

Konsep Diri dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa: Tinjauan Literatur dari Perspektif Konseling Humanistik

Juli Andriyani

UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Email: juli.andriyani@ar-raniry.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa berada pada fase transisi penting dalam kehidupan yang rentan terhadap tekanan psikologis dan sosial. Konsep diri yang lemah terbukti berkorelasi dengan rendahnya kesejahteraan psikologis, yang mencakup dimensi seperti penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara konsep diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui pendekatan konseling humanistik. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan sistematis dengan pendekatan kualitatif dan sintesis naratif, mengkaji literatur dari berbagai sumber akademik terpercaya. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan konseling humanistik, yang menekankan empati dan penerimaan tanpa syarat, efektif dalam memperkuat konsep diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Artikel ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan model konseling berbasis pemberdayaan diri di lingkungan pendidikan tinggi. Kesimpulannya, diperlukan integrasi pendekatan humanistik dalam layanan konseling kampus, serta penelitian lanjut berbasis data empiris di konteks lokal.

Kata Kunci: Konsep Diri, Kesejahteraan Psikologis, Konseling Humanistik, Mahasiswa

ABSTRACT

University students are in a critical transitional phase of life, making them vulnerable to psychological and social pressures. A weak self-concept has been shown to correlate with low levels of psychological well-being, which includes dimensions such as self-acceptance, personal growth, and life purpose. This article aims to examine the relationship between self-concept and students' psychological well-being through a humanistic counseling perspective. The study employs a systematic literature review method using a qualitative approach and narrative synthesis, analyzing literature from various reputable academic sources. The findings indicate that the humanistic counseling approach, which emphasizes empathy and unconditional positive regard, is effective in strengthening self-concept and enhancing students' psychological well-being. This article makes a significant contribution to the development of empowerment-based counseling models in higher education settings. In conclusion, the integration of the humanistic approach into campus counseling services is necessary, along with further empirical research in local contexts.

Keywords: Self-Concept, Psychological Well-Being, Humanistic Counseling, University Students

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai individu yang sedang berada dalam masa transisi dari remaja ke dewasa awal, menghadapi berbagai tantangan psikologis dan sosial. Salah satu aspek krusial dalam perkembangan mahasiswa adalah pembentukan konsep diri yang sehat. Konsep diri berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang memandang kemampuan, potensi, dan nilainya. Hal ini menjadi sangat relevan di tengah lingkungan akademik yang begitu kompetitif. Ketika konsep diri terganggu, mahasiswa menjadi sangat rentan mengalami tekanan, kecemasan, bahkan depresi.

Ryff (1989) Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah komponen penting dalam keberfungsian individu yang optimal. Dalam konteks mahasiswa, kesejahteraan ini mencakup berbagai dimensi esensial seperti rasa tujuan hidup. Ini juga termasuk kesempatan untuk pertumbuhan pribadi, dan membangun hubungan positif dengan orang lain. Selain itu, aspek penerimaan diri menjadi fondasi yang tidak kalah krusialnya. Ketidakseimbangan aspek-aspek tersebut seringkali berakar dari rendahnya self-esteem dan kurangnya dukungan emosional.

Oleh karena itu, membangun konsep diri yang kuat merupakan langkah awal yang fundamental menuju kondisi yang lebih baik. Langkah ini sangat diperlukan untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih optimal bagi setiap mahasiswa. Survei terbaru dari Verywell Mind (2024) menunjukkan bahwa 63% Gen Z merasa kesehatan mental mereka memburuk. Dalam laporan tersebut, mahasiswa diidentifikasi sebagai salah satu kelompok yang paling terdampak secara signifikan. Data ini menegaskan urgensi untuk menemukan solusi yang berakar pada penguatan diri.

Sementara itu, World Health Organization (2024) juga mencatat data yang selaras dengan temuan lainnya. Laporan mereka menunjukkan bahwa sekitar 14% remaja dan dewasa muda mengalami gangguan mental. Gangguan tersebut meliputi kondisi seperti depresi dan kecemasan yang dapat mengganggu fungsi harian. Data ini mempertegas urgensi untuk memahami faktor-faktor internal yang berperan dalam menjaga keseimbangan psikologis. Salah satu faktor internal yang paling utama adalah bagaimana konsep diri mahasiswa terbentuk.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kustinah & Kambali (2022) ditemukan sebuah korelasi penting di dunia pendidikan. Riset tersebut membuktikan bahwa konsep diri dan minat belajar memiliki hubungan signifikan dengan prestasi akademik siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri dan persepsi terhadap diri sendiri sangat memengaruhi capaian akademik. Sayangnya, banyak kampus belum secara sistematis mengintegrasikan aspek psikologis ini dalam layanan konseling mereka. Padahal, dampaknya terhadap keberhasilan studi mahasiswa sangatlah besar.

Studi yang dilakukan oleh Campbell (2024a) menemukan fenomena penting di lingkungan kampus. Ditemukan bahwa mahasiswa mengalami fluktuasi dalam *self-esteem* dan kesehatan mental sepanjang masa kuliah. Fluktuasi ini menjadi sangat tajam terutama pada mahasiswa di tahun pertama mereka. Penyebabnya seringkali adalah perasaan tidak mampu,

perbandingan sosial yang berlebihan, serta tekanan akademik. Jika tidak ditangani secara tepat, kondisi ini bisa berdampak pada kesejahteraan jangka panjang mahasiswa.

Sebagian besar pendekatan konseling di perguruan tinggi saat ini masih bersifat reaktif dan jangka pendek. Fokus utamanya seringkali terpusat pada penyelesaian masalah yang mendesak, seperti manajemen stres. Layanan lainnya adalah strategi adaptasi akademik bagi mahasiswa baru yang merasa kesulitan. Padahal, akar permasalahan dari banyak kasus justru terletak pada hal yang lebih fundamental. Isu mendasar tersebut adalah pembentukan identitas diri mahasiswa yang belum kokoh dan matang.

Di sinilah peran pendekatan humanistik, seperti yang dikembangkan oleh Carl Rogers, menjadi sangat relevan. Teori konseling humanistik menekankan pentingnya aktualisasi diri, empati, dan penerimaan tanpa syarat. Hal ini menjadi landasan hubungan konseling yang efektif dan memberdayakan (Rogers, 1957). Melalui pendekatan ini, mahasiswa dapat merasa didengar, dipahami, dan diberdayakan sepenuhnya. Proses ini memungkinkan mereka untuk mengenal serta menerima dirinya sendiri secara lebih utuh.

Namun, hingga saat ini, masih jarang ditemukan kajian literatur yang komprehensif dan terintegrasi. Kajian tersebut seharusnya menyatukan konsep diri, kesejahteraan psikologis, dan konseling humanistik dalam satu kerangka berpikir. Kebanyakan penelitian yang ada cenderung bersifat kuantitatif atau eksperimental semata. Akibatnya, penelitian tersebut tidak menyentuh dimensi filosofis dan teoritis secara mendalam. Padahal, pendekatan teoretis sangat dibutuhkan untuk memperkuat landasan praktik konseling di lapangan.

Kesenjangan inilah yang menjadi alasan utama perlunya studi kepustakaan yang mendalam dan terstruktur. Studi ini bertujuan menyusun pemetaan integratif tentang hubungan antara konsep diri dan kesejahteraan psikologis. Sebuah tinjauan literatur memungkinkan identifikasi pola, prinsip, dan pendekatan yang relevan dari berbagai riset. Hasilnya dapat digunakan dalam pengembangan program konseling yang lebih berorientasi pada pemberdayaan mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini menjawab kebutuhan atas landasan teoritik yang solid bagi praktisi pendidikan.

Kelebihan pendekatan studi literatur adalah kemampuannya dalam menelaah berbagai sumber dan model secara kritis. Metode ini memungkinkan analisis mendalam terhadap temuan-temuan yang sudah ada sebelumnya. Selain itu, ia dapat mengintegrasikan hasil penelitian terdahulu ke dalam kerangka yang lebih menyeluruh. Dengan begitu, pendekatan ini dapat memberikan wawasan yang tidak hanya bersifat deskriptif. Ia juga mampu memberikan panduan normatif, menjelaskan apa yang seharusnya dilakukan berdasarkan teori dan bukti empiris.

Penelitian ini tidak hanya penting untuk pengembangan ilmu psikologi konseling secara akademik semata. Namun, ia juga diharapkan berdampak langsung terhadap peningkatan mutu layanan konseling di perguruan tinggi. Mahasiswa akan mendapatkan pengalaman konseling yang lebih berorientasi pada nilai-nilai humanistik. Konseling tersebut akan berfokus pada pengembangan diri mereka untuk jangka panjang. Di sisi lain, konselor juga memiliki kerangka kerja yang lebih jelas dalam mendampingi mahasiswa.

Tujuan utama dari artikel ini adalah untuk mengkaji secara mendalam hubungan antara konsep diri dan kesejahteraan psikologis. Kajian ini dilakukan secara spesifik melalui perspektif konseling humanistik yang memberdayakan. Tinjauan ini dilaksanakan dengan mengumpulkan dan menganalisis literatur dari berbagai sumber ilmiah terkini. Hasil dari tinjauan ini diharapkan dapat memberikan arah baru dalam pengembangan praktik konseling. Pada akhirnya, ini akan berdampak langsung terhadap mutu layanan di perguruan tinggi Indonesia.

Secara teoretis, artikel ini memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang psikologi pendidikan dan konseling. Hal ini dilakukan dengan memperkuat fondasi pemikiran humanistik dalam menangani isu psikologis mahasiswa. Secara praktis, artikel ini dapat menjadi acuan bagi penyusun kurikulum serta konselor kampus. Para pengambil kebijakan juga dapat menggunakannya dalam mengembangkan pendekatan pembinaan mental mahasiswa. Tujuannya adalah menciptakan pembinaan yang lebih utuh, holistik, dan berkelanjutan.

Dengan menyusun sintesis dari berbagai literatur yang relevan, artikel ini diharapkan mampu menjadi jembatan. Jembatan ini menghubungkan antara teori dan praktik dalam bidang konseling mahasiswa di perguruan tinggi. Melalui integrasi konsep diri dan kesejahteraan psikologis dengan pendekatan humanistik, diharapkan lahir strategi intervensi yang efektif. Kontribusi dari artikel ini terletak pada upayanya mengisi kekosongan wacana mengenai pentingnya psikologi positif. Dengan mendasarkan pada teori Rogers dan literatur kontemporer, artikel ini menghadirkan perspektif baru yang berharga.

METODE KAJIAN

Untuk mengkaji hubungan antara konsep diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dari sudut pandang konseling humanistik, penelitian ini mengadopsi metode studi kepustakaan sistematis (*systematic literature review*). Metode ini dipilih karena kemampuannya untuk menelusuri, menyatukan, dan menganalisis secara komprehensif berbagai temuan ilmiah yang sudah ada. Dengan demikian, studi kepustakaan sistematis memungkinkan peneliti untuk membangun pemahaman yang kritis, mendalam, dan menyeluruh mengenai suatu isu berdasarkan literatur yang relevan (Gough et al., 2017)

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif, dengan fokus pada metode sintesis naratif. Pendekatan naratif ini sangat sesuai untuk studi literatur yang tujuannya adalah mengeksplorasi beragam teori, model, dan praktik dalam berbagai konteks. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengidentifikasi pola-pola, tema utama, serta hubungan antar konsep yang mendasari literatur yang sedang dianalisis (Siddaway et al., 2019).

Sumber data penelitian ini digali dari berbagai literatur akademis terpercaya, termasuk jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku, serta laporan penelitian. Penelusuran dilakukan melalui basis data digital seperti *Scopus*, *Web of Science*, *ScienceDirect*, *PsycINFO*, dan *Google Scholar*. Untuk memastikan pencarian yang efektif, digunakan kombinasi kata kunci yang spesifik, seperti “*self-concept*”, “*psychological well-being*”, “*college students*”, dan “*humanistic counseling*” (Denyer, 2009).

Proses pengumpulan data mengikuti lima tahapan utama yang terstruktur: (1) perumusan pertanyaan penelitian, (2) penetapan kriteria inklusi dan eksklusi, (3) pencarian

literatur, (4) penyaringan artikel berdasarkan relevansi judul dan abstrak, serta (5) pembacaan lengkap artikel yang lolos seleksi. Prosedur ini dirancang sesuai standar PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), yang mengutamakan transparansi dan kemampuan untuk direplikasi dalam proses seleksi literatur (Page et al., 2021).

Adapun batasan atau kriteria inklusi yang ditetapkan adalah artikel yang terbit antara tahun 2010 hingga 2025, berbahasa Inggris atau Indonesia, berasal dari jurnal *peer-reviewed*, dan relevan dengan topik penelitian. Sebaliknya, kriteria eksklusi mencakup artikel yang hanya bersifat kuantitatif tanpa integrasi teori, tulisan populer non-akademik, atau studi dengan metodologi yang dinilai lemah (Kitchenham, 2007)

Dalam prosesnya, literatur diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana sumber dipilih berdasarkan kesesuaiannya dengan tujuan kajian. Teknik ini dilengkapi dengan metode snowballing, yaitu melacak daftar referensi dari artikel yang sudah terpilih untuk menemukan sumber relevan lainnya yang mungkin terlewat. Kedua teknik ini lazim digunakan dalam kajian sistematis untuk memperkaya dan memperluas cakupan data (Siddaway et al., 2019)

Setiap artikel yang terpilih kemudian diekstraksi datanya menggunakan format coding yang telah disiapkan. Format ini mencatat informasi penting seperti penulis, tahun, judul, metode, hasil, dan kesimpulan untuk mempermudah analisis yang sistematis. Proses ini sejalan dengan prinsip analisis tematik, yakni mencari tema-tema yang muncul berulang kali di seluruh literatur yang dikaji (Braun & Clarke, 2006).

Untuk menjamin validitas sintesis, setiap artikel yang lolos seleksi *подвергается* penilaian kualitas studi (*critical appraisal*). Penilaian ini berfokus pada relevansi topik, kejelasan metodologi, kekuatan bukti yang disajikan, dan kontribusinya bagi teori atau praktik. Sintesis data akhir dilakukan melalui analisis tematik, di mana artikel-artikel dikelompokkan ke dalam tema-tema besar, seperti dinamika konsep diri mahasiswa, faktor penentu kesejahteraan psikologis, dan prinsip-prinsip konseling humanistik. Selama proses ini, peneliti juga melakukan *pattern matching* untuk mencocokkan berbagai temuan empiris dengan landasan teori dari Rogers dan pemikir psikologi humanistik lainnya

Keseluruhan metode ini dipilih karena sangat selaras dengan tujuan penelitian, yakni untuk menghasilkan pemahaman teoretis yang mendalam dan terintegrasi. Dengan menggunakan studi kepustakaan sistematis, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi fondasi yang kokoh untuk mengembangkan model intervensi konseling yang berbasis teori dan aplikatif untuk layanan di perguruan tinggi (Gough et al., 2017); (Denyer, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Studi ini mengkaji berbagai literatur untuk melihat hubungan antara cara mahasiswa memandang diri mereka sendiri (konsep diri) dengan kesehatan mental mereka (kesejahteraan psikologis). Penelitian ini dibuat karena ada kebutuhan untuk layanan konseling yang lebih mendalam dan manusiawi. Mahasiswa yang sedang dalam masa peralihan sering menghadapi masalah psikologis yang rumit. Karena itu, sangat penting untuk mengerti bagaimana pandangan

mereka tentang diri sendiri memengaruhi kondisi mentalnya. Artikel ini menggabungkan teori, data, dan berbagai pendekatan konseling untuk memberikan gambaran yang utuh.

Temuan utamanya adalah konsep diri menjadi dasar bagi perkembangan psikologis mahasiswa. Jika mahasiswa punya pandangan positif tentang dirinya, mereka cenderung punya prestasi akademik yang baik, lebih percaya diri, dan mudah bergaul. Sebaliknya, jika pandangan mereka negatif, mereka gampang cemas, stres, dan prestasi akademiknya menurun. Mahasiswa baru yang masih beradaptasi sangat rentan mengalami hal ini, yang menunjukkan perlunya dukungan psikologis sejak awal mereka kuliah.

Berdasarkan literatur yang ada, kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh faktor luar, tapi juga oleh faktor dari dalam diri. Menurut teori dari Ryff (1989) ada hal penting yang menentukan kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, hubungan yang baik dengan orang lain, dan punya tujuan hidup. Mahasiswa yang tertekan oleh tuntutan akademik dan sosial biasanya mengalami masalah dalam hal-hal tersebut, terutama sulit menerima diri sendiri. Inilah yang membuat mereka rapuh secara psikologis, sehingga perlu adanya intervensi yang fokus pada penguatan diri.

Sebuah penelitian dari Campbell (2024b) menyoroti bagaimana kondisi mental mahasiswa bisa naik turun selama kuliah. Mahasiswa tahun pertama adalah yang paling sering mengalami gejolak mental ini karena sering merasa tidak mampu bersaing. Tekanan dari tugas kuliah dan kebiasaan membanding-bandingkan diri dengan teman membuat kondisi mereka makin buruk. Jika tidak segera dibantu, masalah ini bisa terus berlanjut sampai mereka dewasa. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan kampus yang mendukung dan terbuka sangatlah penting.

Sayangnya, kebanyakan layanan konseling di kampus saat ini hanya bersifat menunggu masalah datang (reaktif) dan memberikan solusi sementara, misalnya untuk mengatasi stres atau masalah akademik sehari-hari. Cara ini belum menyentuh akar masalah yang sebenarnya, yaitu bagaimana mahasiswa membangun jati dirinya. Banyak mahasiswa butuh bimbingan jangka panjang untuk bisa memahami dan menerima diri mereka apa adanya. Karena itu, perlu dikembangkan pendekatan konseling yang bisa memberdayakan mahasiswa.

penulisan ini sangat menekankan pentingnya menggunakan pendekatan konseling humanistik untuk masalah psikologis mahasiswa. Carl Rogers, seorang tokoh dalam bidang ini, mengatakan bahwa kunci dari hubungan konseling yang berhasil adalah empati (ikut merasakan), penerimaan tanpa syarat, dan kejujuran dari konselor. Dengan cara ini, mahasiswa merasa diterima dan didengarkan sepenuhnya, yang pada akhirnya membantu mereka membangun harga diri dan ketahanan mental. Namun, pendekatan seperti ini belum banyak diterapkan di perguruan tinggi.

Kajian literatur ini mencoba mengisi kekosongan dalam penelitian-penelitian sebelumnya yang sering kali hanya melihat masalah ini sepotong-sepotong. Banyak penelitian lama hanya menggunakan angka (kuantitatif) dan tidak membahas sisi filosofis atau teorinya. Artikel ini, sebaliknya, menyatukan konsep tentang diri, kesejahteraan psikologis, dan konseling humanistik dalam satu pembahasan utuh. Ini membuat teorinya lebih kuat dan bisa diterapkan dalam praktik konseling.

Analisis dalam studi ini mengelompokkan literatur ke dalam beberapa tema utama, yaitu bagaimana konsep diri mahasiswa berkembang, apa saja yang memengaruhi kesehatan mental mereka, dan prinsip-prinsip dasar dari konseling humanistik. Setiap tema dibahas secara rinci dengan mengacu pada penelitian-penelitian sebelumnya untuk menemukan pola yang sama. Hasilnya bisa menjadi dasar yang kuat untuk membuat strategi bantuan psikologis.

Artikel ini juga membandingkan teori dengan praktik konseling yang ada sekarang. Banyak layanan konseling di kampus cenderung memberikan solusi cepat yang tidak menyelesaikan akar masalah. Sebaliknya, konseling humanistik menawarkan pendekatan jangka panjang yang lebih menyentuh kepribadian mahasiswa dengan mengajarkan nilai-nilai seperti empati dan kesadaran diri. Ini membuatnya lebih efektif untuk menciptakan perubahan yang mendasar.

Salah satu temuan menarik lainnya adalah betapa pentingnya memberikan bantuan sejak dini. Mahasiswa tahun pertama terbukti lebih labil secara emosional dibandingkan mahasiswa tingkat lanjut karena mereka belum punya cara yang baik untuk mengatasi masalah dan belum yakin dengan jati diri mereka. Oleh karena itu, layanan konseling yang sifatnya mencegah masalah (*preventif*) harus menjadi prioritas, misalnya melalui program orientasi psikologis atau pendampingan khusus.

Studi ini juga menyoroti bahwa kurikulum perkuliahan sering kali kurang memperhatikan aspek psikologis. Pendidikan terlalu fokus pada nilai akademik dan mengabaikan perkembangan pribadi mahasiswa, padahal keduanya sangat berkaitan. Kajian ini mendorong para pembuat kurikulum dan dosen untuk mulai memasukkan materi penguatan diri dalam proses belajar mengajar. Langkah ini dipercaya bisa menghasilkan lulusan yang tidak hanya pintar secara akademis, tapi juga kuat secara mental dan emosional.

Pada akhirnya, kontribusi artikel ini tidak hanya sebatas teori, tetapi juga sangat praktis. Hasil kajian ini bisa menjadi acuan bagi para konselor, dosen, dan pembuat kebijakan di universitas untuk mengembangkan layanan konseling yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan bisa memberdayakan mahasiswa. Selain itu, artikel ini juga cocok digunakan sebagai materi ajar di bidang psikologi pendidikan, sehingga manfaatnya bisa dirasakan lebih luas di dunia pendidikan tinggi.

Pembahasan

Hasil penelitian dalam artikel ini mengonfirmasi pentingnya konsep diri dan kesejahteraan psikologis sebagai fondasi perkembangan mahasiswa, khususnya di masa transisi menuju kedewasaan. Temuan ini selaras dengan teori Ryff (1989) yang menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, otonomi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan hubungan positif dengan orang lain. Ketidakseimbangan pada dimensi-dimensi ini, seperti yang ditemukan dalam banyak studi literatur yang dianalisis, berpotensi memicu masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi, terutama pada mahasiswa tahun pertama. Kondisi ini mempertegas pentingnya membangun dasar konsep diri yang kuat sebagai intervensi preventif di lingkungan kampus.

Pendekatan konseling humanistik yang diperkenalkan oleh Carl Rogers sangat relevan dengan temuan tersebut. Teori Rogers (1957) menekankan pentingnya empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan kongruensi dalam proses konseling. Prinsip-prinsip ini mendukung pencapaian aktualisasi diri dan memperkuat self-esteem mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika mahasiswa merasa dihargai dan dipahami secara autentik oleh konselor, mereka cenderung lebih terbuka, reflektif, dan mampu menerima dirinya dengan lebih baik. Dengan demikian, pendekatan humanistik dapat menjadi strategi yang efektif dalam mendorong pertumbuhan psikologis mahasiswa secara utuh.

Dalam perspektif teoritis lainnya, penelitian ini juga memperkuat *Self-Discrepancy Theory* yang dikembangkan oleh Higgins (1987) yang menyatakan bahwa kesenjangan antara konsep diri ideal dan aktual dapat memicu ketegangan psikologis. Mahasiswa yang merasa tidak sesuai dengan ekspektasi diri atau harapan sosial berpotensi mengalami gangguan emosional. Ketegangan ini sering muncul ketika mereka menghadapi tekanan akademik, kompetisi sosial, dan krisis identitas. Maka, pendekatan konseling yang membantu mereka memahami dan merekonstruksi konsep diri secara realistis dan positif menjadi sangat dibutuhkan.

Selain itu, konsep *self-compassion* yang dikembangkan oleh Neff (2003) juga memiliki keterkaitan erat dengan hasil penelitian. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mampu menerima kekurangan dirinya, memperlakukan diri secara lembut, dan melihat pengalaman pribadi dalam konteks kemanusiaan yang lebih luas. Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan faktor pelindung terhadap tekanan psikologis dan berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, mengintegrasikan pengembangan *self-compassion* dalam layanan konseling menjadi bagian penting dari strategi peningkatan kesejahteraan mahasiswa.

Hasil kajian juga selaras dengan *Self-Determination Theory* dari Ryan & Deci (2000), yang menekankan pentingnya motivasi intrinsik dalam pertumbuhan psikologis. Mahasiswa yang memiliki tujuan pribadi yang bermakna dan merasa otonom dalam proses belajar, cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi. Teori ini memperkuat temuan bahwa intervensi psikologis yang tidak hanya mengatasi gejala tetapi juga memperkuat orientasi tujuan hidup dapat menghasilkan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan mahasiswa.

Implikasi dari temuan ini sangat luas, baik dalam bidang pendidikan tinggi, layanan konseling, kebijakan kampus, maupun penelitian lanjutan. Dalam pendidikan tinggi, temuan ini menekankan perlunya integrasi pelatihan konsep diri dan penguatan psikologis dalam kurikulum pembinaan mahasiswa baru. Layanan konseling perlu lebih mengadopsi pendekatan humanistik yang tidak hanya menyelesaikan masalah jangka pendek, tetapi juga memberdayakan mahasiswa untuk membangun identitas diri yang utuh. Dari sisi kebijakan, kampus perlu memberikan dukungan struktural terhadap program-program pengembangan diri yang bersifat preventif dan berkelanjutan.

Namun, beberapa faktor juga memengaruhi hasil dan perlu dicermati. Misalnya, perbedaan budaya antara mahasiswa Barat dan Asia dalam hal konsep diri dapat memengaruhi efektivitas pendekatan humanistik yang lebih menekankan ekspresi diri dan individualisme. Di sisi lain, tekanan sosial dan akademik yang tinggi di lingkungan kampus Indonesia bisa menjadi

hambatan dalam membangun kesejahteraan psikologis yang ideal. Selain itu, tidak semua mahasiswa merespons pendekatan konseling humanistik dengan cara yang sama, karena adanya perbedaan karakter, kepribadian, dan pengalaman sebelumnya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diakui secara kritis. Sebagai studi literatur, penelitian ini tidak melakukan pengumpulan data primer atau evaluasi empiris terhadap efektivitas intervensi. Selain itu, sebagian besar sumber literatur berasal dari konteks luar negeri, sehingga masih diperlukan penelitian kontekstual yang lebih spesifik terhadap mahasiswa di Indonesia. Penelitian ini juga belum mengkaji secara mendalam pengaruh variabel lain yang potensial, seperti kecerdasan emosional, spiritualitas, atau dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

Untuk perbaikan di masa depan, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan metode campuran (*mixed-method*) untuk menggali dimensi teoritis dan empiris secara seimbang. Diperlukan pula studi eksperimental yang menguji efektivitas pendekatan konseling humanistik terhadap konsep diri dan kesejahteraan mahasiswa di berbagai latar belakang budaya. Penelitian juga dapat mengembangkan modul pelatihan *self-concept* dan *self-compassion* yang berbasis pada prinsip-prinsip humanistik untuk digunakan dalam program orientasi mahasiswa baru atau bimbingan karier.

Secara keseluruhan, artikel ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kerangka berpikir yang mengintegrasikan konsep-konsep psikologis klasik dan modern. penelitian ini tidak hanya memperkaya wacana akademik dalam psikologi pendidikan dan konseling, tetapi juga memberi arah praktis bagi pengembangan program kesejahteraan mental di kampus. Integrasi antara pendekatan humanistik, teori kesejahteraan psikologis, dan konsep diri memberikan fondasi yang kuat untuk merancang layanan konseling yang lebih efektif, inklusif, dan memberdayakan mahasiswa sebagai individu yang utuh.

PENUTUP

Penelitian ini membahas secara mendalam keterkaitan antara konsep diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan mengacu pada perspektif konseling humanistik. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki konsep diri positif cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik, lebih mampu menghadapi tekanan akademik, serta menunjukkan pencapaian akademik yang lebih tinggi. Temuan ini mendukung pandangan bahwa pembentukan identitas diri yang kuat merupakan langkah awal dalam mencapai kesejahteraan secara menyeluruh.

Salah satu kontribusi utama dari artikel ini adalah penguatan dimensi kesejahteraan psikologis termasuk penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. penelitian ini menunjukkan bahwa dimensi-dimensi tersebut sangat dipengaruhi oleh bagaimana mahasiswa memaknai dan menilai dirinya sendiri. Ketika terjadi ketidaksesuaian antara diri ideal dan diri aktual, mahasiswa cenderung mengalami stres dan kecemasan. Oleh karena itu, intervensi yang menekankan pemahaman dan penerimaan diri sangat dibutuhkan.

Melalui pendekatan konseling humanistik, mahasiswa dapat didampingi untuk mengenal dan menerima diri mereka secara utuh. Nilai-nilai seperti empati, kongruensi, dan

penerimaan tanpa syarat terbukti dapat menciptakan hubungan konseling yang aman dan memberdayakan. Pendekatan ini dinilai lebih relevan dalam konteks bimbingan mahasiswa karena menekankan proses jangka panjang dan pertumbuhan pribadi yang mendalam. Penelitian ini mendorong agar pendekatan ini lebih diintegrasikan dalam layanan konseling kampus.

Di sisi lain, juga mengidentifikasi keterbatasan praktik konseling di perguruan tinggi yang cenderung reaktif dan tidak menyentuh akar persoalan psikologis mahasiswa. Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan pengembangan program konseling yang berorientasi pada penguatan konsep diri dan kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan. Selain itu, hasil penelitian ini menyoroti pentingnya pelatihan preventif sejak awal masa perkuliahan, terutama bagi mahasiswa tahun pertama yang berada pada tahap penyesuaian paling rentan.

Sebagai kesimpulan, penelitian ini berhasil menjawab tujuannya untuk memberikan landasan teoritis yang kokoh dalam memahami hubungan antara konsep diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan menyatukan teori-teori psikologi positif, pendekatan humanistik, serta temuan empiris sebelumnya, artikel ini tidak hanya memperkaya literatur akademik, tetapi juga memberikan arah praktis dalam merancang intervensi konseling yang lebih efektif dan relevan. Integrasi antara teori dan praktik ini menjadi kontribusi penting bagi pengembangan layanan psikologis di perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Campbell, A. T. , & S. R. G. (2024a). Study tracks shifts in student mental health during college *Https://Home.Dartmouth.Edu/News/2024/03/Study-Tracks-Shifts-Student-Mental-Health-during-College*.
- Campbell, A. T. , & S. R. G. (2024b, May 13). *Study tracks shifts in student mental health during college*. <https://www.sciencedaily.com/releases/2024/03/240313135420.htm>.
- Denyer, D. , & T. D. (2009). Producing a systematic review. In D. A. , & B. A. Buchanan (Ed.), *The Sage handbook of organizational research methods* (pp. 671–689). Sage.
- Gough, D., Oliver, S., & Thomas, J. (2017). An introduction to systematic reviews (2nd Edition). *Psychology Teaching Review*, 23(2), 95–96. <https://doi.org/10.53841/bspstr.2017.23.2.95>
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Kitchenham, B. , & C. S. (2007). *Guidelines for performing Systematic Literature Reviews in Software Engineering*.
- Kustinah, E., & Kambali, K. (2022). Humanistic Counseling and Student Learning Motivation. In *International Journal of Educational Qualitative Quantitative Research* (Vol. 1, Issue 2).
- NEFF, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How to Do a Systematic Review: A Best Practice Guide for Conducting and Reporting Narrative Reviews, Meta-Analyses, and Meta-Syntheses. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 747–770. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>

- Verywell Mind. (2024, July 10). *Mind Reading: Our Mental Health Forecast for 2025*. <https://www.verywellmind.com/mind-reading-2025-trends-8762268>.
- World Health Organization. (2024). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.