



<http://ijec.ejournal.id>

INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (print) || ISSN 2541-2787 (online)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research Based Article

Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Anandha Putri Rahimsyah¹, Muhammad Muhajirin²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

Article History

Received: 13.01.2025
Received in revised form:
31.01.2025
Accepted: 30.01.2025
Available online: 31.01.2025

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVELS OF STUDENTS IN THE GUIDANCE AND COUNSELING STUDY PROGRAM AT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA . The study aims to measure the level of achievement of students' psychological well-being which affects all aspects of their lives, especially during the transition period. The study used descriptive quantitative active students of the guidance and counseling study program at the University of Muhammadiyah Tasikmalaya. The sampling technique used simple random sampling and obtained a sample of 275 students. The measuring instrument used to collect data in this research is the psychological well-being scale. The results of the study showed that students had achieved psychological well-being in the high and medium categories. This means that most students have achieved an optimal level of psychological well-being characterized by having self-acceptance, autonomy or independence, being able to establish positive relationships with others, having good mastery of the environment, having a purpose in life, and being able to develop themselves in a better direction. The factors that influence its achievement are discussed in this article and have implications for guidance and counseling services in college counseling.

KEYWORDS: Psychological Well Being, Student in Higher Education, College Counseling.

DOI: 10.30653/001.202591.480



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
© 2025. Anandha Putri Rahimsyah, Muhammad Muhajirin.

PENDAHULUAN

Mahasiswa seringkali mengalami kondisi stress dan penuh tekanan secara psikologis ketika dihadapkan pada berbagai tantangan dan peran barunya di Perguruan Tinggi. Stres yang dialami oleh mahasiswa bersifat multifaktorial dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang berkontribusi (Karyotaki et al., 2020). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemicu stres yang dialami di perguruan tinggi dapat menjadi prediktor diagnosis kesehatan mental. Mahasiswa terpapar stresor akademis baru, seperti beban mata kuliah akademis yang besar, studi yang substansial, manajemen waktu,

¹ Corresponding author's address: Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Jl. Tamansari KM 2,5 Kota Tasikmalaya, Indonesia. Email: anandha@umtas.ac.id

persaingan kelas, masalah keuangan, tekanan keluarga, dan adaptasi dengan lingkungan baru (Karyotaki dkk., 2020). Menurut Bruffaerts, et. Al (2018) tahun-tahun kuliah merupakan periode krusial bagi perkembangan dan puncak kerentanan terhadap gangguan perilaku dan mental. Masalah kesehatan mental berhubungan langsung dengan rendahnya prestasi akademik, yang dapat mengakibatkan putus sekolah dalam jangka pendek dan hilangnya sumber daya manusia bagi masyarakat dalam jangka panjang. Tugas-tugas akademik semakin diakui sebagai sumber stres utama bagi banyak remaja. Stres akademik berkorelasi positif signifikan dengan kelelahan akademik dan berkorelasi negatif signifikan dengan efikasi diri akademik (Gao, 2023). Stres akademis dapat mengurangi motivasi, menghambat prestasi akademis, dan menyebabkan peningkatan angka putus kuliah (Pascoe dkk., 2020).

Dalam konteks ini, mahasiswa secara khusus merupakan kelompok yang rentan karena tahap perkembangan mereka dalam kehidupan, sifat penyesuaian terhadap lingkungan baru di perguruan tinggi, harapan akademis, dan program pendidikan tinggi (Ibrahim, 2013). Kerentanan ini diperkuat oleh peralihan mendadak mereka dari lingkungan sekolah menengah ke perguruan tinggi, di mana mereka gagal mengidentifikasi dan memanfaatkan sumber daya sepenuhnya dan kurangnya dukungan sosial yang menyebabkan stres dan masalah perilaku lainnya (Bulo, 2014). Pada periode ini individu perlu dipersiapkan untuk bisa menjadi seorang dewasa yang siap secara fisik juga psikologis di masa depan. Menurut Lavinson (Neukreug, 2012) mahasiswa memasuki fase transisi ke dewasa awal yang ditandai dengan masa dimana mahasiswa mulai jauh dari keluarga dan kelompok remajanya dan memasuki dunia perkuliahan. Dalam menghadapi fase transisi tersebut, mahasiswa dihadapkan pada berbagai perubahan di setiap aspek kehidupannya termasuk kondisi geografis, budaya setempat, kebiasaan hingga perilaku. Masa remaja akhir dan masa dewasa awal merupakan periode yang ditandai adanya perubahan fisiologis dan psikologis yang besar yang termasuk juga peningkatan stress (Barbayannis, et al. 2022).

Transisi dari masa persekolahan ke perguruan tinggi menjadi penyebab stres pada mahasiswa yang berdampak pada berbagai perubahan diantaranya mencakup tuntutan akademis yang lebih besar, perubahan dalam hubungan keluarga, perubahan dalam kehidupan sosial, paparan terhadap ide dan godaan orang baru. Beberapa masalah menonjol yang khusus dialami mahasiswa adalah, tekanan waktu, ketakutan akan kegagalan, perjuangan membangun jati diri, tekanan keunggulan akademik dan kompetensi yang tangguh. Masalah emosional seperti merasa minder dengan orang lain, tidak mampu berpikir dengan baik, terlalu khawatir, merasa hidup tidak layak untuk dijalani dan merasa cemas tanpa sebab yang jelas (P. Udhayakumar. & P. Illango, 2022). Tantangan akademik dan sosial juga mempengaruhi masa transisi tersebut rentan terhadap berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, stress bahkan depresi yang erat kaitannya dengan isu kesehatan mental lainnya. Dalam konteks pendidikan tinggi, banyak faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa diantaranya stres akademik, stigma terhadap kesehatan mental dan akses terhadap layanan kesehatan mental. Kondisi stres, kecemasan, atau masalah lainnya dapat berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa. Stres terjadi karena adanya ancaman dan dapat menimbulkan perubahan-perubahan pada kognitif, emosional, fisiologis dan perilaku yang mana hal-hal tersebut akan berdampak pada performa kinerja, gaya hidup dan juga kelangsungan umur panjang.

Dampak dari tingginya tingkat kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa mempunyai implikasi besar, yang tidak hanya terhadap terganggunya kondisi psikologis yang akan berdampak buruk pada kesejahteraan secara umum, perkembangan,

pencapaian pendidikan dan kualitas hidup mahasiswa. Mahasiswa mengalami permasalahan kompleks dalam proses perkembangannya. Transisi dari masa persekolahan ke perguruan tinggi menjadi penyebab stress pada mahasiswa yang berdampak pada berbagai perubahan diantaranya mencakup tuntutan akademis yang lebih besar, perubahan dalam hubungan keluarga, perubahan dalam kehidupan sosial, paparan terhadap ide dan godaan orang baru. Beberapa masalah menonjol yang khusus dialami mahasiswa adalah, tekanan waktu, ketakutan akan kegagalan, perjuangan membangun jati diri, tekanan keunggulan akademik dan kompetensi yang tangguh. Hasil Penelitian Barbayannis, et al. (2022) menunjukkan bahwa stres akademis di perguruan tinggi berkorelasi signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang. Selain itu, beberapa kelompok mahasiswa lebih terpengaruh oleh stres daripada yang lain, dan sumber daya serta dukungan tambahan harus diberikan kepada mereka.

Menurut penelitian Deasy, et.al (2014), mahasiswa di pendidikan tinggi mengalami distress psikologis yang signifikan dan penting memiliki strategi koping yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian Kotera et al (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat ketahanan yang lebih tinggi cenderung mengalami lebih sedikit masalah kesehatan mental dan mencapai keberhasilan akademis yang lebih baik. Ditambahkan oleh Punia, Namrata et.al, (2015) bahwa kesejahteraan dewasa muda dan faktor- faktor yang berkontribusi terhadapnya akan membantu mengklarifikasi dan menentukan cara untuk membantu mempersiapkan hidup mereka dengan lebih baik. Upaya untuk dapat mengurangi pengaruh negatif, maka kita perlu fokus pada keadaan netral dengan menambahkan pengaruh positif dan membangun perasaan baik itu yang mendukung pencapaian kebahagiaan dan kesejahteraan. Kesejahteraan berdampak positif pada aspek kesehatan dan kesejahteraan berhubungan positif dengan hasil jangka pendek dan jangka panjang, serta dalam bentuk pengendalian penyakit dan gejalanya bahkan berdampak pada probabilitas bertahannya hidup individu akan lebih tinggi pada kelompok dengan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi.

Kesejahteraan psikologis dengan kehidupan manusia merupakan aspek yang tidak dapat dipisahkan. Artinya, setiap ada kehidupan manusia, berarti ada kondisi kesejahteraan psikologis yang menyertainya (Kurniasari, et.al, 2022). Manusia dengan kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan tidak hanya terbebas dari tekanan atau masalah mental lainnya tetapi juga memiliki rasa penerimaan diri, kemandirian, hubungan positif dengan orang lain, pengendalian lingkungan yang wajar, punya tujuan hidup dan mereka dapat melakukan pengembangan diri. Manusia dengan kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan dapat hidup sejahtera dimana manusia dapat sehat jasmani dan rohani sehingga individu yang menjalani kehidupannya akan merasa bahagia. Secara fisik, orang dewasa yang sehat mental di segala usia memiliki kondisi kesehatan kronis yang lebih rendah dibandingkan orang dewasa yang kurang sehat mental, tingkat produktivitas orang dewasa yang sehat mental lebih signifikan, dan pelayanan kesehatan fisik lebih minim. Jadi dampak yang paling besar bagi mahasiswa yang tingkat kesejahteraan psikologisnya rendah adalah tidak tercapainya target kedua, baik target kuliah maupun mahasiswa (Ryff, 2013).

Oleh karenanya, memiliki persiapan yang baik dalam rangka mencapai kesehatan mentalnya, maka orang dewasa muda dalam hal ini mahasiswa perlu memahami pendukung kesejahteraan dirinya dan bagaimana mempersiapkannya agar kehidupannya lebih baik. Untuk mengendalikan hal yang mempengaruhi kualitas kehidupan dan menjadi individu yang berkembang, maka kita perlu meminimalkan hal yang mengancam diri kita dengan fokus pada hal yang bersifat positif dalam mendukung

kesejahteraan bagi diri. Masa perkuliahan merupakan masa transisi yang penuh dengan tantangan, sehingga dukungan sosial diperlukan untuk menghadapi masa ini. Dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan dan pencapaian akademik mahasiswa (McLean, et.al 2022). Kesejahteraan psikologis penting dan mempengaruhi keseluruhan periode kehidupan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia, budaya, kelas sosial, kesuksesan, jurusan, dan agama. Kesejahteraan psikologis mendukung kesehatan mental yang berdampak pada kualitas kinerja akademik dan juga pada sikap positif dalam diri yang berpengaruh pada kemampuannya untuk meningkatkan hubungan baik dengan orang lain (Bordbad, et.al, 2011).

Kesejahteraan psikologis yaitu mengenai kehidupan yang berjalan dengan baik. Ini adalah kombinasi dari perasaan baik dan berfungsi secara efektif. Kesejahteraan yang berkelanjutan tidak mengharuskan individu untuk selalu merasa baik; pengalaman emosi yang menyakitkan adalah bagian normal dari kehidupan, dan mampu mengelola emosi negatif atau menyakitkan ini sangat penting untuk kesejahteraan jangka panjang. Kesejahteraan psikologis juga merupakan keterlibatan individu yang bermakna dalam hidup, kepuasan diri, fungsi psikologis yang optimal dan pengembangan pada potensi tertinggi seseorang yang sebenarnya. Ini memiliki enam dimensi yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri individu (Alza, et.al, 2021).

Oleh karena itu, penting memahami kondisi sosial emosional mahasiswa yang dapat mendukung pada peningkatan prestasi akademik, kemampuan untuk bangkit dari kondisi stres akademik sehari-hari atau meminimalisir tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa yang mengacu pada pengembangan aset psikologis positif yang meningkatkan kesejahteraan sosial, emosional dan psikologis mahasiswa. Adanya korelasi positif yang sangat signifikan terlihat antara kesehatan umum siswa dan kecemasan mereka, keadaan suasana hati yang tertekan dan pengendalian diri. Siswa dengan status kesehatan yang baik cenderung memiliki status kesehatan mental dan pengendalian diri yang lebih baik. Korelasi positif yang sangat signifikan juga terlihat antara kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan dan kecemasan mereka, keadaan suasana hati yang tertekan, kesejahteraan positif, pengendalian diri, kesehatan umum, dan vitalitas (P. Udhayakumar, dan P. Illango, 2022).

Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis memiliki kemampuan untuk dapat menunjukkan hubungan yang baik, mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan dan memiliki persepsi diri yang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa stres akademik di perguruan tinggi berkorelasi signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menanggapi survei ini. Selain itu, beberapa kelompok mahasiswa lebih terkena dampak stres dibandingkan kelompok lainnya, dan sumber daya serta dukungan tambahan harus diberikan kepada mereka (Barbayannis, et al. 2022). Selain itu, korelasi positif yang kuat diamati di antara enam dimensi kesejahteraan psikologis. Temuan kualitatif menyoroti penguasaan lingkungan dan hubungan positif dengan orang lain sebagai hal yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Seden, et.al, 2022). Berdasarkan penelitian Amelina, et.al (2024) menunjukkan bahwa resiliensi pada mahasiswa mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya, yang berarti bahwa ketika mahasiswa mampu menghadapi situasi menekan, masa penuh tantangan dan masalah dan memiliki keterampilan coping yang sesuai maka akan mendukung pada aspek – aspek kesejahteraan mahasiswa.

Hal tersebut menunjukkan bahwa program yang meningkatkan ketahanan dan keterampilan coping dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Deasy et al., 2014). Dalam konteks ini,

penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan sumber daya dan dukungan yang memadai bagi mahasiswa. Penelitian oleh Saito dan Creedy menekankan perlunya kurikulum yang mencakup elemen-elemen yang mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa, serta meningkatkan kesadaran tentang layanan dukungan yang tersedia (Saito & Creedy, 2021). Dengan demikian, pendekatan yang komprehensif yang mencakup pendidikan, dukungan sosial, dan pengurangan stigma dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi. Perguruan tinggi perlu menyadari bahwa selain untuk membantu mahasiswa dalam merencanakan masa depan juga memiliki peran dalam membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan akademik yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian bertujuan untuk melihat gambaran tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa semester pertama Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

METODE

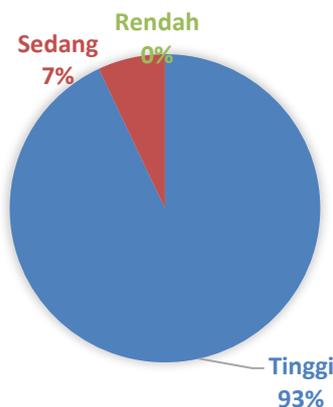
Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah sarana dalam pengujian teori-teori objektif dengan mengukur hubungan antara variabel. Variabel ini dapat diukur melalui instrumen data bernomor dapat dianalisis menggunakan prosedur statistik (Cresswel, 2009). Penelitian ini mengukur *psychological well being* mahasiswa berdasarkan aspek-aspeknya. Desain penelitian menggunakan desain deskriptif yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui sampel atau populasi sebagaimana adanya (Sugiono, 2007). Subjek yang akan diteliti pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran instrumen skala *psychological well being* mahasiswa yang dikembangkan dari Teori Carol D. Ryff (Ryff and Singer, 1996) yang digunakan untuk mendapatkan gambaran kondisi *psychological well being* berdasarkan aspek juga indikatornya. Pengambilan sampel digunakan teknik *random sampling* dengan memberikan kesempatan yang sama kepada semua orang yang masuk dalam kriteria untuk terpilih menjadi responden penelitian. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis data yang digunakan untuk melihat gambaran umum tingkat *psychological well being* mahasiswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif *psychological well being* mahasiswa BK UMTas, disajikan dalam Tabel berikut:

Tabel 1. Gambaran Umum *Psychological Well Being* Mahasiswa BK UMTas

No	Kategori	Rentang	Jumlah	Persentase
1	Tinggi	$X > 164$	256	93 %
2	Sedang	$146 \leq X \leq 164$	19	7 %
3	Rendah	$X < 146$	0	0
Total			275	100 %



Gambar 1. Gambaran Umum *Psychological Well-Being*

Berdasarkan hasil gambaran umum pencapaian *psychological well being* pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya (UMTas) berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 256 orang dengan persentase 93 %, sedangkan pada kategori sedang terdapat 19 orang dengan persentase sebesar 7 % dan kategori rendah menunjukkan 0 %. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pencapaian *psychological well being* mahasiswa sudah menunjukkan hasil yang cukup baik dan mengarah pada pencapaian sebagian besar berada pada kondisi optimal. Mahasiswa yang berada pada kategori tinggi artinya menunjukkan bahwa mahasiswa sudah mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal ditandai dengan memiliki penerimaan diri, otonomi atau kemandirian, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki penguasaan lingkungan yang baik, sudah memiliki tujuan hidup, dan mampu untuk melakukan pengembangan diri ke arah yang lebih baik. Sedangkan, mahasiswa yang berada pada kategori sedang artinya menunjukkan bahwa mahasiswa sudah mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang cukup optimal yang ditandai dengan cukup mampu menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta cukup mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu.

Sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis oleh Ryff yang berawal dari adanya keyakinan bahwa kesehatan yang positif bukan hanya sekedar tidak memiliki penyakit fisik saja. Tetapi kesejahteraan psikologis ini terdiri dari adanya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis. Lalu Ryff menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari dan mengarah pada penangkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya (Ryff & Keyes, 1995). Ryff & Singer (1996) mengatakan bahwa individu yang sejahtera secara psikologis yaitu seseorang yang sudah mampu menerima dirinya, mampu menciptakan hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, memiliki kemampuan dalam penguasaan lingkungan, memiliki kemampuan untuk terus tumbuh dan memiliki tujuan hidup.

Kondisi ini didukung oleh pernyataan Dodge (Kurniawan & Nur, 2020) bahwa kesejahteraan psikologis adalah keseimbangan antara sumber-sumber psikologis, sosial dan fisik terhadap tantangan-tantangan dalam hidup yang membutuhkan sumber tersebut. Sehingga keberfungsian aspek-aspek kesejahteraan mahasiswa mendukung keberfungsian dirinya dalam beradaptasi dengan berbagai tantangan kehidupan. Ryff

(2014) menegaskan bahwa keadaan mental yang mencerminkan bagaimana seseorang merasa puas dengan hidupnya, mampu mengelola emosinya, memiliki hubungan yang baik, dan mencapai tujuan yang bermakna. Hasil penelitian menunjukkan adanya kemampuan yang baik pada mahasiswa jika ditinjau dari dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) yang terdiri dari enam dimensi diantaranya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Ryff (1989) menyebutkan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, menerima aspek positif dan negatif yang ada dalam dirinya juga merasa dapat menerima kehidupan masa lalunya. Sebagaimana yang disampaikan oleh Ryff & Singer (1996) mendukung hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa dapat mencapai keadaan dimana seseorang dapat berfungsi secara positif dalam kehidupan sehari-hari yang mengarah pada aktualisasi dan kedewasaan. Pada dimensi yang kedua yaitu Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relation with Others*), Ryff (1989) mendefinisikannya yaitu hubungan yang terjalin di atas kepercayaan, adanya kehangatan dan saling memahami. Kemampuan untuk mencintai dan memahami dipandang sebagai komponen utama dari kesehatan mental. Pada dimensi yang ketiga yaitu otonomi (*Autonomy*), Ryff (1989) mendefinisikan dimensi ini sebagai kemampuan individu dalam mengatur dirinya, memiliki kebebasan dan bersikap mandiri. Individu yang memiliki otonomi yang tinggi ditandai dengan dapat menentukan nasib sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, mengatur perilaku dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi. Dimensi yang keempat yaitu penguasaan lingkungan dimana menurut Ryff (1989), mahasiswa yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik akan menunjukkan kemampuan dalam menciptakan peluang untuk merealisasikan potensi yang ada dalam dirinya dan memenuhi kebutuhannya. Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik adalah mereka yang memiliki kemampuan menggunakan peluang dan menciptakan kesempatan untuk mengembangkan dirinya.

Dimensi lainnya yang kelima menurut Ryff (1989) adalah tujuan hidup (*Purpose in Life*) dalam teori kesehatan mental didefinisikan sebagai keyakinan yang memberi seseorang perasaan bahwa ada tujuan dan makna dalam hidup. Kemudian Ryff mendefinisikan dimensi ini sebagai keadaan seseorang yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, niat dan rasa arah yang semuanya berkontribusi pada perasaan bahwa hidup ini memiliki makna. Individu yang memiliki tujuan hidup ditandai dengan memiliki tujuan dalam hidup dan perasaan terarah, merasa ada makna dalam hidup baik saat ini dan masa lalunya, juga memiliki maksud dan tujuan dalam hidup. Dimensi terakhir yaitu pertumbuhan pribadi yang menurut Ryff (1989) merupakan kemampuan individu untuk terus mengembangkan potensi diri sehingga dapat menjadi individu yang berfungsi sepenuhnya. Individu dengan dimensi pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan memiliki perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang terus bertumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru dan menyadari potensi yang ada dalam dirinya.

Psychological well-being dikembangkan berdasarkan konsep fungsi psikologi positif yang mencakup perspektif dari konsep *self-actualization* dari Maslow, dan *fully functioning person* dari Rogers, dan *formulation maturity* dari Allport dalam setiap perkembangan individu. Teori *psychological well-being* lahir dari pendekatan *eudamonic*, yang terdiri dari tiga konsep teori, yaitu aktualisasi diri, *fully functioning person*, dan *formulation maturity* yang diintegrasikan menjadi konsep *psychological well-being* multidimensi (Ryff & Singer,

2006). Sehingga jika banyak individu berada di kategori tinggi atau sedang, ini menunjukkan bahwa sebagian besar kebutuhan dasar hingga sosial telah terpenuhi, memungkinkan mereka untuk fokus pada aktualisasi diri, yang berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian, banyak faktor yang pada akhirnya mempengaruhi *psychological well being* pada mahasiswa sebagaimana yang disampaikan oleh Wells Ingrid (2010) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya sosiomografi, kesehatan dan kepribadian. Kemudian faktor kemampuan adaptasi dimana banyak orang mampu beradaptasi dengan tantangan hidup dan menemukan cara untuk mencapai kepuasan emosional meskipun ada kesulitan, serta faktor tentang kebutuhan dasar terpenuhi. Dalam masyarakat yang cukup maju, kebutuhan dasar (fisiologis dan keamanan) biasanya terpenuhi, yang menjadi dasar untuk mengejar kepuasan psikologis. Jika banyak orang berada dikategori tinggi atau sedang, ini menunjukkan bahwa sebagian besar kebutuhan dasar hingga sosial telah terpenuhi, memungkinkan mereka untuk fokus pada aktualisasi diri, yang berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis.

Jika kita lihat dari faktor resiliensi menurut Faizah, et.al (2020) yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk bangkit kembali dari tantangan atau kesulitan. Banyak orang yang memiliki *psychological well being* tinggi atau sedang karena diantaranya memiliki pengalaman hidup dimana mereka belajar dari pengalaman buruk dan menjadi lebih tangguh. Kemudian, terkait dengan dukungan sosial yaitu individu memiliki hubungan sosial yang baik mendukung kemampuan mereka untuk menghadapi stres. Selain itu, adanya regulasi emosi yang menunjukkan kemampuan untuk mengelola emosi negatif dan tetap fokus pada hal-hal positif berkontribusi pada *psychological well being*.

Jika ditinjau dari Teori Self-Determination yang diungkapkan oleh Deci dan Ryan (2012) teori ini menyatakan bahwa *psychological well being* meningkat ketika tiga kebutuhan psikologis terpenuhi yaitu saat individu memiliki *autonomy* dimana dia merasa memiliki kendali atas pilihan hidup. Kedua yaitu *competence* yang menunjukkan kepercayaan diri dalam kemampuan. Sedangkan, faktor lainnya yaitu tentang *relatedness* individu merasa terhubung dengan orang lain. Dalam banyak masyarakat, individu memiliki peluang untuk memenuhi kebutuhan ini melalui pendidikan, pekerjaan, atau hubungan sosial, sehingga *psychological well being* mereka cenderung berada pada kategori tinggi atau sedang. Faktor lain yang dapat menganalisis kondisi pencapaian *psychological well being* pada mahasiswa yaitu dukungan sosial seperti dukungan keluarga, teman, atau komunitas yang mendukung meningkatkan kesejahteraan. Kestabilan ekonomi pun menjadi kondisi yang baik memungkinkan orang fokus pada kebutuhan psikologis daripada hanya bertahan hidup. Selain itu, akses ke pendidikan dan kesehatan juga memberikan pengetahuan dan kemampuan untuk menjaga *psychological well being*. Kemudian, budaya yang inklusif dapat menjadi lingkungan yang toleran dan mendukung membantu individu merasa diterima.

Berdasarkan kajian dari Teori Ryff (1996) kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya. Faktor sosial dan budaya yaitu lingkungan yang mendukung, seperti keluarga, komunitas, atau sistem pendidikan, membantu orang mencapai keseimbangan dalam dimensi-dimensi ini. Didukung oleh penelitian dari Malkoc dan Yalcin (2015) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis diprediksi oleh resiliensi, koping dan dukungan sosial dari keluarga, teman dan orang lain secara signifikan. Dari segi usia, seiring berkembangnya usia individu, maka pada beberapa aspek *psychological well being* pun meningkat. Ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan kemampuan mahasiswa sudah baik

dalam memiliki *psychological well being*. Ryff mengklasifikasikan menjadi tiga kelompok usia yaitu dewasa awal, dewasa tengah atau paruh baya dan dewasa akhir atau lansia. Adapun aspek-aspek tertentu dari kesejahteraan psikologis seperti penguasaan lingkungan dan otonomi menunjukkan perkembangan sesuai dengan usia, terutama dari masa dewasa awal hingga paruh paya. Aspek lain seperti pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup, menunjukkan penurunan terutama dari paruh baya hingga lansia. Akan tetapi, dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dari tiga periode usia.

Ditinjau dari segi jenis kelamin, Ryff (1996) mengatakan tidak ada perbedaan yang signifikan terkait tingkat kesejahteraan psikologis antara laki-laki dan perempuan. Akan tetapi, dalam beberapa penelitian ditemukan bahwa perempuan dari segala usia menunjukkan nilai lebih tinggi dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi dibandingkan dengan laki-laki. Adapun empat dimensi lainnya dari kesejahteraan psikologis tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Berdasarkan faktor status sosial ekonomi, Dalam penelitian yang dikemukakan oleh Ryff (1996) menunjukkan bahwa individu yang berasal dari pendidikan yang lebih tinggi, memiliki skor yang lebih tinggi dalam hal kesejahteraan terutama pada dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi, baik pada laki-laki maupun pada perempuan. Kemudian tingkat kesejahteraan yang tinggi juga terlihat pada individu yang memiliki status pekerjaan yang lebih tinggi. Tingkat pendidikan yang tinggi dan status pekerjaan yang tinggi memberikan ketahanan pada individu dalam menghadapi stress, tantangan dan kesulitan.

Faktor terakhir menurut Ryff (1996) mempengaruhi *psychological well being* pada individu adalah terkait budaya. Terdapat perbedaan kesejahteraan antara budaya individualistik atau independen dengan budaya yang lebih kolektivistik (saling bergantung). Dalam dimensi yang lebih menekankan pada diri sendiri seperti penerimaan diri atau otonomi, akan memunculkan skor yang lebih tinggi pada budaya yang bersifat individualistik. Kemudian pada budaya yang bersifat lebih saling bergantung antar individu, menyebabkan dimensi yang berorientasi pada orang lain seperti hubungan positif dengan orang lain akan mendapatkan skor yang lebih tinggi. Wells Ingrid (2010) menambahkan beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seperti sosiomografi, kesehatan dan kepribadian. Sosiomografi terdiri dari usia, jenis kelamin, status pernikahan, sosial ekonomi dan hubungan sosial. Sedangkan faktor kesehatan terdiri dari masyarakat, hubungan biologis, aktivitas fisik, penyakit psikologis dan kematian.

Jika dianalisis berdasarkan faktor sosial dan budaya pada institusi yang memengaruhi *psychological well-being* mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, adanya lingkungan kampus khususnya di tingkat program studi yang terbuka dan positif dapat mendukung penguasaan lingkungan mahasiswa. Pemahaman dan persepsi akan pribadi itu unik dan memiliki potensi yang beragam mempengaruhi jalinan relasi yang dibangun antar dosen dan mahasiswa yang mendukung pertumbuhan pribadi yang baik. Mahasiswa didukung untuk belajar, berkembang dan memperluas potensi diri melalui kegiatan yang mendapatkan pengalaman baru seperti kegiatan MBKM, seminar, internship atau unit kegiatan kampus. Relasi positif yang dibangun antar dosen dan mahasiswa dalam kultur akademik khususnya di Program Studi BK membantu mahasiswa memiliki kemampuan untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang bermakna, penuh empati dan saling mendukung sebagaimana yang dikatakan oleh Ryff (1996). Hubungan yang baik dengan teman dan lintas angkatan sebagai mentor sebaya juga memberikan pengaruh

yang baik terhadap lingkungan sosial mahasiswa semasa perkuliahan. Disisi lain, integrasi materi tentang penerimaan diri, tujuan hidup, dan penguasaan lingkungan dalam kurikulum bimbingan dan konseling sudah perlahan dilakukan melalui kegiatan perkuliahan ataupun bimbingan bersama para pembimbing akademik.

Temuan penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa Bimbingan dan Konseling UMTas memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi dan sedang mendukung teori seperti Ryff's Psychological Well-Being Model yang menekankan pentingnya otonomi, kompetensi, dan relasi sosial dalam mencapai kesejahteraan. Hasil ini memperkuat argumen bahwa lingkungan akademik yang mendukung seperti dukungan dosen, *peer group*, kurikulum relevan memberikan berkontribusi pada kesejahteraan mahasiswa yang dapat diteliti lebih dalam dan lebih lanjut. Temuan penelitian juga berkontribusi pada intervensi yang lebih holistik seperti penguatan faktor protektif yang dilakukan melalui program mentoring, pengembangan resiliensi atau pelatihan kepemimpinan yang dapat mempertahankan kesejahteraan. Sedangkan bagi yang berada pada kategori sedang bantuan dapat diarahkan pada identifikasi faktor resiko seperti stres akademik, tekanan sosial atau kurangnya dukungan finansial dan peningkatan aspek yang masih kurang seperti regulasi emosi dan keterampilan sosial. Penelitian juga berimplikasi pada pengembangan kurikulum program studi BK yang perlu mengintegrasikan *psychological well being* dalam kurikulum BK, seperti pelatihan keterampilan konseling berbasis kekuatan (*strength-based counseling*) atau melalui pendekatan pencegahan.

Temuan penelitian juga mendorong pada kebijakan kampus yang perlu berbasis pada kesejahteraan mahasiswa, dimana institusi seperti UMTas dapat merancang kebijakan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa, misalnya dengan meningkatkan akses layanan konseling gratis dan membuat program *peer support* atau komunitas mahasiswa inklusif. Kebijakan inklusif juga diperlukan jika ditemukan kelompok dengan kesejahteraan sedang berasal dari latar belakang tertentu misalnya ekonomi rendah, mahasiswa rantau) kampus dapat menyusun kebijakan afirmatif (beasiswa, asrama subsidi, atau program adaptasi). Implikasi bagi penelitian selanjutnya adalah meneliti lebih dalam melalui studi longitudinal korelasi tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi atau sedang dengan kinerja akademik, keberhasilan karir, atau kepuasan hidup pasca lulus serta mengeksplorasi variabel mediator seperti peran dukungan keluarga, kepercayaan diri, atau penggunaan media sosial dalam memengaruhi kesejahteraan. Temuan ini tidak hanya mengonfirmasi pentingnya kesejahteraan psikologis dalam pendidikan tinggi, tetapi juga menuntut tindakan kolaboratif antara akademisi, praktisi, dan pembuat kebijakan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan holistik mahasiswa. Fokus pada pencegahan, intervensi berbasis bukti, dan kebijakan inklusif akan menjadi kunci keberlanjutan dampak temuan ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, *psychological well being* mahasiswa program studi BK UMTas berada pada kategori tinggi dan sedang. Kategori tinggi dan sedang pada *psychological well being* mencerminkan kondisi di mana banyak individu dapat memenuhi kebutuhan psikologis dasar mereka dan mengelola kehidupan mereka secara positif. Mahasiswa yang berada pada kategori tinggi dan sedang artinya menunjukkan bahwa mahasiswa sudah mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal dan juga cukup optimal ditandai dengan memiliki penerimaan diri, otonomi atau kemandirian, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki penguasaan lingkungan yang baik, sudah memiliki tujuan hidup, dan mampu untuk melakukan pengembangan

diri ke arah yang lebih baik. Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya. Faktor sosial dan budaya yaitu lingkungan yang mendukung, seperti keluarga, komunitas, atau sistem pendidikan, membantu orang mencapai keseimbangan dalam dimensi-dimensi ini. Faktor sosial budaya di institusi pendidikan memiliki peran krusial dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan menciptakan lingkungan yang inklusif, menghargai keragaman, dan responsif terhadap kebutuhan budaya, institusi dapat membantu mahasiswa mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Hal ini tidak hanya bermanfaat bagi mahasiswa secara individual, tetapi juga menciptakan komunitas kampus yang lebih harmonis dan produktif. Hasil penelitian berimplikasi pada layanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi khususnya dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa agar mahasiswa yang berada pada kategori cukup optimal bisa lebih mengembangkan kesejahteraan dirinya. Kesejahteraan psikologis mempengaruhi berbagai aspek kehidupan khususnya saat menghadapi masa transisi. Kolaborasi di Perguruan Tinggi diperlukan guna memfasilitasi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini merupakan hibah internal yang didanai oleh Lembaga Pengembangan Pembelajaran Penjaminan Mutu (LP3M) Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya (UMTas) tahun 2024.

REFERENSI

- Alza, et al. (2021). *The Relationship Between Social Support and Psychological Well-Being of College Students during COVID-19 Pandemic*. International Journal of Research in Counseling and Education. 5(1): 79-84.
- Amelina, et.al (2024). *Pengaruh Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa*. Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling 11 (2), 148-160
- Barbayannis, et al. (2022). *Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlation, Affected Groups, and COVID-19*. Frontiers in Psychology.
- Bordbar, et.al. (2011). *Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic performance variables*. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 29:663–669.
- Bulo, J. G., & Sanchez, M.G. (2014). *Sources of stress among college students*. CVCITC Research Journal,. 1(1), 16–25.
- Bruffaerts, R.,et.al. (2018). *Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning*. Journal of affective disorders, 225, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Creswell John W. (2009). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Amerika Sage.
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & McNamara, P. (2014). *Psychological distress and coping amongst higher education students: a mixed method enquiry*. Plos One, 9(12), e115193. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0115193>
- Deci, E.L. dan Ryan, R.M. (2012). *Self-Determination Theory*. Dalam Lange, P.A.M.V., Kruglanski, A.W., dan Higgins, E.T. Handbook of Theories of Social Psychology (Volume 1). London: Sage.

- Faizah, dkk. (2020). *Self-esteem dan Resiliensi Sebagai Prediktor Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru di Indonesia*. Jurnal Psikologi Indonesia, 9 (2), 335-352.
- Gao, X. (2023). *Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model*. Front. Psychol. 14:1133706. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1133706.
- Karyotaki, E., et al. (2020). *Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative*. Front. Psychol. 11, 1759. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01759
- Kinanthi, dkk. (2020). *Resiliensi pada Mahasiswa di Jakarta: Menilik Peran Komunitas*. Jurnal Psikologi Indonesia. 9 (2) : 249-26.
- Kotera, Y., Tsuda-McCaie, F., Edwards, A., Bhandari, D., & Maughan, G. (2021). *Self-compassion in irish social work students: relationships between resilience, engagement and motivation*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(15), 8187. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158187>
- Kurniasari, et al. (2019). *Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa*. Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research, 3 (2): 52-58.
- Malkoc & Yalcin. (2015). *Relationship among resilience, sosial support, coping and psychological well-being among university students*. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 5 (43), 35-43.
- McLean, et.al. (2022). *Perceived Social Support and Stress: a Study of 1st Year Students in Ireland*. International Journal of Mental Health and Addiction. 27:1
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., and Parker, A. G. (2020). *The impact of stress on students in secondary school and higher education*. Int. J. Adolesc. Youth 25, 104–112. doi: 10.1080/02673843.2019.1596823.
- P. Udhayakumar. dan P. Illango. (2022). *Psychological Wellbeing among College Students*. Journal of Social Work Education and Practice. 3(2): 79-89.
- Punia, Namrata et.al. (2015). *Psychological Well Being of First Year College Students*. Indian Journal of Educational Studies: An Interdisciplinary Journal. Vol. 2 (1): 60-68.
- Ryff & Singer. (1996). *Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research*. Psychotherapy and Psychosomatics. 65: 14-23.
- Ryff, C.D., & Singer, H. (2006). *Know thself and become what you are: a edai- monic approach to psychological well-being*. Journal of Happiness Studies, 9,13-39.
- Ryff. (2013). *Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia*. Psychology and Psychosomatics, 83: 10-28.
- Seden, et al. (2022). *Psychological well-being of college students in The Royal University of Bhutan: a case study*. Journal of Educational Sciences. 18(3):65-80.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wells Ingrid. (2010). *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science