



PERBANDINGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI DAN PENDIDIKAN KHUSUS UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAHAKARYA ACEH

*COMPARISON OF PSYCHOLOGICAL WELFARE IN PSYCHOLOGY AND SPECIAL
EDUCATION STUDENTS AT MUHAMMADIYAH MAHAKARYA UNIVERSITY IN ACEH*

Dinda Khairunnisa¹, Riva Nadia Putri², Yury Ulandary³

Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Syedza Saintika

Email: dindaaa96@gmail.com

ABSTRAK

Psychological well-being menunjukkan kondisi mental yang sehat yang ditandai dengan adanya kebahagiaan, mampu menghadapi tantangan atau masalah dan menggunakan potensi yang dimiliki dengan optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa psikologi dengan mahasiswa pendidikan khusus di Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 30 individu yang terdiri dari 15 mahasiswa psikologi dan 15 mahasiswa pendidikan khusus. Analisis statistik yang digunakan adalah Independent Sample T-Test. Hasil dari uji analisis data yaitu terdapat nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *psychological well-being* pada mahasiswa psikologi dengan mahasiswa pendidikan khusus di Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh.

Kata Kunci: *Psychological well-being, Mahasiswa Psikologi, Mahasiswa Pendidikan Khusus*

ABSTRACT

Psychological well-being indicates a healthy mental condition marked by happiness, being able to face challenges or problems and use their potential optimally. This study aims to determine differences in the level of *psychological well-being* between psychology students and special education students at Muhammadiyah Mahakarya University in Aceh. The subjects in this study were 30 individuals consisting of 15 psychology students and 15 special education students. The statistical analysis used was the Independent Sample T-Test. The result of the data analysis test is that there is a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The results of this study indicate that there are differences in *psychological well-being* between psychology students and special education students at Muhammadiyah Mahakarya University in Aceh.

Keywords: *Psychological well-being, Psychology Student, Special Education Student*

PENDAHULUAN

Mahasiswa ialah sebuah kelompok masyarakat yang memiliki kesempatan untuk mengenyam Pendidikan di perguruan tinggi. Tugas utama pada mahasiswa ialah mampu melaksanakan kegiatan Pendidikan, salah satunya ialah mahasiswa diharapkan untuk dapat mengerjakan segala tugas yang diberikan oleh dosen guna mengasah kemampuan dan keterampilan. Namun, berdasarkan dari berita yang dikutip dari laman merdeka.com yang diakses pada Juni

2023 menjelaskan bahwa kerap kali mahasiswa merasa stres dengan hal-hal yang berkaitan dengan akademik, seperti tugas kuliah yang menumpuk, kerja kelompok yang tidak berjalan lancar, ujian yang dirasa sulit, hingga tugas akhir yang dirasa tak kunjung selesai. Stres yang dirasakan mahasiswa juga kerap membawa dampak buruk pada mahasiswa itu sendiri, hal ini terbukti dari berita yang dikutip dari laman Kumparan News yang mengungkapkan bahwa tugas kuliah menjadi penyebab terjadinya bunuh



diri pada mahasiswi Fakultas Ilmu Budaya Universitas Hasanuddin (Unhas). Diungkapkan bahwa mahasiswa tersebut nekat bunuh diri karena stres atau depresi akibat tugas kuliah menumpuk.

Dikutip dari laman medcom.id pada Juni 2023, salah satu dosen Psikologi UI menjelaskan bahwa mahasiswa harus memiliki resiliensi dimana mahasiswa harus segera bangkit dan tidak boleh dikalahkan oleh situasi dan ketegangan yang diakibatkan dari tugas kuliah yang sulit. Selain tanggung jawab terhadap tugas akademik, mahasiswa juga harus mampu membangun hubungan yang baik antara satu dengan yang lainnya. Adapun berita dari Kompas.com yang mengungkapkan terjadinya bullying di lingkungan kampus yang bahkan mengakibatkan terjadinya pembunuhan yang dilakukan oleh senior terhadap junior.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, hal ini berkaitan dengan *psychological well-being*, dimana Ryff (1989) menjelaskan bahwa untuk memiliki *psychological well-being* yang baik adalah bukan sekedar bebas dari indikator kesehatan mental negatif, terbebas dari kecemasan, tercapainya kebahagiaan, dan sebagainya, namun hal yang penting untuk diperhatikan ialah kepemilikan akan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan menguasai lingkungan, kepemilikan akan tujuan dan arti serta kemampuan untuk memiliki rasa pertumbuhan dan pengembangan diri secara berkelanjutan.

Ryff (1995) menjelaskan istilah *psychological well-being* sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi

pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal. Individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (Ryff, 1989). *Psychological well-being* sangat berperan penting bagi setiap individu untuk dapat menjalani kehidupan sehari-hari. Begitupun dengan mahasiswa yang aktif dengan segala kegiatan di kampus, salah satunya dengan segala pembelajaran dan tugas akademik, karena *psychological well-being* merujuk pada perasaan mahasiswa mengenai aktivitasnya, terutama dalam kegiatan akademiknya.

TINJAUAN PUSTAKA

Individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (Ryff, 1989).

Psychological well-being sangat berperan penting bagi setiap individu untuk dapat menjalani kehidupan sehari-hari. Begitupun dengan mahasiswa yang aktif dengan segala kegiatan di kampus, salah



satunya dengan segala pembelajaran dan tugas akademik, karena *psychological well-being* merujuk pada perasaan mahasiswa mengenai aktivitasnya, terutama dalam kegiatan akademiknya.

Ryff (1989) menjelaskan bahwa untuk memiliki *psychological well-being* yang baik adalah bukan sekedar bebas dari indikator kesehatan mental negatif, terbebas dari kecemasan, tercapainya kebahagiaan, dan sebagainya, namun hal yang penting untuk diperhatikan ialah kepemilikan akan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan menguasai lingkungan, kepemilikan akan tujuan dan arti serta kemampuan untuk memiliki rasa pertumbuhan dan pengembangan diri secara berkelanjutan. Ryff (1995) menjelaskan istilah *psychological well-being* sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal.

Agustina dan Widyastuti (2021) menyatakan bahwa *psychological well-being* mengarah kepada karakteristik tertinggi dari kesejahteraan manusia, yaitu mencapai kesempurnaan dengan merealisasikan potensi diri dengan cara yang tepat, bukan hanya mengarah pada kebahagiaan ataupun kepuasan terhadap keinginan yang benar atau salah. Adapun *psychological well-being* dapat terwujud dalam perilaku individu yang mampu menerima dirinya secara positif dan negative. Individu yang mampu mencapai kebahagiaan dan mengembangkan dirinya secara optimal adalah individu yang memiliki keadaan psikologis yang seimbang antara

dirinya dan hubungannya dengan sosial (Linawati & Desiningrum, 2017).

METODE

Pengukuran *psychological well-being* pada penelitian ini menggunakan skala *likert* yang disusun oleh peneliti. Skala *likert* disusun berdasarkan beberapa dimensi *psychological well-being* menurut Ryff (1989). Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian komparatif. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi dan pendidikan khusus di Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan metode sampling jenuh yaitu mengambil semua populasi menjadi sampel penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang mahasiswa psikologi dan 15 orang mahasiswa pendidikan khusus Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh.

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu teknik analisis Mann-Whitney U, hal ini dilakukan karena tidak terpenuhinya uji asumsi berupa data yang tidak berdistribusi normal dan juga tidak homogen. Hasil analisis hipotesis dengan menggunakan program SPSS Versi 20.0 for Windows. Hasil dari uji hipotesis ini dapat dilihat dari nilai signifikansi $p < 0,05$ maka hipotesisnya diterima, dan sebaliknya $p > 0,05$ maka hipotesisnya ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran *psychological well-being* pada penelitian ini menggunakan skala *likert* yang disusun oleh peneliti. Skala *likert* disusun berdasarkan beberapa dimensi *psychological well-being* menurut Ryff (1989), yaitu yang pertama ialah penerimaan diri (*self acceptance*), pandangan positif



terhadap diri sendiri atau kemampuan seseorang dalam menerima dirinya secara keseluruhan baik pada masa kini dan masa lalunya. Yang kedua hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemampuan dalam berhubungan hangat dengan orang lain, hubungan interpersonal yang didasari oleh kepercayaan, serta perasaan empati, mencintai dan kasih sayang yang kuat. Yang ketiga kemandirian (*autonomy*), kemampuan individu dalam menentukan nasib sendiri, kebebasan, pengendalian internal, individual, dan pengaturan perilaku internal. Yang keempat penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), kemampuan untuk memanipulasi lingkungan dan sumber daya yang ada. Yang kelima tujuan hidup (*purpose in life*), kemampuan seseorang untuk menemukan makna dan arah dalam pengalaman sendiri, dan untuk menetapkan tujuan dalam hidupnya, dan yang terakhir pertumbuhan pribadi (*personal growth*) kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus-menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai orang (*person*).

Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $p=0,00$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa terdapat perbedaan *psychological well-being* pada mahasiswa psikologi dengan mahasiswa pendidikan khusus.

Uji Normalitas

dapat diketahui variabel *psychological well-being* memiliki nilai sebesar 0.79 pada mahasiswa psikologi dan dengan signifikansi sebesar 0,61 pada mahasiswa pendidikan khusus ($p>0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa data pada variabel *psychological well-being* memiliki distribusi yang normal. Uji dan homogenitas yang telah peneliti

lakukan, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal dan data bersifat homogen, sehingga dapat dilanjutkan dengan melakukan uji independent sample t-test.

Hasil analisis independent sample t-test menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *psychological well-being* yang signifikan pada dua kelompok subjek, yaitu mahasiswa psikologi dan mahasiswa pendidikan khusus. Berdasarkan hasil analisis juga diketahui bahwa mean kelompok mahasiswa Psikologi adalah 43,75 dan mean kelompok mahasiswa pendidikan khusus adalah 45,33 Hal ini menunjukkan bahwa mean kelompok mahasiswa pendidikan khusus lebih tinggi daripada mahasiswa Psikologi.

Hasil uji independent sample t test terlihat nilai F test untuk *psychological well-being* adalah 0.212 dengan probabilitas 0.551 ($P>0.05$), maka data diasumsikan memiliki varians yang sama.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis perbandingan dengan menggunakan independent samples t test, didapat bahwa nilai signifikansi p adalah sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *psychological well-being* mahasiswa psikologi dengan mahasiswa pendidikan khusus, atau dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan dalam penelitian ini diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Psychological well-being adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya kebahagiaan, mampu menghadapi tantangan-tantangan dalam hidup, dan menggunakan kemampuan dengan optimal.

Tinggi rendahnya *psychological well-being* individu pada sampel penelitian dapat



dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya seperti usia, dimana usia paling dominan pada sampel penelitian adalah usia 17 tahun sebanyak 27 sampel (42,2%) dan 16 tahun sebanyak 17 sampel (26,6%). Hal ini didukung oleh Ryff (1989) yang menyatakan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi psychological well-being individu, dimana individu yang memiliki usia lebih dewasa memiliki tingkat psychological well-being yang lebih baik daripada individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, F., & Widyastuti, W. (2021). The Relationship Between Emotional Support With Psychological Well-Being In Students In Vocational High Schools. *Academia Open*, 6, 1–10. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2344>
- Linawati, R. A., & Desiningrum, D. R. (2017). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Smp Muhammadiyah 7 Semarang. *Jurnal Empati*, Agustus, 7(3), 105–109.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. <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, 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Isti, Ayu. (2022). “Cara Mengatasi Stress pada Mahasiswa, Bantu Lewati Fase Sulit”. <https://www.merdeka.com/jateng/cara-mengatasi-stress-pada-mahasiswa-bantu-lewati-fase-sulit-klm.html>. Diunduh pada tanggal 12 Juni 2023, pukul 12.00 WIB.
- Kumparan News. (2022). “Tugas Kuliah yang Menumpuk Jadi Alasan Mahasiswa Unhas Gantung Diri”. <https://kumparan.com/kumparannews/tugas-kuliah-yang-menumpuk-diduga-jadi-alasan-mahasiswa-unhas-gantung-diri-1zFK7By0Jqc/full>. Diunduh pada tanggal 12 Juni 2023, pukul 12.30 WIB.
- Swasty, Renatha. (2023). “Psikologi UI Sebut Growth Mindset dan Self Control pada Anak Mesti Diasah Sejak Dini”. <https://www.medcom.id/pendidikan/news-pendidikan/VNx0oM1N-psikologi-ui-sebut-growth-mindset-dan-self-control-pada-anak-mesti-diasah-sejak-dini>. Diunduh pada tanggal 12 Juni 2023, pukul 12.45 WIB.
- Kompas.Com. (2023). “Mahasiswa di Surabaya Tewas Diduga Dianiaya Senior, Sempat Cerita Kerap Di-bully, Kampus Sebut Korban Terpeleset”. <https://surabaya.kompas.com/read/2023/02/07/085000278/mahasiswa-di-surabaya-tewas-diduga-dianiaya-senior-sempat-cerita-kerap-di?page=all>. Diunduh pada tanggal 12 Juni 2023, pukul 13.00 WIB.

