

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Era globalisasi membawa kemajuan dan perubahan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi serta restrukturisasi organisasi, begitu pula di Indonesia. Hal ini menimbulkan tuntutan kepada institusi-institusi pendidikan untuk mampu mengeluarkan produksi sumber daya manusia yang memiliki karakter dan kualitas. Institusi-institusi pendidikan juga harus membuat perubahan dalam menawarkan program-program mereka agar lulusannya mampu mengatasi perkembangan karir dan tantangan sosial-budaya (Agus Rianto, 2008). Universitas sebagai salah satu institusi pendidikan juga tidak terlepas dari tantangan yang ada ini. (<http://asepnurdin.blogspot.com>).

Universitas bukan sekedar sebagai wahana transfer keilmuan antara dosen dan mahasiswa, melainkan suatu proses pembelajaran yang mampu berdaya guna bagi masyarakat. Menurut Djoko Santoso (2008), Rektor Institut Teknologi Bandung (ITB), tantangan konkret bagi universitas adalah bagaimana menghasilkan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta sumber daya manusia yang bermanfaat. Seiring perkembangan zaman, universitas memiliki tantangan yang intensitasnya akan bertambah secara berkelanjutan (<http://www.kompas.com>).

Majalah *Globe Asia* (Februari 2008) menyatakan bahwa Universitas 'X' termasuk dalam sepuluh besar universitas swasta terfavorit di Indonesia. Selain itu, salah satu situs periklanan juga menyebutkan bahwa Fakultas Psikologi Universitas

'X' memiliki jumlah peminat terbanyak selain kedokteran umum, teknik informatika dan desain komunikasi visual ([www.bandungadvertiser.com](http://www.bandungadvertiser.com)). Saat ini Fakultas Psikologi Universitas "X" memiliki jumlah mahasiswa yang cukup banyak. Menurut keterangan tata usaha Fakultas Psikologi (September 2009), angkatan yang sekarang masih aktif dalam perkuliahan adalah angkatan 2005 sampai dengan 2009. Jumlah mahasiswa tiap angkatan adalah 183 mahasiswa angkatan 2005, 193 mahasiswa angkatan 2006, 267 mahasiswa angkatan 2007, 249 mahasiswa angkatan 2008, serta angkatan 2009 berjumlah 298 mahasiswa. Berdasarkan data tersebut, saat ini menunjukkan bahwa mahasiswa jurusan ini mengalami peningkatan dari tahun-tahun sebelumnya.

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia yang merupakan manifestasi dari kondisi kejiwaannya. Dalam kehidupan masyarakat modern, psikologi makin memegang peranan penting. Ilmu ini dapat dipergunakan di berbagai bidang kehidupan, seperti di dunia industri, klinik, rumah sakit, lembaga masyarakat, pusat rehabilitasi, sekolah atau pada lembaga pemerintahan ([www.digilib.unnes.ac.id](http://www.digilib.unnes.ac.id)).

Hal-hal tersebut pun disadari penting oleh Fakultas Psikologi Universitas 'X', sehingga menetapkan misi untuk menghasilkan ilmuwan psikologi dan psikolog yang mengutamakan harkat martabat dan kesejahteraan manusia, menyadari batas-batas kewenangan dan kompetensinya serta menerapkan kasih. Guna mencapai misi tersebut, Fakultas Psikologi menyusun sistem pembelajaran dalam kurikulum yang padat. Berdasarkan survei, mahasiswa mengatakan bahwa mereka harus menjalani kurikulum tersebut dengan jadwal kuliah yang padat setiap harinya (mereka harus mengikuti beberapa kuliah setiap hari dari pagi hingga sore),

dibebankan tugas-tugas dalam bentuk laporan dan presentasi, dan mencari subyek penelitian. Mereka pun diharuskan hadir 100% untuk mata kuliah praktikum. Khususnya dalam mata kuliah praktikum, mahasiswa Fakultas Psikologi dituntut untuk mampu menjaga relasi yang baik dengan subyek penelitian selama pengambilan data, mampu menjalani proses wawancara dan observasi pada pengambilan data (dan untuk beberapa tugas laporan mata kuliah praktikum), dan juga diberikan tugas untuk membuat laporan pengambilan data yang berhubungan dengan alat tes yang kompleks.

Di luar bidang pendidikan, sebagian mahasiswa dihadapkan pada rasa kesepian karena harus tinggal jauh dari orang tua (di luar kota), adanya tuntutan dari orang tua, masalah biaya hidup dan kuliah, mempersiapkan pilihan karir, menghadapi lingkungan baru, serta harus mampu mengambil keputusan dengan mempertimbangkan masukan dari lingkungan.

Mahasiswa Fakultas Psikologi juga dihadapkan pada tuntutan dari masyarakat bahwa pekerjaan yang berhubungan dengan *human service* (melayani dan menolong orang lain) membutuhkan kondisi yang sehat mental. Kriteria sehat mental menggambarkan banyak konseptualisasi mengenai gambaran apa itu yang disebut sebagai sehat secara psikologis (Jahoda, 1958) Keadaan ini pun pada akhirnya mengacu pada keadaan sejahtera secara psikologis. Kesejahteraan psikologis ini disebut sebagai *psychological well-being*. Menurut Ryff (1995), *psychological well-being*, adalah hasil evaluasi/ penilaian seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. *Psychological well-being* memiliki 6 dimensi, yaitu *self-acceptance*, *positive*

*relations with others, personal growth, purpose in life, environmental mastery, dan autonomy.*

Berdasarkan survei awal terhadap 20 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X”, sebanyak 8 mahasiswa (40%) mengatakan mengetahui kelebihan yang dapat membantu dalam perkuliahan (seperti memiliki motivasi dan arah dalam belajar, kerja keras dalam melakukan tugas-tugas dan kuliah, tingkat kecerdasan yang mendukung) dan memaksimalkan kelebihan tersebut untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Mereka berusaha memperbaiki kekurangannya agar tidak menghambat mereka dalam berinteraksi di lingkungan. Mereka juga mampu menerima kegagalan sebagai suatu pembelajaran. Sedangkan 12 mahasiswa (60%) merasa kecewa dengan kualitas dirinya, menyalahkan orang lain atas kegagalan dan merasa kesulitan menerima kegagalan itu sebagai ujian hidupnya. Di perkuliahan, mereka cenderung untuk bermalas-malasan dalam belajar. Fenomena ini menunjukkan dimensi pertama dari *psychological well-being*, yaitu *self-acceptance*. *Self-acceptance* merupakan sikap mahasiswa terhadap dirinya sendiri atas pengalaman hidupnya. Pada dimensi ini lebih banyak mahasiswa menghayati bahwa mereka merasa kecewa dan kurang memiliki penerimaan diri.

Dalam berinteraksi di lingkungan, mahasiswa tidak akan terlepas dari hubungan dengan orang lain (keluarga, pasangan, teman-teman, dosen dan orang lain di sekitarnya). Hal ini merupakan salah satu dimensi dari *psychological well-being*, yang disebut sebagai *positive relations with others*. *Positive relations with others* terdiri atas kemampuan untuk mempererat hubungan dan keberadaan hubungan dengan orang lain yang hangat, saling percaya, serta intim. Berdasarkan

survei terhadap 20 orang mahasiswa, sebanyak 7 mahasiswa (35%) menilai bahwa mereka memiliki relasi yang hangat dan erat dengan orang-orang disekitarnya. Mereka mengatakan bahwa mereka terbuka untuk berbagi setiap pengalaman yang dialami dengan keluarga, pasangan, teman-teman dan dosen. Mereka juga mempercayakan rahasia hidupnya kepada beberapa orang terdekatnya, memberikan bantuan kepada orang di sekitarnya yang mengalami kesulitan tanpa meminta pamrih. Sebanyak 13 mahasiswa (65%) lainnya mengatakan bahwa mereka kesulitan untuk membangun hubungan dengan orang lain karena sukar percaya kepada orang lain, sehingga relasi yang terjalin hanya bersifat formal (tidak mendalam/ dingin). Mereka terkadang masih merasa sulit untuk berbagi dan membantu. Di lingkungan yang baru mereka sulit untuk memulai pembicaraan dan memperkenalkan diri terlebih dahulu, sehingga mereka merasa lebih baik menyendiri. Pada dimensi ini lebih banyak mahasiswa yang menghayati bahwa mereka merasa kesulitan untuk memiliki hubungan yang erat dan hangat dengan orang lain.

Selain mendapatkan materi yang diajarkan di kelas, mahasiswa dapat memperluas pengetahuan dan keterampilannya melalui *training*, seminar atau pun minat baca. Kegiatan ini bertujuan agar mahasiswa mencapai pengembangan diri (*personal growth*), dan hal ini merupakan salah satu dimensi dari *psychological well-being*. *Personal growth* merupakan usaha yang berkelanjutan untuk mencapai dan mengembangkan keterampilan dan kesempatan yang tersedia untuk perkembangan diri. Berdasarkan survei terhadap 20 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X”, sebanyak 13 mahasiswa (65%) menyebutkan bahwa mereka memiliki minat membaca untuk mencari informasi melalui berbagai sumber

(seperti surat kabar, internet dan majalah), sering mengikuti *training* dan seminar yang berhubungan dengan pengembangan diri atau pun yang berhubungan dengan keterampilan lain seperti *broadcasting*, *entertainment*, atau pun *Multi Level Marketing* (MLM). Sebanyak 7 mahasiswa (35%) mengatakan tidak tertarik untuk mengikuti *training* ataupun seminar pengembangan diri. Mereka mengikuti seminar ataupun pelatihan karena diwajibkan oleh dosen dan kegiatan ini merupakan tugas yang akan dinilai. Mereka mengatakan sudah cukup puas dengan kemampuan mereka saat ini. Pada dimensi *personal growth* lebih banyak mahasiswa menghayati bahwa mereka mampu melakukan upaya untuk mengembangkan diri.

Hal penting lainnya bagi seorang mahasiswa adalah tujuan hidup (*purpose in life*) yang juga merupakan salah satu dimensi dari *psychological well-being*. *Purpose in life* terdiri atas maksud dan tujuan seseorang dan penghayatan bahwa hidup itu mempunyai arah. Tujuan seorang mahasiswa dalam pendidikannya adalah memperoleh prestasi yang cukup memuaskan dan mencapai karir yang diharapkan. Berdasarkan survei terhadap 20 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X", sebanyak 12 mahasiswa (60%) menyebutkan ingin mencapai kesuksesan dalam karir. Mereka memiliki rencana-rencana untuk mencapai karir yang diinginkan, seperti mengikuti pendidikan formal dan kursus (seperti kursus bahasa dan komputer). Beberapa diantara mereka juga menyebutkan ajaran agama dan keluarga mengarahkan mereka untuk menetapkan tujuan hidupnya. Sebanyak 8 mahasiswa (40%) mengatakan bingung dalam menetapkan target yang akan dicapai dalam jangka waktu panjang (karir) maupun jangka pendek (menyelesaikan kuliah). Mereka mengatakan bahwa mereka hanya memikirkan dan menjalani apa

yang terjadi saat ini saja. Berdasarkan paparan tersebut, menunjukkan bahwa pada dimensi *purpose in life* lebih banyak mahasiswa menghayati bahwa hidup mereka memiliki arah dan tujuan hidup.

Dimensi lain pada *psychological well-being* adalah *environmental mastery*, yang meliputi kemampuan untuk mengenali kebutuhan dan mengambil peran aktif untuk mendapatkan apa yang dibutuhkan dari lingkungan (penguasaan lingkungan). Seorang mahasiswa memiliki banyak keinginan dan minat yang ingin terpenuhi, sehingga mereka tidak hanya melakukan kegiatan yang berhubungan dengan perkuliahan, mereka juga memiliki kegiatan baik didalam kampus (seperti unit kegiatan kampus) maupun diluar kampus (seperti kursus, kegiatan keagamaan, dan lain-lain). Beragam kegiatan ini menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan membagi waktu antara kegiatan kuliah dan kegiatan lainnya. Berdasarkan survei terhadap 20 orang mahasiswa, 15 mahasiswa (75%) mengatakan bahwa mereka mampu membagi dan mengatur waktu dan tenaga, sehingga semua kegiatan dapat diselesaikan dengan seharusnya. Sebanyak 5 mahasiswa (25%) lainnya mengatakan bahwa mereka seringkali kewalahan untuk membagi waktu antara menyelesaikan tugas kuliah atau tugas diluar kuliah, sehingga terkadang mereka mengorbankan/ tidak mengerjakan salah satu tugas, bahkan terkadang merelakan waktu tidurnya berkurang. Beberapa diantaranya tidak memiliki kegiatan di luar kuliah. Pada dimensi *environmental mastery* ini lebih banyak mahasiswa menghayati bahwa mereka mampu mengenali kebutuhannya dan menguasai kegiatan di lingkungan.

Mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal dituntut untuk memiliki kemandirian dalam membuat keputusan. Hal ini juga sejalan dengan dengan salah

satu dimensi dalam *psychological well-being*, yaitu *autonomy*. *Autonomy* merupakan kemampuan seseorang untuk mandiri, bertahan dari tekanan-tekanan sosial dan mengevaluasi perilaku berdasarkan standar dan nilai diri. Berdasarkan survei terhadap 20 orang, sebanyak 13 mahasiswa (65%) mengatakan mampu mengambil keputusan sendiri bila menghadapi permasalahan dan menilai cara yang diambil sudah efektif. Sebanyak 7 mahasiswa (35%) mengatakan karena mereka berasal dari luar kota mereka merasa kesulitan untuk menerima nilai-nilai budaya di tempat yang baru dan hidup jauh dari orang tua. Mereka juga seringkali mengandalkan masukan dari keluarga dan teman untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Pada dimensi ini lebih banyak mahasiswa menghayati bahwa mereka memiliki kemandirian diri.

Berdasarkan hal di atas, dapat dilihat bahwa terdapat penilaian (*psychological well-being*) yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi. Perasaan nyaman dan menyenangkan akan kehidupannya sendiri sangat penting bagi setiap orang. Perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak puas akan membuat mahasiswa Fakultas Psikologi tidak antusias dalam menjalankan proses pendidikan, padahal mereka dididik untuk menjadi seorang profesional psikologi yang memerlukan kompetensi sebagai seorang profesional dan kepercayaan dari masyarakat akan kemampuannya menangani permasalahan orang lain.

Perasaan nyaman (*psychological well-being* yang tinggi) akan membuat mahasiswa Fakultas Psikologi menjadi optimal dalam menjalani kehidupannya, mereka menerima keadaan diri apa adanya, memiliki relasi yang hangat dengan orang sekitarnya, memiliki perilaku yang terarah dalam menentukan tujuan perkuliahannya dan mantap dalam menentukan keputusan karir yang tepat bagi

dirinya, mereka juga berupaya untuk mengembangkan dirinya. Sedangkan mahasiswa Fakultas Psikologi yang merasa tidak puas dan tidak bahagia (*psychological well-being* yang rendah) menyalahkan kekurangannya, kurang dapat menjalin hubungan yang hangat dengan orang sekitarnya, bahkan tidak memiliki tujuan dan arah serta malas-malasan dalam menjalani perkuliahan. Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana derajat *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas ‘X’ Bandung.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Bagaimana gambaran derajat *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Untuk memperoleh gambaran mengenai derajat *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Untuk memaparkan gambaran setiap dimensi *psychological well-being* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung serta kaitannya dengan faktor-faktor yang mempengaruhi.

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1 Kegunaan Teoritis**

- Sebagai informasi tambahan bagi ilmu Psikologi Perkembangan dan Pendidikan mengenai *psychological well-being* pada mahasiswa.
- Memberikan informasi tambahan bagi peneliti selanjutnya, khususnya yang berhubungan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

- Memberikan informasi kepada dosen dan dosen wali mengenai gambaran *psychological well-being* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” sehingga dapat memberikan konseling untuk meningkatkannya.
- Memberikan informasi kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” mengenai *psychological well-beingnya*, sehingga dapat dilakukan suatu upaya untuk meningkatkan, memelihara dan mempertahankan *psychological well-beingnya*.

## **1.5 Kerangka Pemikiran**

Mahasiswa adalah seorang yang belajar di perguruan tinggi (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Pembelajaran di perguruan tinggi biasa disebut sebagai perkuliahan. Situasi perkuliahan menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dan memikul tanggung jawab pribadi dalam menyelesaikan tugas-tugasnya (Soldmedel, 1964). Seorang yang disebut mahasiswa juga memiliki interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam latar belakang etniknya, serta adanya

peningkatan perhatian pada prestasi dan penilaian (Belle & Paul, 1989; Upcraft & Gardner, 1989 dalam Santrock, 2002). Tekanan untuk sukses di perkuliahan dan ketakutan akan kegagalan merupakan hal yang sangat mempengaruhi sebagian besar mahasiswa, bahkan seringkali menjadi alasan untuk stress dan depresi. Walau demikian mahasiswa juga memiliki kemampuan untuk menemukan dan menggunakan cara-cara yang efektif untuk mengatasi perasaan lelah dan kewalahan menghadapi kehidupan (Leafgren, 1989; Rayman & Garis, 1989 dalam Santrock, 2002).

Mahasiswa Fakultas Psikologi menghadapi tuntutan untuk berhasil dalam perkuliahan, memikul tanggung jawab pribadi untuk menyelesaikan tugas-tugas dan mandiri dalam menentukan rencana-rencana masa depannya, serta dihadapkan pada interaksi dengan teman sebaya dan di lingkungan yang baru (terlebih mahasiswa yang berasal dari luar kota). Namun demikian, mereka memiliki cara-cara yang efektif untuk mengendalikan semua tuntutan tersebut. Cara-cara inilah yang akan dievaluasi oleh mahasiswa Fakultas Psikologi sehingga membuat mereka puas atas dirinya dan merasa sejahtera secara psikologis. Sejalan dengan hal ini, mahasiswa Fakultas Psikologi pun perlu memiliki kesejahteraan psikologis untuk dapat menangani permasalahan orang lain dalam lingkungan.

Kesejahteraan psikologis ini disebut sebagai *psychological well-being*. Menurut Christoper dalam *Journal of Counseling & Development* (1999), *psychological well-being* merupakan suatu potensi diri yang dibutuhkan dalam penerapan proses konseling. Proses konseling meliputi wawancara, pengidentifikasian dan pemikiran yang berkelanjutan terhadap masalah yang diutarakan klien, serta memandu klien dalam menjalani kehidupannya. Selain itu,

dalam menangani klien umum maupun khusus, diperlukan *well-being* dalam proses interpretasi dan dialog yang berkelanjutan. *Psychological well-being* individu juga dapat membantu dalam membentuk tujuan *treatment*, cara-cara memotivasi seseorang dan dalam menentukan pilihan intervensi yang tepat. Mahasiswa Fakultas Psikologi juga memerlukan *well-being* guna mengembangkan penanaman kesadaran akan teori, penelitian, dan penerapan konseling.

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* merupakan hasil evaluasi/penilaian seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. *Psychological well-being* seorang mahasiswa dapat dilihat melalui 6 dimensinya, yaitu *self acceptance*, *positive relations with others*, *personal growth*, *purpose in life*, *environmental mastery*, dan *autonomy*.

*Self-acceptance* merupakan usaha mahasiswa Fakultas Psikologi untuk berjuang agar merasa nyaman dengan dirinya sendiri melalui penerimaan diri. Mahasiswa Fakultas Psikologi yang memiliki *self-acceptance* tinggi akan memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, mengenal dan menerima kelebihan serta kekurangannya, serta memiliki perasaan yang positif mengenai hidupnya di masa lalu. Sedangkan mahasiswa Fakultas Psikologi yang memiliki *self-acceptance* rendah akan merasa tidak puas dengan dirinya sendiri, kecewa dengan kejadian-kejadian di masa lalunya, kesulitan untuk menerima kualitas-kualitas pribadinya, serta berharap menjadi orang yang berbeda dengan dirinya saat ini. Dimensi *self-acceptance* dipengaruhi oleh faktor kepribadian dari *Big Five Personality*, yaitu *neuroticism*. Tipe kepribadian *neuroticism* menggambarkan seseorang yang memiliki masalah dengan emosi negatif seperti kecemasan, rasa khawatir, rasa tidak aman, serta tingkat *self-esteem* yang rendah (Costa & McCrae, 1992).

Karakteristik dari tipe kepribadian *neuroticism* ini dapat menurunkan dimensi *self-acceptance* pada mahasiswa, karena mereka cenderung memiliki sikap yang negatif terhadap pengalaman-pengalamannya. Selain itu, *self-acceptance* juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan status pekerjaan. Apabila seorang individu memiliki tingkat pendidikan dan status pekerjaan yang tinggi, maka ia akan memiliki skor *self-acceptance* yang tinggi pula (Ryff, 1994). Pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang belum bekerja, mereka mendapatkan dana dari orangtua, sehingga mungkin tidak mempengaruhi *self-acceptancenya*.

Dimensi selanjutnya adalah *positive relations with others*, yang merupakan kemampuan mahasiswa Fakultas Psikologi untuk mempererat hubungan dan keberadaan hubungan dengan orang lain yang hangat, saling percaya, serta intim. Mahasiswa Fakultas Psikologi yang memiliki *positive relations with others* tinggi akan memiliki hubungan yang hangat, percaya kepada orang lain, memperhatikan kesejahteraan orang lain, memahami bahwa dalam berelasi ada saat untuk memberi dan menerima, serta memiliki kapasitas yang kuat dalam berempati, memberikan afeksi dan *intimacy*. Sedangkan mahasiswa Fakultas Psikologi yang memiliki *positive relations with others* rendah akan sulit dekat dan percaya dengan orang lain, sulit untuk hangat, terbuka dan peduli pada kesejahteraan orang lain. Mereka akan merasa terisolasi dan frustrasi dalam membangun hubungan interpersonal, juga tidak mau berkompromi untuk mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain. Dimensi ini dipengaruhi oleh faktor kepribadian, yaitu *agreeableness*. Tipe kepribadian *agreeableness* menggambarkan seseorang yang ramah, memiliki kepribadian yang selalu mengalah, menghindari konflik dan memiliki kecenderungan untuk mengikuti orang lain (Costa & McCrae, 1992).

Mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian *agreeableness* ini juga memiliki kemampuan berempati terhadap orang lain, sehingga meningkatkan *positive relations with others*. Faktor lain yang mempengaruhi adalah jenis kelamin, dimana wanita memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan pria pada dimensi *positive relations with others* ini (Ryff dan Keyes, 1995). Hal ini dapat terjadi karena wanita dianggap lebih banyak bercerita dan mengekspresikan dirinya kepada orang lain, serta lebih senang menjalin relasi sosial dibandingkan pria.

Dimensi lainnya adalah *personal growth*, yaitu usaha mahasiswa Fakultas Psikologi yang dilakukan secara berkelanjutan untuk mencapai dan mengembangkan keterampilan, talenta, dan kesempatan yang tersedia untuk perkembangan diri dan merealisasikan potensinya. Mahasiswa Fakultas Psikologi yang memiliki dimensi *personal growth* yang tinggi memiliki perasaan yang terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, serta memiliki kemampuan untuk merealisasikan potensinya. Sedangkan jika mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki dimensi *personal growth* rendah, mereka merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap atau tingkah laku baru, kurang mampu untuk mengembangkan/ meningkatkan potensinya, bahkan merasa bosan dan tidak tertarik terhadap kehidupan.

Dimensi *personal growth* ini dipengaruhi oleh faktor usia, seiring bertambahnya usia *personal growth* individu akan mengalami penurunan, khususnya dari *midlife* ke *old-aged* (MIDUS National Survey dalam Ryff dan Keyes, 1995). Pada mahasiswa Fakultas Psikologi, mereka berada pada tahap masa remaja akhir dan dewasa awal, ini merupakan masa dimana mereka memiliki keinginan untuk mengembangkan dirinya melalui seminar dan *training*. Faktor lain

yang mempengaruhi adalah tingkat pendidikan, seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah mungkin saja merasa puas dalam hidupnya, akan tetapi mereka kurang memiliki kesempatan untuk berkembang dalam hal pendidikan sehingga hal ini membuat *personal growth*nya lebih rendah. Mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki rentang pendidikan yang homogeny, berkisar antara semester I (angkatan 2009) sampai dengan semester IX (angkatan 2005). Faktor kepribadian juga turut mempengaruhi dimensi *personal growth* ini. Faktor kepribadian tersebut adalah *extroversion* dan *openness to experience* (Schmutte dan Ryff, 1997). Tipe kepribadian *extraversion* menggambarkan seseorang yang aktif dalam memanfaatkan kesempatan ketika berjumpa dengan orang lain, *easy going* dan optimis. Sedangkan tipe kepribadian *openness to experience* menggambarkan seseorang yang memiliki kapasitas untuk menyerap informasi, menjadi sangat focus dan mampu untuk waspada pada berbagai perasaan, pemikiran dan impulsivitas (Costa & McCrae, 1992). Mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian *extraversion* dan *openness to experience* akan cenderung memiliki rasa ingin tahu dan lebih terbuka terhadap hal-hal baru sehingga dapat meningkatkan *personal growth*nya (Ryff dan Keyes, 1995).

Dimensi lain dari *psychological well-being* adalah *purpose in life*, yang merupakan maksud dan tujuan mahasiswa Fakultas Psikologi untuk hidup, meliputi adanya tujuan hidup dan penghayatan bahwa hidup itu mempunyai arah. Mahasiswa Fakultas Psikologi yang memiliki dimensi *purpose in life* tinggi memiliki tujuan dalam hidup dan mampu mengarahkan diri, merasakan makna hidup pada saat ini dan masa lalu, serta berpegang pada *belief*nya yang memberikan tujuan hidup. Sedangkan mahasiswa Fakultas Psikologi yang memiliki

*personal growth* yang rendah memiliki sedikit *goal* atau harapan, kurang memiliki makna hidup dan arah, serta tidak melihat adanya tujuan dari pengalaman di masa lalu. Faktor yang mempengaruhi dimensi ini, antara lain usia, tingkat pendidikan dan status pekerjaan, sama halnya dengan *personal growth* (MIDUS National Survey dalam Ryff dan Keyes, 1995). Faktor kepribadian juga mempengaruhi dimensi *purpose in life*, yaitu tipe kepribadian *conscientiousness*. Tipe kepribadian *conscientiousness* menggambarkan seseorang yang berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir dan memprioritaskan tugas (Costa & Mc.Crae, 1992). Karakteristik dari kepribadian *conscientiousness* ini mendukung tercapainya tujuan hidup.

Dimensi lainnya adalah *environmental mastery*, merupakan kemampuan mahasiswa Fakultas Psikologi untuk mengatur kejadian sehari-hari, mengenali kebutuhan dan hasrat personalnya, serta merasa mampu dan memungkinkan untuk mengambil peran aktif dalam mendapatkan apa yang mereka butuhkan dari lingkungan. Mahasiswa Fakultas Psikologi yang memiliki *environmental mastery* yang tinggi memiliki kemampuan dalam penguasaan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan, menggunakan kesempatan-kesempatan disekelilingnya dengan efektif, mampu memilih atau menciptakan situasi yang sesuai dengan kebutuhannya. Sedangkan mahasiswa Fakultas Psikologi yang memiliki *environmental mastery* rendah memiliki kesulitan menangani masalah-masalah sehari-harinya, merasa tidak mampu untuk mengubah atau mengembangkan situasi di sekelilingnya. Faktor yang mempengaruhi dimensi ini adalah usia. Semakin bertambah usia individu maka ia akan merasa lebih mandiri dan lebih mampu dalam mengendalikan lingkungannya sehingga *environmental mastery*nya akan

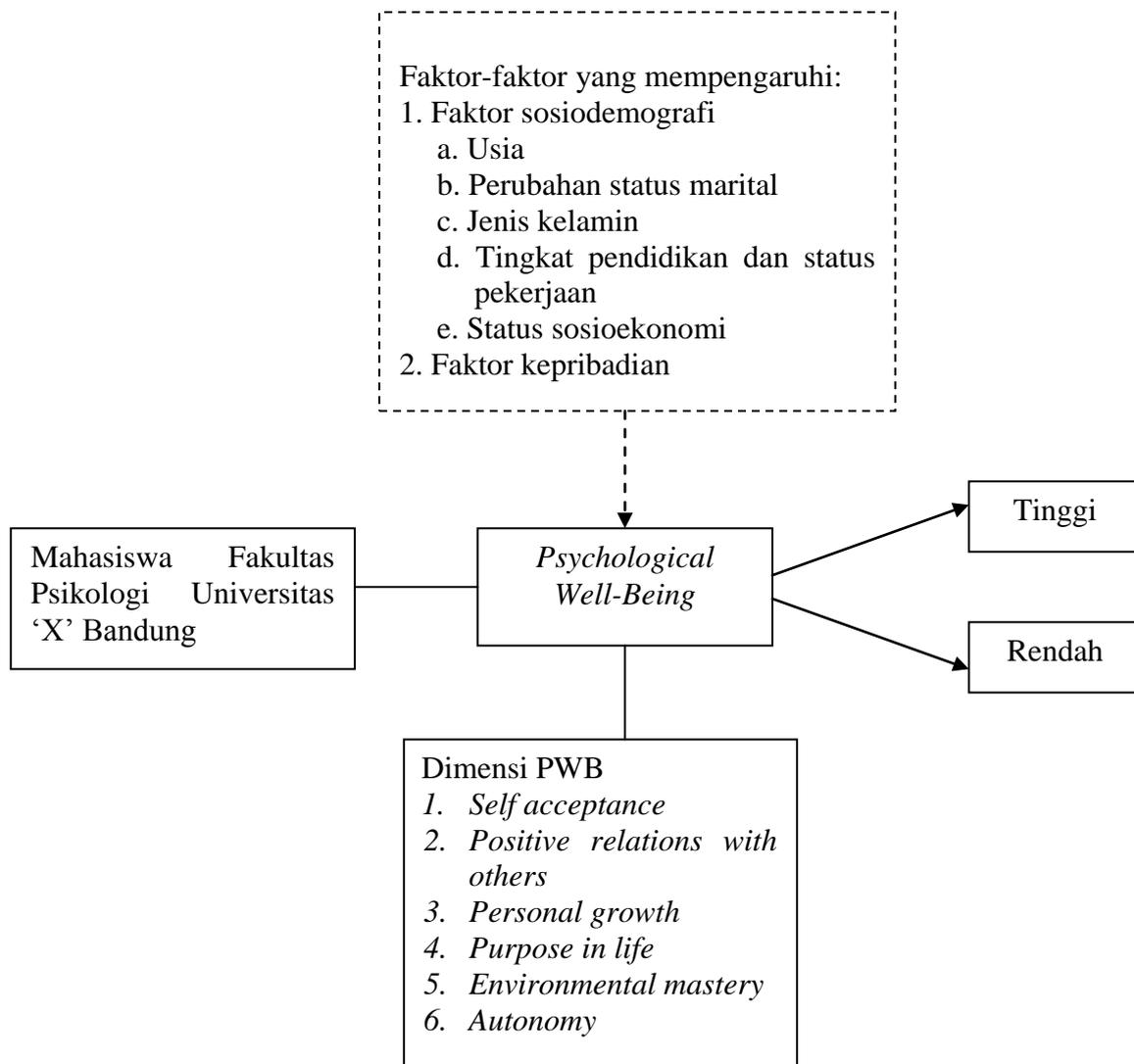
meningkat (MIDUS National Survey dalam Ryff dan Keyes, 1995). Individu yang berusia akhir belasan sampai dengan akhir 30 tahun berada pada tahap perkembangan masa dewasa awal (Santrock, 2000). Mahasiswa Fakultas Psikologi yang lebih dewasa mungkin memiliki pengalaman, kompetensi dan pengetahuan yang lebih banyak. Hal ini memungkinkan mereka lebih mampu mengatur lingkungan dan memanfaatkannya sesuai kebutuhan mereka.

Dimensi terakhir dari *psychological well-being* adalah *autonomy*, yaitu meliputi kemampuan mahasiswa Fakultas Psikologi untuk bertahan dari tekanan-tekanan sosial sehingga dapat berpikir dan bertindak sesuai dengan standar nilai yang diinternalisasikan. Mahasiswa Fakultas Psikologi yang memiliki *autonomy* yang tinggi mampu menentukan hidupnya sendiri dan mandiri, mampu bertahan dari tekanan-tekanan sosial untuk berpikir dan bereaksi dengan cara-cara tertentu, serta melakukan evaluasi sendiri dengan menggunakan standar pribadinya. Sedangkan *autonomy* yang rendah menunjukkan mahasiswa Fakultas Psikologi yang akan berfokus pada harapan dan evaluasi dari orang lain, berpegang pada penilaian-penilaian orang lain untuk membuat keputusan yang penting, serta mengikuti tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak. Faktor yang mempengaruhi dimensi ini adalah usia (MIDUS National Survey dalam Ryff dan Keyes, 1995).

Faktor lain yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah status marital. Individu yang telah bercerai ataupun yang berstatus menikah akan memiliki skor *psychological well-being* yang berbeda-beda (Barch, 1975; Bloom, Asher, dan White, 1978; Kitson dan Raschke, 1981; Segraves, 1985). Pasangan yang menikah kemudian bercerai memiliki *psychological well-being* yang lebih rendah dibandingkan pasangan yang pernikahannya bertahan (Doherty, dkk, 1989).

Pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang telah menikah, mereka akan memiliki dukungan sosial yang lebih dari pasangan, sehingga akan meningkatkan derajat *psychological well-beingnya*.

Status sosioekonomi juga merupakan faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Individu yang berada pada tingkat status sosioekonomi rendah kurang memiliki kesempatan dalam memaksimalkan hidup mereka (Marmot, dkk; 1987, 1998), begitu pula yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi. Dan mahasiswa yang memiliki status sosioekonomi kelas atas memiliki penghayatan puas terhadap hidupnya karena mereka dapat memenuhi kebutuhannya dan mendapatkan apa yang diinginkan.



**Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran**

## 1.6 Asumsi

- Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung membutuhkan *psychological well-being*.
- *Psychological well-being* mahasiswa Fakultas Psikologi ditentukan oleh 6 dimensi yang membentuknya, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *personal growth*, *purpose in life*, *environmental mastery*, dan *autonomy*.
- *Psychological well-being* mahasiswa Fakultas Psikologi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, jenis kelamin, perubahan status marital, tingkat pendidikan dan status pekerjaan, status ekonomi, dan faktor kepribadian.
- Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung memiliki derajat *psychological well-being* yang beragam.