



WELL BEING PADA MAHASISWA AKHIR BERSUKU JAWA, SUNDA DAN BATAK DI KOTA SALATIGA

WELL BEING OF JAVANESE, SUNDA AND BATAK END STUDENTS IN SALATIGA CITY

Auliya Ulil Irsyadiyah

Universitas Nasional Karangturi Semarang

Email: aulilirsyadiyah@gmail.com

ABSTRAK

Indonesia adalah negara dengan keragaman budaya yang kaya. Banyaknya suku di Indonesia seperti suku Jawa, Sunda dan Batak menjadi salah satu faktor yang memperlihatkan begitu kayanya budaya Indonesia dengan keberagamannya. Setiap suku memiliki ciri khas budaya, tradisi, dan nilai-nilai yang berbeda. Dalam konteks akademik, penting untuk memahami bagaimana faktor-faktor budaya ini dapat mempengaruhi tingkat *well-being* pada mahasiswa akhir. *Well-being* mahasiswa adalah faktor penting dalam mencapai kesuksesan akademik dan pribadi. Memahami tingkat *well-being* pada mahasiswa akhir bersuku Jawa, Sunda, dan Batak dapat membantu mengidentifikasi area yang perlu diperhatikan dalam menyediakan dukungan dan sumber daya yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Tingkat *Well being* pada Mahasiswa Akhir bersuku Jawa, Sunda, dan Batak di Kota Salatiga beserta faktor yang mempengaruhi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa Mahasiswa akhir bersuku Jawa, Sunda, dan Batak di Kota Salatiga mengalami pengalaman *well-being* yang berbeda berdasarkan faktor-faktor seperti identitas budaya, lingkungan sosial, dan pengalaman akademik, yang kemudian juga mempengaruhi tingkat *well being* yang berbeda pula. Faktor yang mempengaruhi *well-being* tersebut antara lain: (1) Identitas budaya; (2) Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas suku; (3) Lingkungan yang mendukung; (4) Faktor stres; dan (5) Keseimbangan antara kehidupan akademik dan kehidupan pribadi.

Kata kunci: mahasiswa akhir, suku, *well-being*

ABSTRACT

Indonesia is a country with rich cultural diversity, including Javanese, Sundanese, and Batak tribes. Each tribe has different cultural characteristics, traditions, and values. In an academic context, it is important to understand how these cultural factors can affect the well-being of final students. Student well-being is an important factor in achieving academic and personal success. Understanding the level of well-being in final Javanese, Sundanese, and Batak students can help identify areas of concern in providing appropriate support and resources to improve their well-being. The purpose of this study is to determine the Overview of the Level of Well being in Final Students of Javanese, Sundanese, and Batak tribes in Salatiga City along with the influencing factors. The method used in this study is qualitative method with descriptive approach. The results of the study showed that Javanese, Sundanese, and Batak final students in Salatiga City experienced different well-being experiences based on factors such as cultural identity, social environment, and academic experience. Factors that influence well-being include: (1) Cultural identity; (2) Social support from family, peers, and tribal communities; (3) A supportive environment; (4) Stress factors; and (5) Balance between academic life and personal life.

Keywords: final student, ethnicity, *well-being*

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi yang semakin maju, fenomena multikulturalisme dan keberagaman budaya semakin menjadi perhatian dalam berbagai bidang, termasuk

pendidikan. Pada dunia pendidikan khususnya perguruan tinggi, akan banyak dipertemukan dengan mahasiswa yang berasal dari berbagai kalangan, suku, ras dan agama. Berasal dari wilayah yang berbeda dengan latar belakang



budaya yang berbeda. Bukan hal yang mudah bagi sebagian besar mahasiswa untuk bisa saling menyesuaikan diri dengan budaya baru di tempat baru. Mulai dari penyesuaian dalam budaya, kebiasaan masyarakat sekitar, hingga metode pembelajaran untuk memenuhi tuntutan akademik di bangku perkuliahan.

Mahasiswa akhir memiliki tantangan tersendiri dalam menghadapi tekanan akademik, harapan keluarga, dan menentukan arah karir mereka. Selain itu, adanya perbedaan latar belakang budaya di antara mahasiswa juga memainkan peran penting dalam pengalaman mereka (Andini & Maryatmi, 2020).

Dalam konteks pendidikan tinggi, kesejahteraan mahasiswa menjadi aspek yang semakin diperhatikan. Mahasiswa akhir, yang berada di tahap akhir studi mereka, sering mengalami tekanan yang tinggi dalam menyelesaikan tugas akademik, menghadapi tantangan karir, dan menyesuaikan diri dengan perubahan kehidupan yang signifikan.

Salatiga, sebagai kota yang memiliki populasi mahasiswa yang cukup besar dengan latar belakang budaya yang beragam, termasuk suku Jawa, Sunda, dan Batak, menjadi lingkungan yang menarik untuk diteliti dalam konteks kesejahteraan mahasiswa. Penelitian tentang tingkat *well-being* pada mahasiswa akhir bersuku Jawa, Sunda, dan Batak di Kota Salatiga dapat memberikan pemahaman lebih lanjut tentang bagaimana faktor budaya, sosial, dan lingkungan dapat memengaruhi kesejahteraan mereka.

Dengan memahami tingkat *well-being* pada kelompok mahasiswa akhir bersuku Jawa, Sunda, dan Batak, pendekatan yang lebih spesifik dan efektif dalam mendukung kesejahteraan mereka dapat dikembangkan. Informasi ini dapat digunakan untuk

merancang program dan kebijakan pendidikan yang lebih inklusif, menyediakan sumber daya yang lebih relevan, dan menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung bagi mahasiswa akhir yang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda (Andini & Maryatmi, 2020).

Dalam konteks ini, penelitian tentang tingkat *well-being* pada mahasiswa akhir bersuku Jawa, Sunda, dan Batak di Kota Salatiga memiliki nilai signifikan untuk membantu meningkatkan pemahaman kita tentang kesejahteraan mahasiswa, keberagaman budaya, serta intervensi dan dukungan yang dapat diberikan dalam lingkungan pendidikan multikultural (Wicaksana et al., 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat *well-being* pada mahasiswa akhir yang berasal dari suku Jawa, Sunda, dan Batak di Kota Salatiga. Dengan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan mereka, diharapkan dapat memberikan pandangan yang lebih holistik dalam mengembangkan strategi pendukung yang relevan untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa akhir tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam bidang pendidikan dan psikologi serta memberikan wawasan yang berharga bagi pembaca dalam menghadapi isu-isu kesejahteraan mahasiswa di lingkungan multikultural.

TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Seligman (2011) *well-being* bukanlah sesuatu yang hanya ada di dalam pikiran individu, tetapi merupakan kombinasi dari perasaan baik mengenai diri sendiri dan perasaan memiliki makna hidup, pencapaian dan hubungan yang baik dengan orang lain.



Seligman juga menjelaskan *well-being* sebagai suatu konstruk yang terdiri dari lima elemen yaitu *positive emotion (P)*, *engagement (E)*, *relationships (R)*, *meaning (M)*, dan *accomplishment (A)* yang dapat diukur secara subjektif dan objektif. Semua perilaku manusia mengarah kepada peningkatan kelima elemen tersebut yang disingkat sebagai *PERMA*. Peningkatan dari *PERMA* akan mengarah kepada tingkat *well-being* yang tinggi yang disebut sebagai *flourishing*, yaitu kombinasi dari perasaan yang menyenangkan (*good feeling*) dengan fungsi yang baik (*well-functioning*) secara psikis dan sosial (Huppert, 2009)

Dalam bukunya yang berjudul *Flourish* (2011), Dr. Martin Seligman, Seorang profesor di University of Pennsylvania dan merupakan salah satu pendiri psikologi positif, mendefinisikan 5 pilar *well-being* yang disebut dengan *PERMA*, yaitu: a. *Positive Emotion*. Emosi positif merupakan bagian utama dari *well-being*. Hal ini mencakup perasaan senang, keceriaan, kebahagiaan, pengharapan, cinta, damai dan hal lainnya yang merupakan bagian dari emosi positif. Memiliki emosi positif membantu seseorang untuk memberikan performa yang baik dalam pekerjaan maupun sekolah, meningkatkan kesehatan fisik, memperkuat hubungan dengan orang lain, dan mendorong seseorang untuk kreatif, mengambil kesempatan dan melihat masa depan dengan optimis dan penuh harapan. b. *Engagement (E)*. *Engagement* mengarah kepada keterlibatan, ketertarikan dan menyatu dengan suatu kegiatan atau aktivitas. Tingkat *engagement* yang tinggi disebut dengan *flow*, yaitu ketika individu benar-benar menyatu dengan suatu aktivitas dan merasa tidak terkait dengan waktu. c. *Relationships (R)* *Relationships* mengarah kepada perasaan

dicintai, didukung, dan dihargai oleh orang lain. Memiliki hubungan positif dengan orang lain dapat membuat individu merasa lebih baik. Manusia merupakan makhluk sosial dan hubungan sosial yang baik dengan orang lain menjadi penting bagi kesejahteraan individu. Kesejahteraan atau *well-being* dapat meningkat dengan memiliki hubungan yang kuat dengan keluarga, teman, teman kerja ataupun tetangga. d. *Meaning (M)*. *Meaning* berarti merasa memiliki tujuan di dalam hidup, merasa hidup itu berharga atau merasa memiliki hubungan dengan sesuatu yang lebih besar daripada diri kita seperti kepercayaan religius. e. *Accomplishment (A)*. Pencapaian dapat bersifat objektif, seperti menerima sebuah penghargaan, tetapi merasa mahir dalam sesuatu juga berperan penting untuk dimensi ini. Skala ini mengukur perasaan subjektif dari pencapaian, seperti merasa mampu untuk menyelesaikan tugas dan mengerjakan sesuatu untuk mencapai tujuan. f. *Health (H)*. Skala ini mengukur perasaan sehat secara subjektif, seperti merasa baik dan sehat setiap hari. Walaupun tidak termasuk ke dalam model *PERMA*, kesehatan fisik menjadi salah satu hal yang penting untuk *well-being*.

METODE

Metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif digunakan dalam penelitian ini untuk mendapatkan gambaran yang mendalam tentang tingkat *well-being* pada mahasiswa akhir bersuku Jawa, Sunda, dan Batak di Kota Salatiga. Pendekatan deskriptif memungkinkan peneliti untuk menggambarkan dan menganalisis secara rinci data yang dikumpulkan, serta memahami pengalaman dan perspektif individu dalam konteks kesejahteraan mereka (Moleong, 2011).



Penelitian ini akan melibatkan pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Wawancara mendalam akan dilakukan dengan mahasiswa akhir yang berasal dari suku Jawa, Sunda, dan Batak untuk memahami pengalaman mereka secara holistik, termasuk tantangan yang dihadapi, harapan, dan persepsi mereka tentang kesejahteraan. Wawancara ini akan memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengungkapkan pemikiran dan perasaan mereka dengan lebih mendalam.

Selain wawancara, observasi partisipatif juga akan dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas tentang lingkungan sosial dan budaya di Kota Salatiga. Peneliti akan secara aktif terlibat dalam kegiatan mahasiswa dan acara budaya untuk memperoleh wawasan tentang faktor-faktor kontekstual yang mempengaruhi tingkat *well-being* mereka.

Data yang terkumpul akan dianalisis secara tematik, di mana tema-tema utama dan pola yang muncul dalam wawancara dan observasi akan diidentifikasi. Pendekatan ini akan memungkinkan peneliti untuk menggambarkan secara rinci tingkat *well-being* pada mahasiswa akhir bersuku Jawa, Sunda, dan Batak, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mereka.

Dalam penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif, keabsahan dan keandalan data menjadi fokus penting. Oleh karena itu, upaya akan dilakukan untuk memastikan validitas internal melalui triangulasi data, yaitu dengan membandingkan temuan dari berbagai sumber data yang berbeda, seperti wawancara dan observasi. Selain itu, reflektivitas peneliti juga penting, di mana peneliti akan mencermati pengaruh mereka

sendiri terhadap pengumpulan dan interpretasi data (Moleong, 2011).

Metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif ini akan memberikan pemahaman yang mendalam tentang tingkat *well-being* pada mahasiswa akhir bersuku Jawa, Sunda, dan Batak di Kota Salatiga. Informasi yang diperoleh melalui metode ini akan berkontribusi pada pemahaman kita tentang pengalaman mereka, serta membantu mengidentifikasi area-area yang perlu mendapatkan perhatian dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa akhir di lingkungan multikultural.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Well-being merujuk pada keadaan yang baik dan positif secara menyeluruh dari seseorang. Ini mencakup berbagai aspek kehidupan, termasuk aspek fisik, mental, emosional, dan sosial. Dalam konteks individual, *well-being* mencerminkan perasaan yang positif, kepuasan hidup, dan kesejahteraan secara menyeluruh. Aspek fisik *well-being* melibatkan kesehatan fisik seseorang, seperti tingkat energi, kualitas tidur, kebugaran, dan keberfungsian tubuh yang baik. Aspek mental *well-being* melibatkan keadaan pikiran dan kecerdasan emosional seseorang, seperti kejelasan pikiran, keberfungsian kognitif, dan tingkat stres yang dikelola dengan baik (Sutalaksana & Kusdiyati, 2020).

Aspek emosional *well-being* berkaitan dengan perasaan positif dan kebahagiaan, kemampuan untuk mengelola emosi, dan memiliki hubungan yang baik dengan emosi. Aspek sosial *well-being* melibatkan interaksi dan koneksi sosial yang sehat, dukungan sosial, dan hubungan yang memuaskan dengan orang lain. *Well-being* juga melibatkan pencapaian tujuan pribadi, pemenuhan dalam kehidupan sehari-hari, rasa



makna dan tujuan hidup, serta kemampuan untuk beradaptasi dan menghadapi tantangan hidup dengan efektif. Dalam keseluruhan, *well-being* bukan hanya tentang ketiadaan penyakit atau ketidaknyamanan saja, tetapi juga tentang pengalaman kehidupan yang positif, kepuasan, keseimbangan, dan kualitas hidup yang baik.

Tingkat *well-being* pada mahasiswa akhir dari berbagai suku memiliki beberapa pola dan karakteristik yang dapat diamati. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada faktor-faktor tertentu yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mereka. Aspek budaya dan identitas suku memainkan peran penting dalam tingkat *well-being*. Mahasiswa yang memiliki keterhubungan yang kuat dengan budaya dan tradisi suku mereka cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi. Identitas budaya yang positif dan pengalaman sosial yang terkait dengan suku dapat memberikan rasa kebanggaan, stabilitas, dan dukungan sosial yang penting bagi kesejahteraan mereka (Merida et al., 2021).

Faktor pendidikan dan kesempatan untuk mengembangkan minat akademik dan profesional juga berperan dalam meningkatkan *well being* pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang memiliki akses ke fasilitas pendidikan yang memadai, sumber daya pendukung, dan kesempatan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau program pengembangan diri, cenderung merasakan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Pendidikan yang baik dan peluang pengembangan dapat memberikan rasa pencapaian, pemenuhan, dan arah hidup yang jelas bagi mahasiswa akhir. Selain itu, dukungan sosial juga menjadi faktor penting dalam kesejahteraan mahasiswa akhir. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan

lingkungan akademik memberikan jaringan sosial yang penting untuk memperoleh dukungan emosional, informasi, dan bantuan praktis. Mahasiswa yang merasa didukung dan diterima oleh lingkungan sosial mereka, cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih baik (Sutalaksana & Kusdiyati, 2020).

Penting untuk diingat bahwa tingkat *well-being* pada mahasiswa akhir dapat dipengaruhi oleh tekanan akademik dan stres yang terkait dengan penyelesaian studi dan persiapan karir. Beban tugas akademik yang tinggi, persaingan dalam prestasi, dan ketidakpastian masa depan dapat memberikan dampak negatif pada kesejahteraan mereka. Secara keseluruhan, tingkat *well-being* pada mahasiswa akhir dari berbagai suku dipengaruhi oleh faktor budaya, pendidikan, dukungan sosial, dan tekanan akademik.

SIMPULAN

Mahasiswa akhir bersuku Jawa, Sunda, dan Batak di Kota Salatiga mengalami pengalaman *well-being* yang berbeda berdasarkan faktor-faktor seperti identitas budaya, lingkungan sosial, dan pengalaman akademik. Faktor yang mempengaruhi *well-being* tersebut antara lain: (1) Identitas budaya dan pengalaman sosial suku mempengaruhi tingkat *well-being* mahasiswa akhir. Mahasiswa yang memiliki koneksi yang kuat dengan budaya dan tradisi suku mereka cenderung memiliki tingkat *well-being* yang lebih tinggi; (2) Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas suku memberikan kontribusi penting terhadap *well-being* mahasiswa akhir. Dukungan sosial yang positif memberikan rasa keamanan, dukungan emosional, dan jaringan sosial yang mendukung; (3)



Lingkungan akademik yang mendukung, staf fakultas yang peduli, dan kesempatan untuk mengembangkan minat akademik dan profesional berperan penting dalam meningkatkan *well-being* mahasiswa akhir; (4) Faktor stres seperti tekanan akademik yang tinggi dan kekhawatiran mengenai masa depan karir dapat memberikan dampak negatif pada *well-being* mahasiswa akhir. Oleh karena itu, perlu adanya dukungan sosial dan sumber daya yang tepat untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan ini dan menjaga keseimbangan *well-being* mereka; (5) Keseimbangan antara kehidupan akademik dan kehidupan pribadi, tidur yang cukup, dan pengelolaan stres yang efektif merupakan faktor-faktor penting dalam meningkatkan *well-being* mahasiswa akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., Sahidin, L., & Marhan, C. (2022). Self-Compassion dan Psychological Well-Being Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Sublimapsi*, 3(1), 1–11.
- Amirotun Sholikhah. (2016). Statistik Deskriptif dalam Penelitian Kualitatif. *Komunikasi Islam*, 10(No. 2 (2016)), 1–21.
- Andini, P., & Maryatmi, A. S. (2020). Hubungan antara Harga Diri dan Prestasi Akademik dengan Subjective Well being pada Mahasiswa Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 127–134. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/822>
- Arung, N. L., & Aditya, Y. (2021). Pengaruh Spiritualitas terhadap Subjective Well being Mahasiswa Tingkat Akhir. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, 1(1), 61–67. <https://doi.org/10.24854/ijpr399>
- Butler, J., & Kern, M. 2016. The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. Melalui <<http://www.peggykern.org/questionnaires.html>>
- Creswell, John W. Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches 3rd Ed. 2012. California: Sage Publication
- Diener, Ed. 2000. Science of Subjective Well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *Journal of The American Psychological Association*, 55(1), 34-43. E-Journal online. Melalui <psynet.apa.org/record/2000-13324-004>
- Diener, Ed. 2009. *Assesing Well-being: The Colected Works of Ed Diener*. New York:Springer
- Huppert, F. A. 2009. Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Journal compilation International Association of Applied Psychology: Health and Well-Being*. E-Journal online. Melalui <<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x/full>>
- Isdiyah, E. (n.d.). Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa Semester Akhir IAIN Surakarta di Tengah Pandemi Covid-19. *Academic Journal of Psychology and Counseling*.
- Khairudin, K., & Mukhlis, M. (2019). Peran Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 85. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.7128>
- Melan Safitri, D. R. (2023). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Pada



- Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Family Education*, 2, 85–92.
- Merida, S. C., Febrieta, D., Husnah, H., Ria, R., & Novianti, R. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Student Well-Being Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(2), 133.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i2.5695>
- Moleong, L.J. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosdakarya
- Mutiarachmah, D., & Masyatmi, A. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Psychological Well-Being Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial Uin Syarif Hidayatullah Jakar. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(2), 163–177.
- Pratama, H., Fikri, Z., & Padang, U. N. (2023). Pengaruh Religiusitas terhadap Psychological Well being pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 3774–3781.
- Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif Dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 20(2).
<https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.232>
- Rulanggi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). Faktor-faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi UM, April*, 406–412.
- Seligman, M. E. P. 2011. *Flourish*. New York, NY: Simon & Schuster
- Sutalaksana, D., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 594–598.
<http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.23629>
- Wicaksana, S. A., Novasari, E. P., Radian, N. N., Asrunputri, A. P., Psikologi, F., Pancasila, U., & Selatan, K. J. (2019). Gambaran Subjective Well being. *Jurnal Psikologi*, IX(December).

