

***The Effectiveness of Psychological and
Spiritual Counseling Model to Increase Psychological Well Being on UIN
Syarif Hidayatullah College Students***

Diana Mutiah, Luh Suta Haryanti, Henny Maryamah

Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

diana.mutiah@uinjkt.ac.id

Suta.Haryanti@uinjkt.ac.id

henym.btn@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat permasalahan yang dihadapi mahasiswa UIN Jakarta dimana situasi akademik maupun sosial dapat menimbulkan hambatan. Situasi stres yang berdampak secara psikologis bagi individu dalam konteks pendidikan di Perguruan Tinggi dapat menjadi sumber stres atau *stressor*. Kekurangmampuan mahasiswa dalam mengatasi situasi stres atau *coping* yang kurang memadai, berdampak pada aspek fisik, kognitif, emosional dan perilakunya.

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan tehnik analisis t test. Uji validitas terhadap alat ukur Psychological Well Being (PWB) maupun EDI (Elkins Distress Inventory) dengan CFA (Confirmatory Factor Analysis). Pemetaan masalah mahasiswa diperoleh dengan menyebarkan kuesioner PWB dan EDI kepada 615 mahasiswa di sebelas Fakultas UIN Jakarta. Diperoleh permasalahan mahasiswa dengan tingkat stress tinggi dan PWB yang rendah sebanyak 85 mahasiswa. Kemudian diberikan treatment kepada 13 mahasiswa oleh Dosen Penehat akademik yang telah diberikan pelatihan Konseling Berbasis Psikologis dan Spritual. Hasilnya mahasiswa yang mengalami tingkat PWB rendah dapat meningkatkan ***psychological well beingnya*** dan Tingkat Stres yang menurun secara signifikan.

Kata kunci ; *Mental Health, Psychological Well Being, Psychological and Spiritual Counseling model, College Students*