

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Fakultas Psikologi merupakan salah satu fakultas unggulan di Universitas “X”. Hal ini terlihat dari jumlah pendaftar yang cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Dalam mendapatkan gelar sebagai sarjana psikologi, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh sebanyak 146 sks dengan masa kuliah normal selama 4 tahun. Namun, pada kenyataannya masih ditemui mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan perkuliahannya tepat waktu selama 4 tahun. Hal ini terlihat dari jumlah mahasiswa psikologi yang dapat menyelesaikan kuliahnya tepat waktu lebih sedikit dari jumlah mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu, yang mana berdasarkan data yang diperoleh dari Fakultas Psikologi Universitas “X”, diketahui bahwa persentase mahasiswa yang lulus Usulan Penelitian tiap semesternya hanya berkisar 25% - 45% dari jumlah pengontrak mata kuliah Usulan Penelitian pada semester tersebut. Dalam hal ini, jumlah persentasi mahasiswa yang lulus Usulan Penelitian tidak mencapai setengah dari jumlah keseluruhan mahasiswa yang mengontrak UP di tiap semester.

Semester akhir memang disajikan mata kuliah yang lebih sulit dibandingkan dengan semester-semester sebelumnya. Seperti pada Fakultas Psikologi Universitas “X”, berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap 20 mahasiswa semester akhir, mereka mengatakan bahwa mata kuliah di semester akhir jauh lebih sulit

dibandingkan dengan mata kuliah di semester sebelumnya. Mata kuliah di semester akhir yang dianggap sulit umumnya seperti Pedoman Penyusunan Laporan Kepribadian (PPLK), Sertifikasi, Usulan Penelitian (UP), dan Tugas akhir (skripsi). Berdasarkan data yang diperoleh dari mahasiswa, mata kuliah tersebut mewajibkan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas-tugas yang cukup banyak dengan tingkat kesulitan yang cukup tinggi yang dikerjakan secara individual maupun kelompok.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 20 mahasiswa semester akhir, mereka mengatakan bahwa perkuliahan yang mereka jalani pada semester 1 hingga semester 6 tidak begitu mengalami kesulitan atau kendala. Hal ini berbeda dengan perkuliahan yang dijalani di semester 7 dan 8. Mereka umumnya mengalami kesulitan dalam perkuliahannya, terutama ketika menempuh mata kuliah PPLK, sertifikasi, dan Usulan Penelitian serta Skripsi. Terlebih lagi jika mahasiswa mengontrak semua mata kuliah tersebut pada satu semester yang sama.

Dalam menghadapi keadaan yang demikian, sebanyak 85% dari 20 mahasiswa semester akhir merasa tertekan dalam menjalani perkuliahannya. Tekanan yang dialami ini selanjutnya berpengaruh pada berbagai aktivitas yang dilakukan mahasiswa semester akhir. Dalam keadaan yang tertekan atau stress sebanyak 80% mahasiswa justru melakukan prokrastinasi (penundaan) terhadap tugas-tugasnya. Salah satu contohnya dapat dilihat pada prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa dalam menyelesaikan usulan penelitian (UP) dan tugas akhir (skripsi).

Berdasarkan data yang diperoleh dari survey awal terhadap 20 mahasiswa semester akhir, sebanyak 60% mahasiswa yang mengontrak mata kuliah PPLK dan

UP pada semester yang sama mengatakan bahwa mereka melakukan penundaan terhadap pengerjaan UP. Mereka mengatakan bahwa mereka melakukan penundaan pengerjaan UP karena lebih mengutamakan menyelesaikan tugas-tugas dari mata kuliah lain yang lebih sulit seperti PPLK. Hal ini menjadi salah satu penyebab mahasiswa tidak lulus tepat waktu.

Selain melakukan prokrastinasi, terdapat 45% dari 20 mahasiswa semester akhir menunjukkan sikap apatis terhadap perkuliahan yang sedang dijalani, khususnya dalam pengerjaan mata kuliah Usulan Penelitian dan Skripsi. Dalam hal ini mahasiswa semester akhir merasa terlalu banyak hal yang harus dikerjakannya dalam perkuliahannya, sehingga mahasiswa menunjukkan sikap acuh tak acuh dalam menyelesaikan tanggung jawab dalam perkuliahannya. Hal ini dapat dilihat ketika mengerjakan Usulan Penelitian maupun Skripsi ataupun melakukan bimbingan rutin dengan dosen pembimbing.

Selain dikarenakan banyaknya tuntutan tugas yang harus dikerjakan di semester akhir, penolakan judul dari dosen pembimbing juga menjadi pemicu bagi mahasiswa semester akhir untuk melakukan prokrastinasi maupun sikap acuh tak acuh terhadap pengerjaan Usulan Penelitian. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap 20 mahasiswa semester akhir, mereka mengatakan apabila mendapatkan penolakan judul, mahasiswa akan merasa kecewa dan malas untuk menemui dosen pembimbing pada jadwal bimbingan selanjutnya. Disamping itu mahasiswa juga merasa malas jika harus mempelajari kembali teori baru yang kebanyakan berasal dari buku teks maupun jurnal berbahasa Inggris. Rasa malas yang berlarut-larut

seperti ini pada akhirnya membuat mahasiswa menjadi takut untuk menemui dosen pembimbing karena belum menguasai teori dari fenomena yang akan diteliti. Keadaan yang demikian juga turut menjadi penyebab banyaknya mahasiswa tidak lulus tepat waktu.

Mahasiswa semester akhir yang tidak mampu lulus tepat waktu pada umumnya mendapat desakan dari orang tua untuk segera lulus. Orang tua memberikan target pada mahasiswa untuk lulus pada waktu yang telah ditentukan oleh orangtua masing-masing. Mahasiswa yang masih tersendat dalam proses pengerjaan Usulan Penelitian maupun Skripsi, dan yang telah diberikan batas waktu menyelesaikan kuliah oleh orang tua semakin merasa tertekan dengan kondisi yang dialaminya. Hal ini semakin membuat mahasiswa semester akhir melakukan prokrastinasi dan bahkan menunjukkan sikap acuh tak acuh pada pengerjaan Usulan Penelitian maupun Skripsi.

Ketidakmampuan untuk lulus tepat waktu serta desakan orangtua untuk segera lulus merupakan suatu tekanan yang dialami mahasiswa semester akhir dalam menjalani masa-masa akhir perkuliahannya. Dapat dikatakan bahwa pada masa ini mahasiswa mengalami suatu masa krisis. Masa krisis tersebut merupakan keadaan yang dialami mahasiswa dengan banyaknya tuntutan dan tekanan dari berbagai pihak seperti yang sudah dijelaskan sekilas diatas.

Selain hal yang telah dijelaskan di atas, ketidakmampuan dalam membagi waktu juga turut menjadi pemicu stress pada mahasiswa semester akhir dalam menjalani masa-masa akhir perkuliahannya. Hal ini selanjutnya turut berpengaruh

terhadap kondisi fisik mahasiswa. Tuntutan tugas dengan jumlah yang banyak dan sulit menyebabkan mahasiswa menggunakan waktunya lebih banyak untuk menyelesaikan tugas tersebut sehingga kehilangan waktu untuk beristirahat. Keadaan yang demikian menyebabkan mereka kurang tidur sehingga mempengaruhi kondisi fisik, terutama bagi mahasiswa semester akhir yang masih mengikuti kegiatan perkuliahan di kelas. Mahasiswa merasa mengantuk dan kurang fit ketika mengikuti perkuliahan di kelas. Jika sudah demikian, mahasiswa mengaku tidak mampu menyerap dengan baik materi kuliah yang diberikan dosen. Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada 20 mahasiswa semester akhir, sebesar 65% mahasiswa semester akhir merasa tidak fit dalam menjalani aktivitasnya, dan sebesar 85% mahasiswa semester akhir kekurangan waktu untuk tidur. Hal ini menjadi penyebab banyaknya mahasiswa yang mudah terserang penyakit dan mengganggu rutinitas sehari-hari.

Selain kehilangan waktu beristirahat, tuntutan untuk menyelesaikan tugas yang cukup sulit dan membutuhkan waktu pengerjaan yang cukup lama, seperti tugas-tugas PPLK, UP atau Skripsi menyebabkan mahasiswa seringkali tidak memperhatikan pola makannya. Jam makan yang tidak teratur serta kurangnya perhatian terhadap asupan makanan yang dikonsumsi menyebabkan mahasiswa mudah terserang penyakit. Hal ini didukung oleh data yang diperoleh dari rumah sakit kampus. Menurut rumah sakit kampus, Fakultas Psikologi merupakan fakultas dengan mahasiswa terbanyak ketiga yang berobat ke rumah sakit tersebut.

Meskipun demikian, dengan banyaknya tanggung jawab perkuliahan yang menyita waktu, berdasarkan survey awal terhadap 20 mahasiswa semester akhir juga

diperoleh data bahwa sebesar 95% mahasiswa masih turut terlibat dalam kehidupan sosial dan memiliki hubungan yang dekat dengan keluarga. Hal ini dapat menjadi dukungan bagi mahasiswa semester akhir dalam menjalani masa-masa sulit di semester akhir. Dukungan ini dapat menjadi semangat bagi mahasiswa dalam menjalani tuntutan di semester akhir.

Namun demikian terdapat 5% mahasiswa semester akhir yang mengaku kehilangan waktu untuk melakukan aktivitas sosial dengan teman-teman atau waktu untuk berkumpul dengan keluarga. Hal ini disebabkan oleh banyaknya aktivitas yang dilakukan serta tanggung jawab menyelesaikan tugas-tugas semester akhir, seperti PPLK, UP, atau Skripsi yang menyita banyak waktu. Keadaan yang demikian selanjutnya menyebabkan mahasiswa kehilangan dukungan dalam menjalani perkuliahan di semester akhir dari orang-orang terdekatnya. Mahasiswa tingkat akhir merasa tidak mendapat dukungan dari orang terdekatnya saat melalui masa-masa sulit yang dialaminya di semester akhir. Keadaan tersebut selanjutnya menyebabkan kejenuhan bagi mahasiswa semester akhir dalam menjalani kuliahnya.

Berdasarkan fenomena yang dijabarkan di atas, dapat dikatakan bahwa mahasiswa semester akhir belum menunjukkan kondisi kesehatan yang optimal, yang selanjutnya hal ini berdampak pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan perkuliahan. Dewasa ini “sehat” tidak hanya dijelaskan dengan pengertian bahwa individu tidak terserang penyakit. Dalam pengertian “sehat” terdapat *wellness* yang digambarkan sebagai “kualitas hidup” dan “perasaan bahagia”. Secara teoritis, *wellness* adalah integrasi dari berbagai komponen yang berbeda (sosial, emosional-

mental, spiritual, dan fisik) yang mengembangkan potensi seseorang untuk hidup (kualitas hidup) dan bekerja secara efektif dan membuat kontribusi yang maksimal di dalam masyarakat. *Wellness* merefleksikan bagaimana penghayatan individu akan hidupnya dan kemampuan yang dimilikinya untuk berfungsi secara efektif (Corbin, 2006).

*Wellness* terdiri dari 5 dimensi, diantaranya *emotional/mental wellness*, *intellectual wellness*, *physical wellness*, *social wellness*, dan *spiritual wellness* (Corbin, 2006). Kelima dimensi ini saling berhubungan dan dapat mempengaruhi satu sama lain, dan nantinya menggambarkan kemampuan dan penghayatan mahasiswa Psikologi semester akhir dalam menjalani perkuliahan di semester akhir. Hal ini selanjutnya berpengaruh terhadap kemampuan dan keefektifan mahasiswa semester akhir dalam menjalani aktivitasnya, serta kontribusi yang diberikan bagi lingkungannya.

Selain dari fenomena yang telah dijabarkan di atas, berdasarkan survey yang dilakukan juga terdapat data bahwa sebanyak 60% mahasiswa yang tidak mampu mengungkapkan pendapatnya di kelas. Hal ini terjadi karena mahasiswa merasa malu dan takut apabila pendapat yang diungkapkan salah. Mahasiswa juga merasa kurang percaya diri dalam mengungkapkan pendapatnya apabila di kelas tersebut ada teman-teman yang lebih pintar. Padahal mereka mengaku bahwa sebenarnya pendapat yang mereka sampaikan cukup baik dan dapat memberikan masukan pada diskusi yang diadakan di kelas, namun karena rasa malu dan kurang percaya diri, mahasiswa mengurungkan niatnya untuk mengemukakan pendapat di depan kelas. Jika sudah

demikian mahasiswa tidak dapat memberikan kontribusi bagi lingkungannya, meskipun sebenarnya mereka memiliki potensi yang besar untuk membangun lingkungannya, yang dalam hal ini lingkungan kelas.

Selain itu, sebesar 60% mahasiswa semester akhir sudah mengetahui dengan jelas tujuan hidup mereka. Mahasiswa semester akhir sudah mengetahui rencana yang akan dilakukan setelah lulus kuliah. Sementara itu, 40% sisanya mengaku belum mengetahui dengan jelas tujuannya. Mahasiswa masih belum mengetahui hal apa yang akan dilakukan setelah lulus kuliah. Mahasiswa juga mengaku bahwa mereka tidak mengetahui makna dari hal-hal yang mereka lakukan di semester akhir, terutama dalam proses pengerjaan UP/Skripsi.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang sudah dipaparkan di atas, terdapat kemampuan dan penghayatan yang berbeda-beda yang dialami mahasiswa semester akhir dalam menjalani masa-masa akhir perkuliahannya. Kemampuan dan penghayatan yang berbeda-beda ini menggambarkan *wellness*, yang turut mempengaruhi keefektifan mahasiswa semester akhir dalam menjalani masa-masa akhir perkuliahannya serta kontribusi yang dapat diberikan mahasiswa semester akhir terhadap lingkungannya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran *wellness* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi di Universitas “X” Bandung.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari penelitian yang dilakukan, ingin diketahui bagaimana gambaran masing-masing dimensi *wellness* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi di Universitas “X” Bandung.

### **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran masing-masing dimensi *wellness* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi di Universitas “X” Bandung.

#### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai derajat masing-masing dimensi *wellness* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi di Universitas “X” Bandung dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

### **1.4 Kegunaan Penelitian**

#### **1.4.1 Kegunaan Teoritis**

- 1) Memberi sumbangan informasi bagi ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Kesehatan mengenai *wellness* pada mahasiswa semester akhir.
- 2) Memberi masukan bagi peneliti berikutnya yang ingin melakukan penelitian yang berkaitan dengan *wellness*, khususnya dalam bidang pendidikan.

#### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

- 1) Memberi informasi pada pihak Fakultas Psikologi Universitas “X” mengenai gambaran masing-masing dimensi *wellness* pada mahasiswa semester akhir sebagai pertimbangan mengembangkan rencana terkait kegiatan akademik.
- 2) Memberi informasi pada mahasiswa semester akhir mengenai gambaran masing-masing dimensi *wellness* untuk bahan pertimbangan dalam memotivasi diri, mengelola emosi dan menjaga kesehatan.
- 3) Memberi informasi pada orang tua mengenai gambaran masing-masing dimensi *wellness* pada mahasiswa semester akhir untuk pertimbangan dalam memberikan dukungan bagi mahasiswa dalam menjalani perkuliahan.

### **1.5 Kerangka Pemikiran**

Masa-masa akhir perkuliahan menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung. Berbeda dengan semester-semester sebelumnya, pada masa ini tuntutan perkuliahan yang dialami cukup berat. Selain tuntutan pemahaman materi kuliah yang lebih mendalam dibandingkan semester sebelumnya, desakan orangtua untuk segera lulus juga menjadi suatu tekanan bagi mahasiswa semester akhir dalam menjalani masa-masa akhir perkuliahannya.

Mahasiswa semester akhir memiliki kemampuan serta penghayatan yang berbeda-beda dalam menghadapi berbagai situasi di masa-masa akhir perkuliahannya. Salah satu contohnya dapat dilihat dalam proses pengerjaan UP/Skripsi. Pada proses

pengerjaan UP/ Skripsi dibutuhkan usaha yang lebih besar dari pada proses pengerjaan mata kuliah lain. Seperti yang sudah dijelaskan sekilas di atas, banyak mahasiswa semester akhir yang menganggap proses pengerjaan UP/ Skripsi merupakan suatu tekanan, terlebih lagi jika diikuti dengan tuntutan dari orang tua untuk segera lulus. Namun disamping itu, ada juga mahasiswa yang menganggap bahwa proses pengerjaan UP/ Skripsi merupakan suatu tantangan yang harus dilalui. Penghayatan serta kemampuan yang berbeda-beda yang dimiliki mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas “X” dalam menghadapi tuntutan yang dialami di akhir masa perkuliahan menggambarkan *wellness*. Secara teoritis, *wellness* adalah integrasi dari berbagai komponen yang berbeda (sosial, emosional-mental, spiritual, dan fisik) yang mengembangkan potensi seseorang untuk hidup (kualitas hidup) dan bekerja secara efektif dan membuat kontribusi yang maksimal di dalam masyarakat (Corbin, 2006). *Wellness* merefleksikan bagaimana individu menghayati hidupnya serta kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif.

Dalam mencapai *wellness* yang optimal, dibutuhkan penghayatan yang positif dalam memandang masing-masing dari dimensi *wellness*. Selain itu juga, penghayatan yang positif akan kemampuan yang dimiliki lebih penting daripada kemampuan aktual yang dimiliki. Sebagai contoh, mahasiswa yang memiliki IPK tinggi mungkin saja merasa bahwa pencapaian tersebut kurang bermakna. Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa tidak memberi *reward* pada kesuksesan yang dicapai. Padahal, salah satu faktor penting bagi mahasiswa semester akhir untuk

mencapai derajat *wellness* yang tinggi dan pandangan positif dalam dirinya adalah kemampuan untuk memberi *reward* bagi dirinya.

*Wellness* terdiri dari 5 dimensi, diantaranya *emotional/mental wellness*, *intellectual wellness*, *physical wellness*, *social wellness*, dan *spiritual wellness* (Corbin, 2006). *Wellness* merupakan bukti dari adanya *well-being* yang dicerminkan melalui kemampuan untuk berfungsi optimal, kesehatan yang berhubungan dengan kualitas hidup, pekerjaan yang bermakna, dan memberikan kontribusi bagi masyarakat.

Dimensi *wellness* yang pertama adalah *emotional/mental wellness*. Dimensi ini berbicara tentang kemampuan mahasiswa semester akhir untuk mengatasi situasi sehari-hari dan mengatasi perasaan pribadi dalam cara yang positif, optimis, dan konstruktif. Dalam hal ini, situasi sehari-hari yang dapat menimbulkan tekanan pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi dapat dilihat pada proses pengerjaan UP atau Skripsi. Mahasiswa semester akhir yang memiliki derajat *emotional/mental wellness* yang tinggi akan merasa senang dalam menjalani masa-masa akhir perkuliahannya, sedangkan mahasiswa semester akhir yang memiliki derajat *emotional/mental wellness* yang rendah akan memiliki pandangan mental dan emosional yang negatif seperti murung dan sedih selama proses pengerjaan UP/Skripsi di masa-masa akhir perkuliahannya.

Dimensi selanjutnya adalah *intellectual wellness*. *Intellectual wellness* berbicara mengenai kemampuan mahasiswa untuk belajar dan menggunakan informasi yang ada untuk meningkatkan kualitas kehidupan sehari-harinya dan

berfungsi dengan optimal. Dimensi *intellectual wellness* tampak pada mahasiswa yang mampu memanfaatkan segala informasi yang dimilikinya, membagi pengetahuannya dengan orang lain, dan mengembangkan skill serta kemampuannya untuk mencapai kepuasan hidup. Sebagai contoh, hal ini dapat dilihat dari usaha yang dilakukan mahasiswa semester akhir mencari buku maupun jurnal yang diperlukan untuk memperdalam pemahaman mengenai teori penelitiannya serta berdiskusi dengan dosen maupun teman untuk memperluas pengetahuan. Mahasiswa semester akhir yang memiliki derajat *intellectual wellness* yang tinggi akan mencari informasi dari lingkungan serta membagi pengetahuan yang dimilikinya pada lingkungan sekitar (*informed*), sedangkan mahasiswa semester akhir yang memiliki derajat *intellectual wellness* yang rendah akan menunjukkan sikap tidak peduli terhadap informasi atau hal-hal yang terjadi di sekitarnya.

Dimensi yang ketiga adalah *physical wellness*. *Physical wellness* merupakan kemampuan individu untuk berfungsi secara efektif dalam menghadapi tuntutan pekerjaan sehari-hari. Dimensi *physical wellness* tampak pada mahasiswa semester akhir yang memiliki ketahanan fisik dan keterampilan motorik dalam menyelesaikan tuntutan perkuliahannya, misalnya dalam proses pengerjaan UP atau Skripsi. Mahasiswa yang memiliki derajat *physical wellness* yang tinggi akan memiliki kebugaran fisik, sedangkan mahasiswa yang memiliki derajat *physical wellness* yang rendah tidak memiliki kebugaran fisik.

Selanjutnya adalah dimensi *social wellness*, yang merupakan kemampuan mahasiswa tingkat akhir untuk berinteraksi dengan orang lain secara sukses dan

membangun hubungan yang bermakna yang dapat meningkatkan kualitas bagi semua orang yang terlibat dalam interaksi (termasuk diri sendiri). Dimensi ini terlihat pada mahasiswa semester akhir yang merasa nyaman dalam mengekspresikan perasaan, kebutuhan, pendapat, dukungan, serta hubungan yang terpenuhi dengan orang-orang disekitarnya. Hubungan yang dijalin mahasiswa tingkat akhir dengan orang-orang disekitarnya dapat menjadi suatu dukungan bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan kuliahnya. Mahasiswa semester akhir yang memiliki derajat *social wellness* yang tinggi terlibat dalam kehidupan sosial, sedangkan mahasiswa semester akhir dengan derajat *social wellness* yang rendah akan merasa kesepian dalam menjalani masa-masa akhir perkuliahannya.

Dimensi yang terakhir adalah *spiritual wellness*. Dimensi ini berbicara tentang kemampuan seseorang untuk membentuk sistem nilai dan bertindak berdasarkan sistem *belief*, untuk membangun dan melaksanakan tujuan hidup yang bermakna dan konstruktif. Dimensi ini tampak pada mahasiswa yang memiliki kejelasan prinsip hidup dan bertindak berdasarkan prinsip hidup yang dimiliki. Dalam prinsip hidup yang dimiliki terdapat suatu tujuan, nilai (*value*), dan makna. Mahasiswa semester akhir dengan derajat *spiritual wellness* yang tinggi akan terpenuhi secara spiritual (*fulfilled*), sedangkan mahasiswa semester akhir dengan derajat *spiritual wellness* yang rendah akan merasa tidak terpenuhi secara spiritual (*unfulfilled*).

Dimensi-dimensi *wellness* di atas dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor hereditas, sistem pelayanan kesehatan, lingkungan, dan gaya hidup sehat. Faktor lingkungan terdiri dari beberapa, yakni lingkungan fisik, lingkungan

sosial, lingkungan spiritual, dan lingkungan intelektual. Sedangkan faktor gaya hidup sehat dapat dilihat dari mengatur pola makan, melakukan olahraga rutin, memperhatikan jam tidur, tidak merokok ataupun meminum minuman keras, mengelolah stress, mengatur waktu dengan efektif, memperhatikan perawatan diri (*self care*), mengadopsi kebiasaan *good safety*.

Faktor pertama yang mempengaruhi dimensi *wellness* yang ada dalam diri mahasiswa semester akhir adalah hereditas. Mahasiswa semester akhir yang memiliki gangguan hereditas, misalnya penyakit jantung bawaan akan mempengaruhi aktivitas mahasiswa semester akhir. Hal ini dapat menghambat mahasiswa dalam proses pengerjaan UP/Skripsi ataupun dalam aktivitas perkuliahan bagi mahasiswa semester akhir yang masih mengikuti perkuliahan di kelas apabila penyakit tersebut kambuh sewaktu-waktu. Meskipun demikian, mahasiswa yang memiliki penyakit bawaan tetapi memiliki pandangan yang positif akan hidupnya akan lebih *well* (sehat) daripada mahasiswa semester akhir yang sehat (tidak memiliki gangguan hereditas) namun tidak memiliki pandangan yang positif akan hidupnya.

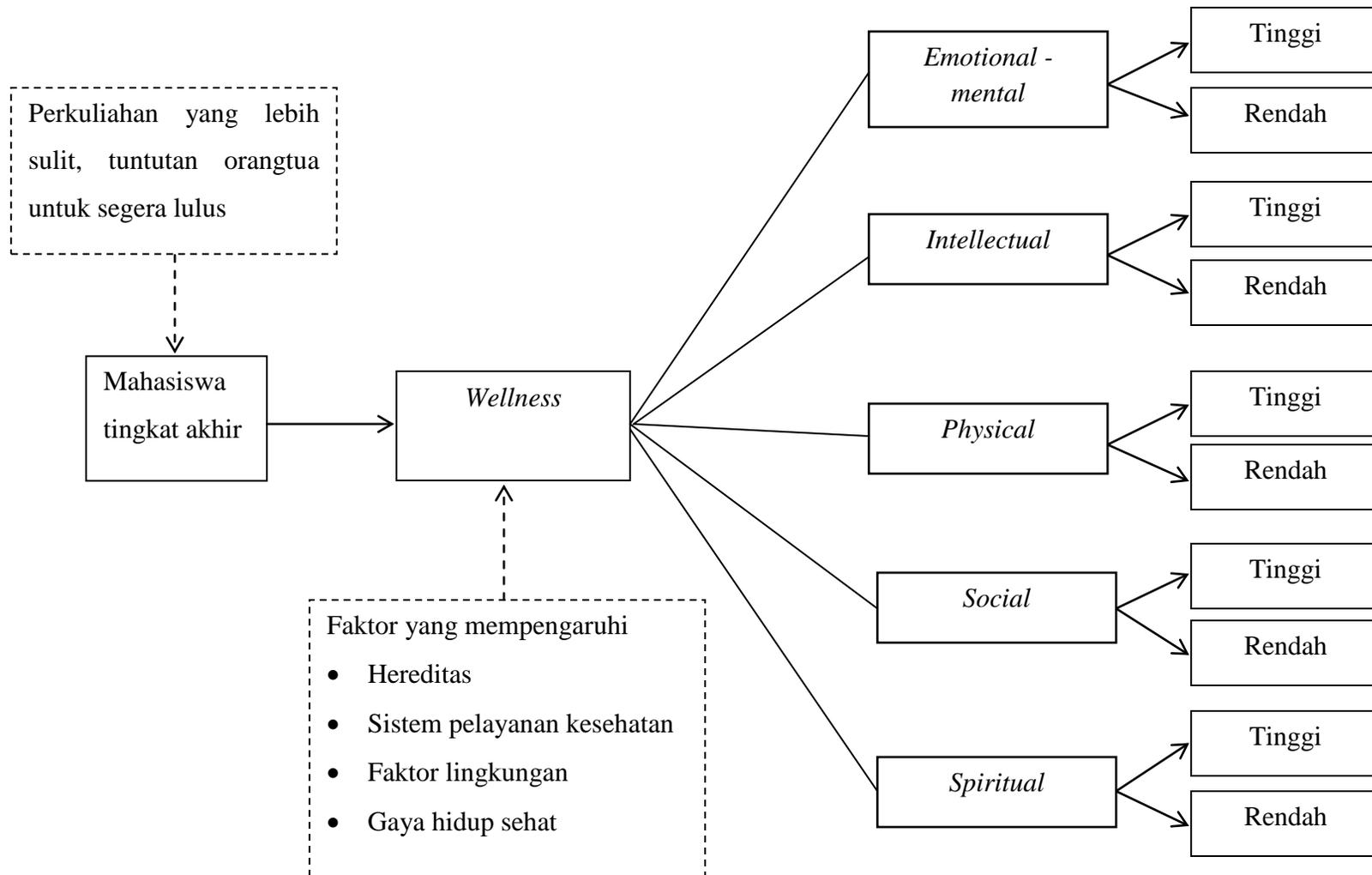
Faktor selanjutnya adalah sistem pelayanan kesehatan. Rutinitas pengerjaan UP/Skripsi yang dilakukan mahasiswa semester akhir seharusnya membuat mahasiswa untuk lebih aktif dalam mencari informasi kesehatan agar dapat menjaga kondisi kesehatannya. Pelayanan kesehatan yang tersedia di sekitar lingkungan mahasiswa juga turut berpartisipasi dalam meningkatkan kesehatan mahasiswa. Salah satu contohnya dapat dilihat dalam pemanfaatan asuransi kesehatan yang dimiliki mahasiswa semester akhir. Mahasiswa yang memanfaatkan asuransi kesehatan yang

dimiliki dapat membantu menjaga kondisi kesehatannya dalam menghadapi tuntutan di semester akhir yang seringkali menyerang kondisi fisik. Namun demikian, usaha mahasiswa dalam memperhatikan kesehatannya juga menjadi suatu poin yang penting.

Lingkungan tempat tinggal mahasiswa semester akhir juga turut mempengaruhi *wellness* pada mahasiswa semester akhir. Faktor lingkungan terdiri dari lingkungan fisik, lingkungan sosial, lingkungan spiritual, dan lingkungan intelektual. Mahasiswa semester akhir dapat mengontrol lingkungan tempat tinggalnya. Dalam hal ini mahasiswa semester akhir memilih lingkungan yang sesuai dengan keadaannya dan memelihara hubungan dengan lingkungan sekitarnya. Dengan kata lain, mahasiswa semester akhir dapat memilih lingkungan yang sehat daripada terlibat dalam lingkungan yang tidak sehat.

Faktor yang dapat mempengaruhi *wellness* selanjutnya adalah gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat dapat diterapkan mahasiswa dengan cara mengatur pola makan, melakukan olahraga rutin, memperhatikan jam tidur, tidak merokok ataupun meminum minuman keras, mengelolah stress, mengatur waktu dengan efektif, memerhatikan perawatan diri (*self care*) dan yang lainnya. Apabila mahasiswa mampu membagi waktu, memerhatikan perawatan diri, dan menerapkan gaya hidup sehat dalam kesehariannya, maka kemungkinan mahasiswa untuk terserang penyakit atau mengalami stress karena tuntutan perkuliahan yang dijalani akan lebih kecil. Hal ini dapat meningkatkan *wellness* pada mahasiswa semester akhir dan mendukung mahasiswa semester akhir dalam menjalani akhir masa perkuliahannya.

Dalam bentuk sederhana, kerangka pemikiran penelitian ini dapat digambarkan dalam bagan sebagai berikut.



**Bagan 1.1 Bagan Kerangka pemikiran**

## 1.6 Asumsi

- 1) Derajat yang tinggi pada dimensi *wellness* akan membantu mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas “X” dalam menghadapi tuntutan di masa-masa akhir perkuliahannya.
- 2) *Wellness* pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas “X” tercermin melalui lima dimensi, yaitu *emotional/mental wellness*, *intellectual wellness*, *physical wellness*, *social wellness*, dan *spiritual wellness*.
- 3) Mahasiswa semester akhir yang “*well*” akan merasa puas dengan hal yang dikerjakannya, memiliki tujuan dan makna hidup, menikmati waktu luang, memiliki kebugaran fisik, terlibat dalam lingkungan sosial, dan memiliki pandangan emosional-mental yang positif. Hal ini akan membantu mahasiswa semester akhir dalam menghadapi tuntutan selama proses pengerjaan Usulan Penelitian, Skripsi, maupun tuntutan orang tua untuk segera lulus.
- 4) Mahasiswa semester akhir yang tidak “*well*” akan merasa tertekan, tidak peduli dengan keadaan sekitar, tidak fit, merasa kesepian, dan tidak menemukan makna dan tujuan hidup. Hal ini dapat menghambat mahasiswa semester akhir dalam proses pengerjaan Usulan Penelitian maupun Skripsi.
- 5) Dimensi-dimensi dari *wellness* dapat muncul karena ada berbagai situasi yang mendukung yang disebut sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi. Faktor-faktor tersebut antara lain, hereditas, sistem pelayanan kesehatan, faktor lingkungan, dan gaya hidup sehat.