

Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Perbedaan Gender

Muhamad Adi Apriansyah¹, Khaulah Nabilah², Istiza Asza Kalihza³, Muhammad Najwan⁴, Nisrina Fawwazatha⁵, Muhammad Reiza Alfarano⁶, Rifqi Agung⁷
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻⁴, Politeknik Kesehatan Surakarta⁵, Politeknik Negeri Sriwijaya⁶⁻⁷
Corresponding email: khaulahnaa@gmail.com

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 2023-05-18
Revised : 2024-11-13
Accepted : 2024-11-23

Keywords

Gender
Psychological Well-Being
Final-year students

Kata kunci

Gender
Kesejahteraan Psikologis
Mahasiswa Tingkat Akhir

ABSTRACT

This study aims to see the differences in psychological well-being in final year students in terms of gender differences. The total respondents who became subjects were 115 people. With 86 women and 29 men. Data collection using the Psychological Well-being Scale from the Ryff Psychological Well-being Scale (RPWB, 1995). The Adolescent Psychological Well-being Scale consists of 18 items and a good scoring system. The data obtained were then analyzed statistically using the One sample T-Test technique. The results of the T test above show that $P = 0.001$. So, it can be concluded that there are independent differences between men and women. Meanwhile, the results of the statistical data test show that the "Mean" value for Psychological Well-being for Men is 47,862 and for Women 47,198, meaning that men's Psychological Well-being tends to be better than women.

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir ditinjau dari perbedaan gender. Total responden yang menjadi subjek sebanyak 115 orang. Dengan jumlah perempuan sebanyak 86 orang dan laki-laki sebanyak 29 orang. Pengumpulan data menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis dari Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff (RPWB, 1995). Skala Kesejahteraan Psikologis Remaja terdiri dari 18 item dan sistem penilaian yang baik. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik menggunakan teknik One sample T-Test. Dari hasil uji T di atas menunjukkan bahwa $P = 0,001$. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan independen antara pria dan wanita. Sementara itu, hasil uji data statistik menunjukkan bahwa nilai "Mean" untuk Kesejahteraan Psikologis untuk Pria adalah 47.862 dan untuk Wanita 47.198, artinya Kesejahteraan Psikologis pria cenderung lebih baik dibandingkan dengan wanita.

Pendahuluan

Mahasiswa terdiri dari dua kata yaitu "maha" yang bearti besar dan "siswa" yang bearti orang dalam pembelajaran, dengan demikian mahasiswa bearti seseorang yang menjalani jenjang Pendidikan yang lebih tinggi dari siswa. Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan kerencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematapan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.

Mahasiswa menjalani masa kuliah di suatu universitas selama minimal tiga sampai empat tahun, dan akan mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Pada kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan stres. Maritapiska (2003) menyatakan bahwa kesulitan yang dirasakan diantaranya proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui (Wulandari, 2012). Fawzy (2017) mengatakan bahwa stres dapat menyebabkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja akademik yang buruk, penggunaan alkohol dan penyalahgunaan zat, mengurangi kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri dan resiko gangguan kejiwaan atau bahkan ide serta upaya bunuh diri. Penelitian mengungkapkan mengenai tinggi rendahnya tingkat stress juga dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis yang dicapai setiap individu. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis terkait dengan kemampuan untuk mengadopsi strategi koping adaptif dalam konteks akademik, yaitu mereka yang mendapat skor lebih tinggi akan cenderung mengadopsi strategi adaptif (Freire et al, 2016). Dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, dapat membantu dalam proses adaptasi dan

diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan yang berasal dari akademis.

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi maksimal (Ryff & Keyes, 1995). Menurut Ryff & Keyes (1995) kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Penelitian yang dilakukan Ryff & Keyes (1995) membagi kesejahteraan psikologis ke dalam enam dimensi utama yaitu, sejauh mana individu memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kemampuan individu menerima dirinya sendiri, memiliki tujuan hidup, mampu tumbuh secara personal, mampu mengendalikan lingkungan secara efektif dan menjadi pribadi yang mandiri (*autonomy*).

Pada dimensi ini seringkali disebut dimensi yang paling penting dari konsep kesejahteraan psikologis. Ryff menekankan pentingnya menjalin hubungan hangat dan saling percaya dengan orang lain. Dimensi ini juga menekankan adanya kemampuan yang merupakan salah satu komponen kesehatan mental yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain. Dalam dimensi ini, individu yang dikatakan tinggi atau baik ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, dan ia juga memiliki rasa afeksi dan empati yang kuat terhadap orang lain. Sementara itu, individu yang dikatakan rendah atau kurang baik dalam dimensi ini ditandai dengan memiliki sedikit hubungan dengan orang lain, sulit bersikap hangat dan enggan memiliki ikatan dengan orang lain.

Pada dimensi ini menjelaskan tentang kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Individu yang mampu menolak tekanan sosial untuk berfikir dan bertingkah laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal, hal ini menandakan bahwa ia baik dalam dimensi ini. Sementara individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain, mereka akan membuat keputusan berdasarkan penilaian orang lain dan cenderung bersikap konformis. Dengan kata lain individu yang tidak terpengaruh dengan persepsi orang lain dan tidak bergantung dengan orang lain adalah individu yang memiliki *autonomy* yang baik, sedangkan individu yang mudah terpengaruh serta bergantung pada orang lain adalah individu yang memiliki *autonomy* yang rendah.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasi dengan metode sample. Sebanyak 115 responden menjadi subjek. Dengan jumlah perempuan 86 orang dan

Laki-laki 29 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis dari *Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWB,1995)*. Skala Kesejahteraan Psikologis Remaja terdiri dari 18 item, dengan alternatif respon SS, S,TS,STS dan system skoring favorable. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis secara statistik menggunakan teknik one sample T-Test.

Hasil dan Diskusi

Penelitian ini bertujuan menguji tentang perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir pada laki-laki dan Perempuan. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil data melalui kuisioner yang dibagikan ke responden secara random, dengan jenis kelamin yang sama baik laki-laki maupun perempuan dan dengan rata-rata usia yang sama yaitu usia remaja akhir 19-23 tahun. Kondisi tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tidak adanya perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis laki-laki dan perempuan.

Menurut Santrock (1996) selain faktor keberadaan orang tua dimana dalam hal ini adalah orang tua asuh, kehadiran peer group atau teman sebaya dalam kehidupan remaja juga sangat penting. Hubungan dengan teman sebaya juga turut menentukan kesejahteraan psikologis pada remaja (Townsend dkk., 1988). Berdasarkan hasil observasi dan interview peneliti selama penelitian berlangsung, di setiap panti asuhan tersebut memiliki kegiatan-kegiatan yang melibatkan seluruh anak asuh. Dengan adanya kegiatan tersebut anak asuh dapat menjalin hubungan baik dengan teman-teman yang tinggal bersama di panti asuhan dan dengan kehadiran per group ini, anak asuh tidak merasa sendiri dan mereka dapat menikmati tinggal di panti asuhan bersama teman-temannya yang mana hal tersebut mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya.

Matthews (2000) mengatakan terdapat dua faktor yang dapat memunculkan distres psikologis, yaitu faktor intrapersonal dan faktor situasional. Faktor intrapersonal lebih kepada trait kepribadian, khususnya neuroticism dan ekstraversi. Faktor situasional terbagi menjadi tiga faktor yaitu, faktor fisiologis, faktor kognitif, dan faktor sosial. Kesejahteraan psikologis dapat dihubungkan dengan faktor intrapersonal dan faktor situasional khususnya faktor kognitif dan faktor sosial dalam kaitannya dengan distres psikologis. Uher dan Goodman (2009) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis dan distres psikologis dapat diukur dalam satu konstruk yang terdistribusi normal dalam populasi umum. Kesejahteraan psikologis seringkali dikaitkan dengan distres psikologis dalam beberapa penelitian sebelumnya dikarenakan kesejahteraan psikologis yang merujuk pada *positive well-being* dan distres psikologis pada *negative well-being*, meskipun begitu hubungan kedua variabel tersebut lebih kompleks. Moe (2012) menyatakan bahwa kesejahteraan

psikologis dan distres psikologis dapat berhubungan independen satu sama lain, juga dapat menjadi suatu rangkaian kesatuan. Keyes dan kolega (Lamers dkk., 2011) menyimpulkan ada sumbu yang terpisah tetapi berkorelasi antara kesejahteraan psikologis dan distres psikologis. Ryff (1999) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai hasil evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman- pengalaman hidupnya. Ryff (1999) juga membagi kesejahteraan psikologis menjadi enam dimensi, yaitu, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi kemandirian. pengiraan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Tabel 1
Bentuk Kesejahteraan Psikologis

NO	Laki-laki	Perempuan
1	Bertanggung	Public Speaking
2	Suka mengeksplorasi hal baru	Bangga terhdap diri sendiri
3	Optimis	Menerima kondisi diri
4	Memiliki pendirian	Percaya diri
5	Suka bersosialisasi	Memiliki rasa simpati yang tinggi pada lingkungan sekitar
6	Suka terlibat aktivitas diluar rumah	Suka berkomunikasi
8	Merasa bebas tanpa ada tekanan dari orang lain	Fokus kepada apa yang ingin dilakukan

Dari tabel diatas, kita dapat mengetahui bahwa bentuk Kesejahteraan Psikologis antara laki-laki dan Perempuan berupa sebuah perilaku yang timbul seperti, sikap bertanggung jawab, public speaking, optimis, menerima kondisi diri, memiliki pendirian, percaya diri, suka bersosialisasi, memiliki rasa simpati yang tinggi pada lingkungan sekitar, suka terlibat aktivitas diluar rumah, suka berkomunikasi, merasa bebas tanpa ada tekanan dari orang lain, fokus kepada apa yang ingin dilakukan hal tersebut biasanya di akibatkan oleh faktor fisiologis, faktor kognitif, dan faktor sosial.

Penerimaan diri (Self-acceptance) Dimensi ini merupakan ciri utama kesehatan mental dan merupakan karakteristik utama dalam aktualisasi diri, berfungsi optimal dan kematangan. penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya. kemampuan tersebut memungkinkan seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalannya. Menurut Ryff (1989) hal tersebut menandakan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik yang positif maupun negatif, dan memiliki pandangan

positif terhadap masa lalu. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik dan memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan memiliki pengharapan untuk menjadi pribadi yang bukan dirinya, dengan kata lain tidak menjadi dirinya saat ini.

Pada dimensi ini seringkali disebut dimensi yang paling penting dari konsep kesejahteraan psikologis. Ryff menekankan pentingnya menjalin hubungan hangat dan saling percaya dengan orang lain. Dimensi ini juga menekankan adanya kemampuan yang merupakan salah satu komponen kesehatan mental yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain. Dalam dimensi ini, individu yang dikatakan tinggi atau baik ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, dan ia juga memiliki rasa afeksi dan empati yang kuat terhadap orang lain. Sementara itu, individu yang dikatakan rendah atau kurang baik dalam dimensi ini ditandai dengan memiliki sedikit hubungan dengan orang lain, sulit bersikap hangat dan enggan memiliki ikatan dengan orang lain.

Pada dimensi ini menjelaskan tentang kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Individu yang mampu menolak tekanan sosial untuk berfikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal, hal ini menandakan bahwa ia baik dalam dimensi ini. Sementara individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain, mereka akan membuat keputusan berdasarkan penilaian orang lain dan cenderung bersikap konformis. Dengan kata lain individu yang tidak terpengaruh dengan persepsi orang lain dan tidak bergantung dengan orang lain adalah individu yang memiliki *autonomy* yang baik, sedangkan individu yang mudah terpengaruh serta bergantung pada orang lain adalah individu yang memiliki *autonomy* yang rendah.

Hal yang dimaksud dalam dimensi ini adalah seseorang yang mampu memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui 7 aktifitas fisik mapupun mental. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik

memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Dengan kata lain, ia memiliki kemampuan dalam menghadapi kejadian-kejadian diluar dirinya (lingkungan eksternal). Sementara itu, Individu yang kurang baik dalam dimensi akan menunjukkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar disekitarnya.

Hasil uji data statistik diatas, dapat diketahui bahwa nilai "Mean" pada Kesejahteraan Psikologis Laki-laki 47.862 dan untuk Perempuan 47.198 artinya Kesejahteraan Psikologis laki-laki cenderung lebih baik di bandingkan dengan Perempuan.

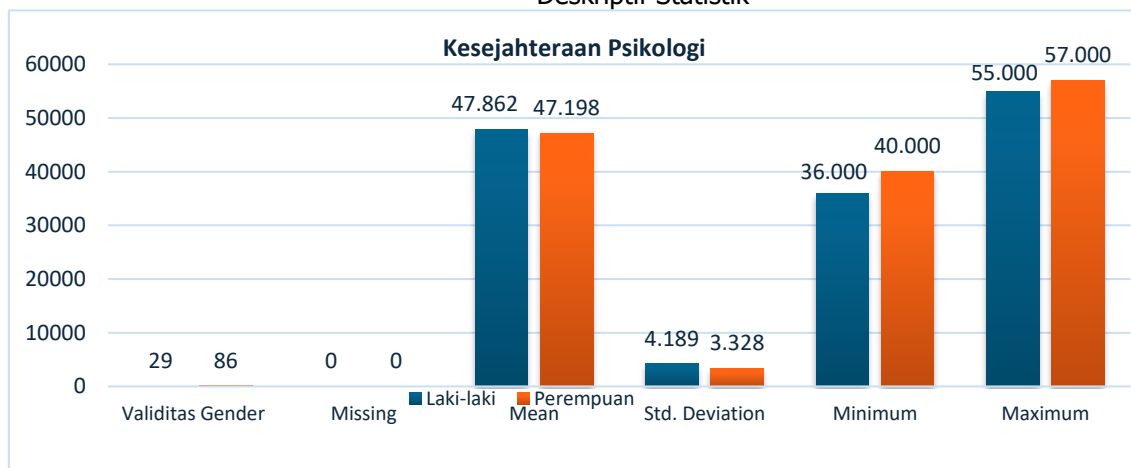
Tabel 2
 One sample T-Tets

	t	df	p
Kesejahteraan Psikologis	142.784	114	<.001
Jenis Kelamin	42.973	114	<.001

Noted: For the student t-test, the alternative hypothesis specifies that the mean is different form 0

Dengan demikian dari hasil data diatas berarti adanya perbedaan independen antara laki-laki dan Perempuan yang dibuktikan dari nilai probability P= 0.001 yang didapatkan.

Tabel 3
 Deskriptif Statistik



Hasil data di atas, menunjukkan nilai "mean" untuk laki-laki 47.862 dan untuk perempuan 47.198. Hal ini membuktikan bahwa Kesejahteraan psikologis laki-laki lebih tinggi di bandingkan dengan perempuan.

Kesimpulan

Dari penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa, Hasil uji data statistic diatas, dapat diketahui bahwa nilai "Mean" pada Kesejahteraan Psikologis Laki-laki 47.862 dan untuk Perempuan 47.198 artinya Kesejahteraan Psikologis laki-laki cenderung lebih baik di bandingkan dengan perempuan. Hasil T-Test diatas berarti adanya perbedaan independen antara laki-laki dan Perempuan yang dibuktikan dari nilai probability $P=0.001 < 0.05$ yang didapatkan. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cicognani (2011) dan Graham (2005) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis antara laki-laki dan perempuan dimana perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki. Menurut Kartono (2005) perbedaan jenis kelamin laki-laki dan perempuan dapat ditinjau dari sisi psikis maupun biologis. Adanya perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini dapat dipengaruhi beberapa faktor selain faktor perbedaan jenis kelamin.

Menurut Ryff & Singer (2008) terdapat faktor lain yang meliputi faktor internal dan eksternal, diantaranya faktor usia, status pendidikan, sosial, dan ekonomi, faktor dukungan sosial, dan religiusitas yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Dari data di atas bentuk Kesejahteraan Psikologis antara laki-laki dan Perempuan berupa sebuah perilaku yang timbul seperti, sikap bertanggung jawab, public speaking, optimis, menerima kondisi diri, memiliki pendirian, percaya diri, suka bersosialisasi, memiliki rasa simpati yang tinggi pada lingkungan sekitar, suka terlibat aktivitas diluar rumah, suka berkomunikasi, merasa bebas tanpa ada tekanan dari orang lain, fokus kepada apa yang ingin dilakukan hal tersebut biasanya di akibatkan oleh faktor fisiologis, faktor kognitif, dan faktor sosial.

Referensi

- AbdAleati, N. S., Zaharim, N. M., & Mydin, Y. O. (2016). Religiousness and mental health: Systematic review study. *Journal of Religion & Health, 55*(6), 1929–1937.
- Abdullah, A., Hort, K., Abidin, A. Z., & Amin, F. M. (2012). How much does it cost to achieve coverage targets for primary healthcare services? A costing model from

- Aceh, Indonesia. *International Journal of Health Planning and Management*, 27(3), 226–245.
- Aggarwal, N. K. (2013). Cultural psychiatry, medical anthropology and the DSM-5 field trials. *Medical Anthropology*, 32, 393–398.
- Alang, S. M. (2016). “Black folk don’t get no severe depression”: Meanings and expressions of depression in a predominantly black urban neighborhood in Midwestern United States. *Social Science & Medicine*, 157, 1–8.
- Ananta, A., Arifin, E. N., Hasbullah, M. S., Handayani, N. B., & Pramono, A. (2015). *Demography of Indonesia’s ethnicity*. Singapore: Institute of Southeast Asian Studies.
- APA. (2013). *American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual on Mental Disorder* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Buchalter, S. I. (2009). *Art therapy techniques and applications*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everyhting, or is it? Exploration on the meaning of Psychological Well Being. *Journal American Psychological Association*.

- Ryff, C.D. (1989) Beyond ponce de leon and life satisfaction :new directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, vol. 12, pp 35-55. Doi: 10.1177/016502548901200102
- Ryff, D. C., & Singer, H. B. (2008). Know Theyself And Become What You Are An Eudaimonic Approach To Psychological Well Being. *Journal Of Happiness Studies*,
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719. Doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M., & Schmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.9, 13-39.
- Santrock, J. (1996). *Adolescence*. Madison : Brown & Benchmark Publisher.
- Santrock, J. (2012). *Life-span Development*. 13th Edition. University of Texas Dallas : Mc Graw-Hill.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Cicognani, E. (2011). Coping Strategies With Minor Stressors In Adolesence : Relationship With Social Support, Self-Efficacy, and Psychological Wellbeing. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(3), 559-578.
- Graham, C. (2005). Gender And Well-Being Around The World. *Journal of Global and Development*.