KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan program studi strata I pada Jurusan Psikologi Fakultas psikologi

Oleh :
AISYAH RISKIA PUJANTORO
F.100160187

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

AISYAH RISKIA PUJANTORO

F 100 160187

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing

Dr.Wiwien Dinar Pratisti, M.Psi, Psikolog

NIK.NIDN: 637/0629116401

HALAMAN PENGESAHAN

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

OLEH

AISYAH RISKIA PUJANTORO

F 100 160 187

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada : Selasa tanggal 28 September 2021

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. **Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si, Psikolog**
   (Ketua Dewan Penguji)

2. **Dra. Partini, M.Si, Psikolog**
   (Anggota I Dewan Penguji)

3. **Siti Nurina Hakim, S.Psi, M.Si, Psikolog**
   (Anggota II Dewan Penguji)

Dekan,

Prof. Taufik, S. Psi., M.Si., Ph.D
NIK.NIDN: 799/0629037401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 2 Juli 2021

Penulis

AISYAH RISKIA PUJANTORO

F100160187

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Abstrak

Penelitian tentang kesejahteran psikologis sudah sangat banyak, namun belum ada definisi yang bisa digunakan secara global karena pengertian kesejahteraan psikologis terikat oleh usia, waktu atau konteks dan kultur. Pendefinisian yang tepat dapat digunakan sebagai dasar memberikan intervensi yang sesuai. Oleh karena itu, pada penelitian ini fokus pada mahasiswa. Mahasiswa memiliki peranan penting dan mendasar yaitu intelektual, moral, dan sosial. Untuk memenuhi peran tersebut mahasiswa tingkat akhir dihadapkan dengan berbagai permasalahan, yaitu pengulangan mata kuliah, penulisan skripsi, tuntutan dari lingkungan, perencanaan tentang masa depan, serta tekanan dari teman yang sudah lebih maju dibanding dirinya. Banyaknya hambatan dan tuntutan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir sangat berpengaruh terhadap kondisi kesejahteraan psikologis yang mereka alami.Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Informan pada penelitian ini memiliki karakteristik yaitu mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan kuesioner yang disebar dalam bentuk gform, didapatkan 121 orang informan. Metode analisis datanya berupa kualitatif deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa ditandai oleh (1) menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, (2) mandiri dalam mengambil keputusan, (3) mampu menyeimbangkan antara kegiatan kuliah, tugas kuliah dan kegiatan yang menyenangkan, (4) mampu menjalin relasi sosial yang nyaman dengan sesama mahasiswa, dosen, maupun orang-orang di sekitarnya, (5) mampu mengelola lingkungan, dan (6) memiliki tujuan yang jelas, yaitu melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi.

Kata kunci : kesejahteraan psikologis, mahasiswa tingkat akhir

Abstract

There are many studies on psychological well-being, but there is no definition that can be used globally because the notion of psychological well-being is bound by age, time or context and culture. Precise definitions can be used as a basis for providing appropriate interventions. Therefore, in this study the focus is on college students. College students have an important and fundamental role, namely intellectual, moral, and social. To fulfill this role, final year students are faced with various problems, namely repetition of courses, thesis writing, demands from the environment, planning for the future, and pressure from friends who are more advanced than themselves. The many obstacles and demands faced by final year students greatly affect the psychological well-being they experience. This study aims to provide an overview of psychological well-being in final year college students of the Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Surakarta. Informants in this study have the characteristics of final year colege students of the Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Surakarta. Based on the questionnaire distributed in the form of a form, 121 informants were obtained. The method of data analysis is descriptive qualitative. The results of this study indicate that the psychological well-being of college students is characterized by (1) accepting their strengths and weaknesses, (2) being independent in making decisions, (3) being able to balance between lecture activities, lectures and fun activities, (4) being able to build relationships comfortable social environment with fellow students, lecturers, and people around them, (5) able to manage the environment, and (6) have a clear goal, namely to continue their studies to a higher level.

Keywords: final year students, psychological we*ll-being*

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 indivdu 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.

Mahasiswa normalnya berada di perguruan tinggi minimal 3-4 tahun. Ada 4 (empat) peran penting mahasiswa yang merupakan harapan dari masyarakan yakni peran sebagai *agent of change, social control, iron stock* dan *moral force*. Mahasiswa sebagai agen perubahan sosial selalu dituntut untuk menunjukkan peranannya dalam kehidupan nyata. Menurut Siallagan (2011) ada tiga peranan penting dan mendasar bagi mahasiswa yaitu intelektual, moral, dan sosial.Persepsi masyarakat terhadap mahasiswa membuat mahasiswa memiliki berbagai tuntutan yang harus diselesaikan (Wulandari, 2012). Mahasiswa menjalani empat fase perkuliahan. Fase pertama, mahasiswa berada pada semester satu dan semester dua, mahasiswa akan lebih banyak mencari teman dan mulai beradaptasi dengan dunia perkuliahan. Fase kedua, mahasiswa mulai memasuki perkuliahan yang serius, tidak hanya mengerjakan tugas namun mahasiswa akan melakukan praktik, mahasiswa mulai mengatur waktu untuk belajar, bermain, dan berorganisasi. Fase ketiga,mahasiswa memasuki semester lanjut dan semakin serius karena tugas semakin banyak. Fase keempat, yaitu semester tujuh dan delapan, mahasiswa mulai memasuki proses magang yang merupakan program wajib, setelah magang mahasiswa mulai menyusunan skripsi (Wahyudi, 2019).

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, perencanaa tentang masa depan, serta teman yang sudah lebih maju dibanding dirinya (Roellyana dan 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.

Peneliti melakukan wawancara kepada mahasiswa DP, yang merupakan mahasiswa semester 11 Fakultas Psikologi UMS. Berdasarkan penuturan dari mahasiswa DP yang mengatakan tugas akhir menjadikan mahasiswa merasa stres dan membuat fisik menjadi mudah lelah, karena adanya tuntutan dari orang tua untuk segera menyelesaikan studi.

Dalam penelitian Clemente et al. (2016) bahwa kesejahteraan psikologis memiliki kaitan yang erat dengan stres yang dialami seseorang. Stres memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis seseorang, sehingga apabila tingkat stres yang dimiliki seseorang tinggi maka tingkat kesejahteraanya akan menurun.

Fenomena tersebut juga ditemui peneliti melalui wawancaranya pada mahasiswa AF, yang merupakan mahasiswa semester 9 Fakultas Psikologi UMS. Berdasarkan penuturan dari mahasiswa AF menunjukan bahwa permasalahan menjadi mahasiswa tingkat akhir adalah saat mengerjakan skripsi, karena dosen yang idealis dan lama dalam merevisi skripsi. Hal tersebut berdampak pada perilaku mahasiswa menjadi lupa makan dan kurang tidur.

Fawzy (2017) memaparkan bahwa akibat yang ditimbulkan dari stres adalah rasa cemas, depresi, kurang tidur, buruknya kinerja akademik, penggunaan alkohol dan penyalah gunaan zat, kepuasan dan kualitas hidup menurun, hilangnya kepercayaan diri dan resiko gangguan kejiwaan serta pikiran untuk melakukan bunuh diri.

Banyaknya permasalahan dan tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir menjadikan mereka perlu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Bordhar, Nikkar, Yazdani & Alipoor (2011) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan menunjukkan kualitas yang lebih tinggi dalam akademik, sedangkan mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang buruk akan membuat kurangnya kualitas hubungan dengan orang lain dan mudah mengalami gangguan psikologis, sehingga berpengaruh pada prestasi akademik.

Menurut Ryff (2007) kesejahteraan psikologis merupakan bagian dari ilmu psikologi positif tentang penilaiaan manusia terhadap kelemahan dan keunggulan yang dimiliki serta bagaimana cara untuk memberlakukan potensinya agar optimal. Menurut pandangan para ahli, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik sesuai dengan pandangan Rogers yaitu mengoptimalkan fungsi hidupnya (*fully-functioning person*), sesuai dengan pandangan maslow yaitu individu yang sudah mengaktualisasi dirinya, sesuai dengan pandangan jung individu yang sudah mengaktualisasi dirinya, sesuai pandangan Allport tentang kematangan individu dan sesuai dengan pandangan Ericson tentang konsep diri. Individu yang merasa bahagia, merasa puas dengan kehidupanya, dan tidak merasa stres atau bahkan depresi merupakan karakteristik individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi. kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat menghasilkan rasa bahagia.

Kesejahteraan psikologis menjadi bagian yang penting agar dapat meningkatkan tanggung jawab dan memaksimalkan potensi individu (Evans dan Greenway, 2010). Sejalan dengan hal tersebut, Bradburn (dalam Ryff, 1989) mendefinisikan kesejahteraan

psikologis sebagai kebahagiaan (*happiness)* dimana kesejahteraan psikologis yang merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai manusia menghasilkan sebuah kebahagiaan (*happiness).* Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi saat seseorang melakukan perilaku yang positif terhadap orang lain maupun kepada diri sendiri, mampu menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhanya, memiliki tujuan hidup, mampu membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengembangkan diri. Ryff (1989) juga mengatakan kesejahteraan psikologis adalah sejauh mana individu merasa bahagia, nyaman, damai, berdasarkan penilaian dari diri mereka sendiri, serta bagaimana memandang pencapaian potensi mereka sendiri. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupkan kebahagiaan yang dirasakan oleh seseorang karena merasa berfungsi secara psikologis, emosional, maupun sosial.

Ryff (1989) mengatakan terdapat enam dimensi dalam kesejahteraan psikologis: (1)penerimaan diri (*self-acceptance*), memiliki arti sebagai perilaku individu yang menerima dan memahami semua situasi yang ada dalam dirinya, serta menerima semua pengalaman masa lalunya dengan perasaan positif (2)relasi sosial yang baik (*positive relations with others*), kemampun individu dalam melakukan aktualisasi diri, memiliki empati dan rasa kasih sayang yang kuat kepada sesama manusia, dalamnya hubungan persahabatan seperti sikap yang hangat, percaya terhadap orang lain (3)otonomi (*autonomy*), dimensi ini merupakan suatu kondisi saat individu mampu menata nasib mereka sendiri, tidak bergantung orang lain, mampu untuk mengendalikan tingkah lakunya, dan dapat mandiri dalam mengambil keputusan. Ryff mengatakan otonomi yang baik yang dimiliki individu memiliki karakteristik mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri, mandiri, dapat bertahan dari tekanan sosial, mampu mengatur tingkah laku dengan baik, dan mampu mengevaluasi keadaan (4)penguasaan terhadap lingkungan (*enviromental mastery*), yaitu individu dapat mengendalikan suasana eksternal yang kompleks, secara efektif mampu mengambil kesempatan di lingkungan, serta dengan baik mengambil nilai-nilai kehidupan (5)tujuan hidup (*purpose in life*), pada dimensi ini individu mampu memilih tujuan hidupnya dengan jelas, mampu mengambil makna dan nilai-nilai kehidupan yang telah dilewati (6)pertumbuhan pribadi (p*ersonal growth*) , dimaksudkan individu dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki.

Selain dimensi-dimensi dari kesejahteraan psikologi Argyle (2001) memaparkan terdapat 6 faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologisseseorang, antara lain; (1)kepribadian, Individu dengan kepribadian ekstrovert (terbuka), cenderung lebih mampu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan disekitarnya, mampu menanggung dan beradaptasi dengan masalahnya. Sedangkan individu dengan kepribadian introvert (tertutup) mempunyai sifat yang cenderung pendiam, pemalu, dingin, dankurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya (2)makna dan tujuan hidup, setiap manusia harus memiliki makna dan tujuan hidup karena merupakan hal yang penting bagi setiap manusia, hal ini dapat memberikan rasa bahagia bagi individu yang bersangkutan (3)religiusitas, kepercayaan kepada agama dapat membawa individu untuk merasakan kebahagiaan melalui ajarannya seperti ajaran tentang kehidupan, takdir, kematian, dan kehidupan setelah kematian, serta semua yang telah dilewati memiliki arti positif (4)usia, usia individu dapat mempengaruhi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Penelitian Ryff & Keyes (1995) menunjukan dimensi otonomi dan dimensi penguasaan lingkungan mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama usia dewasamuda sampai dewasa madya (5)jenis kelamin, Ryff (1995) menunjukan wanita memiliki skor lebih tinggi dibandingkan pria, dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi. Jadi perempuan lebih mudah berinteraksi dengan orang lan dibandingkan pria (6)dukungan sosial.

Peneliti mengkaji beberapa penelitian sebelumnya yang terkait dengan topik yang diajukan yaitu kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang dapat dijadikan bahan referensi, diantaranya adalah :

Penelitian yang telah dilakukan oleh Ambarwati, Pinilih dan Astuti (2017) yang mengatakan subjek penelitian berjumlah 10 orang mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang dengan menggunakan metode wawancara, tujuh orang mahasiswa memberitahukan mengalami tidur yang tidak teratur, kurangnya nafsu makan, merasa takut, cemas dan gelisah, hal ini merupakan tanda-tanda seorang individu mengalami stres. Mereka menceritakan bahwa stres yang dialami disebabkan oleh tugas skripsi yang membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikanya padahal waktu sudah mepet. Selain itu juga karena dosen yang sulit ditemui untuk proses bimbingan, dan karena banyaknya revisi memunculkan kegelisahan jika tugas akhir tidak mampu diselesikan dengan tepat waktu. Tingginya tingkat stres pada mahasiswa

menjadi salah satu indikator bahwa kesejahteraan psikologis pada mahasiswa masih berada pada kategori rendah.

Penelitian yang dilakukan Kurniasari, Rusmana dan Budiman (2019) dari hasil penyebaran instrumen alat ungkap masalah pada 50 orang mahasiswa pendidikan akuntansi A angkatan 2018/2019 Universitas Pendidikan Indonesia dan hasil wawancara pada beberapa responden, 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. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, 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 penelitian tersebut menunjukkan gejala rendahnya kesejahteraan psikologis.

Menurut temuan Wawan (2020) terdapat seorang mahasiswa yang berada di salah satu perguruan tinggi swasta di Yogyakarta telah melakukan bunuh diri di kamar kosnya akibat depresi karena kesulitan menyelesaikan masalah skripsi dan juga masalah keluarga. Tingginya angka bunuh diri menjadi salah satu indikator bahwa kesejahteraan psikologis pada mahasiswa masih berada pada kategori rendah.

Hasil penelitian Udhayakumar dan Ilango (2018) pada mahasiswa di Thiruvarur District, Tamil Nadu, India, menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kesejahteraan psikologis dan kecemasan dan depresi. Hasil penelitian ini menunjukkan hal yang berbeda karena semakin tinggi kesejahteraan psikologi maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan dan depresinya. Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan Ludban & Gitimu (2015) pada mahasiswa di Universitas Midwestern di U.S menunjukkan bahwa tiap aspek dalam instrumen kesejahteraan psikologis memiliki sumbangan efektif yang berbeda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peluang untuk meneliti kembali dan mengkonstruk ulang pengertian kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Berdasarkan paparan yang dituliskan diatas, peneliti ingin mengkonstruk ulang gambaran kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk

mengetahui gambaran gambaran kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Adapun pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta?.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan evaluasi baik secara praktis maupun teoritis. Manfaat praktis bagi mahasiswa yakni penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai gambaran kesejahteraan psikologi mahasiswa tingkat akhir, diharapkan mahasiswa mampu mempertahankan hal-hal yang bisa menumbuhkan kesejahteraan psikologisnya, dan mengurangi hal-hal yang bisa menurunkan kesejahteraan psikologisnya, manfaat praktis bagi perguruan tinggi yakni perbaharuan penelitian serupa yang telah dilakukan sebelumnya. Sedangkan manfaat teoritisnya yaitu untuk menambah ilmu pengetahuan khususnya dibidang psikologi, memperbaharui penelitian terdahulu serta diharapkan dapat dijadikan sebagai rujukan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif deskriptif. Penelitian ini berfokus menggambarkan kesejahteraan psikologi pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta berdasarkan pengalaman yang mereka alami.

Kesejahteraan psikologi pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta digali menggunakan survei Kuesioner terbuka, yang disusun berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1988) yaitu penerimaan diri *(self-acceptance),* hubungan positif dengan orang lain *(positive relationship with others),* otonomi *(autonomy),* penguasaan lingkungan *(environmental mastery),* tujuan hidup *(purpose in life),* dan pertumbuhan pribadi *(personal growth).*

Informan pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 121 orang dengan rentang usia 19-30. Tabel 1 di bawah ini menjelaskan mengenai karakteristik informan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Karakteristik Informan Penelitian

No	Nama Lengkap (Inisial)	Jenis Kelamin	Usia	Semester	Waktu Skripsi
1	ZD	P	23 tahun	9	1 tahun
2	YA	P	23 tahun	9	1 tahun
3	GRCH	P	21 tahun	7	PPS
4	A	L	21 tahun	7	PPS
5	DP	P	22 tahun	9	1 tahun
6	AKL	P	21 tahun	7	PPS
7	SA	P	22 tahun	7	PPS
8	AH	L	22 tahun	9	1 tahun
9	BSRP	L	23 tahun	9	1 tahun
10	MHS	L	22 tahun	7	PPS
11	GRG	L	22 tahun	9	1 tahun
12	SAK	P	21 tahun	7	PPS
13	ER	P	22 tahun	9	1 tahun
14	CB	P	23 tahun	9	1 tahun
15	SR	P	22 tahun	9	1 tahun
16	AKW	P	21 tahun	7	PPS
17	KF	P	19 tahun	7	PPS
18	MJ	P	22 tahun	9	1 tahun
19	NF	P	21 tahun	7	PPS
20	FW	P	21 tahun	7	PPS
21	RR	L	23 tahun	9	1 tahun
22	YH	L	22 tahun	7	PPS
23	MB	L	20 tahun	7	PPS
24	T	P	21 tahun	7	PPS
25	NA	P	22 tahun	7	PPS
26	AFA	P	23 tahun	7	PPS
27	KCP	L	21 tahun	7	PPS
28	AP	P	22 tahun	9	1 tahun
29	DAMTW	P	21 tahun	7	PPS
30	MFA	L	21 tahun	7	PPS
31	HAA	P	22 tahun	9	1 tahun
32	YT	P	22 tahun	9	1 tahun
33	RA	P	21 tahun	7	PPS
34	YHI	P	21 tahun	7	PPS
35	SAM	P	23 tahun	9	1 tahun
36	AZT	P	21 tahun	7	PPS
37	R	L	21 tahun	7	PPS
38	MSH	L	21 tahun	7	PPS
39	FPP	L	22 Tahun	7	PPS

40	FIK	P	21 tahun	7	PPS
41	L O	P	21 tahun	7	PPS
42	HY	L	21 tahun	7	PPS
43	AR	P	22 tahun	7	PPS
44	MRAS	L	22 tahun	9	1 tahun
45	KO	P	22 tahun	4	PPS
46	BDL	L	22 tahun	7	PPS
47	RH	P	21 tahun	7	PPS
48	LNW	P	21 tahun	7	PPS
49	ALHN	P	21 tahun	7	PPS
50	FWS	L	21 tahun	7	PPS
51	HDR	P	21 tahun	7	PPS
52	ABM	L	21 tahun	7	PPS
53	NAR	P	23 tahun	7	PPS
54	NNI	P	22 tahun	7	PPS
55	DA	L	22 tahun	9	1 tahun
56	MFA	P	21 tahun	7	PPS
57	UA	P	22 tahun	9	1 tahun
58	IRH	L	21 tahun	7	PPS
59	SDM	P	21 tahun	7	PPS
60	DAP	P	21 tahun	7	PPS
61	KAW	L	23 tahun	9	1 tahun
62	EAS	P	23 tahun	9	1 tahun
63	GSP	L	22 tahun	9	1 tahun
64	IRA	L	24 tahun	9	1 tahun
65	IW	P	22 tahun	9	1 tahun
66	OFH	L	23 tahun	9	1 tahun
67	AR	L	22 tahun	9	1 tahun
68	WS	L	23 tahun	9	1 tahun
69	KR	L	22 tahun	7	PPS
70	ANR	P	22 tahun	9	1 tahun
71	FIF	L	22 tahun	9	1 tahun
72	HLN	P	21 tahun	7	PPS
73	NFF	P	23 tahun	9	1 tahun
74	ARN	L	23 tahun	9	1 tahun
75	TR	P	23tahun	9	1 tahun
76	YDA	P	21 tahun	7	PPS
77	FA	P	22 tahun	7	PPS
78	SNF	P	21 tahun	7	PPS
79	ADWI	P	21 tahun	7	PPS
80	AZ	P	21 tahun	7	PPS

81	DMF	L	22 tahun	9	1 tahun
82	NJM	P	21 tahun	7	PPS
83	APS	P	21 tahun	7	PPS
84	N I	L	22 tahun	7	PPS
85	SSK	P	21 tahun	7	PPS
86	YPWS	P	21 tahun	7	PPS
87	E	P	24 tahun	9	1 tahun
88	DA	P	21 tahun	7	PPS
89	CDH	P	21 tahun	7	PPS
90	WIW	P	20 tahun	7	PPS
91	TNA	P	22 tahun	7	PPS
92	ANS	P	22 tahun	9	1 tahun
93	US	P	22 tahun	9	1 tahun
94	AWN	P	21 tahun	7	PPS
95	GA	L	21 tahun	7	PPS
96	IDN	L	22 tahun	7	PPS
97	PAH	L	21 tahun	7	PPS
98	WJ	P	22 tahun	7	PPS
99	NS	P	22 tahun	9	1 tahun
100	AA	L	22 tahun	7	PPS
101	MWN	L	22 tahun	7	PPS
102	RR	P	23 tahun	9	1 tahun
103	FPA	L	23 tahun	13	3 tahun
104	ZZ	P	21 tahun	7	PPS
105	AMR	P	21 tahun	7	PPS
106	SL	L	21 tahun	7	PPS
107	INR	P	21 tahun	7	PPS
108	TU	P	21 tahun	7	PPS
109	MIM	L	21 tahun	7	PPS
110	SPC	P	21 tahun	7	PPS
111	RN	P	23 tahun	9	1 tahun
112	SMA	P	21 tahun	7	PPS
113	YW	L	22 tahun	9	1 tahun
114	ATAM	P	22 tahun	9	1 tahun
115	AM	P	21 tahun	7	PPS
116	RAI	L	22 tahun	9	1 tahun
117	YKS	L	22 tahun	9	1 tahun
118	AAR	P	21 tahun	7	PPS
119	RU	P	21 tahun	7	PPS
120	UK	P	23 tahun	7	PPS
121	ZZ	P	21 tahun	7	PPS

Informan dalam penelitian ini memiliki rentang usia 18-25 tahun. Informan dalam penelitian ini berjumlah sembilan mahasiswa perempuan dan 42 mahasiswa laki-laki. 78 mahasiswa semester tujuh, 42 mahasiswa semester sembilan, satu mahasiswa semester 13.

2.1 Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner terbuka. Kuesioner terbuka memberi kesempatan kepada responden untuk menjawab dengan kalimatnya sendiri sesuai dengan pendapatnya, sehingga variasi jawaban dapat memperluas wawasan atau pandangan peneliti. Tujuan dari penggunaan metode ini adalah untuk memperoleh informasi mengenai fakta, pendapat, atau sikap dari responden. Menurut Sugiyono (2013) metode kuesioner terbuka hanya memberikan sejumlah pertanyaan berkenaan dengan masalah dan meminta kepada responden untuk menguraikan pendapatnya.

2.2 Validitas

Validitas data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode *member check*. Hal ini guna menguji keakuratan data yangdidapat selama penelitian berlangsung, yaitu dengan melakukan pengecekanterhadap keabsahan data dengan mengkonfirmasikan data tersebut kepadasumber data. Proses ini dilakukan peneliti pada saat akhir pelaksanaan penelitiansesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologi mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2.3 Transferbilitas

Transfrebilitas berkaitan dengan sejauh mana penelitian yang dilakukan dapat digunakan pada situasi lain. untuk itu peneliti membuat laporan dengan memberi penjelasan secara rinci, sistematis, jelas dan dapat dipercaya agar pembaca bisa memahami secara jelas mengenai hasil penelitian tersebut. Dalam hal ini pembaca akan memahami hasil dari penelitian dan bisa memutuskan akan digunakan atau tidak hasil penelitian ini pada situasi lain (Sugiono, 2017).

2.4 Alat Ukur Penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner terbuka yang akan diberikan kepada informan melalui google form. Peneliti terlebih dahulu melakukan survei lapangan dengan mencari informasi seputar informan yang akan

diteliti yang sesuai dengan kriteria penelitian, kemudian peneliti menyiapkan beberapa keperluan yang akan dilakukan untuk melakukan penelitian, persiapan yang dilakukan yaitu :

2.4.1 Penyusunan Kuesioner Terbuka

Peneliti melakukan penyusunan kuesioner terbuka dengan dasar dari dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis dan sesuai dengan tujuan penelitian. Kuesioner terbuka berisi 20 pertanyaan yang akan mengungkap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa psikologi tingkat akhir UMS.

2.4.2 Pembagian Kuesioner Terbuka

Setelah selesai menyusun pertanyaan kuesioner terbuka, peneliti membagikan kuesioner melalui google form dan disebarkan melalui postingan grup *whats app*, ataupun di *story Whats* App atau *story instagram.*

Berikut merupakan dimensi dari kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) yang dijadikan peneliti sebagai panduan dalam membuat pertanyaan kuesioner terbuka guna menggali informasi:

Tabel 2. Daftar Pertanyaan Kuesioner Terbuka

Aspek	Pertanyaan
a. Penerimaan Diri	1) Sebutkan 5 kelebihan dalam diri Anda! 2) Dari kelebihan Anda tersebut manakah yang ingin Anda tingkatkan! 3) Sebutkan 5 kekurangan dalam diri Anda! 4) Dari kekurangan Anda tersebut manakah yang ingin Anda perbaiki?
b. Relasi Sosial yang Baik	1) Menurut Anda, peran penting Anda dilingkungan keluarga adalah? 2) Menurut Anda, peran penting Anda dilingkungan kampus adalah? 3) Menurut Anda, peran penting Anda dilingkungan Masyarakat adalah? 4) Menurut Anda, peran penting Anda dilingkungan organisasi adalah?
c. Otonomi	1) Kegiatan yang dilakukan saat berada diluar perkuliahan?
d. Penguasaan Lingkungan	1) Sebutkan mata kuliah yang membuat Anda kewalahan dan serasa kehabisan waktu! 2) Sebutkan upaya apa yang Anda lakukan untuk mengatasi hambatan menjadi mahasiswa tingkat akhir! 2) Ceritakan yang Anda pikirkan dan rasakan ketika melihat teman satu angkatan sudah lebih maju dari

	Anda? 3) Apakah hambatan utama Anda saat menjadi mahasiswa tingkat akhir? (minimal 3) 4) Hambatan apa yang Anda alami ketika menjalin komunikasi dengan keluarga? 5) Hambatan apa yang Anda alami ketika menjalin?komunikasi dengan teman? 6) Hambatan apa yang Anda alami ketika menjalin komunikasi dengan dosen?
e. Tujuan Hidup	1) Sebagai mahasiswa tingkat akhir, apa yang Anda pikirkan dan rasakan? 2) Apa yang ingin Anda lakukan ketika sudah menyelesaikan studi?
f. Pertumbuhan pribadi	1) perubahan menonjol yang Anda alami dan rasakan semenjak menjadi mahasiswa tingkat akhir berupa? 2) Pencapaian apa yang pernah Anda raih, jelaskan!

2.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan langkah-langkah menurut Bungin (2007), yaitu (1)Pengumpulan data, Pengumpulan data merupakan bagian integral dari kegiatan analisis data. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner terbuka. (2)Reduksi Data, Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Reduksi dapat dimulai dengan melakukan koding data lalu mengkategorisasikan sesuai aspek yang diungkap. (3)Display Data, Display data adalah pendeskripsian sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian dapat berupa diagram, tabel, dan bagan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan survei yang telah dilakukan oleh peneliti dengan 121 informan yang tujuan untuk mengetahui kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi UMS, diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3. kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi UMS

Aspek	Pertanyaan	Hasil
a. Penerimaan Diri	1) Sebutkan 5 kelebihan dalam diri Anda! 2) Dari kelebihan Anda	Mahasiswa psikologi UMS tingkat akhir secara umum sudah dapat menerima dirinya, terlihat dari

	tersebut manakah yang ingin Anda tingkatkan! 3) Sebutkan 5 kekurangan dalam diri Anda! 4) Dari kekurangan Anda tersebut manakah yang ingin Anda perbaiki?	bagaimana mereka dapat menyebutkan kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya.
b. Relasi Sosial yang Baik	1) Menurut Anda, peran penting Anda dilingkungan keluarga adalah? 2) Menurut Anda, peran penting Anda dilingkungan kampus adalah? 3) Menurut Anda, peran penting Anda dilingkungan Masyarakat adalah? 4) Menurut Anda, peran penting Anda dilingkungan organisasi adalah?	Mahasiswa psikologi UMS tingkat akhir secara umum memiliki relasi sosial yang baik, di lingkungan keluarga mereka paham tentang peranya contohnya memberikan dukungan, menjadi penengah, menghidupkan suasana, serta bertukar wawasan dengan anggota keluarga, dilingkungan kampus mereka juga paham tentang peranya contohnya melakukan perilaku prososial, menjadi asisten mata kuliah, menjadi mahasiswa aktif, menjadi mahasiswa berprestasi, serta menaati peraturan yang ada di kampus, di lingkungan masyarakat mereka juga dapat menyebutkan peranya yaitu menaati aturan yang berlaku, berpartisipasi dalam kegiatan kemasyarakatan, mengikuti karang taruna, melakukan kegiatan prososial serta membuat suasana senang, di lingkungan organisasi peran mahasiswa adalah menjadi penyemangat, melakukan kerjasama tim, penengah dalam terjadinya konflik, berpartisipasi di setiap kegiatan organisasi, namun ada sebagian mahasiswa yang belum memahami peran mereka dilingkungan keluarga, kampus, organisasi, maupun lingkungan masyarakat.
c. Otonomi	3) Kegiatan yang dilakukan saat berada diluar perkuliahan?	Mahasiswa psikologi UMS tingkat akhir memilih menghabiskan waktu di luar perkuliahan dengan melakukan kegiatan yang dianggap menyenangkan, melakukan kegiatan organisasi, bekerja, belajar, melakukan pekerjaan rumah serta mengerjakan tugas yang diberikan

		dosen.
d. Penguasaan Lingkungan	1) Sebutkan mata kuliah yang membuat Anda kewalahan dan serasa kehabisan waktu! 2) Sebutkan upaya apa yang Anda lakukan untuk mengatasi hambatan menjadi mahasiswa tingkat akhir! 3) Ceritakan yang Anda pikirkan dan rasakan ketika melihat teman satu angkatan sudah lebih maju dari Anda? 4) Apakah hambatan utama Anda saat menjadi mahasiswa tingkat akhir? (minimal 3) 5) Hambatan apa yang Anda alami ketika menjalin komunikasi dengan keluarga? 6) Hambatan apa yang Anda alami ketika menjalin? komunikasi dengan teman? 7) Hambatan apa yang Anda alami ketika menjalin komunikasi dengan dosen?	Pada penguasaan lingkungan mahasiswa psikologi tingkat akhir UMS secara umum mengalami kendala dalam mata kuliah praktikum dan penulisan PPS/skripsi, mahasiswa psikologi tingkat akhir UMS juga merasa memiliki hambatan utama saat menjadi mahasiswa tingkat akhir yaitu merasa malas, kurang memahami materi yang diberikan dosen, kurang dapat memanajemen waktu. Namun Mahasiswa psikologi UMS tingkat akhir secara umum sudah mampu menyelesaikan hambatan-hambatan yang dilami, mereka menyelesaikan hambatan yang dialami dengan cara bekerja lebih maksimal, melakukan skala prioritas mana yang lebih dahulu dikerjakan, mencari dukungan sosial, lebih banyak melakukan ibadah, memotivasi diri, mengendalikan suasana hati, memanajemen waktu, serta bertanya dengan dosen. Dalam menjalin komunikasi dengan lingkungan keluarga, teman, dan dosen mahasiswa tingkat akhir memiliki hambatan diantaranya kurangnya keterbukaan diantara, terjadinya kesalah pahaman, jarak dan kesibukan maing-masing.
e. Tujuan Hidup	1) Sebagai mahasiswa tingkat akhir, apa yang Anda pikirkan dan rasakan? 2) Apa yang ingin Anda lakukan ketika sudah menyelesaikan studi?	Mahasiswa tingkat akhir psikologi UMS merasa saat menjadi mahasiswa tingkat akhir mereka lebih banyak memikirkan tentang masa depanya, secara umum mahasiswa psikologi tingkat akhir UMS memiliki rencana setelah menyelesaikan studi mereka akan bekerja, ada juga yang berencana melanjutkan studi S2 sambil bekerja namun ada juga yang mengkhawatirkan tentang masa depan, masih bingung dengan apa yang akan dilakukan setelah

		menyelesaikan studinya.
f. Pertumbuhan pribadi	1) perubahan menonjol yang Anda alami dan rasakan semenjak menjadi mahasiswa tingkat akhir berupa? 2) Pencapaian apa yang pernah Anda raih, jelaskan!	Mahasiswa psikologi tingkat akhir mengalami perubahan menonjol saat menjadi mahasiswa tingkat akhir, ada yang berubah kearah positif dan ada yang berubah kearah negatif, perubahan kearah positif adalah pikiran menjadi lebih matang, meningknya kemampuan interpersonal, lebih fokus dengan masa depanya, lebih merasa santai, mampu memanajemen waktu, lebih rajin beribadah, lebih tanggung jawab, pikiran lebih terbuka, lebih kreatif, serta wawasan lebih luas, namun ada juga yang mengalami perubahan kearah negatif yaitu memiliki lebih banyak pikiran (overthingking), teman semakin sedikit, merasa lebih malas, dan lebih boros.

Berdasarkan hasil penelitian, dalam dimensi penerimaan diri mahasiswa psikologi tingkat akhir UMS sudah mampu menyebutkan sisi positif dan sisi negatif mereka, mereka juga ingin mengembangkan dirinya untuk meningkatkan sisi positif di dalam dirinya serta memperbaiki sisi negatif yang ada pada dirinya. Hal ini sesuai dengan teori dari Ryff (1989) bahwa penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya, memahami semua situasi yang ada dalam dirinya, serta menerima semua pengalaman masa lalunya dengan perasaan positif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, tiap individu memiliki peran penting di lingkunganya, baik itu dilingkungan keluarga, lingkungan kampus, lingkungan masyarakat, serta di lingkungan organisasi yang mereka ikuti. Dalam melakukan peran penting dilingkunya tersebut mahasiswa mengatakan memiliki peran mengharmonisasi atau membuat suasana senang, hal ini sesuai dengan pendapat Bradburn (1989) kebahagiaan merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap individu. Sedangkan rasa senang tersebut diperoleh dari hubungan baik dengan orang lain yaitu bisa bersosialisasi dengan lingkunganya. Sesuai dengan teori dari ryff dan singer (1996) menyebutkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi

menunjukkan individu memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya, memiliki kepercayaan diri yang baik dan memiliki hubungan personal yang baik dengan orang lain.

Dimensi menentukan tindakan sendiri (otonomi) dalam memilih kegiatan yang ingin dihabiskan diluar perkuliahan mahasiswa psikologi tingkat akhir UMS memilih untuk melakukan kegiatan yang dianggap menyenangkan, melakukan kegiatan di organisasi, bekerja, melakukan pekerjaan rumah, mengerjakan tugas kuliah, serta belajar, hal ini menandakan mahasiswa mampu melakukan skala prioritas, memilih pekerjaan apa yang akan dilakukan terlebih dahulu, hal ini sesuai dengan pendapat Ryff (1995) bahwa individu yang memiliki dimensi otonomi yang tinggi adalah mampu menentukan nasibnya serta mampu berfikir dan bertindak sesuai dengan cara yang tepat.

Selain itu dalam dimensi penguasaan lingkungan mahasiswa psikologi tingkat akhir UMS juga memiliki hambatan utama saat menjadi mahasiswa tingkat akhir namun mereka sudah memiliki upaya untuk menyelesaikan hambatan-hambatan yang mereka alami, upaya yang dilakukan untuk menyelesaikan hambatan yang mereka alami yaitu dengan melakukan pekerjaan secara maksimal, lebih memanajemen waktu dengan baik dengan cara melakukan kegiatan yang dianggap lebih penting trlebih dahulu, lebih memotivasi diri, mengendalikan suasana hati, mencari dukungan sosial, bertanya dengan dosen dan lebih banyak beribadah, namun ada juga yang belum memiliki uapaya untuk menyelesaikan hambatan tersebut. Hal ini sesuai dengan teori ryff (1989) bahwa individu mampu mengontrol lingkunganya sesuai dengan kondisi psikologisnya serta mampu memanfaatkan kesempatan yang ada dilingkungan secara efektif.

Tujuan hidup mahasiswa psikologi tingkat akhir UMS dapat dilihat dari keinginan mereka setelah menyelesaikan studi. Sebagian besar mahasiswa psikologi tingkat akhir UMS memiliki rencana untuk bekerja sesuai dengan apa yang mereka inginkan setelah menyelesaikan studi, ada juga yang berencana untuk melanjutkan studi S2 sambil bekerja, namun tidak sedikit mahasiswa yang masih bingung dengan apa yang ingin mereka lakukan setelah mereka menyelesaikan studi. Sebagian besar mahasiswa psikologi tingkat akhir UMS ingin segera menyelesaikan skripsi dan lulus sebagai sarjana psikologi, namun mereka juga khawatir dengan masa depannya apakah akan sesuai dengan apa yang mereka harapkan atau tidak setelah menyelesaikan studi. Hal ini sesuai dengan teori Ryff (1989) bahwa orang yang sejahtera secara psikologis

memiliki pemahaman tentang tujuan dan arah hidupnya, serta orang yang menemukan makna hidupnya.

Berdasarkan hasil data dari dimensi pertumbuhan pribadi, mahasiswa psikologi tingkat akhir UMS mengalami perubahan menonjol saat menjadi mahasiswa tingkat akhir, ada yang berubah kearah positif dan ada yang berubah kearah negatif, dalam perubahan kearah positif mereka mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya seperti pikiran menjadi lebih matang, meningknya kemampuan interpersonal, lebih fokus dengan masa depanya, lebih merasa santai, lebih mampu memanajemen waktu, lebih rajin beribadah, lebih tanggung jawab, pikiran lebih terbuka, lebih kreatif, serta wawasan lebih luas, namun ada juga yang mengalami perubahan kearah negatif yaitu memiliki lebih banyak pikiran (overthingking), teman semakin sedikit, merasa lebih malas, dan lebih boros. Hal ini sesuai dengan teori dari Ryff (1989) bahwa dimensi pertumbuhan pribadi dapat dilihat dari tinggi rendahnya kemampuan seseorang untuk mengembangkan potensi dirinya secara berkelanjutan.

4. PENUTUP

Secara umum, mahasiswa tingkat akhir di psikologi sudah menunjukkan indikator kesejahteraa psikologis, yaitu bisa menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki serta berupaya mengoptimalkan kelebihan yang dimiliki dan meminimalkan kekurangan yang dimiliki. Informan penelitian juga menyatakan kemandiriannya dalam mengambil keputusan, dalam hal ini adalah cara mengisi waktu luang. Sebagian besar mahasiswa menyatakan bahwa kegiatan yang dipilih untuk mengisi waktu luang berupa kegiatan yang menyenangkan atau berorganisasi. Informan penelitian juga menyatakan bahwa dirinya bisa menyeimbangkan antara kegiatan mengerjakan tugas kuliah dan kegiatan yang menyenangkan.

Informan penelitian juga menyatakan mampu menjalin relasi sosial yang memuaskan dengan sesama teman, dosen maupun masyarakat; mampu menguasai lingkungan namun kurang mampu mengelola diri dengan baik karena sebagian besar menyatakan malas sebagai keluhan yang menonjol dan kurangnya motivasi untuk menyelesaikan studi; memiliki tujuan yang jelas (melanjutkan studi atau bekerja) meskipun ada sebagian di antaranya yang masih mencemaskan tentang masa depannya.

Luaran lain dari penelitian ini menunjukkan bahwa (1) karakteristik positif yang menonjol: ramah, kerja keras, jujur, tanggung jawab dan sabar; sementara karakteristik negatif yang menonjol adalah malas, prokrastinasi, emosional, kontrol diri kurang optimal, kurang disiplin, (2) relasi sosial yang ditunjukkan oleh peran penting dalam keluarga: membantu urusan rumah, menjaga keharmonisan keluarga, memberi dukungan, dan memberi contoh; peran di kampus: prososial, aktif, taat aturan, belajar; peran di lingkungan masyarakat: prososial, taat aturan, agen perubahan, aktif di karang taruna; di lingkungan organisasi: aktif berorganisasi, bertanggung jawab, konseptor, (3) otonomi: bisa menyeimbangkan kegiatan di luar kampus dan di dalam kampus, (4) penguasaan lingkungan: mengakui terdapat beberapa matakuliah yang kurang dipahami (MTP, skripsi/PPS, statistik, psikometri dan metode penelitian), mengakui adanya permasalahan yang bersumber dari diri sendiri, keluarga, teman, dosen maupun orang lain, dan sudah ada upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, (5) tujuan yang jelas: informan penelitian sudah memiliki tujuan setelah selesai studi, yaitu bekerja, studi lanjut S2, bekerja sambil studi lanjut, bingung, dan (6) pertumbuhan pribadi: merasa lebih matang, banyak pikiran, teman berkurang.

Kekurangan dalam penelitian ini, peneliti kurang menggali lebih dalam tentang pernyataan usaha apa yang dilakukan oleh informan untuk meningkatkan kelebihan yang telah dimiliki serta usaha yang dilakukan untuk mengurangi kekurangan yang ada di dalam diri informan.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *5*(1), 40-47.

Argyle, M. (2001). *Psychology Of Happines*. New York : Routledge.Clemente M, Hezomi H, Allahverdipour H, Jafarabadi MA, Safaian A. (2016). *Stress and Psychological Well-being: An Explanatory Study of the Iranian Female Adolescents*. J Child Adolesc Behav, 04(01): 282.

Arnett, J. J. (2006). Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emergingadults in America: Coming of age in the 21st century* (p.3–19). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/11381-001.

Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *7*(2), 127-134.

Bertens, K. (2005). Metode belajar untuk mahasiswa. *Jakarta: Gramedia Pustaka Utama*.

Bordhar, F. T., Nikkar, M., Yazdani, F., & Alipoor, A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic performance variables. *Journal of Procedia – Socialand Behavioral Sciences*, 29, 663 – 669. doi:10.1016/j.sbspro.2011.11.290

Bungin. (2007). Penelitian Kualitatif. Jakarta: Prenada Media Group

Clemente M, Hezomi H, Allahverdipour H, Jafarabadi MA, Safaian A (2016) Stress and Psychological Well-being: An Explanatory Study of the Iranian Female Adolescents. J Child Adolesc Behav 4:282. doi:10.4172/2375-4494.1000282

Evans, D., & Greenway, C. (2010). *Exploring the Psychological Well-Being of students in Higher Education.* Retrieved May 18, 2014, from:http://escalate.ac.uk/downloads /7772.pdf.

Fawzy, M & Hamed, S.A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. Psychiatry Research 255 (2017) 186–194. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017. 05.027

Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap *Quarter-Life Crisis* (QLC) pada Mahasiswa. Gadjah Mada *Journal of Psychology* (GamaJoP), 5(2), 129-138.

Herdiansyah, H. (2014). Metodologi Penelitian Kualitatif (Cetakan 3). Jakarta: Salemba Humanika.

Hurlock, E.B. 1994. *Psikologi perkembangan:Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta: Erlangga

Ismail, R. G., & Indrawati, E. S. (2013). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa STIE Dharmaputera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).

Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, *3*(02), 52-58.

Ludban, M. & Gitimu, P. N. (2015). Psychological well-being of college students. *Undergraduate Research Journal for the Human Sciences*, *14*(1).

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.

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

Ryff, C.D. & keyes, C. (1995). The stuctur of wellbeing. Journal of personality and social psychology, 69 (4), 19-727.

Ryff, C. D. (1995). Psychological WellBeing in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, *4*(4), 99–104. https://doi.org/10.1111/14678721.ep10772395

Ryff, C.D. & Singer. B.H. (2006). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach psychological well-being. Journal of happiness studies, 9, 13–39.

Siallagan, D. (2011). *Fungsi dan Peranan Mahasiswa*.Bengkulu: UNIB.

Sugiyono. (2013). Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: CV Alfabeta

Tohirin, *Metode penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2012), hlm. 3.

Udhayakumar, P., & Illango, P. (2018). Psychological wellbeing among college students. *Journal of Social Work Education and Practice*, *3*(2), 79-89.

Undang-Undang Republik Indonesia No 12 tahun 2012 Tentang Perguruan Tinggi.

Wahyudi, A. (2019, Juli 14). *Buzz*. Retrieved Agustus 23, 2021, from Kumparan.com: https://kumparan.com/millennial/4-fase-mahasiswa-dari-tingkat-awal-hingga-akhir-1rStQhdIGrD/full

Wawan, J. (2020, Januari). Diduga Stres Skripsi, Mahasiswa Yogya Tewas Bunuh Diri dalam Kos. Detik News. Diunduh dari https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-4880262/diduga-stres-skripsi-mahasiswa-yogya-tewas-bunuh-diri-dalam-kos