

## **PROFIL PSYCHOLOGICAL WELL BEING MAHASISWA REGULER PROGRAM STUDI PSIKOLOGI SEMESTER 1 DI UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

Sulis Mariyanti  
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara No.9 Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta 11510  
sulis.mariyanti@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*The University's policy of imposing mandatory counseling to students of EsaUnggul University starting from 2nd semester students who have a GPA <2.00 is one of the preventive ways to identify stressful problems by students, both academic and non academic and find solutions from the beginning, so that students are able to complete their studies on time. The amount of psychological stress experienced by students as a result of the demand to adjust to the new situation is one indicator of the psychological well-being level and is usually greater experienced by students at the beginning of the lecture. First semester students will be able to undergo a transition period well needed a very important thing that is psychological well being. The purpose of this study is the availability of psychological profile profile well being a new student in the psychology department and the factors that influence it. This research is descriptive quantitative research, with saturated sampling method which involves all students of psychology semester one study program is 51 regular students, using psychological well-being scale scale reliability value of coefficient ( $\alpha$ ) = 0,86. From the results of the categorization of students visible semester 1 (one) tend to have more psychological well being low (51%). Other findings suggest that sex, family status, family economic conditions, shelter, and dating status do not affect the psychological well being of the student.*

**Keywords:** *psychological well being, semester 1, psychology student*

### **Abstrak**

Kebijakan Universitas yang memberlakukan konseling wajib kepada para mahasiswa Universitas Esa Unggul yang dimulai dari mahasiswa semester 2 (dua) yang memiliki IPK <2,00 merupakan salah satu cara preventif untuk mengidentifikasi permasalahan-permasalahan yang dirasakan *stressfull* oleh mahasiswa, baik akademik maupun non akademik serta menemukan solusi sejak awal, agar mahasiswa mampu menyelesaikan studinya dengan tepat waktu. Besarnya stress psikologis yang dialami mahasiswa sebagai akibat tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru merupakan salah satu indikator dari level *psychological well-being* dan biasanya lebih besar dialami mahasiswa pada awal perkuliahan. Mahasiswa semester satu akan mampu menjalani masa transisi dengan baik dibutuhkan suatu hal yang sangat penting yaitu *psychological well being*. Tujuan penelitian ini adalah tersedianya profil kondisi *psychological well being* mahasiswa baru di prodi psikologi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif, dengan metode sampling jenuh yang melibatkan seluruh mahasiswa prodi psikologi semester satu berjumlah 51 mahasiswa reguler, menggunakan alat ukur *psychological well-being scale* nilai koefisien reliabilitas ( $\alpha$ )= 0,86. Dari hasil kategorisasi terlihat mahasiswa semester 1 (satu) cenderung lebih banyak yang memiliki *psychological well being* rendah (51%). Temuan yang lain menunjukkan bahwa jenis kelamin, status keluarga, kondisi ekonomi keluarga, tempat tinggal, dan status berpacaran tidak mempengaruhi *psychological well being* mahasiswa.

**Kata kunci :** *psychological well being, semester 1, mahasiswa psikologi*

### **Pendahuluan**

Sebagai mahasiswa program pendidikan Sarjana S1 dituntut untuk mampu menyelesaikan pendidikannya secara tepat waktu yaitu selama 4 tahun dengan menempuh beban studi 144 sks, dan dengan indeks prestasi kumulatif minimal 2,00 (Permendikbud, 2016). Selain itu, setiap mahasiswa yang telah menjalani kuliah di program studi atau jurusan yang telah menjadi pilihannya juga diharapkan dapat mempersiapkan diri untuk

menjalani karir di dunia kerja yang menjadi minatnya. Begitu pula mahasiswa yang sedang menjalani pendidikannya di Universitas Esa Unggul. Melalui kegiatan akademik yang dijalani mahasiswa yaitu mulai dari kehadiran dalam proses belajar mengajar yang harus memenuhi kehadiran > 75% dalam satu semester (DAA, 2017), mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu, diskusi, presentasi, seminar serta mengikuti berbagai kegiatan non akademik secara aktif, maka

mahasiswa sangat diharapkan untuk semakin mengenali bakat, minat, dan mengasah ketrampilannya yang dapat menjadi bekal untuk menapaki karir di masa depannya. Beberapa mahasiswa Universitas Esa Unggul mampu berprestasi di tingkat Nasional dalam berbagai kejuaraan mulai dari kejuaraan debat, olahraga, robotic, pembuatan film dokumenter, essay, program kreatifitas mahasiswa, dll. Artinya ada beberapa mahasiswa yang aktif, produktif dan berprestasi di bidang akademik maupun non akademik.

Mahasiswa baru yang berada pada semester 1 (satu) di Universitas Esa Unggul diharapkan mampu melakukan penyesuaian diri dan beradaptasi dengan cepat dengan pola kebiasaan proses belajar mengajar di Perguruan Tinggi, metode pembelajaran yang diterapkan di perkuliahan, tuntutan presentasi dan tuntutan tugas yang harus dikumpulkan sesuai deadlinenya serta harus mampu mencapai IPK > 2,00. Namun, di sisi lain masih ada beberapa mahasiswa, mulai dari semester 2 dan semester selanjutnya diwajibkan oleh Universitas Esa Unggul menjalani konseling karena memiliki prestasi akademik rendah yaitu IPK <2,00 termasuk mahasiswa dari prodi Psikologi. Dari hasil penelurusan data konseling di Pusat Layanan Psikologi, mereka yang tidak memenuhi standard minimal IPK ditemukan berbagai permasalahan yang terkait dengan keluarga seperti perceraian orangtua, konflik dengan orangtua, masalah ekonomi keluarga sehingga mengharuskannya untuk bekerja sambil kuliah, masalah personal yang terkait dengan pacar/pasangan maupun masalah yang terkait dengan motivasi diri yang rendah, merasa jurusan yang dipilih tidak tepat, sulit mengelola waktu, insomnia, konflik dengan teman kuliah, dll (data PLP, 2017). Permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut bisa dirasakan beban atau tekanan yang akan memberikan pengaruh pada kondisi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa. Dari hasil penelitian (Sarina, 2012) tentang stress akademik dengan *psychological wellbeing* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia menunjukkan hasil bahwa mahasiswa tahun pertama UI yang mengalami stress yang tinggi menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang rendah dan sebaliknya mahasiswa tahun pertama UI yang mengalami stress rendah menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Selain itu penelitian dari (Triaswanri, 2014) tentang kesejahteraan psikologis mahasiswa UGM ditinjau dari stres memperlihatkan hasil bahwa semakin tinggi tingkat stress mahasiswa semakin rendah kesejahteraan psikologisnya dan sebaliknya. Dengan demikian, mahasiswa yang merasakan

adanya beban atau tekanan akan merasakan *psychological well-being* yang rendah. Lebih lanjut dinyatakan bahwa jumlah stress psikologis merupakan salah satu indikator dari level *psychological well-being* (Bewick dkk, 2010). Semakin sejahtera secara psikologis, maka mereka akan semakin terhindar dari keadaan yang tidak menyenangkan.

Menurut Ryff (1989) *psychological well being* merupakan evaluasi seseorang tentang kehidupannya yang dapat menerima sisi kehidupan yang positif maupun negatif sehingga memiliki kepuasan dan kebahagiaan. Seseorang yang memiliki kondisi *psychological well-being* yang tinggi akan memiliki sikap positif terhadap diri dan orang lain, mampu membuat keputusan secara mandiri, mampu mengembangkan potensi yang dimiliki, mampu mengontrol dan memanfaatkan lingkungan sesuai kebutuhannya, memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai. Selain itu, *psychological well-being* merupakan dasar dari kualitas hidup (Lawten dalam Bordbar, dkk, 2001). Dengan demikian, mahasiswa yang merasakan kualitas hidupnya memuaskan baik dalam kehidupan akademik maupun sosialnya, akan merasakan kesejahteraan psikologis.

Menurut Seligman (dalam Hamsah, 2014) menyatakan bahwa konsep *Psychological Wellbeing* (kesejahteraan psikologis) berawal dari teori psikologi positif. Tujuan dari psikologi positif itu sendiri untuk mengaktualisasi perubahan dalam psikologi dari yang hanya fokus pada mengubah hal yang buruk dalam hidup kepada memperbaiki kualitas diri. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa psikologi memiliki ruang lingkup yang luas dan dapat dikembangkan untuk meningkatkan kualitas hidup dengan tujuan mencapai kesejahteraan psikologi individu. Kesejahteraan psikologis merupakan konstruk yang fokus dalam mengoptimalkan pengalaman dan fungsi psikologis (Ryan & Deci dalam Hamsah, 2014). Sedangkan Snyder dan Lopez (2007) mengungkapkan bahwa untuk memahami kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan sosial mengacu pada pernyataan yang telah diajukan oleh Ryff (1998) dan Keyes (1998). Kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan sosial membahas mengenai batasan kerja untuk konsep fungsi-fungsi dalam diri manusia (*human functioning*). Menurut Keyes, Shmotkin, dan Ryff (2002) bahwa *psychological well-being* tidak hanya sekedar melihat kepuasan hidup ataupun juga kebahagiaan individu; melainkan membahas tentang formulasi mengenai perkembangan manusia serta bagaimana individu mengenali potensi dalam diri untuk menghadapi tantangan-tantangan dalam hidup.

Secara spesifik Ryff dan Keyes (1995) yang mengadakan sebuah analisis model mengenai enam bagian dari kesejahteraan psikologis dan menemukan skala multidimensi yang merupakan sebuah keunggulan yang lebih dapat mengukur kesejahteraan psikologis. Ryff (1989) mencampurkan bagian-bagian dari teori mengenai *mental health* dan *psychological functioning* kedalam studinya mengenai model multidimensi untuk mengukur kesejahteraan psikologis yang memasukkan enam komponen yang berbeda. Dalam kombinasinya, dimensi-dimensi tersebut mencakup luasnya kesejahteraan termasuk evaluasi positif dan kehidupan masa lampau, sebuah keinginan untuk bertumbuh dan mengembangkan potensi diri, kepercayaan mengenai hidup memiliki tujuan serta arti tertentu, memiliki kualitas hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki kapasitas secara efektif mengatur sebuah kehidupan, dan mampu menentukan keputusan pribadi.

Berdasarkan paparan di atas kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan berfungsinya aspek psikologis secara positif yang tercermin dalam bentuk kemampuan individu untuk menghadapi berbagai tantangan dalam rangka berjuang untuk berfungsi secara penuh dan menyadari potensi-potensi yang dimilikinya. Sehingga individu tersebut merasa bahagia serta puas dengan hidupnya.

Secara rinci Ryff dan Keyes (dalam Snyder dan Lopez, 2007) melakukan analisa pada enam bagian well-being dan menemukan kesemua dimensi tersebut menjadi faktor penentu, yakni sebagai berikut:

- a. *Penerimaan Diri (Self-Acceptance)*  
Sikap positif terhadap diri sendiri dengan mengetahui dan menerima aspek-aspek dari diri, termasuk kualitas yang baik maupun yang buruk, serta pandangan positif tentang kehidupan dimasa lampau.
- b. *Pertumbuhan Diri (Personal Growth)*  
Memiliki rasa untuk pengembangan diri yang berkesinambungan, melihat diri sebagai pribadi yang tumbuh dan berkembang, terbuka pada pengalaman-pengalaman baru, menyadari potensi-potensi pribadi, melihat perkembangan diri dan perilaku diri dari waktu ke waktu, berubah dengan cara-cara yang merefleksikan pengetahuan dan keefektifan.
- c. *Tujuan Hidup (Purpose in Life)*  
Memiliki tujuan spesifik dalam hidup dan kontrol atas diri pribadi, merasakan makna dari kehidupan masa lalu dan sekarang, memegang keyakinan-keyakinan yang mengarahkan pada tujuan hidup, memiliki tujuan dan sudut pandang dalam hidup.

- d. *Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)*

Kemampuan individu untuk memilih dan membentuk lingkungan yang sesuai dengan dirinya, memiliki rasa penguasaan dan kompetisi dalam mengatur lingkungan, mengontrol aturan-aturan kompleks dalam aktivitas-aktivitas eksternal, dapat memanfaatkan dengan efektif kesempatan-kesempatan yang ada di sekeliling, mampu memilih dan menciptakan hal-hal yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi.

- e. *Otonomi (Autonomy)*

Kemampuan individu untuk menjadi unik dan berbeda, mandiri, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur perilaku dari dalam diri, mampu menghindari tekanan sosial dan mampu bertindak dengan cara-cara tertentu serta mengevaluasi diri dengan standar pribadi.

- f. *Hubungan Positif dengan Orang lain (Positive Relations With Others)*

Memiliki hubungan yang hangat, saling memuaskan dan mempercayai dengan sesama, mampu untuk terlibat dalam hubungan yang mendalam dan beridentifikasi dengan orang lain, memiliki kemampuan yang kuat untuk berempati, merasakan dan berhubungan akrab, memahami makna memberi dan menerima dalam hubungan antar sesama.

### **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis**

Ryff (1995) terhadap penelitiannya mengemukakan bahwa Kesejahteraan Psikologis Memiliki beberapa faktor yakni usia, jenis kelamin, budaya dan status social ekonomi.

- a. *Usia (Age Differences)*

Dalam penelitiannya Ryff (1995) membagi kedalam tiga rentang usia yakni remaja, dewasa dan usia lanjut. Menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tinggi pada aspek penguasaan lingkungan dan otonomi pada usia remaja sampai dewasa, namun rendah pada aspek pertumbuhan diri dan tujuan hidup terutama di usia dewasa sampai usia lanjut. Sedangkan dua aspek lainnya tidak memiliki hubungan positif dengan ketiga rentang usia tersebut.

- b. *Jenis Kelamin (Sex Differences)*

Dalam penelitiannya Ryff (1995) membedakan antara laki-laki dan perempuan, menunjukan bahwa perempuan pada semua rentang usia memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dalam aspek hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan diri dibandingkan laki-laki. Sedangkan keempat aspek lainnya tidak

menunjukkan perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan.

c. Status Sosial Ekonomi (*Status Social and Economic*)

Dalam longitudinal studynya Ryff (1995) di Winconsin, data tersebut menunjukkan bahwa jenjang pendidikan dan status pekerjaan meningkatkan kesejahteraan psikologis khususnya pada aspek penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan penerimaan diri. Mereka yang menempati kelas sosial yang lebih tinggi memiliki perasaan positif terhadap diri mereka sendiri dan masa lalunya, juga memiliki rasa keterarahan dalam hidup dibandingkan dengan mereka yang menempati kelas sosial yang lebih rendah (Rahayu, 2008).

d. Budaya (*Cultural Differences*)

Dalam penelitiannya Ryff (1995) antara responden dewasa di Amerika dan Korea, menunjukkan bahwa warga Korea memiliki skor lebih tinggi dalam aspek hubungan positif dengan orang lain dan skor rendah pada aspek penerimaan diri. Sedangkan warga Amerika memiliki skor tinggi pada aspek pertumbuhan diri (khususnya wanita) dan aspek tujuan hidup (khususnya laki-laki). Namun rendah pada aspek otonomi baik laki-laki maupun perempuan.

e. Dukungan sosial

Menurut Davis (dalam Febriana, 2014) individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Dukungan sosial diantaranya di dapat dari orang-orang terdekat seperti keluarga, sahabat, pasangan, rekan kerja, tenaga ahli maupun organisasi sosial.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan metode survey yang ingin melihat gambaran profil *psychological well-being* dan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa baru di Universitas Esa Unggul.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif reguler Prodi Psikologi semester 1 (Angkatan 2017) Universitas Esa Unggul. Berdasarkan data dari DAA pada bulan juli 2017 tercatat sejumlah 62 mahasiswa. Adapun Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif reguler Angkatan 2017 Universitas Esa Unggul Jakarta yaitu sebanyak 62 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh yaitu seluruh anggota populasi penelitian ini menjadi sampel penelitian.

Instrument penelitian berupa kuesioner yakni *psychological well-being scale* (PWBS) yang

disusun oleh Ryff (1995) berdasarkan teori Ryff dengan nilai  $r$  sebesar 0,86. Reliabilitas alat ukur diuji dengan teknik internal consistency dan uji validitas alat ukur berupa validitas konstruk, dengan item valid bila nilai koefisien validitas per item  $\geq 0,3$

## Hasil dan Pembahasan

Dari data kategorisasi kesejahteraan psikologis diperoleh hasil bahwa mahasiswa psikologi reguler semester 1 yang baru saja menjalani perkuliahan hingga pertengahan semester ganjil ini 2017/2018 memiliki kesejahteraan psikologis yang cenderung rendah (51%) meskipun hanya terpaut 2% dari jumlah mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi. Hal itu memperlihatkan bahwa mahasiswa baru di prodi psikologi semester 1 memiliki kecenderungan untuk memiliki perasaan tidak nyaman, tidak bahagia, pesimis, mudah tertekan dan menyerah saat harus menghadapi masalah atau cenderung memiliki kualitas hidup yang rendah. Seperti diketahui kesejahteraan psikologis merupakan kondisi psikologis yang dapat menyebabkan seseorang mampu hidup dengan bahagia berdasarkan pengalaman hidupnya dan bagaimana memandang pengalaman tersebut berdasarkan potensi yang dimiliki (Ryff, 1995). Sedangkan menurut Corsini (dalam Nainggolan & Hidayat, 2013) menyatakan bahwa *psychological wellbeing* merupakan keadaan subjektif yang baik, termasuk kebahagiaan, *self esteem* dan kepuasan dalam hidup. Dengan demikian mahasiswa psikologi semester 1 (satu) dengan kecenderungan kesejahteraan psikologis rendah akan merasakan kesulitan untuk mengembangkan potensi dalam diri secara penuh, menilai diri sebagai individu yang penuh kekurangan, sehingga tidak merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam dirinya. Hal itu juga dinyatakan oleh Bewick, dkk (2010) bahwa semakin sejahtera secara psikologis, maka seseorang akan semakin terhindar dari keadaan yang tidak menyenangkan. Sebaliknya semakin tidak sejahtera secara psikologis, maka seseorang akan semakin sulit menghindari dan mengatasi keadaan yang tidak menyenangkan.

Sebagai mahasiswa baru semester 1 di prodi psikologi, saat ini akan dihadapkan berbagai tuntutan baik akademik maupun non akademik yang sangat berbeda dengan kondisi di pendidikan jenjang sekolah menengah atas sebelumnya. Akibat adanya tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan/situasi baru di bangku Perguruan Tinggi besar kemungkinan akan dapat menimbulkan beban atau stress bagi mahasiswa tahun pertama di prodi psikologi hingga tidak merasa sejahtera secara psikologis. Dari hasil penelitian Sarina (2012)

tentang stress akademis dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia menunjukkan hasil bahwa mahasiswa tahun pertama UI yang mengalami stress yang tinggi menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang rendah dan sebaliknya mahasiswa tahun pertama UI yang mengalami stress rendah menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang tinggi.

Dari hasil analisis uji statistik dengan metode analisis data menggunakan Anova di bawah ini

Tabel

Hasil Anova Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Variabel Demografi

Variabel	n	M (SD)	F	Sig
	(%)			
<b>Jenis Kelamin</b>			0,124	0,726
Laki-laki	10	41,90 (4,677)		
Perempuan	41	41,44 (3,457)		
<b>Status Keluarga</b>			2,738	0,104
Utuh	44	41,86 (3,758)		
Bercerai	7	39,43 (2,370)		
<b>Tempat Tinggal</b>			1,227	0,302
Ikut Keluarga	34	42,85 (3,751)		
Ikut Saudara	6	39,33 (3,502)		
Indekost	11	41,73 (3,438)		
<b>Ekonomi Keluarga</b>			0,546	0,583
Ayah & Ibu Kerja	25	41,28 (4,088)		
Ayah saja bekerja	18	42,22 (3,590)		
Ibu saja bekerja	8	40,75 (2,435)		
<b>Status Berpacaran</b>			2,906	0,095
Memiliki Pacar	12	43,08 (3,655)		
Tidak	39	41,05 (3,598)		

Dari tabel di atas menunjukkan hasil bahwa perbedaan jenis kelamin tidak berpengaruh pada tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa psikologi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amawidyati

& Utami (2007) yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan perbedaan jenis kelamin terhadap kesejahteraan psikologis laki-laki dan perempuan. Perez (2012) juga memperkuat hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan signifikan pada seluruh dimensi kesejahteraan psikologis antara laki-laki dan perempuan. Dari pernyataan tsb dapat dinyatakan bahwa mahasiswa laki-laki maupun perempuan akan memiliki perasaan subjektif yang sama dalam mempersepsikan kondisi yang sedang mereka alami saat ini. Menurut Papalia, Olds & Feldman (2011) menyatakan bahwa secara keseluruhan kesejahteraan laki-laki dan perempuan hampir sama. Kesejahteraan psikologis akan menjadi lebih tinggi pada laki-laki dan perempuan seiring dengan pendidikannya yang maju dan pekerjaannya yang lebih baik.

Selain itu, mahasiswa yang berasal dari keluarga utuh maupun bercerai tidak mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Data yang lain juga menunjukkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga, tinggal bersama saudara maupun indekost juga tidak mempengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologisnya. Begitu pula mahasiswa dengan keadaan ekonomi keluarga yang baik dan cukup serta memiliki pacar maupun single juga tidak mempengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dapat disimpulkan kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa prodi psikologi yang berupa perasaan nyaman, bahagia, damai, optimis dan perasaan-perasaan positif lainnya tidak berkaitan dengan pengalaman hidup yang dirasakannya. Menurut Maslow (dalam Luawo & Noor, 2017) dinyatakan bahwa untuk memperoleh kesejahteraan psikologis, maka individu harus mengembangkan potensi yang ada dalam diri secara penuh sehingga mampu mencapai aktualisasi diri dan mampu menghadapi tantangan-tantangan di setiap fase perkembangannya. Semakin tinggi fase perkembangan yang dimiliki maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya

### Kesimpulan

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa semester baru (semester 1) prodi Psikologi Universitas Esa Unggul berada pada kondisi kesejahteraan psikologis yang cenderung rendah. Kecenderungan rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa baru psikologi bisa menjadi indikasi adanya perasaan tidak nyaman, perasaan tidak bahagia dan perasaan negatif lainnya dalam usahanya untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan baru di bangku Perguruan Tinggi. Kesejahteraan Psikologis mahasiswa prodi psikologi yang sedang menjalani kuliah di semester 1 (satu)

tidak dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin, berasal dari keluarga utuh atau bercerai, kondisi ekonomi keluarga yang baik ataupun cukup, keberadaannya tinggal bersama keluarga, saudara maupun indekost serta juga tidak dipengaruhi oleh status sedang menjalani pacaran atau single. Artinya kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang dirasakannya.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta

#### **Daftar Pustaka**

- Amawidyati, S.A.G., & Utami, M.S (2007). Religiusitas dan Psychological Well-Being pada korban gempa. *Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada*, 34(2), 164 – 176
- Azwar, S. (2012) *Penyusunan Skala Psikologi*. (edisi-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- DEPDIKBUD,. (2000) Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 232/U/2000 tentang Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa
- Lazarus, R.S. & Folkman, S.(1984) *Stress Appraisal and Coping*, New York: Springer.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D (2011). *Human Development; Psikologi Perkembangan* (A.K. Anwar, Penerjemah). Jakarta: Kencana
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of Psychological Well-Being, *Journal Of Personality and Social Psychology* 57(6), 1069-1081
- Ryff, C.D (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Direction In Psychological Science*, 4(4), 99 – 104
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719-727
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M., & Shmotkin, D (2002). Optimizing Well-Being: The Emperical Encounter Of Two Traditions. *Journal Of personality and Social Psychology*, 82(6), 1007 - 1022
- Sarafino, E.P. (2002) *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (4th ed), New York : John Wiley & Sons, Inc.