

**Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan**
**Universitas Negeri Jakarta**
Homepage: https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps
Vol. 4 No. 1, Bulan 2026, halaman: xx~xx
E-ISSN: xxxx-xxxx
http://dx.doi.org/

# Psychological Well-Being Mahasiswa: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa FKIP Universitas Sriwijaya

Khadijah Lubis[1*] , Alrefi[2], Anisa Siti Nurjanah[3] , Romi Fajar Tanjung[4]
[1,2,3,4]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Sriwijaya, Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
[1*]Email penulis koresponden: khadijahlubis93@fkip.unsri.ac.id

***Riwayat Artikel***

Submited: 10-8-2026
Accepted: 24-11-2026
Published: 24-11-2026

**Abstrak**

Mahasiswa sering menghadapi tuntutan akademik, tekanan sosial, dan beban finansial yang berpotensi mengganggu psychological well being mereka. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi profil psychological well being mahasiswa secara multidimensi, serta variabel demografi lainnya. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif cross sectional. Responden berjumlah 695 mahasiswa aktif FKIP Universitas Sriwijaya, terdiri dari 125 laki-laki dan 570 perempuan dari 8 program studi yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan skala psychological well being, terdiri dari 48 item, memiliki validitas konstruk baik (Aiken's V 0,81–1,00) dan reliabilitas tinggi (Cronbach's alpha 0,876). Hasil menunjukkan psychological well being mahasiswa secara umum berada pada kategori tinggi (Mean=137,9; SD=10,01), namun dimensi Positive Relations with Others, Environmental Mastery, dan Personal Growth berada pada kategori sedang. Mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling memiliki skor psychological well being relatif lebih rendah dibandingkan program studi lain. Temuan ini memberikan masukan bagi intervensi pencegahan dan pengembangan psychological well being di lingkungan pendidikan tinggi.

**Kata kunci:** Psychological Well Being; Mental Health; Mahasiswa; Stres akademik; Bimbingan dan Konseling.

***Abstract***

*College students often face academic demands, social pressures, and financial burdens that have the potential to disrupt their psychological well-being. This study aims to identify a multidimensional profile of students' psychological well-being, as well as other demographic variables. This study employs a quantitative, cross-sectional, descriptive design. The sample consisted of 695 active students at the Faculty of Teacher Training and Education (FKIP), University of Sriwijaya, comprising 125 males and 570 females from 8 study programs selected using simple random sampling. Data were collected using a psychological well-being scale consisting of 48 items, which demonstrated good construct validity (Aiken's V 0.81–1.00) and high reliability (Cronbach's alpha 0.876). The results showed that students' psychological well-being was generally in the high category (Mean = 137.9; SD = 10.01); however, the dimensions of Positive Relations with Others, Environmental Mastery, and Personal Growth were in the moderate category. Students in the Guidance and Counseling study program had relatively lower psychological well-being scores compared to students in other study programs. These findings provide insights for preventive interventions and the promotion of psychological well-being in higher education settings.*

***Keywords:*** *Psychological Well-being; Mental Health; College Students; Academic Stress; Guidance and Counseling*

*Prosiding* ***Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Jakarta*** *diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta*



## PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan transisi pendidikan dari sekolah menengah memasuki sekolah tinggi bagi generasi muda. Tahap ini seringkali disertai dengan perubahan signifikan yang dipadukan dengan ekspektasi tinggi dari mahasiswa mengenai seperti apa kehidupan universitas nantinya, ekspektasi tinggi dari diri mereka sendiri, proses dan kinerja akademik. mereka harus keluar dari rumah, belajar hidup mandiri, dan mengembangkan jaringan sosial baru, ditambah dengan beban keuangan yang sering dihadapi mahasiswa. Penelitian mengungkapkan bahwa stres, kecemasan, depresi, dan kurang tidur adalah reaksi psikologis yang umum terjadi di kalangan mahasiswa di seluruh dunia (Rajkumar, 2020). Keadaan ini memicu stres yang dapat mengganggu psychological well being mahasiswa.

Psychological well being umumnya mengacu pada pengalaman dan fungsi manusia yang optimal pada tingkat hedonis dan eudaimonik. Kesejahteraan hedonis mengacu pada pengalaman kesenangan atau kebahagiaan yang ditandai dengan tidak adanya rasa sakit, sedangkan kesejahteraan eudaimonik mengacu pada makna, tujuan, dan aktualisasi potensi diri (Ryan & Deci, 2001). Aktivitas yang berorientasi hedonis lebih erat kaitannya dengan munculnya perasaan senang, bahagia dan nyaman, sedangkan aktivitas eudaimonik erat kaitannya dengan berusaha menggunakan dan mengembangkan yang terbaik dalam diri sendiri, sejalan dengan prinsip-prinsip terdalam seseorang. Contoh eudaimonia adalah bertindak dengan kemampuan terbaik, menjalankan kebajikan seperti kebaikan atau rasa syukur, dan mengembangkan potensi diri (Huta & Ryan, 2010). Para ahli setuju bahwa hedonis dan eudimonik mengantarkan individu untuk mencapai kepuasan hidup (Kashdan et al., 2008; Ryan & Huta, 2009).

Menariknya, individu yang menyeimbangkan kedua orientasi, mereka yang memiliki hedonia dan eudaimonia tinggi menunjukkan psychological well being yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang hanya berfokus pada satu orientasi. Mereka cenderung mengalami kebahagiaan yang lebih besar, makna hidup, vitalitas, dan pengalaman positif. Penelitian juga menunjukkan bahwa manfaat orientasi hedonis lebih terlihat dalam jangka pendek, sedangkan orientasi eudaimonik memiliki dampak jangka panjang yang lebih berkelanjutan (Ryan & Huta, 2009). Dengan demikian, kesejahteraan psikologis yang optimal dicapai melalui keseimbangan antara pencarian kesenangan dan pencapaian makna hidup, karena kedua dimensi tersebut saling melengkapi dalam membentuk gambaran psychological well being yang komprehensif. Psychological well being terdiri dari enam dimensi yang saling terkait: (a) Autonomy, kemampuan berpikir dan bertindak secara mandiri sesuai dengan nilai-nilai pribadi; (b) Environmental mastery, yaitu kemampuan beradaptasi, mengubah atau menciptakan kebutuhan melalui aktivitas fisik dan mental (c) Personal Growth, mencerminkan dorongan terus-menerus untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas hidup, (d) Positive Relations with Others, kemampuan menjalin hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain, (e) Purpose in Life, terus tumbuh dan berkembang sebagai diri sendiri; dan (f) Self-Acceptance, yaitu kemampuan untuk mengakui dan menerima diri sendiri secara utuh, termasuk kelebihan dan keterbatasannya (Ryff, 2014). Keenam dimensi tersebut jika dipenuhi mahasiswa berarti kesejahteraan psikologisnya baik dan optimal. Mahasiswa yang memiliki psychological well being yang tinggi cenderung memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, mandiri dalam belajar, hubungan sosial yang baik dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, dan kemampuan berkembang secara optimal. Sedangkan mahasiswa yang memiliki psychological well being rendah kurang mandiri dalam belajar, mempunyai hubungan sosial yang buruk, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas dan merasa rendah diri (Ward & King, 2016).

Mahasiswa di universitas umumnya mengalami tingkat kesusahan yang tinggi, peningkatan rasa takut, kecemasan, kemarahan, kesedihan/depresi, dan masalah perilaku (Furr et al., 2010). Artinya, pendidikan tinggi merupakan lingkungan yang penting untuk menjangkau generasi muda guna meningkatkan dan mendukung kesehatan mental serta mempengaruhi masa depan. Selain itu, mahasiswa saat ini sering kali menghadapi masalah yang lebih kompleks dibandingkan sepuluh tahun lalu. Penyebab stres yang umum di universitas mencakup tuntutan akademik yang lebih besar, perubahan dalam hubungan keluarga, dan perubahan dalam kehidupan sosial,

berinteraksi dengan orang baru, gagasan, dan bujukan teman. Tekanan akademis dalam memenuhi persyaratan nilai, tugas ujian, volume materi yang harus dipelajari, perubahan sosiokultural, dan manajemen waktu, telah terbukti menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa (Xue, 2026) .

Penelitian sebelumnya mengenai psychological well being telah banyak dilakukan. Namun, masih berfokus pada psychological well being hedonis dan eudaimonik, serta dimensi fisik, psikologis, dan spiritual yang dijelaskan secara terpisah. Mahasiswa di perguruan tinggi sebagai individu berkembang dengan berbagai tuntutan akademik yang tinggi, kehidupan mandiri, pengelolaan diri, perubahan sosiokultural, hubungan romantis, dan orientasi karir masa depan rentan mengalami permasalahan kesehatan mental yang menurunkan kualitas psychological well being mereka. Permasalahan psychological well being kini semakin banyak ditemui di kalangan mahasiswa, karena mereka rentan terhadap permasalahan kesehatan mental yang semakin menimbulkan kekhawatiran masyarakat (Son et al., 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi secara akurat profil psychological well being mahasiswa, baik secara multidimensi psychological well being, gender, tempat tinggal dan usia mahasiswa di universitas. Namun, tidak hanya itu, penelitian ini juga untuk memberikan masukan bagi intervensi pencegahan dan pengembangan psychological well being dalam lingkungan pendidikan tinggi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain statistik deskriptif cross sectional yang bertujuan untuk memberikan gambaran sistematis, akurat, dan faktual mengenai suatu fenomena, karakteristik populasi, atau kondisi tertentu pada waktu tertentu tanpa menjelaskan hubungan sebab-akibat di baliknya (Aggarwal & Ranganathan, 2019; Grimes & Schulz, 2002; Rezigalla, 2020). Responden penelitian terdiri dari 695 mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya yang terdiri dari 8 program studi, yaitu Bimbingan dan Konseling (BK), Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Pendidikan Sejarah, Pendidikan Kimia, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Bahasa dan Sastra Indonesia, Pendidikan Ekonomi, dan Pendidikan Biologi. Responden terdiri dari 125 laki-laki, dan 570 perempuan yang dipilih secara random menggunakan teknik simple random sampling. Responden merupakan mahasiswa aktif semester 2-6 di FKIP Universitas Sriwijaya, dengan rentang usia 19 sampai 21 tahun. Pengumpulan data menggunakan skala psychological well being yang dikembangkan oleh Tanjung et al. (2025) hasil adaptasi dari skala (Ryff, 1995, 2014). Instrument berjumlah 48 item dan telah memiliki validitas konstruk yang valid dengan rentang Aiken's V sebesar 0.81 – 1.00 (Valid). Validitas item dengan p value < 0.001 dan reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0.876 (sangat reliabel). Skala berjumlah 48 item yang terdiri dari favourable dan unfavourable. skala diukur menggunakan skala likert 4 poin, mulai dari "4" (Sangat sesuai) sampai "1" (Sangat tidak sesuai). Analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan SPSS 29. Kisi-kisi intrumen dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Dimensi skala psychological well being (n=48)

| No. | Dimensi | Jumlah Item |
|---|---|---|
| **1** | Self Acceptance | 9 |
| **2** | Positive Relations with Others | 9 |
| **3** | Autonomy | 6 |
| **4** | *Environmental Mastery* | 9 |
| **5** | *Purpose in Life* | 6 |
| **6** | *Personal Growth* | 9 |

Setiap dimensi memiliki jumlah item yang berbeda dengan total keseluruhan 48 item. Skor setiap item dimensi dan total digambarkan pada Tabel 2 di bawah ini.

a. Tabel 2. Interval skala psychological well being

| Kategori | Interval Multidimensi Psychological Well Being | | |
|---|---|---|---|
| | 9 | 6 | 48 |
| Sangat tinggi | 31 - 36 | 21 - 24 | 164 - 192 |
| Tinggi | 26 – 30 | 17 – 20 | 135 – 163 |
| Sedang | 21 – 25 | 14 – 16 | 107 – 134 |
| Rendah | 16 – 20 | 11 – 13 | 78 – 106 |
| Sangat Rendah | 9 – 15 | 6 – 10 | 48 – 77 |

Tabel 2 merupakan interval yang dijadikan acuan untuk mendeskripsikan profil psychological well being mahasiswa secara akurat, dan detail. Tabel yang menunjukkan angka 9 berarti bahwa jumlah (n) item dalam dimensi yang diteliti berjumlah 9, begitu seterusnya untuk 6 dan 48.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis statistik deskriptif diperoleh bahwa rata-rata psychological well being mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan Mean: 137.9 dan SD 10.01. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki psychological well being yang baik. Mereka dapat mengelola stres dan melakukan aktivitas yang membuat mereka bahagia, dan dapat memaknai perjalanan hidup yang mereka lalui dengan penuh rasa syukur dan kegembiraan. Hasil penelitian dapat dilihat lebih jelas pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Psychological well being mahasiswa FKIP Universitas Sriwijaya

| Kategori | skor | % | Frekuensi |
|---|---|---|---|
| Sangat tinggi | 164-192 | > 85 | 10 |
| tinggi | 135-163 | 69-84 | 381 |
| sedang | 107-134 | 53-68 | 304 |
| rendah | 78-106 | 37-52 | 0 |
| sangat rendah | 48-77 | < 36 | 0 |

Tabel 3 di atas menjelaskan bahwa sebanyak 10 orang mahasiswa memiliki psychological well being pada kategori sangat tinggi, 381 kategori tinggi, 304 kategori sedang, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki psychological well being pada kategori rendah dan sangat rendah. Meskipun secara rata-rata psychological well being pada kategori tinggi, masih banyak juga yang memiliki psychological well being kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan dorongan dan penguatan dari lingkungan serta orang terdekat untuk mencapai kebahagiaan selama proses menyelesaikan studinya. Psychological well being mahasiswa masih perlu untuk ditingkatkan dan dikembangkan secara maksimal agar mahasiswa bahagia menjalani studinya, tidak cemas, stres, bahkan depresi. Selain mengukur psychological well being secara keseluruhan, penelitian ini juga bertujuan mendeskripsikan dimensi psychological well being mahasiswa berdasarkan gender, program studi, usia, semester, dan tempat tinggal. Hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Psychological Well Being Mahasiswa berdasarkan dimensi, gender, usia, tempat tinggal dan semester (N=695)

| Variabel | Aspek | N (%) | Mean | SD | f | Kategori |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Psychological wellbeing | | 695 (72) | 137.9 | 10.01 | 381 | Tinggi |
| Dimensi Psychological well being | Self-Acceptance | 695 (75) | 26,99 | 6,921 | 328 | Tinggi |
| | Positive Relations with Others | 695 (69) | 24,92 | 5,915 | 506 | Sedang |
| | Autonomy | 695 (71) | 17,13 | 4,56 | 405 | Tinggi |
| | Environmental Mastery | 695 (71) | 25,72 | 6,705 | 391 | Sedang |
| | Purpose in Life | 695 (73) | 17,55 | 3,92 | 480 | Tinggi |
| | Personal Growth | 695 (71) | 25,59 | 2,637 | 407 | Sedang |
| Gender | Male | 125 (73) | 140.92 | 11.51 | 80 | Tinggi |
| | female | 570 (71) | 137.21 | 9.53 | 301 | Tinggi |
| Program studi | PGSD | 45 (74) | 141.42 | 11.37 | 28 | Tinggi |
| | Sejarah | 75 (71) | 136.87 | 8.71 | 40 | Tinggi |
| | Kimia | 22 (72) | 137.54 | 5.82 | 13 | Tinggi |
| | Pendidikan Jasmani dan Kesehatan | 106 (74) | 141.38 | 11.89 | 68 | Tinggi |
| | Bahasa dan Sastra Indonesia | 32 (71) | 136.31 | 11.70 | 18 | Tinggi |
| | Pendidikan Ekonomi | 128 (73) | 139.75 | 10.81 | 80 | Tinggi |
| | Biologi | 49 (71) | 136.36 | 7.10 | 26 | Tinggi |
| | Bimbingan dan Konseling | 238 (71) | 135.52 | 8.54 | 128 | Sedang |
| Usia | 18 Tahun | 125 (72) | 137.39 | 10.12 | 65 | Tinggi |
| | 19 Tahun | 269 (72) | 138.60 | 10.26 | 163 | Tinggi |
| | 20 Tahun | 182 (71) | 137.12 | 9.02 | 91 | Tinggi |

| Variabel | Aspek | N (%) | Mean | SD | f | Kategori |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 21 Tahun | 91 (72) | 137.58 | 10.74 | 48 | Tinggi |
| | 22 Tahun | 24 (73) | 139.37 | 11.02 | 12 | Tinggi |
| Tempat Tinggal | Asrama | 34 (73) | 140.35 | 9.90 | 23 | Tinggi |
| | Bersama orang tua | 231 (72) | 138.19 | 10.69 | 123 | Tinggi |
| | Kos/Ngontrak | 399 (72) | 137.53 | 9.61 | 217 | Tinggi |
| | Lainnya | 31 (72) | 137.32 | 9.89 | 18 | Tinggi |
| Semester | 2 | 324 (72) | 138.07 | 9.87 | 184 | Tinggi |
| | 4 | 202 (72) | 137.56 | 10.04 | 108 | Tinggi |
| | 6 | 169 (72) | 137.90 | 10.28 | 89 | Tinggi |

Tabel 4 menjelaskan profil psychological well being mahasiswa secara lebih detail berdasarkan dimensi, gender, program studi, usia, tempat tinggal dan semester (masa studi) mahasiswa. Data menunjukkan bahwa rata-rata psychological well being berada pada kategori tinggi, namun terdapat beberapa aspek yang berada pada kategori sedang, termasuk pada Positive Relations with Others. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki sedikit hubungan dekat dan penuh kepercayaan dengan orang lain, merasa kesulitan untuk bersikap hangat, terbuka, dan peduli terhadap orang lain. Selanjutnya, aspek Environmental Mastery dan Personal Growth juga pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa kurang mampu beradaptasi, mengelola, dan memanfaatkan lingkungan secara efektif untuk dapat mengembangkan potensi secara optimal.

Menariknya, analisis data menunjukkan bahwa mahasiswa program studi bimbingan dan konseling memiliki psychological well being lebih rendah dibandingkan mahasiswa program studi lainnya. temuan ini menjadi pembahasan krusial yang akan dibahas pada penelitian ini.
Ryff (1995, 2014) mendefinisikan setiap dimensi psychological well being yang dapat dijadikan panduan untuk menjelaskan masing-masing dimensi secara utuh.

Tabel 5. Definisi dimensi psychological well being yang dipandu teori

| Dimensi Pychological Well Being | Level Skor | |
|---|---|---|
| | Skor Tinggi | Skor Rendah |
| *Autonomy (otonomi)* | Individu mampu menentukan arah hidupnya sendiri, mandiri, mampu menolak tekanan orang lain untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, mengatur perilaku, serta | Individu yang sangat memperhatikan ekspektasi dan penilaian dari orang lain, bergantung pada pandangan orang lain dalam mengambil keputusan, serta cenderung |

| | | |
|---|---|---|
| | mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadinya. | menyesuaikan diri dengan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu. |
| *Environmental mastery (penguasaan lingkungan)* | Memiliki penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan, mampu mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang kompleks, memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif, serta mampu memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya. | Mengalami kesulitan dalam mengelola urusan sehari-hari, merasa tidak mampu mengubah atau memperbaiki keadaan, tidak menyadari adanya peluang di sekitarnya, serta tidak berdaya untuk mengontrol dunia luar. |
| *Personal growth (pertumbuhan diri)* | Memiliki perasaan bahwa dirinya terus berkembang, memandang diri sebagai individu yang sedang tumbuh dan meluas, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kesadaran akan potensi diri yang sedang direalisasikan, melihat adanya peningkatan dalam diri dan perilaku seiring waktu, serta mengalami perubahan yang mencerminkan peningkatan pengetahuan diri dan efektivitas pribadi. | Memiliki perasaan stagnasi dalam perkembangan pribadi, tidak merasakan adanya peningkatan atau perluasan diri seiring waktu, merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan, serta merasa tidak mampu mengembangkan sikap atau perilaku baru. |
| *Positive relations with others (relasi yang positif dengan orang lain)* | Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan penuh kepercayaan dengan orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, mampu menunjukkan empati yang mendalam, kasih sayang, dan keintiman; serta memahami prinsip timbal balik dalam hubungan antar manusia | Memiliki sedikit hubungan dekat dan penuh kepercayaan dengan orang lain, merasa kesulitan untuk bersikap hangat, terbuka, dan peduli terhadap orang lain, merasa terisolasi dan frustasi dalam hubungan interpersonal, serta tidak bersedia melakukan kompromi untuk menjaga ikatan penting dengan orang lain. |
| *Purpose in life (tujuan hidup)* | Memiliki tujuan hidup dan arah yang jelas, merasa ada makna dalam kehidupan saat ini dan masa lalu, memegang keyakinan yang memberikan tujuan dalam | Kehilangan makna dalam hidup, memiliki sedikit tujuan atau sasaran, dan merasa tidak memiliki arah yang jelas, tidak melihat tujuan dalam kehidupan |

| | | |
|---|---|---|
| | hidup, serta memiliki sasaran dan tujuan untuk dijalani dalam kehidupan. | masa lalu, serta tidak memiliki pandangan atau keyakinan yang memberi makna pada hidup. |
| *Self-acceptance (penerimaan diri)* | Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri, termasuk baik dan buruk, serta merasa positif terhadap kehidupan masa lalu. | Merasa tidak puas dengan diri sendiri, kecewa dengan apa yang telah terjadi dalam kehidupan masa lalu, merasa terganggu oleh beberapa kualitas pribadi tertentu, serta berharap menjadi seseorang yang berbeda dari dirinya saat ini. |

***Psychological Wellbeing Mahasiswa***

Psychological well being mahasiswa FKIP Universitas Sriwijaya umumnya berada pada kategori tinggi (Mean= 137.9, SD= 10.01). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki fungsi psikologis yang positif dalam menjalani kehidupan akademik maupun kehidupan pribadinya. Psychological well-being tidak sekadar menggambarkan kebahagiaan (hedonic well-being), tetapi lebih menekankan pada memaknai kebahagiaan yang diperoleh (eudamonia) yaitu kemampuan individu mengembangkan potensi diri, membangun hubungan sosial yang sehat, memiliki tujuan hidup, mampu mengendalikan lingkungan, menerima dirinya sendiri, serta bertumbuh secara psikologis (Kitamura et al., 2004; Ryff, 2014). Dengan demikian, tingginya psychological well-being mahasiswa FKIP mengindikasikan bahwa mereka relatif mampu beradaptasi terhadap tuntutan kehidupan sebagai mahasiswa calon pendidik.

Temuan ini cukup menarik mengingat berbagai penelitian internasional melaporkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok usia yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, transisi menuju dewasa, ketidakpastian karier, dan perubahan sosial. Namun demikian, psychological well-being tidak selalu menurun ketika individu menghadapi stres (Bewick et al., 2010; Mustafa et al., 2020). Individu yang memiliki sumber daya psikologis yang baik, seperti kemampuan regulasi diri, dukungan sosial, dan makna hidup, tetap dapat mempertahankan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi meskipun menghadapi berbagai tantangan. Dalam konteks kesehatan dan pendidikan, psychological well being yang lebih tinggi dikaitkan dengan kesehatan fisik yang lebih baik, harapan hidup yang lebih panjang, hubungan interpersonal yang hangat, dukungan sosial yang tinggi dari orang terdekat, dan peningkatan prestasi akademik (Hellfeldt et al., 2019; McInerney et al., 2012; Rajkumar, 2020).

Dalam konteks mahasiswa FKIP Universitas Sriwijaya, tingginya psychological well-being kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan pendidikan yang menekankan nilai-nilai sosial, kepedulian terhadap orang lain, dan pembentukan identitas sebagai calon guru. Pendidikan keguruan tidak hanya mengembangkan kompetensi akademik, tetapi juga kompetensi personal dan sosial yang berkontribusi terhadap perkembangan psychological well-being mahasiswa.

***Multidimensi Psychological Well Being***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keenam dimensi psychological well-being memiliki kecenderungan yang berbeda. Dimensi Self-Acceptance, Autonomy, dan Purpose in Life berada pada kategori tinggi, sedangkan Positive Relations with Others, Environmental Mastery, dan Personal Growth berada pada kategori sedang. Dimensi Self-Acceptance memperoleh skor

rata-rata tertinggi (M = 26,99). Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki penerimaan diri yang baik terhadap kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Self-acceptance merupakan inti dari psychological well-being karena individu yang mampu menerima dirinya akan memiliki evaluasi positif terhadap pengalaman hidupnya, termasuk pengalaman yang tidak menyenangkan (Kitamura et al., 2004; Li et al., 2026; Ryff, 2014). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa FKIP telah mampu membangun identitas diri yang relatif stabil sebagai mahasiswa maupun calon pendidik. Pada fase emerging adulthood, kemampuan menerima diri menjadi fondasi penting dalam pembentukan identitas profesional dan kesiapan menghadapi berbagai tantangan kehidupan setelah lulus (Arnett, 2000).

Dimensi Purpose in Life menunjukkan kategori tinggi (M = 17,55). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas. Individu dengan purpose in life tinggi akan lebih mampu mempertahankan motivasi, optimisme, dan ketahanan psikologis ketika menghadapi hambatan (Kitamura et al., 2004; Ryff, 2014). Mahasiswa yang telah memiliki tujuan menjadi guru atau tenaga pendidik umumnya memiliki orientasi masa depan yang lebih jelas sehingga lebih mudah memaknai aktivitas akademiknya sebagai bagian dari proses mencapai cita-cita profesional. Dimensi Autonomy **j**uga berada pada kategori tinggi (M = 17,13). Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan mengambil keputusan secara mandiri tanpa terlalu bergantung pada tekanan sosial. Pada masa emerging adulthood, berkembangnya autonomy merupakan indikator penting kedewasaan psikologis. Individu mulai belajar menentukan pilihan akademik, mengelola waktu, serta mengambil keputusan terkait karier dan kehidupan pribadi. Penelitian mengenai mahasiswa juga menunjukkan bahwa autonomy berhubungan erat dengan motivasi intrinsik, regulasi diri, dan kemampuan menghadapi tekanan akademik (Lo et al., 2025; Ryan & Deci, 2001).

Berbeda dengan tiga dimensi sebelumnya, Positive Relations with Others berada pada kategori sedang (M = 24,92). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa mampu menjalin hubungan sosial yang cukup baik, kualitas hubungan interpersonal mereka belum sepenuhnya optimal. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh perubahan pola interaksi mahasiswa pada era digital, meningkatnya komunikasi melalui media daring, serta tingginya tuntutan akademik yang mengurangi kesempatan membangun hubungan interpersonal yang lebih mendalam (Hellfeldt et al., 2019). Mahasiswa membutuhkan dukungan orang terdekatnya agar berhasil menyelesaikan studinya termasuk salah satunya dukungan dosen (Bewick et al., 2010; Zhu & Du, 2026). Dukungan dosen dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran. Ketika mahasiswa merasa bahwa dosennya benar-benar tertarik pada kesuksesan dan kesejahteraan mereka, kemungkinan besar mereka akan termotivasi untuk berpartisipasi aktif di kelas dan merasa memiliki proses pembelajaran (Zhang, 2024; Zhu & Du, 2026). Keterlibatan yang meningkat ini dapat menimbulkan pencapaian positif dan kepuasan, sehingga berkontribusi terhadap psychological well being secara keseluruhan. Temuan ini menggarisbawahi peran penting hubungan dosen dan mahasiswa sebagai penentu substansial dalam membentuk kesehatan mental dan psychological well being secara keseluruhan (Holfve-Sabel, 2014). Ketika dosen mampu mengatur emosi negatif mereka di kelas dan memberikan dorongan dan umpan balik yang diperlukan saat mengajar, mereka dapat menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan di mana kebahagiaan mahasiswa meningkat. Hal ini dapat menghasilkan tingkat psychological well being yang lebih tinggi di kalangan mahasiswa (Guo et al., 2020; Hellfeldt et al., 2019; Zheng, 2022). Selain itu, dukungan teman sebaya juga berperan penting dalam menciptakan kebahagiaan pada mahasiswa sebagai orang yang memiliki

rasa kesamaan dalam menempuh perjalanan studi mereka. Hubungan sosial yang hangat merupakan salah satu komponen utama psychological well-being karena memberikan dukungan emosional, rasa memiliki (sense of belonging), dan meningkatkan resiliensi individu ketika menghadapi tekanan (Chaliawala et al., 2025; Gebregergis & Csukonyi, 2025).

Environmental mastery menggambarkan kemampuan individu mengelola berbagai tuntutan lingkungan, termasuk mengatur aktivitas akademik, mengelola waktu, memanfaatkan peluang, dan menyelesaikan berbagai permasalahan sehari-hari. Mahasiswa FKIP berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh meningkatnya kompleksitas tuntutan akademik seperti praktik lapangan, penyusunan tugas akhir, organisasi kemahasiswaan, serta persiapan karier. Kompleksitas tersebut dapat menyebabkan sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan mengendalikan lingkungan secara optimal meskipun secara umum psychological well-being mereka tinggi. Dimensi Personal Growth memperoleh kategori sedang (M = 25,59). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih merasa proses pengembangan dirinya belum optimal. Mahasiswa dikenal sebagai masa dewasa awal yang ditandai dengan kemandirian relatif dari peran sosial dan ekspektasi normatif. Setelah meninggalkan ketergantungan masa kanak-kanak dan remaja, dan belum memasuki tanggung jawab, individu dewasa awal sering kali mengeksplorasi berbagai kemungkinan arah kehidupan dalam cinta, pekerjaan, dan pandangan dunia. Masa dewasa awal adalah masa kehidupan ketika banyak orang berbeda arah, ketika masa depan belum ditentukan secara pasti, ketika ruang lingkup eksplorasi independen atas kemungkinan-kemungkinan kehidupan lebih besar bagi kebanyakan orang dibandingkan pada periode lain dalam perjalanan hidup (Arnett, 2000, 2007). Pada masa kuliah, mahasiswa berada dalam proses eksplorasi identitas sehingga persepsi mengenai perkembangan diri cenderung masih dinamis. Penelitian mengenai mahasiswa menunjukkan bahwa personal growth sangat dipengaruhi oleh pengalaman belajar, keterlibatan organisasi, pengalaman praktik, refleksi diri, serta kesempatan memperoleh pengalaman baru (Li et al., 2026; Mustafa et al., 2020). Oleh karena itu, hasil ini dapat menjadi masukan bagi program studi untuk memperbanyak kegiatan experiential learning, project-based learning, pengabdian kepada masyarakat, pertukaran mahasiswa, maupun kegiatan internasional yang mendorong perkembangan diri mahasiswa.

### *Psychological Wellbeing Berdasarkan Gender*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata psychological well-being sedikit lebih tinggi (M = 140,92) dibandingkan mahasiswa perempuan (M = 137,21). Meskipun demikian, kedua kelompok sama-sama berada pada kategori tinggi. Perbedaan rerata tersebut menunjukkan bahwa gender bukan merupakan faktor yang secara substantif membedakan tingkat psychological well-being mahasiswa FKIP. Hal ini sejalan dengan sejumlah penelitian yang menunjukkan bahwa perbedaan gender pada psychological well-being cenderung kecil dan lebih dipengaruhi oleh faktor kontekstual seperti dukungan sosial, strategi coping, kondisi akademik, serta karakteristik budaya daripada jenis kelamin itu sendiri (Lindfors et al., 2006). Temuan penelitian ini juga mendukung hasil meta-analisis yang dilakukan oleh Pinquart & Sorensen (2001) terhadap lebih dari 300 penelitian mengenai *subjective well-being* dan *psychological well-being*. Mereka menemukan bahwa perbedaan kesejahteraan psikologis antara laki-laki dan perempuan umumnya memiliki effect size yang kecil. Laki-laki dan perempuan cenderung menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang relatif sama, sedangkan variasi yang muncul lebih banyak dipengaruhi oleh kondisi sosial, pengalaman hidup, status ekonomi, dan kualitas relasi interpersonal daripada oleh jenis kelamin itu sendiri

(Nawantara et al., 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa gender bukanlah prediktor yang kuat terhadap kesejahteraan psikologis individu. Meskipun demikian, beberapa penelitian menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan dapat mencapai tingkat *psychological well-being* yang serupa melalui mekanisme psikologis yang berbeda. Perempuan umumnya memperoleh kesejahteraan psikologis melalui tingginya kualitas hubungan interpersonal, dukungan sosial, dan kedekatan emosional, sedangkan laki-laki lebih banyak dipengaruhi oleh persepsi kompetensi diri, otonomi, dan pencapaian tujuan (Matud et al., 2019). Dengan kata lain, meskipun skor keseluruhan *psychological well-being* relatif sama, sumber pembentuk kesejahteraan psikologis dapat berbeda.

Meskipun demikian, beberapa penelitian menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan dapat mencapai tingkat *psychological well-being* yang serupa melalui mekanisme psikologis yang berbeda. Perempuan umumnya memperoleh kesejahteraan psikologis melalui tingginya kualitas hubungan interpersonal, dukungan sosial, dan kedekatan emosional, sedangkan laki-laki lebih banyak dipengaruhi oleh persepsi kompetensi diri, otonomi, dan pencapaian tujuan (Matud et al., 2019; Peng et al., 2025). Dengan kata lain, meskipun skor keseluruhan *psychological well-being relatif* sama, sumber pembentuk kesejahteraan psikologis dapat berbeda menurut gender. Dalam konteks mahasiswa FKIP Universitas Sriwijaya, perbedaan rerata yang relatif kecil kemungkinan dipengaruhi oleh kesamaan pengalaman akademik yang dialami oleh seluruh mahasiswa. Baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan mengikuti kurikulum, sistem evaluasi, beban akademik, serta kegiatan praktik lapangan yang sama. Kesamaan pengalaman tersebut memungkinkan keduanya mengembangkan kemampuan adaptasi, regulasi diri, dan identitas profesional yang relatif setara sehingga menghasilkan tingkat *psychological well-being* yang hampir sama. Lingkungan pendidikan guru juga mendorong mahasiswa untuk mengembangkan kompetensi sosial, kemampuan refleksi, serta empati yang merupakan komponen penting dalam kesejahteraan psikologis. Walaupun demikian, hasil penelitian ini tidak berarti bahwa laki-laki dan perempuan menghadapi tantangan psikologis yang identik. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung melaporkan tingkat stres akademik, kecemasan, dan gejala depresi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Bewick et al., 2010; Holfve-Sabel, 2014; Stallman, 2010). Namun, perempuan juga diketahui memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mencari dukungan sosial dan membangun hubungan interpersonal yang berkualitas, yang dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap penurunan kesejahteraan psikologis (Taylor et al., 2000). Sebaliknya, mahasiswa laki-laki seringkali menunjukkan tingkat otonomi dan efikasi diri yang lebih tinggi, tetapi lebih jarang mencari bantuan ketika mengalami tekanan psikologis. Oleh karena itu, meskipun kedua kelompok menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang sama-sama tinggi, strategi intervensi yang diberikan oleh layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi tetap perlu mempertimbangkan karakteristik kebutuhan psikologis masing-masing gender.

**Psychological Wellbeing Berdasarkan Program Studi**

Secara deskriptif, mahasiswa PGSD (M = 141,42) dan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (M = 141,38) memiliki psychological well-being tertinggi, sedangkan mahasiswa Bimbingan dan Konseling (M = 135,52) memiliki rerata terendah dan berada pada kategori sedang. Temuan ini menarik karena mahasiswa BK memiliki pengetahuan lebih baik mengenai kesehatan mental, namun bukan berarti otomatis memiliki psychological well-being lebih tinggi. Mahasiswa BK justru lebih sering melakukan refleksi terhadap kondisi psikologis dirinya sehingga penilaian

terhadap kesejahteraan psikologis dapat menjadi lebih realistis dibandingkan mahasiswa program studi lain. Selain itu, karakteristik kurikulum BK yang banyak membahas masalah psikologis, konseling, serta dinamika perkembangan manusia memungkinkan mahasiswa lebih sensitif terhadap pengalaman emosional yang dialaminya. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling menunjukkan rerata *psychological well-being* yang paling rendah dibandingkan program studi lainnya. Temuan ini menarik karena mahasiswa BK memperoleh pembelajaran yang lebih intensif mengenai kesehatan mental, perkembangan manusia, konseling, psikopatologi, dan dinamika perilaku. Namun demikian, pengetahuan yang lebih tinggi mengenai kesehatan mental tidak selalu diikuti oleh tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. mahasiswa BK memiliki kesadaran psikologis yang lebih berkembang sehingga mereka lebih mampu mengenali emosi, konflik internal, dan berbagai bentuk tekanan psikologis yang dialaminya. Individu dengan tingkat kesadaran psikologis yang tinggi cenderung melakukan evaluasi diri secara lebih kritis dan realistis dibandingkan individu yang memiliki kesadaran psikologis lebih rendah (Beitel et al., 2005; Delle Fave, 2013). Akibatnya, mahasiswa BK mungkin memberikan penilaian terhadap kesejahteraan psikologisnya secara lebih reflektif, bukan sekadar berdasarkan pengalaman emosional sesaat. Mahasiswa konseling juga menunjukkan bahwa proses pembentukan identitas profesional konselor seringkali disertai dengan peningkatan stres akademik dan kelelahan emosional, terutama pada tahap awal pendidikan profesional (Mullen et al., 2017).

Selain itu, proses pendidikan konselor menuntut mahasiswa untuk terus mengembangkan reflektif diri sebagai bagian dari pembentukan kompetensi profesional. Refleksi diri merupakan kompetensi inti dalam pendidikan konselor karena calon konselor diharapkan mampu memahami pengalaman emosionalnya sendiri sebelum membantu orang lain (Skovholt & Rønnestad, 2003). Proses refleksi yang intensif ini memang dapat meningkatkan kesadaran diri, tetapi pada saat yang sama juga dapat membuat mahasiswa lebih peka terhadap berbagai kelemahan, konflik intrapersonal, maupun tekanan akademik yang mereka alami. Dengan kata lain, semakin tinggi kesadaran terhadap kondisi psikologis diri, semakin realistis pula individu dalam mengevaluasi kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, mahasiswa PGSD dan Pendidikan Jasmani umumnya memiliki lebih banyak aktivitas kolaboratif, praktik lapangan, pembelajaran berbasis aktivitas, dan interaksi sosial yang dapat meningkatkan rasa kompetensi, kebermaknaan, serta kepuasan terhadap proses belajar (Skovholt & Rønnestad, 2003). Keterlibatan aktif dalam aktivitas akademik, fisik, dan sosial berkontribusi positif terhadap psychological well-being mahasiswa (Ersöz, 2017). Aktivitas fisik seperti olahraga dapat menurunkan depresi, dan meningkatkan psychological wellbeing mahasiswa.

### *Psychological Wellbeing Berdasarkan Usia, Tempat Tinggal, dan Semester*

Secara deskriptif, seluruh kelompok usia (18–22 tahun), tempat tinggal (asrama, bersama orang tua, kos/kontrak, dan lainnya), serta semester (2, 4, dan 6) menunjukkan psychological well-being pada kategori tinggi. Rata-rata skor antarkelompok juga relatif berdekatan. Responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 18–22 tahun, yaitu fase emerging adulthood**.** Pada fase perkembangan ini, individu umumnya mengalami proses eksplorasi identitas, peningkatan otonomi, pengambilan keputusan karier, serta pembentukan hubungan interpersonal yang lebih matang (Arnett, 2000, 2007). Karena seluruh responden masih berada pada tahap perkembangan yang relatif sama, maka variasi *psychological well-being* berdasarkan usia diperkirakan menjadi relatif kecil. Dengan kata lain, kesamaan tugas perkembangan memungkinkan mahasiswa

memiliki pengalaman psikologis yang relatif serupa meskipun terdapat perbedaan usia (Keyes et al., 2002).

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal bersama orang tua, di kos, asrama, maupun tempat tinggal lainnya memiliki tingkat *psychological well-being* yang sama-sama tinggi. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa bentuk tempat tinggal belum tentu menentukan kualitas kesejahteraan psikologis mahasiswa. Salah satu penjelasan yang mungkin adalah bahwa kualitas hubungan sosial dan dukungan yang diterima mahasiswa lebih penting dibandingkan lokasi atau bentuk tempat tinggal itu sendiri. Kesejahteraan psikologis berkembang ketika kebutuhan dasar akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan secara sosial terpenuhi. Mahasiswa yang tinggal di kos tetap dapat memiliki *psychological well-being* yang tinggi apabila memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya, dosen, maupun keluarga. Sebaliknya, mahasiswa yang tinggal bersama orang tua belum tentu memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik apabila hubungan keluarga kurang suportif (Essel et al., 2026; Worsley et al., 2021). Dengan demikian, kualitas relasi interpersonal tampaknya lebih menentukan daripada status tempat tinggal semata.

Mahasiswa semester 2, 4, dan 6 sama-sama menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang tinggi dengan rerata yang relatif berdekatan. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan semester tidak selalu diikuti oleh perubahan kesejahteraan psikologis yang berarti. Secara teoritis, mahasiswa pada setiap semester memang menghadapi tuntutan akademik yang berbeda. Mahasiswa semester awal biasanya menghadapi tantangan adaptasi terhadap lingkungan perguruan tinggi, sedangkan mahasiswa semester menengah mulai menghadapi beban akademik yang lebih kompleks, termasuk praktik lapangan dan persiapan karier. Namun demikian, meningkatnya pengalaman belajar juga memungkinkan berkembangnya kemampuan regulasi diri, strategi coping, serta efikasi diri akademik sehingga mahasiswa mampu mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat mengalami fluktuasi sepanjang masa studi, tetapi perubahan tersebut lebih dipengaruhi oleh pengalaman akademik, kualitas hubungan sosial, dan kemampuan mengatasi stres daripada semester yang sedang ditempuh (Bewick et al., 2010; Stallman, 2010).

Temuan ini memberikan implikasi penting bagi unit layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dan terutama dosen pembimbing akademik. Dukungan dosen pembimbing dan kurikulum perguruan tinggi yang mendukung perkembangan akademik dapat meningkatkan kebahagiaan mahasiswa dalam menjalani studinya (Zhang, 2024; Zheng, 2022; Zhu & Du, 2026). Acceptance and Commitment Therapy sebagai salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mendorong penerimaan terhadap pengalaman psikologis yang tidak diinginkan dan menyusahkan dengan tujuan akhir membantu individu hidup selaras dengan nilai-nilai pribadi mereka dan meningkatkan kebahagiaan (Hontoy et al., 2025). Selain itu, terapi bersyukur telah terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan. Rasa syukur menumbuhkan perspektif hidup yang lebih positif dan berkontribusi terhadap psychological well being individu (Killen & Macaskill, 2015). Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, temuan ini membawa implikasi praktis yang penting. Hasil penelitian dapat dijadikan acuan untuk mengenal dan memberikan intervensi yang tepat bagi mahasiswa seperti pemberian layanan konseling, pelatihan regulasi emosi, program pengoptimalan tugas dan fungsi dosen pembimbing akademik, terapi penerimaan diri, program berbasis rasa syukur, dan rancangan kurikulum yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan psychological well being mahasiswa. Oleh karena itu, temuan ini tidak hanya berfungsi

sebagai alat evaluatif tetapi juga sebagai landasan strategis untuk mendukung perkembangan mahasiswa secara optimal.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Sampel terbatas hanya pada mahasiswa FKIP Universitas Sriwijaya sehingga belum menggambarkan psychological wellbeing seluruh mahasiswa Universitas Sriwijaya. Penelitian ini fokus pada studi deskriptif tanpa adanya pengambilan keputusan secara statistik. Penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan pengujian statistik seperti ANOVA/Path analisis/SEM. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis pada bidang bimbingan dan konseling dan psikologi Pendidikan, sekaligus memperkuat perspektif kesejahteraan yang holistik sebagai landasan bagi perkembangan individu yang optimal.

## KESIMPULAN

Temuan penelitian ini menggambarkan psychological well being mahasiswa FKIP Universitas Sriwijaya secara umum berada pada kategori tinggi, meskipun masih memerlukan penguatan pada beberapa aspek pada tingkat fakultas dan program studi seperti aspek hubungan sosial, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi. Temuan ini menjadi acuan untuk pemberian intervensi dan pengoptimalan potensi mahasiswa dalam meningkatkan kebahagiaan dalam menjalankan studinya. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk pengembangan penelitian berikutnya, seperti menggunakan uji statistik inferensial dan pemberian intervensi untuk meningkatkan psychological well being mahasiswa sebagai tindak lanjut dari penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA


Aggarwal, R., & Ranganathan, P. (2019). Study designs: Part 2 – Descriptive studies. Perspectives in Clinical Research, 10(1), 34. https://doi.org/10.4103/picr.PICR_154_18

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist, 55(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? Society for Research in Child Development, 1(2), 68–73. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x

Beitel, M., Ferrer, E., & Cecero, J. J. (2005). Psychological mindedness and awareness of self and others. Journal of Clinical Psychology, 61(6), 739–750. https://doi.org/10.1002/jclp.20095

Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. Studies in Higher Education, 35(6), 633–645. https://doi.org/10.1080/03075070903216643

Chaliawala, K. S., Vidourek, R. V., King, K. A., & Merianos, A. L. (2025). Investigating psychological well-being and resilience among international college students in the United States. Journal of International Students, 15(8), 77–94. https://doi.org/10.32674/jkv65t83

Delle Fave, A. (Ed.). (2013). The Exploration of Happiness: Present and Future Perspectives. Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5702-8

Ersöz, G. (2017). The Role of University Students' General Self-Efficacy, Depression and Psychological Well-being in Predicting Their Exercise Behavior. Journal of Education and Training Studies, 5(3), 110. https://doi.org/10.11114/jets.v5i3.2209

Essel, D. W., Quansah, F., Ntumi, S., Bonsi, F. H., Larbi, L. S., & Ishaaq, A. (2026). Uncovering Heterogeneity in the Measurement of Psychological Well-Being in Non-Western Culture: A Latent Profile Analysis of Ghanaian Undergraduates. Brain and Behavior, 16(2), e71216. https://doi.org/10.1002/brb3.71216

Furr, J. M., Comer, J. S., Edmunds, J. M., & Kendall, P. C. (2010). Disasters and youth: A meta-analytic

examination of posttraumatic stress. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78(6), 765–780. https://doi.org/10.1037/a0021482
Gebregergis, W. T., & Csukonyi, C. (2025). Psychosocial determinants of student well-being: The role of academic burnout, social support and learning empowerment through psychological capital. Hungarian Educational Research Journal, 15(3), 371–394. https://doi.org/10.1556/063.2025.00357
Grimes, D. A., & Schulz, K. F. (2002). Descriptive studies: What they can and cannot do. The Lancet, 359(9301), 145–149. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(02)07373-7
Guo, J., Liu, L., Zhao, B., & Wang, D. (2020). Teacher Support and Mental Well-Being in Chinese Adolescents: The Mediating Role of Negative Emotions and Resilience. Frontiers in Psychology, 10, 3081. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03081
Hellfeldt, K., López-Romero, L., & Andershed, H. (2019). Cyberbullying and Psychological Well-being in Young Adolescence: The Potential Protective Mediation Effects of Social Support from Family, Friends, and Teachers. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(1), 45. https://doi.org/10.3390/ijerph17010045
Holfve-Sabel, M.-A. (2014). Learning, Interaction and Relationships as Components of Student Well-being: Differences Between Classes from Student and Teacher Perspective. Social Indicators Research, 119(3), 1535–1555. https://doi.org/10.1007/s11205-013-0557-7
Hontoy, L.-M., Joussemet, M., Robichaud, J.-M., Mageau, G. A., & Grégoire, S. (2025). Effects of an ACT-based intervention on university students' self-compassion and psychological well-being. Journal of Contextual Behavioral Science, 37, 100927. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2025.100927
Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. Journal of Happiness Studies, 11(6), 735–762. https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4
Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. The Journal of Positive Psychology, 3(4), 219–233. https://doi.org/10.1080/17439760802303044
Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology, 82(6), 1007–1022. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007
Killen, A., & Macaskill, A. (2015). Using a Gratitude Intervention to Enhance Well-Being in Older Adults. Journal of Happiness Studies, 16(4), 947–964. https://doi.org/10.1007/s10902-014-9542-3
Kitamura, T., Kishida, Y., Gatayama, R., Matsuoka, T., Miura, S., & Yamabe, K. (2004). Ryff's Psychological Well-Being Inventory: Factorial Structure and Life History Correlates among Japanese University Students. Psychological Reports, 94(1), 83–103. https://doi.org/10.2466/pr0.94.1.83-103
Li, P., Jiang, J., Han, M., Fu, S., Bai, X., & Wang, X. (2026). The relationship between psychological resilience and learning engagement of college students: A moderated mediation model. Acta Psychologica, 263, 106280. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106280
Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers. Personality and Individual Differences, 40(6), 1213–1222. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.10.016
Lo, Y. Y., Leow, K., Leow, S., & Gilpin, E. (2025). Predictors of Psychological Well-being among Malaysian EFL University Students: Resilience and Self-Regulation. Educational Process International Journal, 18(1). https://doi.org/10.22521/edupij.2025.18.486
Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and Psychological Well-Being. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(19), 3531. https://doi.org/10.3390/ijerph16193531
McInerney, D. M., Cheng, R. W., Mok, M. M. C., & Lam, A. K. H. (2012). Academic Self-Concept and Learning Strategies: Direction of Effect on Student Academic Achievement. Journal of

Advanced Academics, 23(3), 249–269. https://doi.org/10.1177/1932202X12451020
Mullen, P. R., Blount, A. J., Lambie, G. W., & Chae, N. (2017). School Counselors' Perceived Stress, Burnout, and Job Satisfaction. Professional School Counseling, 21(1), 2156759X18782468. https://doi.org/10.1177/2156759X18782468
Mustafa, M. B., Rani, N. H. M., Bistaman, M. N., Salim, S. S. S., Ahmad, A., Zakaria, N. H., & Safian, N. A. A. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and University Students Academic Achievement. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 10(7), Pages 518-525. https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v10-i7/7454
Nawantara, R. D., Hanurawan, F., Ramli, M., & Eva, N. (2025). Unveiling Psychological Well-being in College Students: Gender-based Analysis Utilizing the Rasch Model.
Peng, Q., Zhang, Y., Liang, S., & Xu, M. (2025). Influence of adversity quotient, emotional support, mental toughness and blunt sensitivity on college students' well-being: A framework based on structural equation modeling and multi-criteria decision-making. Acta Psychologica, 259, 105437. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105437
Pinquart, M., & Sorensen, S. (2001). Gender Differences in Self-Concept and Psychological Well-Being in Old Age: A Meta-Analysis. The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 56(4), P195–P213. https://doi.org/10.1093/geronb/56.4.P195
Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. Asian Journal of Psychiatry, 52, 102066. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066
Rezigalla, A. A. (2020). Observational Study Designs: Synopsis for Selecting an Appropriate Study Design. Cureus. https://doi.org/10.7759/cureus.6692
Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. Annual Review of Psychology, 52(1), 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141
Ryan, R. M., & Huta, V. (2009). Wellness as healthy functioning or wellness as happiness: The importance of eudaimonic thinking (response to the Kashdan et al. and Waterman discussion). The Journal of Positive Psychology, 4(3), 202–204. https://doi.org/10.1080/17439760902844285
Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. Current Directions in Psychological Science, 4(4), 99–104. https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395
Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics, 83(1), 10–28. https://doi.org/10.1159/000353263
Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (2003). Struggles of the Novice Counselor and Therapist. Journal of Career Development, 30(1), 45–58. https://doi.org/10.1177/089484530303000103
Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. Journal of Medical Internet Research, 22(9), e21279. https://doi.org/10.2196/21279
Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. Australian Psychologist, 45(4), 249–257. https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109
Tanjung, R. F., Sucipto, S. D., Putri, Y. E., Agustin, A., Lestary, C. F., & Nabila. (2025). Development of a Psychological Well-Being Instrument in Secondary Schools. Bisma The Journal of Counseling, 9(3), 561–570. https://doi.org/10.23887/bisma.v9i3.105260
Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. R., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. Psychological Review, 107(3), 411–429. https://doi.org/10.1037/0033-295X.107.3.411
Ward, S. J., & King, L. A. (2016). Poor but Happy? Income, Happiness, and Experienced and Expected Meaning in Life. Social Psychological and Personality Science, 7(5), 463–470. https://doi.org/10.1177/1948550615627865

Worsley, J. D., Harrison, P., & Corcoran, R. (2021). The role of accommodation environments in student mental health and wellbeing. BMC Public Health, 21(1), 573. https://doi.org/10.1186/s12889-021-10602-5

Xue, W. (2026). Psychological vulnerability and well-being of Chinese international students in Southeast Asia's EMI contexts: A systematic review. Journal of International Students, 16(3), 151–172. https://doi.org/10.32674/g6ym7704

Zhang, H. (2024). Psychological wellbeing in Chinese university students: Insights into the influences of academic self-concept, teacher support, and student engagement. Frontiers in Psychology, 14, 1336682. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1336682

Zheng, F. (2022). Fostering Students' Well-Being: The Mediating Role of Teacher Interpersonal Behavior and Student-Teacher Relationships. Frontiers in Psychology, 12, 796728. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.796728

Zhu, Y., & Du, Y. (2026). Psychological well-being, perceived institutional support, and intentions to drop out among college students: A quantitative study of management interventions. Acta Psychologica, 265, 106600. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106600

**BIODATA PENULIS KORESPONDEN**



Khadijah Lubis, M.Pd adalah dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia. Ia sangat tertarik pada dunia pendidikan dan ingin berkontribusi dalam membantu orang lain melalui praktik konseling. Fokus Penelitian: bimbingan dan konseling, pendidikan, psikologi, dan kesehatan mental. Ia dapat dihubungi melalui email: khadijahlubis93@fkip.unsri.ac.id. dan nomor WA: 082298916656