

Original Research Paper

Strategi Pengembangan Dalam Mempertahankan Sikap Mental Positif Melalui Layanan Bimbingan Dan Konseling Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan

Siti Rahmi

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Borneo Tarakan, Indonesia;

*Corresponding Author: Siti Rahmi, FKIP Universitas Borneo Tarakan Indonesia; Email: rahmisitirahmi441@gmail.com

Abstrak: Perguruan Tinggi yang menyelenggarakan pendidikan formal mempunyai peranan yang sangat penting dalam mendewasakan mahasiswanya, yang dijadikan sebagai manusia yang dewasa sebagai anggota masyarakat yang berguna dalam kehidupannya. Untuk tujuan tersebut perguruan tinggi menyelenggarakan kegiatan-kegiatannya melalui belajar mengajar dengan mengaplikasikan kurikulum sebagai arah dan isinya. Hal ini dapat dikatakan bahwa pendidikan sebagai suatu sistem yang mengemban misi untuk memungkinkan berkembangnya seluruh kepribadian manusia, dengan pengembangan penalaran individu sebagai salah satu kekuatan utamanya. Dalam perguruan tinggi atau universitas, layanan kehidupan mahasiswa dikonsentrasikan pada membantu mahasiswa baru menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus (Williamson, 1961). Dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling kepada mahasiswa, dikarenakan banyaknya problem yang dihadapi oleh para mahasiswa dalam perkembangan studinya. Belajar di perguruan tinggi memiliki beberapa karakteristik yang berbeda dengan belajar di sekolah lanjutan. Karakteristik utama dari studi pada tingkat ini adalah kemandirian, baik dalam pelaksanaan kegiatan belajar dan pemilihan program studi, maupun dalam pengelolaan dirinya sebagai mahasiswa. Seorang mahasiswa telah dipandang cukup dewasa untuk memilih dan menentukan program studi yang sesuai dengan bakat, minat, dan cita-citanya. Mahasiswa juga dituntut untuk lebih banyak belajar sendiri, tanpa banyak diatur, diawasi, dan dikendalikan oleh dosen-dosennya. Dalam mengelola hidupnya, mahasiswa dipandang telah cukup dewasa dalam mengatur kehidupannya sendiri pada umumnya, dan pada khususnya mahasiswa yang sudah berkeluarga dan mempunyai anak.

Keywords: *Pengembangan, Mempertahankan Sikap Mental Positif, Layanan Bimbingan dan Konseling, dan Mahasiswa*

Pendahuluan

Layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi merupakan kegiatan pendukung yang dirancang untuk pengembangan diri mahasiswa sekaligus untuk pengembangan diri mahasiswa sebagai individu yang ada di sekeliling warga masyarakat yang secara serasi, selaras, dan seimbang, serta yang paling penting adalah ketika keberadaan mahasiswa sebagai seorang individu yang matang dalam perkembangan prestasi akademik, perkembangan pribadi-sosial, dan karir. Beberapa jenis pelayanan dalam perkembangan mahasiswa yaitu, layanan dasar, responsif, dan perencanaan individual. Berdasarkan Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, bahwa peran bimbingan dan konseling atau konselornya diharapkan mampu memprioritaskan perkembangan-perkembangan (menyangkut fisik, moral-spiritual, sosial, emosi)

beserta hambatan-hambatan yang dihadapi untuk mencapai perkembangan yang optimal selain perkembangan kognitif atau pengetahuan individu. Melalui program bimbingan dan konseling di Perguruan Tinggi, konselor memberikan bantuan dan bimbingan serta melakukan hubungan langsung dengan mahasiswa yang bertujuan untuk melakukan perubahan *self* (diri). Menurut Cormier (1979 dalam Latipun, 2010) bahwa konselor adalah tenaga terlatih yang berkemauan untuk membantu individu. Konselor adalah seorang pelayan bagi mahasiswa dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling (Sedanayasa, 2014). Selanjutnya, menurut Gladding (2012) bimbingan adalah proses membantu individu dalam menentukan pilihan penting yang mempengaruhi kehidupan dan dianggap berharga, sedangkan konseling berfokus pada membantu individu melakukan perubahan, konseling dilakukan untuk individu yang memiliki

masalah serius, seperti perkembangan atau situasional yang memerlukan bantuan untuk penyesuaian atau remediasi. Masalah individu seringkali membutuhkan intervensi jangka pendek.

Dari masalah yang ditemukan pada mahasiswa di Universitas Borneo Tarakan bahwa ada beberapa mahasiswa yang punya masalah di kampus, misalnya (1) proses penyelesaian skripsi yang lama, (2) mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan kampus, (3) masalah pribadi, seperti: penampilan fisik yang kurang menarik, kurang percaya diri, menyendiri/tertutup, hubungan dengan lawan jenis, masalah dengan teman atau sahabat (dikhianati, yang menimbulkan kekecewaan dan permusuhan), masalah dengan keluarga, masalah emosi yang belum stabil/ terkendali, (4) masalah akademik yaitu, kesulitan konsentrasi, perhatian mudah hilang, mudah mengantuk di kelas, kesulitan memahami materi di kelas, kurangnya minat membaca, mudah bosan, tidak menyukai cara dosennya mengajar, kurang motivasi, dan bahkan ada yang membolos waktu jam kuliah berlangsung; (5) sosial, seperti: melanggar aturan di kampus, di kelas, dan di masyarakat, kurang tanggung jawab atas apa yang diperbuat, tidak sopan dengan teman, dosen, dan masyarakat, memiliki kelompok-kelompok yang terbentuk atas dasar kesamaan latar belakang agama, sosial ekonomi, suku, ras yang cenderung memicu terjadinya permusuhan/perkelahian antar kelompok di dalam kelas, (6) perencanaan karir, seperti: kesulitan mengambil keputusan mengenai jurusan yang di ambil untuk masuk ke perguruan tinggi. Jadi, keberadaan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi sangat diharapkan, dan memiliki tujuan untuk mendapatkan dampak positif pada mahasiswa dan mengidentifikasi masalah mahasiswa. Sebagai contoh, beberapa mahasiswa perguruan tinggi menghadapi masalah harus berpisah dari keluarga dan orangtua sementara dia juga harus membangun identitas diri melalui individualisasi.

Ada keterkaitan antara penyesuaian mahasiswa terhadap perguruan tinggi dengan keterikatan pada orangtua (Rice & Whaley, 1994, dalam Goldberg, L. R. (1990). "Riset menunjukkan bahwa mahasiswa di perguruan tinggi mendapatkan manfaat dari (1) ikatan yang erat dengan orangtua di mana ada rasa saling percaya, komunikasi, konflik yang minimal atau keterasingan yang minimal, dan (2) hubungan dengan orangtua di mana perpisahan dan individualitas ditiru, diakui, dan didukung (Quintana & Kerr, 1993, p. 349, dalam Goldberg, L.R. (1981). Dengan membantu

mahasiswa berpisah secara positif, namun tetap berhubungan dengan keluarga, profesional urusan mahasiswa membantu mahasiswa dalam penyesuaian secara menyeluruh dan kinerja baik di dalam, maupun di luar perguruan tinggi. Mengingat pentingnya layanan BK di Perguruan Tinggi ini, maka bantuan yang diberikan oleh seseorang (konselor) kepada mahasiswa harus lebih terarah dan dapat mengambil keputusan dengan tepat bagi dirinya dan lingkungannya untuk hari ini, masa depan, dan yang akan datang

Pembahasan

Layanan Konseling di Perguruan Tinggi

Belajar di perguruan tinggi memiliki beberapa karakteristik yang berbeda dengan belajar di sekolah lanjutan. Karakteristik utama dari studi pada tingkat ini adalah kemandirian, baik dalam pelaksanaan kegiatan belajar dan pemilihan program studi, maupun dalam pengelolaan dirinya sebagai mahasiswa. Seorang mahasiswa telah dipandang cukup dewasa untuk memilih dan menentukan program studi yang sesuai dengan bakat, minat, dan cita-citanya. Mahasiswa juga dituntut untuk lebih banyak belajar sendiri, tanpa banyak diatur, diawasi, dan dikendalikan oleh dosen-dosennya. Dalam mengelola hidupnya mahasiswa dipandang telah cukup dewasa untuk dapat mengatur kehidupannya sendiri umumnya, mereka juga telah berkeluarga dan mempunyai anak. Dalam usaha merealisasikan kemandirian tersebut, perkembangannya tidak selalu mulus dan lancar, banyak hambatan dan problema yang mereka hadapi. Untuk mengembangkan diri dan menghindari, serta mengatasi hambatan dan problema tersebut diperlukan bimbingan dari para dosen yang dilakukan secara sistematis.

Secara keseluruhan, problema yang dihadapi oleh mahasiswa dapat dikelompokkan atas tiga kategori, yaitu problema akademik, karir, dan problema sosial pribadi. Adapun uraiannya, sebagai berikut; (1) Problema akademik merupakan hambatan atau kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam merencanakan, melaksanakan, dan memaksimalkan perkembangan belajarnya. (1) Problem sosial pribadi merupakan kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam mengelola kehidupannya sendiri serta menyesuaikan diri dengan kehidupan sosial, baik dikampus maupun dilingkungan tempat tinggalnya. (3) Problem karir, merupakan kesulitan menentukan jurusan/program studi apa yang sesuai dengan kemampuannya. (Yusuf, 2017).

Bimbingan mahasiswa ini meliputi layanan bimbingan akademik yang diberikan oleh dosen-dosen pembimbing akademik pada tingkat jurusan/program studi, dan bimbingan sosial-pribadi yang diberikan oleh tim bimbingan konseling pada tingkat program studi dan universitas. Untuk dapat memberikan layanan bimbingan mahasiswa yang tepat sesuai dengan sifat dan problem yang beragam, baik jenis maupun kedalamannya, dituntut adanya pelaksanaan bimbingan yang memiliki kualifikasi dengan jumlah yang memadai, serta penugasan yang jelas.

Tujuan Layanan Konseling di Perguruan Tinggi

Layanan ini bertujuan untuk membantu mahasiswa agar memperoleh perkembangan yang normal, memiliki mental yang sehat, dan memperoleh keterampilan dasar hidupnya, atau dengan kata lain membantu mahasiswa agar mereka dapat mencapai tugas-tugas perkembangannya. Secara rinci menurut Glading (2012), tujuan layanan ini dapat dirumuskan sebagai upaya untuk membantu mahasiswa agar memiliki kompetensi berikut: (1) Memahami lingkungan kampus, yaitu mahasiswa menjadi lebih familier dengan fasilitas, peraturan, dan program-program kegiatan yang ada di perguruan tinggi, (2) Memahami diri sendiri dan orang lain, yaitu keterampilan dalam berhubungan sosial dengan teman, Dosen, dan staf dan pegawai yang ada di perguruan tinggi. (3) Memahami sikap dan tingkah laku, yaitu memahami sikap dan tingkah lakunya berpengaruh terhadap tujuan yang ingin dicapainya. (4) Mampu mengembangkan keterampilan untuk mengambil keputusan atau memecahkan masalah. (6) Terampil berkomunikasi interpersonal, yaitu berkomunikasi atau berhubungan sosial secara positif dengan Dosen-dosennya, teman, keluarga, dan masyarakat, (7) Mahasiswa memiliki keterampilan dan kebiasaan belajar yang positif, dan resolusi konflik dengan teman atau dengan Dosen-dosennya, (8) Mahasiswa memiliki informasi tentang berbagai hal yang terkait dengan studi lanjutan, dan dunia kerja., dan (9) Rasa tanggung jawab dan sikap produktif dalam mensejahterakan kehidupan masyarakat.

Menurut Hartono dan Soedarmadji (2012) bahwa tujuan konseling adalah agar konseli dapat mengubah perilakunya ke arah yang lebih maju, melalui terlaksananya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan hidup. Secara khusus tujuan konseling tergantung dari masalah yang dihadapi oleh masing-masing mahasiswa. Tujuan konseling dirumuskan sebagai tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang.

Tujuan jangka pendek, agar konseli dapat menemukan penyelesaian masalah sekarang, sedangkan tujuan jangka panjang adalah memberikan pengalaman belajar bagi konseli untuk mengembangkan pemahaman diri yang realistis, untuk menghadapi situasi baru, dan untuk mengembangkan pribadi mandiri yang bertanggung jawab (McDaniel dalam Hartono & Soedarmadji, 2012).

Menurut Corey (2009) ada beberapa tujuan-tujuan yang spesifik, dalam layanan perguruan tinggi yaitu:

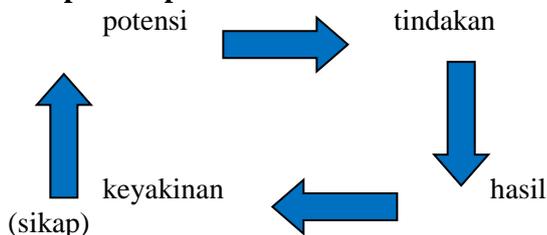
1. Konseli menjadi lebih menyadari diri, bergerak ke arah kesadaran yang lebih penuh atas kehidupan batinnya, dan menjadi kurang melakukan penyangkalan dan pendistorsian.
2. Konseli menerima tanggung jawab yang lebih besar atas siapa dirinya, menerima perasaan-perasaannya sendiri, menghindari tindakan menyalahkan lingkungan dan orang lain atas keadaan dirinya, dan menyadari bahwa sekarang dia bertanggung jawab untuk apa yang dilakukannya.
3. Konseli menjadi lebih berpegang kepada kekuatan-kekuatan batin dan pribadinya sendiri, menghindari tindakan-tindakan memainkan peran orang yang tak berdaya, dan menerima kekuatan yang dimilikinya untuk mengubah kehidupannya sendiri.
4. Konseli memperjelas nilai-nilainya sendiri, mengambil perspektif yang lebih jelas atas masalah-masalah yang dihadapinya, dan menemukan dalam dirinya sendiri penyelesaian-penyelesaian bagi konflik-konflik yang dialaminya.
5. Konseli menjadi lebih terintegrasi serta menghadapi, mengakui, menerima, dan menangani aspek-aspek dirinya yang terpecah dan diingkari, dan mengintegrasikan semua perasaan dan pengalaman ke dalam seluruh hidupnya.
6. Konseli belajar mengambil risiko yang akan membuka pintu-pintu ke arah cara-cara hidup yang baru serta menghargai kehidupan dengan ketidakpastiannya, yang diperlukan bagi oembangunan landasan untuk pertumbuhan.
7. Konseli menjadi lebih mempercayai diri serta bersedia mendorong dirinya sendiri untuk melakukan apa yang dipilih untuk dilakukannya.
8. Konseli menjadi lebih sadar atas alternatif-alternatif yang mungkin serta bersedia

memilih bagi dirinya sendiri dan menerima konsekuensi-konsekuensidari pilihannya.

Manusia Dapat Mengubah Hidupnya Dengan Mengubah Sikap Pikirannya

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Harvard University, menemukan bahwa 85 persen dari alasan mengapa orang memperoleh posisi pekerjaan dan berhasil di dalamnya adalah karena sikap dan hanya 15 persen untuk bakat atau keahlian teknis. Namun sistem pendidikan barat menghabiskan 90 persen dari dana yang dialokasikan dan hanya 10 persen pada pengembangan sikap yang diperlukan untuk sukses di kehidupan selanjutnya. Hal ini dapat digambarkan dalam bagan, sebagai berikut:

Sikap Ditetapkan



Berdasarkan bagan di atas, maka dapat dijelaskan bahwa, jika sikap sangat penting untuk sukses, apa sebenarnya itu? ini adalah karakteristik yang paling terlihat dari apa yang anda pikirkan. Itu mencerminkan keyakinan yang anda pegang dan menentukan bagaimana perasaan dan perilaku anda. Sikap adalah hasil dari pemikiran yang terus-menerus memendam. Inilah sebab dan akibatnya, pikiran menjadi efek penyebab dari sikapnya. Maka, kekuatan berfikir positif mendefinisikan pemikiran positif sebagai “suatu bentuk pemikiran yang secara rutin mencari yang terbaik dari situasi terburuk yang mungkin terjadi”. Jadi, sikap pada dasarnya adalah kebiasaan berfikir yang tentu saja berada didalam kendali dan dapat diubah jika diperlukan. Dapat di garisbawahi bahwa, **Sikap mencerminkan keyakinan dan menentukan bagaimana perasaan dan perilaku tersebut.**

Berpikir, Bersikap, dan Bereaksi

Para pemikir positif memilih untuk memikirkan aspek-aspek positif dari kehidupan, tetapi ketika hambatan muncul maka akan memperlakukan sebagai umpan balik negatif dan mencari solusi yang positif. Berfikir positif bukanlah obat mujarab untuk semua penyakit, akan tetapi bisa mengubah segala apa yang anda pikirkan tentang situasai yang seharusnya tidak diinginkan. Peningkatan hasil tersebut, melalui tindakan positif

yang pada sikap mental, yang gilirannya tergantung pada sikap mental positif. Dan prasyarat untuk selalu berpositif adalah tentu saja pemikiran positif. Seseorang pernah berkata: "*hidup terdiri dari 10 persen dari apa yang terjadi pada kita dan 90 persen dari bagaimana kita bereaksi terhadap apa yang terjadi pada kita*". Reaksi ini dipegang dan ditentukan oleh sikap. Akibatnya, jika ingin menjadi peraih sukses, maka perlu mengembangkan sikap positif untuk bereaksi positif terhadap situasi.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa “ketika seseorang merasa tertekan atau tertekan karena alasan apapun, maka sikap akan memutuskan untuk mengubahnya, dan suasana hati akan berubah. Misalnya, Seorang mahasiswa sedang mempersiapkan persentasi untuk tugasnya pada hari berikutnya, tetapi ia mengalami kesulitan dalam menyelesaikan dan menginginkan beberapa jam dalam kedamaian dan ketenangan. Namun, disini lain ada temanya yang mengganggu dia sedemikian rupa, sehingga dia tidak bisa berkonsentrasi pada laporan yang akan dipresentasikan. Akhirnya, dalam keputusan, ia merobek laporannya, merobeknya menjadi serpihan-serpihan dan membuang potongan-potongan itu di lantai. Sepuluh menit kemudian, datang mahasiswa yang lainnya dan mencoba untuk menenangkan pikirannya dan mengatakan bahwa segala sesuatunya yang terjadi kita memerlukan pengembangan sikap mental positif dalam kehidupan.

Strategis Untuk Mengembangkan dan Mempertahankan Sikap Mental Positif melalui Layanan Bimbingan dan Konseling, adalah sebagai berikut:

1. Menentukan tujuan

- Pertama, anda harus memiliki tujuan tertulis, menantang, spesifik terukur dan yang perlu diprioritaskan adalah:
- Mengaktifkan pikiran bawah sadar anda
 - Re-energi sistem anda
 - Mengingatkan akan peluang yang mungkin ada disekitar sepanjang waktu, tetapi ketika tujuan tidak dituliskan dan dicetak dipikiran bawah sadar, sebagian besar diabaikan
 - Membuat pekerjaan jauh lebih menyenangkan

2. Bergaul dengan orang yang berprestasi

Sikap mental positif akan cepat menular, jikalau bisa bergaul dengan orang-orang yang selalu berfikir positif.

3. Kembangkan kebiasaan dan lakukan yang terbaik.

Sikap akan sangat meningkat jika bisa dikembangkan kebiasaan melakukan yang terbaik dalam situasi apapun yang anda temukan sendiri. Jika anda melakukan yang terbaik dari kemampuan dalam satu aktivitas tertentu, kemudian mengadopsi sikap yang sama di lain waktu ketika aktivitas yang sama dilakukan, anda akan melakukan hanya sedikit lebih baik dari sebelumnya dan dengan melanjutkan proses ini akan tumbuh dan menjadi lebih kompeten secara teratur. Semua yang dilakukan adalah menempatkan pikiran bawah sadar dalam kinerja rendah berulang kali dan itu hanya dapat mengkondisikan secara negatif dengan hasil selanjutnya. Jadi, untuk meningkatkan sikap positif, kembangkan kebiasaan melakukan yang terbaik dalam situasi apa pun yang anda temukan.

4. Semangat dan Antusiasme

Bahan yang diperlukan untuk sikap mental positif adalah antusiasme dan ini seperti kebiasaan lain, dikembangkan melalui pengulangan tindakan yang sadar. Ada sejumlah cara untuk mengembangkan antusiasme, yang paling jelas adalah mulai bertindak dengan antusias dalam apapun yang anda lakukan. Anda akan tahu bahwa faktor yang memainkan peran selama beberapa bulan cenderung mengambil karakteristik dan sifat dari pemeran yang mereka mainkan. Cara lain untuk mengembangkan antusias adalah dengan meningkatkan minat terhadap apa yang dilakukan. Ini paling baik dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan dan menghabiskan waktu yang setiap hari membaca. Dengan cara ini perolehan pengetahuan akan menghasilkan minat yang lebih besar dan sekali lagi, ini akan membantu untuk meningkatkan sikap dan mental positif. Dan juga dapat memilih untuk menjadi optimis dari pada pesimis seperti meningkatkan level antusiasme.

5. Carilah sisi positif dari orang-orang terdekat

Biasakan untuk terus mencari sifat-sifat positif pada orang lain. Jadilah orang yang pertama

tersenyum pada orang lain dan anda akan kagum dengan hasil yang anda dapatkan.

6. Melihat sesuatu yang positif dalam setiap situasi

Jika anda mencari sesuatu yang positif dalam semua situasi, tidak peduli betapa suramnya mereka pada awalnya, Anda biasanya akan menemukan dengan menjaga pikiran anda pada apa yang anda inginkan dan mematahkan apa yang tidak anda inginkan, anda akan mulai menjadi solusi daripada berorientasi pada masalah dan akan melihat kemungkinan alternatif kapan pun hambatan muncul. Anda mungkin ingat mantan juara tinju kelas berat dunia, Rocky Marciano yang tidak terkalahkan setelah 49 mempertahankan gelarnya. Ketika dia pertama kali memulai karir tinju, dia disarankan oleh ahli tinju yang bermaksud baik untuk menyerah dalam permainan tersebut. Dia menjadi hampir satu pukulan bag untuk lawan-lawannya setelah putaran ketiga atau keempat, karena ia lemah di bagian atas tubuhnya dan tidak mampu menjaga lengannya di pertahanan setelah beberapa putaran pertama. Dia juga memiliki kekuatan yang sangat kecil di pundaknya. Sekarang kebanyakan orang yang menerima saran dari pada ahli ini akan berpikir dua kali untuk melanjutkan karir mereka. Namun, Rocky Marciano memiliki hasrat membara untuk menjadi juara tinju dan menerima nasihat ini dengan serius tetapi memutuskan untuk mengubah kelemahannya menjadi kekuatan. Akibatnya, ia melakukan banyak pelatihan di kolam renang dan akan melakukannya. Ambillah nafas dalam-dalam dan kemudian tenggelamkan di bawah air dimana dia akan memukul menggunakan resistansi air untuk membangun bahu dan lengan atasnya. Tidak hanya ia menjadi lebih kuat di departemen itu, tetapi ia juga sangat meningkatkan staminanya karena peningkatan kapasitas paru-parunya. Lawannya kemudian mengatakan bahwa aset terbesarnya adalah kemampuannya untuk menyerang tanpa henti dari awal hingga akhir pertarungan. Dengan kata lain dia telah mengubah kelemahan sebelumnya menjadi kekuatan. Dia melihat sesuatu yang positif dalam situasi yang sangat negatif dan sesuatu yang positif dalam setiap situasi.

7. Memiliki Kepercayaan diri

Jika anda ingin mengembangkan sikap mental positif. Maka harus memiliki keyakinan terhadap diri sendiri. Setelah menempatkan diri

anda dalam suatu tujuan yang tinggi, maka harus bisa memupuk keyakinan bahwa anda layak untuk tujuan-tujuan tersebut dengan terus-menerus mengingatkan akan kualitas dan kemampuan positif untuk mencapainya. Setidaknya setiap minggu untuk memulai dengan pencapaian tujuan pribadi akan membantu memantapkan suatu keyakinan.

8. Catatlah ide-ide dengan segera

Ketika anda memiliki sikap mental positif, Anda akan bereaksi terhadap situasi dengan segera dan positif. Ini mengandaikan bahwa anda akan berada dalam posisi untuk bertindak atas ide-ide yang muncul dalam pikiran segera. Untuk ini, kembangkan kebiasaan memiliki pensil atau pena dan kertas dengan anda setiap saat, setelah anda memulai program dengan penetapan tujuan dan secara teratur mengkondisikan diri untuk mencapai tujuan tersebut, maka akan menerima banyak ide tentang cara menjangkanya.

9. Selalu mengharapkan kesuksesan

Kembangkan harapan sukses. Ini adalah karakteristik umum dari motivasi diri dari seorang pemenang. Ketika Anda menumbuhkan keyakinan bahwa sukses berprestasi dan meraih kesuksesan, tidak peduli seberapa kecil yang anda lakukan dan yang dikembangkan, akan tetapi kebiasaan sukses dan harapan keberhasilan masa depan akan jauh lebih mudah untuk dipelihara.

10. Hitung berkat Anda

Penghambat besar untuk mengembangkan sikap mental positif adalah yang dimiliki secara luas kecenderungan untuk fokus pada kelemahan atau kesalahan dan menafsirkannya sebagai hambatan untuk kemajuan di masa depan. Jika Anda dapat melihat ini sebagai batu loncatan yang tak terelakkan dalam kesuksesan, maka akan ditempatkan dalam perspektif yang benar. Pada saat seperti ini, Anda harus berkonsentrasi dan mengingatkan diri Anda tentang kekuatan yang dimiliki. Dengan kata lain: "**Hitung berkat Anda.**" Anda akan selalu menemukan bahwa Anda akan memiliki lebih banyak lagi untuk Anda dari pada yang pernah Anda miliki terhadap objektif dan kejujuran tentang kualitas Anda sendiri.

11. Memiliki Emosi positif

Anda juga harus menyadari bahwa ada dominasi negatif di sekitar anda, dan akan berada di

lingkungan di mana Anda akan dibombardir dengan pendapat orang lain yang sebagian besar akan negatif. Jadi, hal yang akan dilakukan adalah dengan selalu menjaga emosi positif sendiri yang dibebankan dan menolak untuk menerima pendapat orang yang memberi tahu akan hal-hal tidak dapat dilakukan.

12. Selalu Postif dalam menghadapi Hambatan

Dan akhirnya, dalam mengembangkan sikap mental positif, yang perlu dilihat adalah rintangan yang pasti sebagai tantangan yang harus dihadapi. Tidak ada orang sukses di dunia ini yang pernah dicapai kesuksesan mereka sendiri tanpa "kegagalan" lebih dulu. Namun, sikap mereka terhadap Kegagalan adalah determinan dalam kesuksesan akhirnya. Mereka menganggapnya sebagai pengalaman belajar.

Kesimpulan

Dari beberapa uraian sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa Belajar di perguruan tinggi memiliki beberapa karakteristik yang berbeda dengan belajar di sekolah lanjutan. Karakteristik utama dari studi pada tingkat ini adalah kemandirian, baik dalam pelaksanaan kegiatan belajar dan pemilihan program studi, maupun dalam pengelolaan dirinya sebagai mahasiswa. Seorang mahasiswa telah dipandang cukup dewasa untuk memilih dan menentukan program studi yang sesuai dengan bakat, minat, dan cita-citanya. Mahasiswa juga dituntut untuk lebih banyak belajar sendiri, tanpa banyak diatur, diawasi, dan dikendalikan oleh dosen-dosennya. Layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi merupakan kegiatan pendukung yang dirancang untuk pengembangan diri mahasiswa sekaligus untuk pengembangan diri mahasiswa sebagai individu yang ada di sekeliling warga masyarakat yang secara serasi, selaras, dan seimbang, serta yang paling penting adalah ketika keberadaan mahasiswa sebagai seorang individu yang matang dalam perkembangan prestasi akademik, perkembangan pribadi-sosial, dan karir.

Ada keterkaitan antara penyesuaian mahasiswa terhadap perguruan tinggi dengan keterikatan pada orangtua. "Riset menunjukkan bahwa mahasiswa di perguruan tinggi mendapatkan manfaat dari (1) ikatan yang erat dengan orangtua di mana ada rasa saling percaya, komunikasi, konflik yang minimal atau keterasingan yang minimal, dan (2) hubungan dengan orangtua dimana perpisahan dan individualitas ditiru, diakui, dan didukung oleh keluarga. Layanan bimbingan

dan Konseling ini bertujuan untuk membantu mahasiswa agar memperoleh perkembangan yang normal, memiliki mental yang sehat, dan memperoleh keterampilan dasar hidupnya, atau dengan kata lain membantu mahasiswa agar mereka dapat mencapai tugas-tugas perkembangannya. Jadi, Strategis Untuk Mengembangkan dan Mempertahankan Sikap Mental Positif melalui Layanan Bimbingan dan Konseling, adalah sebagai berikut:

1. Menentukan tujuan
2. Bergaul dengan orang yang berprestasi
3. Kembangkan kebiasaan dan lakukan yang terbaik'
4. Semangat dan Antusiasme
5. Carilah sisi positif dari orang-orang terdekat
6. Melihat sesuatu yang positif dalam setiap situasi
7. Memiliki Kepercayaan diri
8. Catatlah ide-ide dengan segera
9. Selalu mengharapkan kesuksesan
10. Hitung berkat Anda
11. Memiliki Emosi positif
12. Selalu Postif dalam menghadapi Hambatan.

Daftar Pustaka

- Badaruddin, A. (2014). *Langkah awal sistem konseling pendidikan nasional: analisis permendikbut no 111 tahun 2014*. Jakarta: CV Abe Kreatifindo.
- Corey, G. (2009). *Teori dan praktek konseling & psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama.
- Gladding, S. T. (2012). *Konseling: profesi yang menyeluruh*. Jakarta: Indeks.
- Goldberg, L.R. (1981). *Language and individual differences: The search for universal in personality lexicons*. Wheeler (ed.). *Review of Personality and Social Psychology*, 2, 141-165. Beverly hills, CA.: Sage Pub.
- Goldberg, L.R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4, 26-42. doi:10.1037/1040-3590.4.1.26.
- Goldberg, L. R. (1990). *An alternative "description of personality": The big-five factor structure*. *Journal of Personality and Social Psychologs*, 59, 6, 1216-1229.
- Hartono, & Soedarmadji, B. (2012). *Psikologi konseling*. Jakarta: Kencana.
- Helnonen, E. (2014). *Therapists' professional and personal characteristics as predictors of working alliance and outcome in psychotherapy*. Finland: Finnish University Print Ltd.
- Irham, M., & Wiyani, N. A. (2013). *Psikologi pendidikan; teori dan aplikasi dalam proses pembelajaran*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Latipun. (2011). *Psikologi konseling*. Malang: UMM Press.
- Sedanayasa, G. (2014). *Pengembangan pribadi konselor*. Yogyakarta: Graha Ilmu.