

**KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA TINGKAT AKHIR STKIP  
BUDIDAYA BINJAI TAHUN PELAJARAN 2024-2025**

<sup>1</sup>Azizah Batubara, <sup>2</sup>Tri Ayu Nanda, <sup>3</sup>M. Riza Darwin  
[<sup>1</sup>Azizahbatubara89@gmail.com](mailto:Azizahbatubara89@gmail.com), [<sup>2</sup>yolandalupita009@gmail.com](mailto:yolandalupita009@gmail.com)  
[<sup>3</sup>Muhammad.rizadarwin@gmail.com](mailto:Muhammad.rizadarwin@gmail.com)  
<sup>1,2,3</sup>STKIP Budidaya

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran Gambaran Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir di STKIP BUDIDAYA Tahun Pelajaran 2023-2024. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir STKIP Budidaya Binjai. Teknik Sampling pada penelitian ini adalah Random Sampling dengan Jumlah Sampel sebanyak 186 orang. Hasil penelitian ini adalah Pertama kategori Psychological Well-Being tinggi dimana pada penelitian ini memiliki presentase 0 % dengan jumlah 0 mahasiswa, tingkat psychological well-being tinggi 74,4% dengan jumlah 5 mahasiswa, dan tingkat psychological well-being mahasiswa sedang 13,2% dengan 76 mahasiswa, tingkat psychological well-being rendah 74,4% dengan jumlah 88 mahasiswa, dan tingkat psychological well-being mahasiswa sangat rendah 13,2% dengan 17 mahasiswa.

Kata Kunci: Psychological Well Being, Mahasiswa, Remaja.

**ABSTRACT**

This research aims to see a picture of the psychological well-being of final year students at STKIP BUDIDAYA for the 2023-2024 academic year. This type of research is descriptive quantitative research. The population of this study were final year students of STKIP Cultivation Binjai. The sampling technique in this research was random sampling with a total sample of 186 people. The results of this research are: First, the high Psychological Well-Being category, which in this study had a percentage of 0% with 0 students, a high level of psychological well-being of 74.4% with a total of 5 students, and a medium level of psychological well-being of students of 13.2% with 76 students, a low level of psychological well-being of 74.4% with a total of 88 students, and a very low level of psychological well-being of students, 13.2% with 17 students.

**Keywords: Psychological Well Being, Students, Adolescents.**

**1. PENDAHULUAN**

Status mahasiswa diperoleh setelah individu berkuliah di perguruan tinggi. Menurut Bertens (2005) Mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 12/2012 pasal 13 ayat (1) mahasiswa sebagai anggota Sivitas Akademika diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional. Pada tahap perkembangan

manusia, mahasiswa tingkat akhir berada pada tahap dewasa awal.

Menurut Arnett (2006) masa transisi dari remaja ke dewasa disebut sebagai beranjak dewasa (emerging adulthood) yang terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun. Sehingga tuntutan pada tanggung jawab dan nilai-nilai baru akan dirasakan individu saat berada pada tahap ini, karena individu akan memiliki peran yang berbeda dari sebelumnya. Menurut Hurlock (1986) dalam masa dewasa awal individu memiliki tugas membangun kemandirian pribadi dan ekonomi, pengembangan karir, memilih

pasangan hidup, belajar hidup dengan seseorang dengan cara yang intim, memulai sebuah keluarga, dan membesarkan anak.

Saat menjadi mahasiswa tingkat akhir, permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa semakin berat dan spesifik jika dibandingkan dengan masalah yang dihadapi mahasiswa tingkat awal. Permasalahan yang dialami mahasiswa tingkat akhir adalah pengulangan mata kuliah, penulisan skripsi, tuntutan dari lingkungan, perencanaan tentang masa depan, serta teman yang sudah lebih maju dibanding dirinya (Roellyana & Listiyandini, 2016). Menurut Aulia (2019) problematika mahasiswa tingkat akhir yang sering dialami diantaranya adalah proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mencari referensi, kesulitan menemui dosen pembimbing dan rasa takut untuk bertemu dosen pembimbing sehingga menyebabkan menunda untuk bertemu. Banyaknya konflik dan tugas perkembangan yang dihadapi mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal (Ismail dan Indrawati, 2013).

Mahasiswa merespon dengan cara yang berbeda-beda dalam menghadapi tahap dewasa awal. Ada respon individu yang gembira, bersemangat dan merasa memiliki tantangan untuk menelusuri kehidupan yang belum pernah dirasakan, ada juga individu yang melewati masa ini dengan penuh tekanan, kecemasan dan tidak bergairah (Nash & Murray dalam Habibie, Syakarofath, Anwar 2019). Respon individu yang kurang baik akan menimbulkan berbagai perasaan negatif seperti kebingungan, kecemasan, ketidakberdayaan, dan merasa khawatir hasil tidak sesuai dengan keinginan, jika perasaan negatif ini tidak dapat terselesaikan dengan baik maka akan menyebabkan krisis emosional, berbagai gangguan psikologi bahkan sampai depresi. Semakin terbukanya akses informasi mengenai kesehatan psikologis dapat berdampak positif bagi kelangsungan hidup

manusia. Individu yang memiliki berbagai masalah akan berusaha menyelesaikan masalahnya demi mencapai kesejahteraan psikologis yang baik.

Namun kesejahteraan psikologis yang baik bukan hanya sekedar terbebas dari segala masalah yang dihadapi, melainkan kondisi dimana individu memiliki rasa penerimaan diri yang baik, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki penguasaan lingkungan yang baik, memiliki tujuan hidup, dan mampu melakukan pengembangan diri (Primasti & Wrastari, 2013). Kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan dapat membuat manusia hidup secara wellness dimana kondisi tersebut bukan hanya mengacu pada kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental. Kesejahteraan psikologis seorang individu akan sangat berdampak banyak pada kesehatan jasmaninya. Manusia dewasa dengan kesehatan mental yang baik pada semua jenjang usia memiliki kondisi kesehatan kronis yang rendah dibandingkan dengan orang dewasa yang memiliki kesehatan mental kurang baik, dimana manusia dengan kesehatan mental yang baik juga menunjukkan produktivitas yang lebih besar dan penggunaan perawatan kesehatan yang lebih rendah (Kurniasari et al., 2019).

Pengertian kesejahteraan yang sering digunakan dalam penelitian psikologi mengacu pada kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis. Fokus kesejahteraan subjektif pada makna menyebabkan target penelitian dan intervensi terhadap kesejahteraan menjadi lebih jelas dan tidak ambigu yaitu memaksimalkan kebahagiaan dan meminimalisir rasa sakit dan kesejahteraan psikologis lebih kompleks berkaitan dengan keberfungsian individu seutuhnya (N. Ramadhani, Wimbari, & Fajar, 2018). Kesejahteraan psikologis memiliki kecenderungan pada pendekatan eudaimonic yaitu kesejahteraan terletak pada aktualisasi potensi yang dimiliki

individu tidak sekedar kebahagiaan (Ryan & Deci, 2001). Ryff & Keyes (1995) menjelaskan kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan Kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif, sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang. Dimana individu tersebut dapat menerima kekuatan dan kelemahan yang ada pada diri, menciptakan hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan mandiri, mampu berkompetensi untuk mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup dan merasa mampu untuk melalui tahapan perkembangan dalam hidupnya.

## **II. METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, metode penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan guna mencari tahu gambaran *psychological well-being* pada mahasiswa STKIP Budidaya Binjai. Berdasarkan perlakuannya, penelitian ini ialah penelitian survei. Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan yang lain yang akan menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Semester Akhir STKIP Budidaya Binjai yaitu sebesar 186 Orang. Penelitian ini menggunakan teknik sampling yang adalah Teknik Purposif Sampling, yaitu teknik dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Maka sampel dalam penelitian adalah sebesar 186 orang. Pada penelitian ini hanya mengukur satu skala yakni skala *Psychological Well-Being*. Skala *Psychological Well-Being* dibuat berdasarkan aspek-aspek dari Ryff (1989) yaitu: Self Acceptance, Positive Relations With Others, Autonomy, Penguasaan Environmental Mastery, Purpose In Life, Personal Growth. Analisis deskriptif bertujuan untuk memaparkan deskripsi

Kondisi saat ini menunjukkan bahwa berbagai pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyelesaian tugas akhir dengan diiringi berbagai tantangan selama penyelesaian juga akan berpengaruh pada kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang bagaimana kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir di STKIP Budidaya . Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir STKIP Budidaya Binjai Tahun pelajaran 2023-2024 dan faktor-faktor yang mempengaruhinya

tentang hasil dari gambaran *psychological well being*.

## **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Gambaran Umum Subjek Penelitian**

Subjek penelitian merupakan mahasiswa semester VIII STKIP Budidaya Binjai sebanyak 186. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan kriteria sampel sebagai berikut :

- a. Remaja berusia 15-20 tahun
- b. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan
- c. Memiliki status sebagai mahasiswa semester VIII

Adapun gambaran jumlah subjek dalam penelitian ini sebagai berikut:

**Tabel 1**

| <b>Jumlah subjek penelitian</b> |               |
|---------------------------------|---------------|
| <b>Prodi</b>                    | <b>Jumlah</b> |
| Bimbingan dan Konseling         | 37            |
| Administrasi Pendidikan         | 34            |
| PBSI                            | 38            |
| PBI                             | 32            |
| PM                              | 27            |
| PPKN                            | 16            |
| Jumlah                          | 186           |

### **2. Hasil Uji Reliabilitas & Uji Validitas Skala *Psychological Well Being***

Uji daya validitas aitem dilakukan untuk menguji kemampuan aitem dalam membedakan individu satu dengan yang lain sesuai dengan atribut yang diukur oleh skala. Dari hasil uji validasi didapati hasil aitem gugur sebanyak 0 aitem dari 42 aitem. Peneliti melakukan pengujian reliabilitas dan hasil uji reliabilitas pada menghasilkan nilai Cronbach's Alpha diperoleh angka 0,961 dengan jumlah aitem valid sebanyak 42 yang artinya instrumen psychological well being reliabel.

### 3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data pada variabel-variabel yang digunakan untuk populasi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Berikut adalah hasil ujia coba dari uji nomalitas skala psychological well being:

**Tabel 2.**

| Hasil Uji Normalitas Psychological Well Being |                          |       |
|-----------------------------------------------|--------------------------|-------|
| Uji                                           | Skala                    | Nilai |
| Normalitas                                    | Psychological Well Being | 0,954 |

Berdasarkan tabel uji normalitas pada tabel 4.4 di atas, dapat dilihat hasil signifikansi (Sig.) sebesar 0,200 dimana  $0,200 \geq 0,05$  yang artinya sebaran variabel karakteristik psychological well being pada populasi adalah normal.

### 4. Hasil Uji Kategorisasi Jenjang

Menurut Azwar (2017) menguraikan tujuan dari kategorisasi jenjang adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Adapun rumus kategorisasi jenjang untuk menentukan lima (5) kategorisasi menurut Azwar (2017) sebagai berikut :

$X \leq (\text{Mean} - 1,5 \text{ SD})$  : Kategori Sangat Rendah

$(\text{Mean} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} - 0,5 \text{ SD})$  : Kategori Rendah

$(\text{Mean} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 0,5 \text{ SD})$  : Kategori Sedang

$(\text{Mean} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$  : Kategori Tinggi

$X \geq (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$  : Kategori Sangat Tinggi

Berdasarkan lima norma kategorisasi di atas, maka teori jenjang dari masing-masing variabel diuraikan sebagai berikut :

1. Skala Psychological Well Being

Jumlah Aitem Valid : 42

Nilai Skala : 1, 2, 3, 4,5

Skor Minimum :  $1 \times 42 = 35$  Luas Jarak

Sebaran :  $210 - 42 = 168$

Skor Maksimum :  $5 \times 42 = 210$

Standar Deviasi :  $105 / 5 = 33,6$

Mean :  $(210 + 42) \div 2 = 126$ .

**Tabel 3.**  
**Kategorisasi Jenjang Psychological Well Being**

| Pedoman Skor Kategorisasi                                                |                    |               |     |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|-----|
| Pedoman                                                                  | Skor               | Kategorisasi  | N   |
| $X \leq (\text{Mean} - 1,5 \text{ SD})$                                  | $X \leq 75$        | Sangat Rendah | 17  |
| $(\text{Mean} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} - 0,5 \text{ SD})$ | $75 < X \leq 109$  | Rendah        | 88  |
| $(\text{Mean} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$ | $109 < X \leq 160$ | Sedang        | 76  |
| $(\text{Mean} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$ | $160 < X \leq 176$ | Tinggi        | 5   |
| $X \geq (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$                                  | $X \geq 176$       | Sangat Tinggi | 0   |
| <b>Total</b>                                                             |                    |               | 186 |

Berdasarkan uraian data di atas menunjukkan bahwa tidak ada subjek yang berada pada kategorisasi sangat tinggi yang memiliki psychological well being

sedangkan yang paling banyak pada kategori Rendah sebanyak 88 mahasiswa.

## **5. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa Psychological WellBeing di STKIP Budidaya terbagi menjadi 5 (tiga) kategori. Pertama kategori Psychological Well-Being tinggi dimana pada penelitian ini memiliki presentase 0 % dengan jumlah 0 mahasiswa, tingkat Psychological Well-Being tinggi 74,4% dengan jumlah 5 mahasiswa, dan tingkat Psychological Well-Being mahasiswa Sedang 13,2% dengan 76 mahasiswa, tingkat Psychological Well-Being rendah 74,4% dengan jumlah 88 mahasiswa, dan tingkat Psychological Well-Being mahasiswa Sangat rendah 13,2% dengan 17 mahasiswa.

Skala PWB pada penelitian ini dikembangkan oleh Carol D. Ryff (1989) dimana tujuannya untuk mengukur kesejahteraan dan kebahagiaan yang meliputi enam aspek, yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Semakin tinggi skor PWB responden, berarti kesejahteraan psikologisnya semakin baik. Begitu pula, skor PWB yang rendah menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologisnya juga buruk. Dari hasil penelitian Mahasiswa STKIP Budidaya Binjai termasuk dalam kategori Rendah, dimana artinya mahasiswa STKIP Budidaya Binjai memiliki kesejahteraan psikologis atau Psychological Well-Being pada semester akhir.

Psychological Well-Being merupakan Penerimaan diri Hubungan positif dengan orang lain Otonomi Penguasaan terhadap lingkungan Tujuan hidup Pertumbuhan suatu kondisi individu yang sejahtera secara psikologis dimana keadaan individu tersebut ditandai dengan mampu menerima

dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain. Gambaran Psychological Well-Being mahasiswa akhir termasuk dalam kategori rendah sejumlah 88 mahasiswa, dimana kemungkinan mereka tidak memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, tidak mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk, dan merasa negatif tentang kehidupan yang telah dijalani.

Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna. Serta menjalani perkuliahan akhir mahasiswa tidak merasakan adanya pengembangan potensi diri yang berkelanjutan, tidak terbuka terhadap pengalaman pengalaman baru, menyadari potensi diri, dan dapat melihat kemajuan diri dari waktu ke waktu. Berdasarkan indikator atau aspek aspek PWB tampak bahwa Hubungan positif dengan orang lain merupakan aspek yang paling dominan atau yang berperan penting pada mahasiswa STKIP Budidaya Binjai, dilanjutkan dengan indikator penerimaan diri, kemampuan penguasaan lingkungan. Otonomy, Pertumbuhan Pribadi dan terendah di indicator Tujuan hidup.

Mahasiswa mungkin belum memahami tujuan hidupnya, belum memahami arah hidup, belum mampu mengambil makna dari kondisi saat ini dan keputusan kedepannya. Kesejahteraan Psikologis/ Psychological well being adalah situasi psikologis seseorang yang berfungsi secara baik dan positif (Ramadhani dkk, 2016). Kesejahteraan psikologis ialah hal yang penting bagi setiap individu dan berlaku bagi semua kalangan, termasuk kalangan remaja dewasa atau mahasiswa sekalipun. Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan

tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelegualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127-134.
- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bertens. 2005. *Metode Belajar untuk Mahasiswa : Beberapa Petunjuk Bagi Mahasiswa Baru*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its causes and consequences. *Applied Psychology : Health And Well-being*. Volume (2), 137–164.
- Hurlock, Elizabeth B, 1986, *Developmental Psychology*. 3rd Ed, New Delhi: McGraw Hill, Inc.
- Kurniasari, F., Hartati, I., dan Kurniasari, L. 2019. Aplikasi Metode Foam Mat Drying Pada Pembuatan Bubuk Jahe (*Zingiber officinate*). *Jurnal Inovasi Teknik Kimia*. Vol 4(1).
- Nash, R.J., & Murray, M.C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Primasti, K. A., & Wrastari, A. T. (2013). *Dinamika Psychological Well-Being pada Remaja yang Mengalami Perceraian Orang Tua ditinjau dari Family Conflict yang Dialami*. Surabaya : Universitas Airlangga, 2 (3).
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Ramadhani, N., Wimbarti, Su. and Sesetyo, Y. fajar (2018) *Psikologi untuk Indonesia tangguh dan Bahagia*. Yogyakarta: UGM Press.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. 2000. *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. (Online).
- Ryff, C.D & Keyes, C.L.M, (1995). The Structures of Psychological well being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 69 : 719-727.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. (2014). *Psychological Well-Being Revisited: Advances in The Science and Practice of Eudaimonia*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi:10.1159/000353263.