

## Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Epi Kurniasari<sup>1)</sup>, Nandang Rusmana<sup>2)</sup>, Nandang Budiman<sup>3)</sup>

\*) Universitas Pendidikan Indonesia

✉ (e-mail) : [epikurniasari5@gmail.com](mailto:epikurniasari5@gmail.com)<sup>1)</sup>

[nandangrusmana@gmail.com](mailto:nandangrusmana@gmail.com)<sup>2)</sup>

[nandang.budiman@upi.edu](mailto:nandang.budiman@upi.edu)<sup>3)</sup>

**Abstract:** This study aims to determine the condition of psychological well-being for college students in the accounting education study program at Indonesia University of Education. The instrument used in this research is the scale of psychological well-being. The subjects in this research is 79 college students in the 2018/2019 accounting education study program. The results showed that 38% of college students had low psychological well-being, 46% of college students had medium psychological well-being and 16% of the college students had high psychological well-being. The results of this research can be used by counselors to improve psychological well-being with guidance or counseling technique.

**Keyword:** Psychological well-being, College Student

**Rekomendasi Citasi:** Kurniasari, Epi. dkk. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3 (2): pp. 52-58

*Article History: Received on 03/16/2019; Revised on 04/01/2019; Accepted on 04/15/2019; Published Online: 08/28/2019. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2019 Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*

### Pendahuluan

Kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dari kondisi kesejahteraan psikologisnya. Manusia dengan kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan dapat lebih dari sekedar bebas dari kesusahan atau masalah mental lainnya, tapi untuk memiliki rasa penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan yang baik, memiliki tujuan hidup, dan mampu untuk melakukan pengembangan diri (Ryff, 1995).

Kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan dapat membuat manusia hidup secara *wellness* dimana manusia dapat sehat bukan hanya secara fisik namun sehat juga

secara mental sehingga tercipta perasaan bahagia pada individu dalam menjalani kehidupannya. Data survei *cross-sectional* menunjukkan bahwa orang yang bahagia cenderung lebih baik dalam menjalani kehidupan daripada orang yang kurang bahagia, orang yang bahagia biasanya lebih produktif dan lebih terlibat secara sosial dan cenderung memiliki pendapatan lebih tinggi (Diener, Judge, Thoresen, Bono, & Patton dalam Huppert, 2009). Dilihat dari segi fisik, orang dewasa yang sehat secara mental pada semua jenjang usia memiliki kondisi kesehatan kronis yang lebih rendah dibandingkan orang dewasa yang kurang sehat secara mental; mereka juga

menunjukkan produktivitas yang lebih besar dan penggunaan perawatan kesehatan yang lebih rendah (Ryff, 2013). Selain dari itu, mereka yang terlibat dalam beragam jenis latihan fisik menunjukkan kesejahteraan psikologis dan harga diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan latihan fisik, dengan analisis tambahan menunjukkan bahwa aktivitas fisik reguler memprediksi tingkat yang lebih tinggi pada semua aspek kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan orang yang tidak berolahraga (Ryff, 2013). Dengan aktivitas fisik yang teratur, akan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada semua jenjang usia, termasuk pada individu pada kategori lanjut usia. Kesejahteraan psikologis menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi tingginya harapan hidup pada lansia (Ingersoll-Dayton, Saengtienchai, Kespichayawattana, & Aunguroch, Levin & Chatters, Phillips, Siu, Yeh, Kevin, & Cheng; dalam Momtaz dkk, 2011).

Kesejahteraan psikologis mayoritas warga di Indonesia dikatakan masih berada pada kategori rendah, didukung dengan meningkatnya angka Penyakit Tidak Menular (PTM) pada semua jenjang usia (dalam <http://www.depkes.go.id>). PTM seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner (PJK), Kanker dan Diabetes justru menduduki peringkat tertinggi. Kepala Departemen Radioterapi Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo Profesor Soehartati Gondhowiardjo mengatakan, jumlah penderita kanker di Indonesia kian meningkat. Badan Kesehatan Dunia (WHO) dan Serikat Pengendalian Kanker Internasional (UICC) memprediksi, akan terjadi peningkatan lonjakan penderita kanker sebesar 300 persen di seluruh dunia pada tahun 2030. Jumlah tersebut 70 persennya berada di negara berkembang seperti Indonesia (dalam <https://nasional.kompas.com>). Selain dari meningkatnya angka penderita kanker di Indonesia, tingginya angka bunuh diri

menjadi salah satu indikator bahwa kesejahteraan psikologis masyarakat Indonesia masih berada pada kategori rendah. Asia Tenggara menyumbang 39 persen dari seluruh kasus bunuh diri di dunia. Di Indonesia, bunuh diri dengan cara minum racun dan gantung diri merupakan kasus tertinggi. Setiap tahun, tercatat 800 ribu orang meninggal karena bunuh diri. Markas Besar Kepolisian RI mencatat ada 981 kasus mati bunuh diri pada 2012, dan 921 kasus pada 2013. Rasionya berkisar 0,4 hingga 0,5 kasus per 100 ribu populasi, jauh di bawah rasio yang diperkirakan WHO pada 2012, yaitu 4,3 per 100 ribu populasi (dalam <https://www.cnnindonesia.com>). Mayoritas kasus ini terjadi pada usia dewasa khususnya usia dewasa awal karena dengan karakteristiknya yaitu usia bermasalah (Izzaty dkk, 2008).

Mahasiswa berada pada kategori usia dewasa awal, hasil penyebaran instrumen alat ukur masalah pada 50 orang mahasiswa pendidikan akuntansi A angkatan 2018/2019 Universitas Pendidikan Indonesia diperoleh data bahwa sebanyak 64,44% merasa mudah khawatir dalam mengemukakan sesuatu, 53% mahasiswa mengalami perasaan penakut, pemalu dan mudah bingung, 51% mengalami ketakutan tidak dapat memenuhi harapan dari orang tua, 42,22% sering melamun atau berkhayal, 44,44% mengalami rendah diri, dan sebanyak 33,33% kurang terbuka terhadap orang lain. Selain dari itu, berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa responden, mereka merasa sering mengalami perasaan tertekan karena permasalahan-permasalahan yang dialami, bahkan salah satu responden yaitu AM merasa ingin mengakhiri hidupnya karena permasalahan keluarga. Hasil penyebaran instrumen alat ukur masalah dan hasil wawancara tersebut menunjukkan gejala rendahnya kesejahteraan psikologis. Rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis harus segera ditangani, mengingat efek yang ditimbulkan sangat besar yaitu munculnya

kecemasan, depresi dan bentuk simptom psikologi yang lainnya (Ryff, 1995). Berdasarkan beberapa kajian yang telah dipaparkan, penting bagi konselor di perguruan tinggi untuk mengetahui kesejahteraan psikologis dan mampu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa mengingat dampak yang ditimbulkan cukup serius. Konselor dengan pengetahuan yang baik mengenai kesejahteraan psikologis dan intervensinya diharapkan dapat memberikan pelayanan terbaik untuk konseli sehingga diharapkan mahasiswa dapat menuntut ilmu dengan baik dan memiliki keadaan psikologis yang sejahtera. Sebagai langkah awal untuk mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, penting adanya dilakukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui profil awal kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dengan menggunakan instrumen kesejahteraan psikologis.

**Metodologi Penelitian**

**Subjek Penelitian**

Penelitian dilakukan kepada 79 orang mahasiswa pendidikan akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia Bandung angkatan 2018/2019.

**Instrumen Penelitian**

Kesejahteraan psikologis mahasiswa diungkap dengan menggunakan skala kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Instrumen ini disusun sendiri oleh peneliti dengan berpedoman pada enam dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff. Pengembangan instrumen ini telah melalui beberapa tahap uji yaitu uji keterbacaan, *judgement* ahli, uji ketepatan skala, uji validitas, dan uji reliabilitas.

**Prosedur Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan prosedur sebagai berikut:

1. Melakukan observasi awal penelitian

2. Mengidentifikasi permasalahan yang diperoleh dari hasil observasi awal penelitian
3. Memfokuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu mengenai profil kesejahteraan psikologis mahasiswa Pendidikan Akuntansi angkatan 2018/2019 Universitas Pendidikan Indonesia
4. Melakukan penelitian dalam bentuk survei dengan menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang telah disusun oleh peneliti
5. Melakukan input data hasil penelitian
6. Melakukan analisis data dan kategorisasi untuk menarik kesimpulan mengenai profil kesejahteraan psikologis mahasiswa.
7. Interpretasi hasil dan pembahasan

**Hasil Penelitian**

1. Gambaran umum hasil penelitian yaitu sebagai berikut:

Tabel 1 Gambaran umum *psychological well-being* Mahasiswa Pendidikan Akuntansi 2018

Katego ri	Interv al skor	Frekuen si	Persenta se
Tinggi	>150	13	16
Sedang	96-150	36	46
Rendah	< 95,67	30	38
Jumlah		79	100%

2. Berdasarkan enam aspek dari kesejahteraan psikologis, hasil penelitian menunjukkan bahwa pada aspek pertama yaitu penerimaan diri tingkat ketercapaiannya baru 59%, pada aspek kedua yaitu hubungan yang positif dengan orang lain tingkat ketercapaiannya yaitu 63%, pada aspek ketiga yaitu kemandirian tingkat ketercapaiannya yaitu 57%, pada aspek keempat penguasaan lingkungan

tingkat ketercapaiannya yaitu 58%, pada aspek kelima yaitu tujuan hidup tingkat ketercapaiannya yaitu 66%, dan aspek keenam yaitu perkembangan pribadi tingkat ketercapaiannya yaitu 57%.

### **Pembahasan**

Ryff dan Singer (1996) yang menyatakan bahwa *“Psychological well-being comes from life-span developmental perspectives, which emphasize the differing challenges confronted at various phases of the life cycle”*. Berdasarkan pendapat tersebut, dinyatakan bahwa kesejahteraan psikologis berasal dari perspektif perkembangan masa hidup manusia, yang menekankan berbagai tantangan yang dihadapi pada berbagai fase dalam siklus hidup yang dijalani oleh manusia. Selain dari pada itu, kesejahteraan psikologis juga didefinisikan sebagai sebuah kondisi dimana kehidupan manusia berjalan dengan baik sebagai hasil kombinasi dari perasaan yang baik dan perasaan yang berfungsi dengan efektif (Bradburn, 1970; Huppert, 2009). Kesejahteraan psikologis dibagi dalam enam dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1996).

Dimensi pertama dari kesejahteraan psikologis adalah penerimaan diri. Penerimaan diri yaitu kondisi dimana individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima banyak aspek diri, termasuk kualitas baik dan buruk, merasa positif tentang kehidupan masa lalu (Ryff, 1995). Dimensi kedua dari kesejahteraan psikologis adalah hubungan positif dengan orang lain. hubungan positif

dengan orang lain pada diri individu didefinisikan dengan memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, saling percaya; prihatin tentang kesejahteraan orang lain, mampu empati yang kuat, kasih sayang, dan keintiman; memahami hubungan memberi dan menerima manusia (Ryff, 1995). Dimensi ketiga dari kesejahteraan psikologis adalah kemandirian. Kemandirian adalah penentuan nasib sendiri dan independen; mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu; mengatur perilaku dari dalam; mengevaluasi diri dengan standar pribadi (Ryff, 1995). Dimensi ke empat dari kesejahteraan psikologis adalah tujuan hidup. Tujuan dalam hidup individu adalah kondisi dimana individu memiliki tujuan hidup dan perasaan terarah; merasa ada makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu; memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup; memiliki maksud dan tujuan untuk hidup (Ryff, 1995). Dimensi kelima dari kesejahteraan psikologis adalah pertumbuhan pribadi. pertumbuhan pribadi pada diri individu merupakan sebuah kondisi dimana individu memiliki perasaan perkembangan yang berkelanjutan; melihat diri sebagai tumbuh dan berkembang; terbuka untuk pengalaman baru; memiliki rasa menyadari potensinya; melihat peningkatan diri dan perilaku dari waktu ke waktu; berubah dengan cara yang mencerminkan lebih banyak pengetahuan diri dan efektivitas (Ryff, 1995). Dimensi keenam dari kesejahteraan psikologis adalah penguasaan lingkungan. Penguasaan lingkungan adalah suatu kondisi dimana individu memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan; mengendalikan berbagai kegiatan eksternal yang rumit; memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif;

dapat memilih atau membuat konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi (Ryff, 1995).

Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh gambaran umum yaitu sebanyak 16% mahasiswa berada pada kategori tinggi. Mahasiswa dengan kategori *psychological well-being* tinggi memiliki ciri-ciri yaitu memiliki penerimaan diri, 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. Mahasiswa dengan kategori *psychological well-being* yang sedang memiliki persentase terbanyak yaitu 46%, sedangkan yang berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 38%. Mahasiswa yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah memiliki ciri-ciri perilaku yaitu tidak percaya diri, bergantung pada orang lain, mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, belum memiliki tujuan hidup, serta mengalami kesulitan untuk terbuka dengan pengalaman yang baru. Berdasarkan tingkat ketercapaian tiap aspek diketahui bahwa aspek kemandirian dan perkembangan pribadi memiliki tingkat pencapaian paling rendah yaitu sebesar 57%.

Mahasiswa dengan kategori rendah dianjurkan untuk melakukan intervensi bersama konselor dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, mengingat dampak yang ditimbulkan karena rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis dirasa cukup serius.

Terdapat beberapa intervensi yang diteliti guna untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis yaitu teknik psikoterapi untuk meningkatkan *psychological well-being* dan resiliensi. Teknik ini juga bermanfaat

dalam menurunkan depresi dan kecemasan serta memperbaiki *mood* (Fava & Tomba, 2009), teknik memaafkan bagi pasangan yang berada dalam ikatan pernikahan sangat efektif dalam meningkatkan *psychological well-being*. Berdasarkan penelitian ini, setelah terapi dilakukan terjadi komitmen yang lebih kuat pada pasangan dibandingkan dengan sebelumnya, komitmen yang kuat membuat kebahagiaan menjadi meningkat begitupun dengan *psychological well-beingnya* (Karremans, Van Lange, Ouwerkerk, & Kluwer, 2003) Program *school intervention* yang dilaksanakan bukan hanya dapat meningkatkan *psychological well-being* pada remaja saja, namun juga dapat menurunkan kecemasan dan *somatization* (Ruini et al., 2009). Peningkatan *psychological well-being* juga dilaksanakan pada individu lanjut usia. Terapi musik pada lansia setiap hari dapat meningkatkan *psychological well-beingnya*, musik memiliki ikatan yang positif dengan perasaan pada saat melaksanakan aktivitas sehari-hari (Laukka, 2007). Peningkatan *psychological well-being* juga dilaksanakan pada mahasiswa dengan kategori usia dewasa awal melalui teknik bimbingan kelompok *wellness*. Teknik ini efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa (Rahma, 2018).

Beberapa teknik intervensi diatas diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi konselor untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Diharapkan dengan meningkatnya kesejahteraan psikologisnya akan memberikan dampak positif pada kemajuan akademik dan perkembangan pribadinya sehingga terhindar dari kecemasan, depresi dan bentuk simptom psikologi yang lainnya.

### **Kesimpulan dan Rekomendasi**

### Kesimpulan

Gambaran umum kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan akuntansi angkatan 2018/2019 adalah sebanyak 13 orang atau sekitar 16% berada pada kategori tinggi, kemudian sebanyak 36 orang atau sekitar 46% berada pada kategori sedang, dan 30 orang atau sekitar 38% berada pada kategori rendah.

### Rekomendasi

Beberapa rekomendasi yang diajukan berdasarkan temuan penelitian ditujukan kepada beberapa pihak, yaitu (1) konselor dan (2) peneliti selanjutnya.

#### 1. Konselor

Berdasarkan gambaran umum kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan akuntansi 2018/2019, penting bagi konselor khususnya konselor di Universitas Pendidikan Indonesia untuk melaksanakan layanan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

#### 2. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini terbatas pada hasil penelitian berupa gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan melakukan intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan akuntansi angkatan 2018/2019 UPI.

### Referensi

- Biro Komunikasi Pelayanan Masyarakat dan Tim Komunikasi Pemerintah Kemkominfo. (2016). *Germas Wujudkan Indonesia Sehat* (online) <http://www.depkes.go.id/article/view/16111500002/germas-wujudkan-indonesia-sehat.html>, diakses pada 12 Maret 2019.
- Bradburn. (1970). *The Structure of Psychological Well-Being* (Book). *American Sociological*
- Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). Increasing psychological well-being and resilience by psychotherapeutic methods. *Journal of Personality*, 77(6), 1903–1934.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00604.x>

- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>

- Izzaty, Rita Ekka dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.

- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When Forgiving Enhances Psychological Well-Being: The Role of Interpersonal Commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011–1026. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.1011>

- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 215–241. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9024-3>

- Linggasari, Yohannie. (2015). *Menyoal Kasus Bunuh Diri Di Indonesia* (online) <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20150911165128-20-78152/menyoal-kasus-bunuh-diri-di-indonesia>. diakses pada 12 Maret 2019.

- Momtaz, Y. A., Ibrahim, R., Hamid, T. A., & Yahaya, N. (2011). Sociodemographic predictors of elderly's psychological well-being in Malaysia. *Aging and Mental Health*, 15(4), 437–445. <https://doi.org/10.1080/13607863.2010.536141>

- Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., ... Fava, G. A. (2009). Journal of Behavior Therapy School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(4), 522–532. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.07.002>

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>

Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>

Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychom*, 65, 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>