dari mahasiswa. Tidak adanya tujuan yang jelas ketika akan masuk kuliah jelas mempengaruhi kepastian dari visi, harapan, dan cita-cita ketika sudah menjalani perkuliahan dan ketika menyelesaikan studi nanti (Kadar, 2001). Hal ini berdampak pada timbulnya kecemasan gagal negatif pada mahasiswa yang tentunya bisa berdampak buruk bagi mereka ketika menjalankan studi.

Mahasiswa dengan tingkat *debilitating anxiety* yang tinggi akan memunculkan tingkah laku yang mengganggu efisiensi kerja, karena merasa dirinya tidak mampu, tidak puas sehingga target nilai yang baik tidak tercapai. Mereka cenderung menjadi malas, mudah menyerah, dan daya juang dalam menghadapi hambatan dalam kuliah seperti menghadapi tugas menumpuk, harus mengikuti praktikum, serta kegiatan kuliah lain yang membutuhkan effort tinggi. Kondisi ini akan berpengaruh pada prestasi studi yang akan dihasilkan menjadi tidak memuaskan dan di bawah standar

rata-rata yang diharapkan (Kartikawati, 2007). Mahasiswa dengan potensi kecerdasan di atas rata-rata memiliki potensi untuk menyelesaikan permasalahan dalam proses belajar di perguruan tinggi dengan baik, namun pada kenyataanya tidak semua mahasiswa di dalam Fakultas Psikologi UKSW dapat mencapai prestasi yang optimal dan cenderung rendah (*under-achiever*) seperti yang dikatakan Dekan Fakultas Psikologi UKSW.

Beberapa mahasiswa yang diwawancarai oleh penulis mengutarakan beberapa alasan mengapa mereka tidak memiliki tujuan yang pasti seusai berkuliah, yang pertama adalah karena kurang jelasnya visi dari fakultas dan kurang terstrukturanya pihak dosen dan staf Fakultas dalam melaksanakan misi dari visi tersebut. Alasan berikutnya adalah berganti-gantinya kurikulum dari Fakultas dan sistem akademis dari Universitas yang menyebabkan kacaunya daftar alir mahasiswa dan perencanaan jangka panjang dari mahasiswa selama berkuliah. Ketidak-jelasan kurikulum juga menyebabkan munculnya alasan lain yakni tekanan dari kegiatan perkuliahan khususnya dalam manajemen waktu dan prioritas karena menumpuk dan bertabrakannya alokasi waktu untuk kegiatan kurikuler dan ekstrakurikuler.

Analisa Solusi

Berdasarkan dari analisa berbagai pihak tersebut, muncul beberapa ide intervensi dan solusi untuk membantu mahasiswa memiliki tujuan dan visi karir yang jelas seusai menyelesaikan studi. Ide pertama adalah memperjelas visi fakultas, hal ini sudah diupayakan oleh Dekan Fakultas Psikologi pada pertengahan tahun 2010. Mempertajam dan memperjelas arah kurikulum Fakultas, hal ini sedang diupayakan oleh Dosen dan para staf Fakultas Psikologi UKSW walaupun menemui kendala dengan ketidak jelasan arah sistim akademik dari Universitas oleh Rektorat UKSW.

Intervensi lain yang bisa dilakukan mahasiswa adalah pelatihan kepemimpinan yang memfasilitasi mahasiswa untuk meningkatkan self awareness sehingga nantinya bisa membantu mahasiswa menentukan tujuan dan arah karir yang jelas. Dalam UKSW sudah ada pelatihan semacam ini namun berdasarkan data dari mahasiswa, pada tahun ajaran 2010-2011 ditiadakan karena adanya permasalahan internal.

Upaya lain untuk memfasilitasi mahasiswa untuk menemukan visi karir ke depan adalah dengan program pengembangan perencanaan karir. Program pengembangan perencanaan karir ini akan melibatkan seluruh elemen dalam Fakultas yang terkait seperti mahasiswa, Lembaga Kemahasiswaan Fakultas, Dosen dan Staf Fakultas, dan tentunya Dekan dan para pembantu Dekan. Program pengembangan perencanaan karir ini memiliki kegiatan utama konseling karir dan pemahaman diri dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa akan bakat dan minat serta potensi mereka sehingga dapat membantu mereka menentukan visi hidup yang jelas sehingga akan berdampak ke visi studi dan karir yang jelas pula. Bimbingan karir dalam universitas juga telah lama dilaksanakan di beberapa negara tetangga, Malaysia contohnya telah mempraktikkan sejak 1967 (Hwa, 2002). Selain berdampak positif terhadap peningkatan Indeks Prestasi Kumulatif (Wlazelek & Coulter, 1999), bimbingan karir juga berdampak pada peningkatan integrasi sosial dari mahasiswa dan kepercayaan diri dalam berkuliah (Coll & Stewart, 2002).

Konseling karir dan pemahaman diri

Carroll (dalam Novianti & Hartati, 2009) menjelaskan bahwa konseling dapat digunakan saat akan melakukan pemberdayaan individu atau kelompok dalam institusi untuk membantu proses perubahan internal baik diri individu maupun internal institusi tersebut. Dalam langkah pertama program, perlu dicari pendekatan

terbaik dalam konseling kelompok, dan untuk mengetahui pendekatan terbaik perlu adanya pemahaman atas perbedaan di dalam kelompok (Atkinson dkk. Dalam Li & Kim, 2003). Untuk memahami kenakeragaman dan perbedaan di dalam mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW yang beragam suku dan dan kebudayaannya, maka perlu diadakan perlu diadakan FGD internal angkatan dengan tujuan untuk mengetahui kebutuhan dari mahasiswa secara komprehensif dan mengetahui pendekatan konseling apa yang akan digunakan. FGD juga berfungsi untuk menekankan pentingnya bimbingan konseling pada mahasiswa, karena kecenderungannya mayoritas mahasiswa tidak memiliki inisiatif untuk melakukan konseling dalam membantu menyelesaikan permasalahan akademik yang mereka hadapi (Vogel & Armstrong, 2010).

Setelah memahami situasi internal dari mahasiswa, maka hasil FGD angkatan akan diberikan ke BPMF sebagai wakil mahasiswa dan kemudian bersama dengan SEMA dan Dekan beserta para staf untuk menggodok dan mematangkan tahap-tahap dan modul dalam kegiatan konseling karir dan self awareness ini, tentunya dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi self awareness. Proses penggodokan ini dilakukan dalam Rapat Kerja yang dilaksanakan tiap awal periode, untuk sekaligus merencanakan penganggaran dari program ini. Dengan sumber dana Fakultas per periode yang berjumlah sekitar 250 juta rupiah dan dana dari SEMA per periode yang berjumlah sekitar 50 juta rupiah, maka kerjasama antara kedua-belah pihak untuk pencairan dana akan memungkinkan untuk membiayai program ini. Untuk pelaksanaannya SEMA bisa bekerjasama membentuk panitia dengan laboratorium Psikologi Industri Organisasi dan Sosial (PIOS) UKSW dan laboratorium Psikologi Klinis dan Perkembangan UKSW. Peran penulis sendiri hanya sebagai pemberi ide program ini dan sebagai pihak yang menjembatani antara SEMA

dan Senat Fakultas. Konselor dalam kegiatan bimbingan konseling karir dan self awareness ini harus memiliki tingkat pendidikan sekurangnya magister psikologi. Konselor juga harus memiliki konsep diri sebagai manusia yang jelas dan baik karena akan membantu mahasiswa dalam hal *self clarification*, *self understanding*, dan *self actualisation* (Boy dan Pine, dalam Hwa, 2002).

Pendekatan yang digunakan dalam konseling ini merupakan integrasi dari pendekatan kognitif dan perilaku. Pendekatan kognitif beranggapan bahwa pemikiran manusia merupakan penyebab dasar dari munculnya permasalahan dan setiap manusia pasti memiliki potensi untuk mengolah pemikiran (Willis, dalam Novianti & Hartati, 2009), sedangkan pendekatan perilaku memiliki anggapan bahwa perubahan perilaku dapat terjadi dengan adanya penerapan prinsip-prinsip belajar yang sistematis (Corey, dalam Novianti & Hartati, 2009). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pikiran seseorang dapat mempengaruhi tindakan mereka dan tindakan itu akan mempengaruhi bagaimana mereka berpikir (Willis, dalam Novianti & Hartati, 2009). Proses konseling ini nanti akan membawa konseli yakni mahasiswa dari kondisi individu yang belum menyadari dan mengembangkan potensinya dan belum mengetahui perilaku tertentu di dalam dirinya, menjadi individu yang mampu mengembangkan potensi diri serta memahami dan mampu mengaplikasikan perilaku belajar dan mampu menentukan prioritas seperti yang diharapkan. Mahasiswa akan melakukan proses belajar aktif selama menjalani konseling.

Egan (dalam Novianti & Hartati, 2009) menyebutkan proses konseling dilakukan dalam tiga langkah, langkah pertama adalah mengenali situasi, langkah kedua adalah mengubah gambaran, dan langkah ketiga adalah mengimplementasi tindakan. Langkah pertama untuk mengenali situasi dalam proses konseling adalah melakukan asesmen bakat dengan baterai tes yang dirancang khusus untuk

mengetahui bakat dalam konsentrasi psikologi tertentu, lalu kemudian mendaftar minat konsentrasi psikologi (Psikologi industri dan organisasi, psikologi klinis, psikologi perkembangan, psikologi pendidikan, psikologi sosial) dari mahasiswa. Setelah memahami bakat dan minat dari mahasiswa maka panitia akan menyimpulkan sebuah saran untuk mahasiswa tersebut, dengan pengambilan keputusan untuk mengambil konsentrasi diserahkan kembali sepenuhnya kepada mahasiswa. Setelah mahasiswa memilih konsentrasi tertentu, maka mahasiswa tersebut akan dikelompokkan dengan mahasiswa lain yang memilih konsentrasi yang sama.

Langkah berikutnya adalah mengubah gambaran. Dalam langkah ini mahasiswa akan diminta untuk menentukan tujuan dengan menyusun hal-hal apa saja yang ingin dicapai dalam kurun waktu masa studinya dan dalam hidupnya secara keseluruhan. Pertama-tama konseli diminta untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada di dalam lingkungannya yang menghambat dan konselor membantu konseli untuk menemukan alternatif-alternatif solusi. Lalu kemudian konseli akan menyusun tujuan dan prioritas untuk tujuan tersebut dan membentuk komitmen demi mewujudkan tujuan tersebut. Pemahaman konselor akan kultur mahasiswa sangat penting disini, karena mahasiswa psikologi datang dari berbagai suku dan ras di Indonesia. Pemahaman kultur akan membantu membangun kerangka operasional konseling sehingga mempermudah jalannya proses konseling terlebih dalam *rapport building* (Constantine & Greer, 2003).

Langkah terakhir adalah mengimplementasikan tindakan. Konseli diajak untuk mengembangkan strategi untuk mencapai tujuan yang telah disusun sebelumnya. Konselor memfasilitasi untuk menyusun langkah strategis dan langkah operasional untuk mencapai tujuan dalam studi dan karir.

Kegiatan konseling karir dan self awareness ini selama berlangsung akan menjalani kontrol langsung dari para penyelenggara yakni SEMA Psikologi UKSW, dan staf Laboratorium PIOS dan Klinis Perkembangan Psikologi UKSW. Sehingga jika terjadi kendala di tengah program berlangsung, penyelenggara bisa bertindak fleksibel untuk mengatasi masalah tersebut. Fungsi kontrol dan koordinasi dari penyelenggara yakni SEMA dan Lab PIOS dan Klinis Perkembangan dapat diagendakan setiap bulan pada hari Selasa minggu kedua, pada jadwal Rapat Fakultas. Mahasiswa yang memiliki permasalahan dalam perkuliahan biasanya diikuti dengan permasalahan sosial (Hwa, 2002), hal ini bisa disiasati oleh konselor dari Laboratorium PIOS UKSW yang memiliki kualifikasi dalam menangani hal tersebut.

Kegiatan konseling akan dilakukan bertahap selama satu semester yakni pada semester ke empat, dengan anggapan bahwa mahasiswa sudah memiliki pengetahuan psikologi dasar dan sudah mampu menentukan tujuan studi dan karir ke depan. Setelah kegiatan dilaksanakan pada semester ganjil dilakukan evaluasi oleh para penyelenggara untuk menemukan kelemahan dan kelebihan dari program tersebut lalu kemudian mengembangkan program ini untuk semester genap berikutnya.

Kesimpulan

Kecemasan gagal pada mahasiswa bisa terjadi pada mahasiswa di kampus-kampus lain selain UKSW. Kegiatan konseling karir dan pemahaman diri yang sudah dijelaskan diharapkan bisa menjawab dari permasalahan kecemasan gagal mahasiswa. Penelitian tindakan mengenai penerapan konseling karir dan pemahaman diri ke mahasiswa bisa melengkapi artikel ini menjadi satu karya ilmiah yang utuh. Hasil dari penelitian tindakan tersebut bisa menjadi acuan apakah konseling karir dan

pemahaman diri bisa direplikasi ke kampus lain atau solusi lain bisa menjadi jawaban baru.

Daftar Pustaka

- Coll, K.M., & Stewart, R.A. (2002). Collaboration Between Counseling Services and an Academic Program: An Exploratory Study of Student Outcome. *Journal of College Counseling*, 5,1, 135-141.
- Constantine, M.G., & Greer, T.M. (2003). Personal, Academic, and Career Counseling of African American Women in College Settings. *New Directions for Student Services*. No. 104. Wiley Periodicals, Inc.
- Elmi, F.N. (1983). The Integration of Counseling, Academic Advisement, and Academic Mission in a Community College. *Synthesis*. Manhattan Community College of the City University of New York.
- Hwa, Q.A. (2002). Career Guidance and Counselling : The Malaysian Context for Future Directions. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 16, 1-13.
- Kadar, R.S. (2001). A Counseling Liaison Model of Academic Advising. *Journal of College Counseling*, 4,1, 174-178.
- Kartikawati, I.A.N. (2007). Peran Program Academic Achievement Behavior Training (AABT) Terhadap Perubahan Motif Berprestasi Pada Mahasiswa Underachiever. *Jurnal Psikologi Universitas Kristen Maranatha*, 1, 28-46.
- Kiling, I. Y. (2010). Hubungan Budaya Organisasi dan Motivasi Berorganisasi Fungsionaris Senat Mahasiswa Fakultas. *Skripsi*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.

- Li, L.C., & Kim, B.S.K. (2004). Effects of Counseling Style and Client Adherence to Asian Cultural Values on Counseling Process With Asian American College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 2, 158-167.
- Noviati, N.P., & Hartati, S. (2009). Konseling sebagai Upaya Meningkatkan Kepemimpinan Transformasional. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1,1, 59-74.
- Vogel, D.L., & Armstrong, P.I. (2010). Self-Concealment and Willingness to Seek Counseling for Psychological, Academic, and Career Issues. *Journal of Counseling & Development*, 88,1, 387-396.
- Wlazelek, B.G., & Coulter, L.P. (1999). The Role of Counseling Services for Students in Academic Jeopardy: A Preliminary Study. *Journal of College Counseling*, 2,1, 33-41.