



STUDI DESKRIFTIF KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA ANGKATAN 2022 JURUSAN ILMU PENDIDIKAN FKIP UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Muhamad Nasih^{1*}, Ali Rachman²

^{1,2} Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan,
Indonesia

*Penulis koresponden, e mail: 1910123210039@mhs.ulm.ac.id

Abstract: *Psychological well-being is the full achievement of one's psychological potential and a state in which individuals can accept the advantages and disadvantages of themselves which are felt in 6 aspects of the psychological needs dimension which can be described as independence personal development mastery of the environment and life goals positive relationships with others and self-acceptance. This study was conducted to describe the pattern of psychological well-being of students majoring in eskip ulm education science class of 2022. In this study, researchers used a type of survey research with a descriptive qualitative approach. The subjects of this study amounted to 394 students who were calculated using the slovin formula. Data collection in this researcher uses saturated sampling using a psychological well-being questionnaire instrument consisting of 33 valid items. This study uses data analysis using descriptive statistical tests. The results of this study indicate the dimensions of psychological well-being of students in the dimensions of self-acceptance as much as 73%, positive relationships 76% independence 78% mastery of the environment 79% life goals 77% and personal development 74%. From the percentage of psychological well-being indicators, it was found that the highest percentage of students' psychological well-being amounted to 83% of the ability to master and adapt to a new environment while the smallest percentage of psychological well-being indicators, namely the ability to appreciate themselves, amounted to 68%. From this percentage, the psychological well-being of students is categorized as high.*

Keywords: *Psychological Well-Being; College Students; University*

Abstrak: Kesejahteraan psikologis adalah realisasi penuh potensi psikologis seseorang melalui penerimaan kelemahan dan kelebihan diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan Kesejahteraan Psikologis dan melihat tingkat persentase psikologis Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP ULM angkatan 2022. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian survei dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Sampel penelitian ini berjumlah 394 siswa dan dihitung menggunakan rumus Slovin. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh. Instrumen pengambilan data menggunakan instrumen angket

kesejahteraan psikologis yang terdiri dari 33 item valid. Penelitian ini menggunakan analisis data menggunakan uji statistik deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan dimensi kesejahteraan psikologis mahasiswa pada dimensi penerimaan diri sebanyak 73% kategori tinggi, dimensi hubungan positif 76% kategori tinggi, dimensi kemandirian 78% kategori tinggi, dimensi penguasaan lingkungan 79% kategori tinggi, dimensi tujuan hidup 77% kategori tinggi, dan dimensi pengembangan pribadi 74% kategori tinggi. Dari presentase indikator kesejahteraan psikologis didapatkan bahwa presentase tertinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa berjumlah 83% kategori sangat tinggi dari kemampuan menguasai dan beradaptasi dengan lingkungan baru sementara persentase terkecil dari indikator kesejahteraan psikologis yaitu kemampuan menghargai diri sendiri berjumlah 68% kategori tinggi. Dari persentase tersebut maka kesejahteraan psikologis mahasiswa dikategorikan tinggi

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa; Universitas

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut (Papalia & Olds, n.d.) masa remaja terjadi di antara umur 11-20 tahun. (Nurhayati et al., 2024) menjelaskan bahwa remaja adalah suatu pola pembelajaran yang diinginkan oleh remaja itu sendiri dalam proses pemanfaatan diri sendiri dari pengalaman yang menyakitkan dan menyenangkan dari bentuk kerjasama antara sesama individu. Dalam proses pembentukan karakter tersebut tidak jarang menghadapi berbagai situasi perubahan pola kesejahteraan psikologis yang beragam. Di masa umur 20 tahun mahasiswa menjadi salah satu bagian dari kehidupan manusia yang memiliki berbagai pola permasalahan yang beragam. Menurut (Daldiyono, 2009) mahasiswa adalah seorang yang sudah lulus dari sekolah lanjutan tingkat atas (SLTA) dan sedang menempuh pendidikan tinggi dengan rata-rata umur 20 tahun, dengan umur yang sudah dikategorikan sebagai orang dewasa.

Hasil penelitian yang dilakukan (Newcombe et al., 2018) yang menyatakan bahwa stress akademik yang tinggi dapat menurunkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Penelitian (Dyla, Afni, & Rahmi, 2020) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis siswa terganggu selama pembelajaran daring. Penyebabnya antara lain kurangnya pemahaman materi, kendala jaringan, ketidaknyamanan fisik karena duduk di depan layar dalam waktu lama, dan kesulitan berinteraksi dengan siswa lain. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa berbagai ketidakpastian dan perubahan selama pandemi berdampak pada kesehatan psikologis mahasiswa.

Mahasiswa dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi tidak jarang menemui hambatan-hambatan yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa itu sendiri, menurut (Batubara, Meidina, & Rahman, 2022) faktor internal terhambatnya pola pembelajaran mahasiswa di perguruan tinggi meliputi, tingkat kecerdasan individu, cuman tiap individu, motivasi yang dimiliki individu, dan kemampuan mengatur waktu. Jika dilihat dari pola hambatan yang dialami mahasiswa maka tidak jauh dari pola tingkat kesejahteraan psikologis itu sendiri. Selain faktor internal (Hidayat, Cahyawulan, & Alfian, 2019) menambahkan faktor eksternal yaitu Faktor Eksternal adalah faktor lingkungan yang berpengaruh seperti teman, kelompok sosial, dan lingkungan. Pengalaman hidup yang dialami mahasiswa membentuk kepribadian yang berbeda-beda.

Menurut (Faqih dkk, 2022) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah sifat-sifat yang mencakup kebutuhan rasa aman, cinta, dan memiliki penghargaan. Kesejahteraan psikologis diartikan sebagai kemampuan menerima secara utuh berbagai hal yang dapat menimbulkan permasalahan dalam hidup dan memanfaatkan secara tepat potensi-potensi yang ada dalam diri untuk mewujudkan kehidupan yang bahagia dan tenteram. keadaan seseorang yang mampu menjalankan fungsi psikologis positif, kehidupan yang sukses dan damai. (Arief dkk, 2023) menjelaskan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi sejalan dengan bentuk motivasi yang orang lain berikan untuk individu itu sendiri.

(Halim & Dariyo, 2016) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dapat digambarkan sebagai pemahaman yang dirasakan seseorang terhadap aktivitas kehidupan sehari-hari. Ini juga mengacu pada ekspresi emosi yang dirasakan oleh seseorang. (Ryff & Keyes, 1995) memaparkan bahwa psychological well-being mencakup enam dimensi teoretis, yaitu: kemandirian, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Secara umum terdapat berbagai masalah yang cenderung mengarah kepada well-being dari segi individu, hubungan dengan orang lain, lingkungan dan kurangnya memahami tujuan hidup yang menyebabkan masalah-masalah tersebut secara langsung berdampak pada pembelajaran yang dilakukan diperguruan tinggi.

(Eva, Shanti, Hidayah, & Bisri, 2021) berpendapat bahwa keenam dimensi kesejahteraan psikologis berkumpul pada penilaian manusia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Aulia & Panjaitan, 2019) mengatakan bahwa dalam survei terhadap lebih dari 15.000 mahasiswa sarjana, 18% mengatakan mereka serius mempertimbangkan untuk mencoba bunuh diri, dan 8% mengatakan mereka pernah mencoba bunuh diri setidaknya sekali. (Khalika, 2019) menulis berita untuk media berita online tirto.id tentang kasus dua orang mahasiswa berusia 23 tahun asal Provinsi Jawa Barat berinisial MB dan RWB yang bunuh diri karena depresi saat menulis skripsi pada bulan Desember 2018. Sementara itu menurut (Kurniasari, Rusmana, & Budiman, 2019) dari hasil survei yang mereka lakukan, mereka membagikan alat pemecahan masalah kepada 50 mahasiswa angkatan A Pendidikan Akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2018/2019 dan menemukan bahwa sebanyak 64,44% merasa sedikit cemas ketika melakukan sesuatu. (53%) siswa merasa cemas, malu, dan mudah bingung; 51% takut tidak memenuhi harapan orang tua; 42,22% melamun dan sering melamun; 44,44% memiliki rasa percaya diri yang rendah, 33,33% kurang terbuka dengan orang lain. Selanjutnya dari hasil wawancara dengan beberapa responden menunjukkan bahwa mereka sering mengalami depresi karena masalah yang dihadapi, salah satu responden yaitu AM mengatakan bahwa masalah keluarga membuat hidupnya sulit, bahkan merasa ingin mengakhiri hidupnya.

Menurut studi pendahuluan yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa pada hari Sabtu, 15 Juli 2023 dan hari Selasa, 24 Juli 2023 yang dilakukan secara online kepada mahasiswa Angkatan 2022 jurusan Ilmu Pendidikan FKIP ULM yang terdiri dari prodi Bimbingan dan Konseling, Pendidikan PGSD, Teknologi Pendidikan, Pendidikan PG-PAUD, dan Pendidikan Khusus, dari beberapa mahasiswa menjelaskan bahwa kemandirian mereka masih kurang dengan gejala ketergantungan kepada orang lain dalam menghadapi masalah, Adapun mahasiswa dari Pendidikan khusus menjelaskan bahwa tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan yang baru, jika ditarik secara umum masalah yang dihadapi mahasiswa dari kesejahteraan psikologis ini adalah dimana mahasiswa tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan yang baru sehingga mahasiswa tidak bisa mandiri dengan kondisi yang dihadapi

dilingkungan yang baru. Adapun dalam deminsi tujuan hidup mahasiswa cenderung bingung menjelaskan apa tujuan hidup mereka dan jika diajak interaksi dengan orang lain mereka cenderung bingung harus merespon dengan sikap yang seperti apa.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penulis tertarik mengetahui berbagai masalah yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Angkatan 2022 jurusan ilmu Pendidikan FKIP ULM. Oleh karena itu penulis ingin mengangkat tema ini sebagai skripsi yang berjudul “Studi Deskriptif Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Angkatan 2022 Pada Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP ULM.”

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut (Ramdhan, 2021) penelitian kuantitatif, data yang diperoleh di tempat dinyatakan dalam bentuk nilai numerik. Populasi sampel yang digunakan yakni mahasiswa jurusan FKIP ULM angkatan 2022 yang berjumlah 499 mahasiswa di perkecil menggunakan rumus slovin. Menurut (Sugiyono, 2020) slovin adalah salah satu bentuk penerikan sampel menggunakan rumus ukuran sampel (n), ukuran populasi (N), margin of error arau tarif signifikansi. maka populasi penyebaran angket berjumlah 394 mahaiswa. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah random sampling, artinya populasi diambil secara acak namun sesuai dengan kebutuhan sampel dari setiap kategori slovin. Adapun Teknik analisis data digunakan yakni dengan metode deskriptif. Pun skala yang digunakan dalam pembuatan angket berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis menurut (Prabowo, 2016; Ryff & Keyes, 1995)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa FKIP ULM angkatan 2022 yakni sebagai berikut:

Tabel 1. Rata-rata presentase dimensi kesejahteraan psikologis

No	Indikator	Persentase	Kategori
1	Dimensi Penerimaan Diri	73%	Tinggi
2	Dimensi Hubungan Positif	76%	Tinggi
3	Dimensi Kemandirian	78%	Tinggi
4	Dimensi Penguasaan Lingkungan	79%	Tinggi
5	Dimensi tujuan Hidup	77%	Tinggi
6	Dimensi Tujuan Hidup	74%	Tinggi

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata kesejahteraan psikologis pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Angkatan 2022 FKIP ULM berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis di dominasi oleh dimensi penguasaan lingkungan yaitu sebesar 79% dan kemandirian sebesar 78%. Tingginya persentase di dimensi tersebut menunjukkan bahwa Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan yang memiliki tingkat psikologis yang Sejahtera dikarenakan mampu menguasai lingkungan dan bersikap mandiri di lingkungannya. Rata-rata persentase dimensi kesejahteraan psikologis mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Angkatan 2022 FKIP ULM paling rendah yaitu pada dimensi penerimaan diri sebesar 73%. Sedangkan pada dimensi hubungan positif sebesar 76%, pada dimensi tujuan hidup sebesar 77%, pada dimensi pengembangan pribadi sebesar 74%.

Dari enam dimensi kesejahteraan psikologis tersebut memiliki 13 indikator. Dalam 13 indikator akan diketahui hasil perolehan indikator mana yang memiliki jumlah poin terbanyak yang menjadi tolak ukur tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa Ilmu Pendidikan FKIP ULM. Persentase tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa Ilmu Pendidikan FKIP ULM angkatan 2022 dapat dijabarkan sebagai berikut Berdasarkan tabel 4.4 dan gambar 4.2 menunjukkan bahwa rata-rata kesejahteraan psikologis pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Angkatan 2022 FKIP ULM berdasarkan indikator kesejahteraan psikologis di dominasi oleh indikator kemampuan menguasai dan beradaptasi di lingkungan yang baru yaitu sebesar 83% dan memiliki tujuan dan makna hidup sebesar 81%. Tingginya persentase di indikator tersebut menunjukkan bahwa Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan yang memiliki tingkat psikologis yang Sejahtera dikarenakan mampu menguasai dan beradaptasi di lingkungan baru dan memiliki tujuan dan makna hidupnya.

Rata-rata persentase indikator kesejahteraan psikologis mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Angkatan 2022 FKIP ULM paling rendah yaitu pada indikator kemampuan menghargai diri sendiri sebesar 68%. Sedangkan pada indikator menerima aspek positif dan negative dari diri sendiri sebesar 78%, pada indikator memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain sebesar 78%, pada indikator berempati terhadap orang lain sebesar 74%, pada indikator kebebasan menentukan pilihan sebesar 80%, pada indikator kemampuan bertahan terhadap tekanan sosial sebesar 80%. Pada indikator kemampuan mengendalikan diri sebesar 78%, pada indikator kemampuan memilih hal-hal yang baik dalam mencapai tujuan sebesar 75%, pada indikator memiliki arah atau rencana dalam hidup sebesar 73%, pada indikator kemampuan mengembangkan potensi diri sebesar 76%, dan pada indikator keterbukaan terhadap hal baru sebesar 72%.

Tabel 2. Kelas interval Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

No	Interval	Standar Deviasi	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > M_i + 1,5 S_{di}$	>92	Sangat Tinggi	311	79%
2	$M_i + 0,5 < X < M_i + 1,5 S_{di}$	75 – 92	Tinggi	71	18%
3	$M_i - 0,5 S_{di} < X < M_i + 0,5 S_{di}$	58 – 75	Sedang	12	3%
4	$M_i - 1,5 S_{di} < X < M_i - 0,5 S_{di}$	41 – 58	Rendah	0	0
5	$X < M_i - 1,5 S_{di}$	<41	Sangat Rendah	0	0
Jumlah				394	100%

Dari tabel ketegori kesejahteraan fisiologis mahasiswa di atas disusun berdasarkan pedoman penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Azwar, 2022) diperoleh 311 mahasiswa dikategorikan sangat tinggi, 71 mahasiswa dikategorikan tinggi, 12 mahasiswa dikategorikan sedang, dan untuk poin kategori rendah dan sangat rendah memiliki nol mahasiswa.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka diperoleh deskriptif kesejahteraan psikologis mahasiswa berdasarkan deminsi sebagai berikut deminsi penerimaan diri, deminsi hubungan positif, deminse kemandirian, deminsi penguasaan lingkungan, deminsi tujuan hidup, dan deminsi pengembangan diri. Dari enam deminsi kesejahteraan psikologis dapat di

katégorikan tinggi yang menunjukkan Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lambung Mangkurat memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

REFERENSI

- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka pelajar.
- Batubara, M., Meidina, A., & Rahman, S. S. (2022). Menemukan Dukungan Sosial Yang Paling Berkontribusi Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi, Dosen Pembimbing Atau Orang Tua? *Indonesian Psychological Research*, 4(2), 71–77.
- Daldiyono. (2009). *How to be a Real and Successful Student Buku Panduan untuk Menjadi Sarjana yang Sadar dan Berpikir*. Jakarta: Gramedia.
- Dyla, D. F. N., Afni, A., & Rahmi, A. R. (2020). Psychological well being mahasiswa dalam menjalani kuliah daring untuk mencegah penyebaran virus corona (studi terhadap mahasiswa bimbingan konseling islam UIN Imam Bonjol Padang). *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(1), 15–24.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 12.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170–181.
- Hidayat, D. R., Cahyawulan, W., & Alfian, R. (2019). *Karier : Teori dan Aplikasi dalam Bimbingan dan Konseling Komprehensif*. Sukabumi: CV Jejak, anggota IKAPI.
- Khalika, N. N. (2019). Depresi karena skripsi, kampus & dosen wajib menolong mahasiswa. *Tirto. Id*.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52–58.
- Newcombe, P., P Piercy, F., A Ariyanto, A., Muluk, H., Suradijono, S. H. R., & Kristi Poerwandari, E. (2018). *Diversity in unity: Perspectives from psychology and behavioral sciences*. Taylor & Francis.
- Nurhayati, S., Tersta, F. W., Karwanto, K., Mintarsih, M., Jasiah, J., Sulaiman, S., ... Djamil, M. M. N. (2024). *Buku Ajar Pendidikan Orang Dewasa*.
- Papalia, D., & Olds, W. (n.d.). S., & Feldman, D, R. 2008. *Human Development.(Psikologi Perkembangan Edisi Kesembilan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260.

Ramdhan, M. (2021). Metode Penelitian (AA Effendy. *Cipta Media Nusantara*.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.

Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.