

**IDENTIFIKASI FAKTOR YANG MEMENGARUHI
WELL-BEING MAHASISWA DAN USULAN
LAYANAN UNTUK PENINGKATANNYA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar
Sarjana dalam bidang ilmu Teknik Industri

Disusun Oleh:

Nama : Elisabeth Fortuna Sidauruk
NPM : 6131901191



**PROGRAM STUDI SARJANA TEKNIK INDUSTRI
JURUSAN TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI
UNIVERSITAS KATOLIK PARAHYANGAN
2023**

**IDENTIFIKASI FAKTOR YANG MEMENGARUHI
WELL-BEING MAHASISWA DAN USULAN
LAYANAN UNTUK PENINGKATANNYA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar
Sarjana dalam bidang ilmu Teknik Industri

Disusun Oleh:

Nama : Elisabeth Fortuna Sidauruk
NPM : 6131901191



**PROGRAM STUDI SARJANA TEKNIK INDUSTRI
JURUSAN TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI
UNIVERSITAS KATOLIK PARAHYANGAN
2023**

**FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI
UNIVERSITAS KATOLIK PARAHYANGAN
BANDUNG**



Nama : Elisabeth Fortuna Sidauruk
NPM : 6131901191
Program Studi : Sarjana Teknik Industri
Judul Skripsi : IDENTIFIKASI FAKTOR YANG MEMENGARUHI *WELL-BEING* MAHASISWA DAN USULAN LAYANAN UNTUK PENINGKATANNYA

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

Bandung, 30 Agustus 2023
**Ketua Program Studi Sarjana
Teknik Industri**

(Dr. Ceicalia Tesavrita, S.T., M.T)

Dosen Pembimbing Pertama

(Ir. Catharina Badra Nawangpalupi, Ph.D)

Dosen Pembimbing Kedua

(dr. Andre Somba Gugun Samosir, DHPE)

DAFTAR PERBAIKAN NASKAH SKRIPSI

Nama : Elisabeth Fortuna Sidauruk
Nomor Pokok Mahasiswa : 6131901191
Program Studi : Teknik Industri
Pembimbing : Ir. Catharina Badra Nawangpalupi, Ph.D. (19970782) Pembimbing Utama
dr. Andre Somba Gugun Samosir, DHPE (20210122) Ko Pembimbing
Hari dan tanggal ujian skripsi : Selasa tanggal 29 Agustus 2023
Judul (Bahasa Indonesia) : Identifikasi Faktor yang Mempengaruhi *Well-Being* Mahasiswa dan Usulan Layanan Untuk Peningkatannya
Judul (Bahasa Inggris) : Identification of Factors Influencing Student Well-Being and Proposed Services for Its Improvement

1. Perbaiki Judul Skripsi menjadi (Judul harus ditulis lengkap menggunakan huruf besar kecil/Title Case)

Judul (Bahasa Indonesia) : _____

Judul (Bahasa Inggris) : _____

2. Perbaiki Umum (meliputi : cara merujuk, daftar pustaka, teknis editing) :

[gambar tidak perlu diborder, pastikan gambar terbaca dengan baik, abstrak tidak perlu menggunakan keyword](#)

3. Perbaiki di Bab 1 : [latar belakang dikaitkan dengan kepentingan problem owner](#)

4. Perbaiki di Bab 2 : _____

5. Perbaiki di Bab 3 : [penjelasan pembentukan model dikaitkan dengan hasil wawancara pendahuluan di bab 1](#)
[penulisan tabel operasionalisasi variabel dibalik, jelaskan bahwa indikator mengikuti instrumen yang sudah ada](#)
[kepribadian dijadikan variabel moderasi?](#)

6. Perbaiki di Bab 4 : [perancangan usulan ditambah, minimal diberikan contoh detail rancangan untuk masing-masing usulan](#)
[jelaskan dan evaluasi dulu apa yang sudah dilakukan problem owner, dan kaitkan dengan usulan yang diberikan](#)

:

Bandung, 29 Agustus 2023

Ketua Program Studi,



Dr. Cecilia Tesavrita, S.T., M.T.

Penguji (Pembimbing),



Ir. Catharina Badra Nawangpalupi, Ph.D.



dr. Andre Somba Gugun Samosir, DHPE

Penguji,



Dr. Cecilia Tesavrita, S.T., M.T.

Penguji



Fransiscus Rian Pratikto, S.T., M.T., MIE.

PERNYATAAN TIDAK MENCONTEK ATAU MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Elisabeth Fortuna Sidauruk

NPM : 6131901191

dengan ini menyatakan bahwa Skripsi dengan Judul:
IDENTIFIKASI FAKTOR YANG MEMENGARUHI *WELL-BEING* MAHASISWA
DAN USULAN LAYANAN UNTUK PENINGKATANNYA

adalah hasil pekerjaan saya dan seluruh ide, pendapat atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya.

Bandung, 20 Juli 2023



Elisabeth Fortuna Sidauruk

NPM : 6131901191

ABSTRAK

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di suatu universitas, sekolah tinggi, institusi maupun akademi. Dari riset terdahulu, satu dari empat mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental. Berbagai upaya adaptasi yang dilakukan oleh beberapa mahasiswa, secara psikologis dapat mengubah cara pandang mereka dalam menghadapi perubahan fisik dan mental karena pada dasarnya setiap individu mengharapkan kebahagiaan, kesehatan, dan kesejahteraan baik secara fisik maupun psikologis dalam kehidupannya. Oleh karena itu dibutuhkan penelitian untuk menggali faktor-faktor apa yang dapat meningkatkan dan mengoptimalkan *psychological well-being* (PWB) mahasiswa sarjana perguruan tinggi. Faktor-faktor yang diidentifikasi melalui studi literatur terdiri dari dukungan sosial (DS), Kepribadian (K), dan Resiliensi (R). Dari faktor-faktor tersebut dilakukan pengumpulan data melalui kuesioner kepada mahasiswa sarjana pada sebuah perguruan tinggi swasta dan didapatkan total data sebanyak 111 data. Dilakukan pengujian menggunakan uji regresi linear berganda sebagai uji pengaruh dengan menggunakan uji t dan uji F. Diperoleh hasil bahwa faktor DS dan R berpengaruh positif terhadap PWB. Usulan yang diberikan kepada mahasiswa, misal *mindfulness*, pengolahan diri, menyusun rencana-rencana ke depan. Usulan juga diberikan kepada pihak universitas untuk meningkatkan layanan kepada mahasiswa, misal organisasi yang dapat menjadi wadah untuk bercerita maupun mengadakan kuliah tamu mengenai peningkatan PWB.

ABSTRACT

Students are individuals who are currently studying at a university, high school, institution or academy. From previous research, one in four students experience mental health problems. Various adaptation efforts made by some students, psychologically can change their perspective in dealing with physical and mental changes because basically every individual expects happiness, health, and well-being both physically and psychologically in his life. Therefore, research is needed to explore what factors can improve and optimize the psychological well-being (PWB) of university undergraduate students. The factors identified through the study of the literature consist of social support (DS), Personality (K), and Resilience (R). From these factors, data was collected through questionnaires to undergraduate students at a private university and a total of 111 data were obtained. Tests were carried out using multiple linear regression tests as an influence test using the t test and F test. The results obtained were that the DS and R factors had a positive effect on PWB. Suggestions given to students, for example mindfulness, self-processing, making plans for the future. Suggestions were also made to the university to improve services to students, for example an organization that could become a forum for telling stories and holding guest lectures on improving PWB.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas kasih, rahmat, dan berkat-Nya, penulis mampu menyelesaikan laporan skripsi dengan baik. Laporan skripsi ini disusun sebaik mungkin dan diharapkan dapat berguna bagi pembaca dan khususnya bagi mahasiswa dan pihak universitas. Penyusunan laporan skripsi dibuat untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar sarjana dalam bidang ilmu Teknik Industri di Fakultas Teknologi Industri Universitas Katolik Parahyangan.

Berkat doa, bantuan, dan dukungan dari seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian dan penyusunan laporan ini, izinkan penulis pada kesempatan ini menyampaikan kata-kata terima kasih kepada:

1. Papa dan mama, kakak, abang, dan adik yang berkontribusi besar terhadap dukungan jasmani dan rohani yang tak pernah berhenti untuk berdoa, mendukung, memberikan kasih sayang, dan membantu penulis menyelesaikan laporan skripsi ini dan pendidikan pada program studi Teknik Industri Universitas Katolik Parahyangan.
2. Ibu Ir. Catharina Badra Nawangpalupi, S.T., M.EngSC., MTD., Ph.D. selaku dosen pembimbing I dan Bapak dr. Andre Somba Gugun Samosir, DHPE selaku dosen pembimbing II yang selalu memberikan waktu, kesempatan kepada saya untuk mempelajari dan memahami hal-hal yang belum saya ketahui, masukan, kritik, dan bantuan perbaikan-perbaikan dari hal kecil hingga hal besar kepada penulis selama penyusunan laporan skripsi, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.
3. LPH yang telah membantu penulis dalam pemberian informasi, data, dan penyebaran kuesioner yang sangat berguna bagi penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikannya penelitian dan penyusunan laporan skripsi dengan baik dan tepat waktu.
2. Dr. Ir. Thedy Yogasara, S.T., M.EngSC. selaku dosen wali yang sudah meluangkan waktu untuk perwalian, memberikan semangat dan solusi, memberikan kata-kata motivasi selama penyusunan laporan skripsi ini, sehingga dapat selesai dengan baik dan tepat waktu.
3. Ibu Dr. Ceicalia Tesavrita, S.T., M.T. selaku kepala jurusan program studi Teknik Industri Universitas Katolik Parahyangan dan koordinator skripsi

yang telah menyetujui laporan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik dan tepat waktu.

5. Tio yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis selama 24/7, menemani penulis setiap waktu, memberi dukungan secara fisik dan mental, mendoakan, mengingatkan, memberi saran, dan memberikan kasih sayang dalam segala hal sehingga penyusunan laporan skripsi selesai dengan baik dan tepat waktu.
6. Fiona Vebiola Lumban Gaol S.M sebagai teman kos dan teman dekat yang menemani, memberikan masukan, dan saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan skripsi dengan baik dan tepat waktu.
7. Soffy dan Ica yang selalu menemani penulis mengerjakan tugas, mendukung satu sama lain, berbagi energi positif, teman bercerita, dan berbagi pendapat sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik dan tepat waktu.
8. Teman-teman kos Anita dan Seana yang memberikan semangat, dukungan, dan kata-kata motivasi untuk selalu semangat sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik.
9. Teman-teman main ada Vendry, Iko, Pepen, Timo, dan Hendrik yang selalu memberikan semangat, sebagai teman cerita dan berkeluh kesah, dan memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik dan tepat waktu.
10. Teman-teman Teknik Industri angkatan 2019 yang telah bersama-sama berjuang sebagai mahasiswa Teknik Industri sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan skripsi dengan baik dan tepat waktu.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca maupun penulis. Penulis menyadari ada kesalahan dan kekurangan selama proses penyusunan dan penulisan skripsi. Dengan demikian, penulis memohon maaf dan terbuka terhadap kritik dan saran yang diberikan.

Bandung, 20 Juli 2023



Elisabeth Fortuna Sidauruk

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	I-1
I.1 Latar Belakang Masalah.....	I-1
I.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah.....	I-4
I.3 Pembatasan Masalah dan Asumsi Penelitian.....	I-7
I.4 Tujuan Penelitian.....	I-7
I.5 Manfaat Penelitian.....	I-8
I.6 Metodologi Penelitian.....	I-8
I.7 Sistematika Penulisan.....	I-11
BAB II LANDASAN TEORI	II-1
II.1 Kesehatan Mental.....	II-1
II.1.1 Definisi Kesehatan Mental.....	II-1
II.1.2 Aspek-aspek Kesehatan Mental.....	II-2
II.1.3 Indikator Kesehatan Mental.....	II-2
II.2 <i>Psychological Well-Being</i>	II-2
II.2.1 Definisi <i>Psychological Well-Being</i>	II-2
II.2.2 Dimensi-dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	II-3
II.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	II-4
II.2.4 Kriteria <i>Psychological Well-Being</i>	II-6
II.2.5 Alat Ukur <i>Psychological Well-Being</i>	II-7
II.3 Dukungan Sosial.....	II-8
II.3.1 Definisi Dukungan Sosial.....	II-8
II.3.2 Dimensi-dimensi Dukungan Sosial.....	II-9
II.3.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Dukungan Sosial.....	II-9
II.3.4 Sumber-sumber Dukungan Sosial.....	II-10
II.3.5 Alat Ukur Dukungan Sosial.....	II-11
II.4 Kepribadian.....	II-12

II.4.1	Definisi Kepribadian	II-12
II.4.2	Ciri-ciri Kepribadian	II-13
II.4.3	Tipe-tipe Kepribadian.....	II-13
II.4.4	Dimensi-dimensi Kepribadian	II-14
II.4.5	Faktor-faktor yang Memengaruhi Kepribadian	II-16
II.4.6	Alat Ukur Kepribadian	II-18
II.5	Resiliensi.....	II-18
II.5.1	Definisi Resiliensi.....	II-19
II.5.2	Dimensi-dimensi Resiliensi	II-19
II.5.3	Alat Ukur Resiliensi.....	II-20
II.6	Status Ekonomi Sosial (SES)	II-21
II.6.1	Definisi Status Ekonomi Sosial	II-21
II.6.2	Dimensi-dimensi Status Sosial Ekonomi.....	II-22
II.6.3	Alat Ukur Status Ekonomi Sosial	II-23
II.7	Regresi Linear Berganda	II-25
II.7.1	Definisi Regresi Linear Berganda	II-25
II.7.2	Ukuran Sampel.....	II-26
II.7.3	Teknik <i>Sampling</i>	II-26
II.8	<i>Design Thinking</i>	II-27
II.8.1	Definisi <i>Design Thinking</i>	II-27
II.8.2	Metode <i>Design Thinking</i>	II-28
BAB III PENGOLAHAN DATA DAN PEMBAHASAN		III-1
III.1	Model Penelitian.....	III-1
III.2	Operasionalisasi Variabel.....	III-4
III.3	Pengumpulan Data	III-13
III.3.1	Penyusunan Kuesioner	III-13
III.3.2	Penyebaran Kuesioner.....	III-21
III.3.3	Data Profil Responden	III-22
III.4	Pengujian Model Penelitian	III-24
III.4.1	Uji Reliabilitas	III-24
III.4.2	Uji Butir Item	III-26
III.5	Uji Asumsi Klasik.....	III-31
III.5.1	Uji Normalitas.....	III-31
III.5.2	Uji Multikolinearitas	III-32

III.5.3	Uji Heteroskedastisitas.....	III-33
III.6	Uji Pengaruh.....	III-34
III.6.1	Uji Parsial (Uji t).....	III-34
III.6.2	Uji Simultan (Uji F).....	III-34
III.6.3	Uji Koefisien Determinasi.....	III-35
III.6.4	Uji Regresi.....	III-36
III.7	Data Analisis Deskriptif.....	III-37
III.7.1	Kategorisasi PWB.....	III-37
III.7.2	Uji Tabulasi Silang (<i>Cross Tabulation</i>).....	III-38
III.8	Rekomendasi Peningkatan <i>Psychological Well-Being</i>	III-39
III.8.1	<i>Empathize</i>	III-39
III.8.2	<i>Define</i>	III-42
III.8.3	Usulan Peningkatan DS terhadap PWB.....	III-42
III.8.4	Usulan Peningkatan R terhadap PWB.....	III-44
BAB IV	ANALISIS.....	IV-1
IV.1	Analisis Pemilihan Variabel Operasional.....	IV-1
IV.2	Analisis Pengumpulan Data.....	IV-2
IV.2.1	Analisis Kuesioner.....	IV-2
IV.2.2	Analisis Teknik Pengambilan Sampel.....	IV-3
IV.2.3	Analisis Perhitungan Jumlah Sampel.....	IV-3
IV.2.4	Analisis Hasil Penyebaran Kuesioner.....	IV-4
IV.3	Analisis Pengolahan Data.....	IV-4
IV.3.1	Analisis Metode regresi Linear Berganda.....	IV-5
IV.3.2	Analisis Hasil Uji Asumsi Klasik.....	IV-6
IV.3.3	Analisis Hasil Uji Pengaruh.....	IV-6
IV.4	Analisis Uji <i>Cross Tabulation</i>	IV-7
IV.5	Analisis Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap <i>Psychological well-being</i> Mahasiswa.....	IV-8
IV.6	Analisis Pengaruh Resiliensi Terhadap <i>Psychological well-being</i> Mahasiswa.....	IV-8
IV.7	Analisis Usulan Peningkatan dan Program Yang Berjalan di Lembaga Pelayanan Konseling Saat Ini.....	IV-9
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	V-1
V.1	Kesimpulan.....	V-1
V.2	Saran.....	V-3

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN
RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Tabel II.1 Kategori SES Berdasarkan Tingkat Pengeluaran Rumah Tangga Per Bulan	II-22
Tabel II.2 Skor Sumber Air Minum individu atau Rumah Tangga	II-24
Tabel II.3 Skor Sumber Bahan Bakar Memasak	II-24
Tabel III.1 Definisi Variabel dan Butir Pengukuran	III-6
Tabel III.2 Kuesioner.....	III-14
Tabel III.3 Data Profil Responden	III-23
Tabel III.4 Hasil Uji Reliabilitas PWB	III-24
Tabel III.5 Item-item PWB Yang Tidak Reliabel	III-25
Tabel III.6 Hasil Uji Reliabilitas DS.....	III-25
Tabel III.7 Item-item DS Yang Tidak Reliabel	III-25
Tabel III.8 Hasil Uji Reliabilitas K.....	III-26
Tabel III.9 Hasil Uji Reliabilitas R.....	III-26
Tabel III.10 Item R Yang Tidak Reliabel.....	III-26
Tabel III.11 Hasil Uji Butir Item PWB	III-27
Tabel III.12 Hasil Uji Butir Item DS.....	III-27
Tabel III.13 Hasil Uji Butir Item K.....	III-28
Tabel III.14 Hasil Uji Butir Item R.....	III-29
Tabel III.15 Hasil Uji Multikolienaritas	III-32
Tabel III.16 Hasil Uji Parsial (Uji t)	III-34
Tabel III.17 Hasil Uji Simultan (Uji F)	III-35
Tabel III.18 Hasil Uji Koefisien Determinasi	III-36
Tabel III.19 Norma Kategorisasi	III-37
Tabel III.20 Kategorisasi PWB	III-38
Tabel III.21 Hasil Uji Tabulasi Silang	III-39

DAFTAR GAMBAR

Gambar I.1 Urutan Keluhan-keluhan Mahasiswa Sarjana	I-6
Gambar I.2 Metodologi Penelitian	I-11
Gambar II.1 Skor Pengeluaran rutin bulanan	II-23
Gambar III.1 Probability Plot	III-32
Gambar III.2 Scatterplot.....	III-33
Gambar III.3 Job To Be Done	III-40
Gambar III.4 Persona Canvas.....	III-41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A: Contoh Kuesioner

Lampiran B: Uji Reliabilitas

Lampiran C: Uji Butir Item

Lampiran D: *Outlier*

Lampiran E: Pertanyaan Dan Hasil Wawancara

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini memuat lima sub bab yang membahas mengenai latar belakang masalah, identifikasi masalah dan rumusan masalah, pembatasan masalah dan asumsi yang digunakan, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian. Pada latar belakang masalah akan dijelaskan mengenai urgensi dari penelitian. Identifikasi masalah memuat masalah apa yang diidentifikasi pada objek penelitian. Rumusan masalah memuat apa yang ingin dihasilkan melalui penelitian. Batasan dan asumsi memuat keterbatasan dalam penelitian dan kondisi yang harus terpenuhi dalam penelitian. Tujuan penelitian akan memuat pencapaian yang diharapkan selama penelitian. Manfaat penelitian akan memuat dampak dan kontribusi yang dapat dirasakan dari penelitian oleh pembaca.

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di suatu universitas, sekolah tinggi, institusi maupun akademik. Mendapatkan gelar/julukan sebagai mahasiswa bukan hanya sebagai penanda administratif ketika masuk perguruan tinggi, namun titel tersebut mengartikan bahwa seseorang yang menjadi mahasiswa adalah seseorang yang terpelajar yang mampu mempelajari, mengaplikasikan, dan menyelesaikan masalah yang sesuai dengan bidangnya. Sebagai *Agent of Change* mahasiswa bertindak sebagai penggerak dalam melakukan perubahan ke arah yang lebih baik dengan menimbang berbagai ilmu, gagasan, dan pengetahuan yang sudah didapatkan (Kurniawan, 2022). Oleh karena itu mahasiswa memegang peranan penting dalam menciptakan suatu perubahan yang positif bagi suatu negara (Auerbach et al., 2018).

Peran mahasiswa ialah pembawa perubahan langsung maupun pendorong perubahan, sumber daya manusia yang selalu ada, pendorong nilai-nilai, sekaligus kendali sosial di masyarakat (Kurniawan, 2022). Ciri khas yang tertanam pada diri mahasiswa adalah rasional, analitis, kritis, universal, dan sistematis (Kurniawan, 2022). Tingkat pendidikan tinggi didominasi oleh orang dewasa muda. Menurut Fikrianto (dalam Yud 2018), para mahasiswa pendidikan

S1 rata-rata berusia 19-23 tahun (Yud, 2018). Jumlah mahasiswa sarjana di Indonesia pada tahun 2011 hingga 2021 terus meningkat dari lima juta menjadi hampir sembilan juta, kecuali di tahun 2016 yang mengalami penurunan sebesar 6,57% dari tahun sebelumnya (Mahdi, 2022).

Mahasiswa dianggap memiliki kedudukan dalam masyarakat. Kedudukan tersebut ada karena mahasiswa dianggap selalu memiliki pengaruh yang cukup besar dalam masyarakat yang disebut sebagai profesional, eksekutif senior, dan politisi masa depan, yang beriringan dengan banyaknya sikap, kebiasaan, dan gaya hidup yang terbentuk; hal ini mengakibatkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa (Hussain et al., 2013). Tanpa disadari, hal tersebut kerap mengganggu kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Selain itu, tuntutan belajar di dalam kelas dan lingkungan kampus menimbulkan tantangan tersendiri bagi masing-masing mahasiswa. Tuntutan belajar dimulai dari masuknya era digitalisasi yang semakin meningkat seiring dengan perkembangan industri 4.0, yang menuntut adanya kreativitas, persaingan, dan pertukaran informasi yang sangat cepat. Tuntutan-tuntutan tersebut dan masuknya era digitalisasi yang mengarah pada peningkatan produktivitas menambah tekanan bagi mahasiswa untuk bisa tetap bertahan. (Mildawani et al., 2022). Semakin tinggi tuntutan tersebut menimbulkan gangguan fisik dan kesehatan mental pula. (Frankl, 2014).

Dari riset Penelitian Lingkungan dan Kesehatan Masyarakat terhadap 393 remaja berusia 16-24 tahun dan mendukung hasil survei WHO, satu dari empat remaja di usia tersebut mengalami gangguan kesehatan mental (Kaligis et al., 2021). Usia tersebut didominasi oleh para mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan tinggi. Dalam menempuh pendidikan tinggi, banyak tantangan baru yang dihadapi, pengalaman baru yang sebelumnya belum didapatkan, penyesuaian diri akan lingkungan hidup, dan beberapa dari mereka mengalaminya tanpa adanya arahan dari orang tua yang jauh dari tempat perantauan (Kaligis et al., 2021). Tanpa mereka sadari, mereka memikul tanggung jawab atas diri mereka, harus mampu mengatasi permasalahan mereka sendiri, baik di dalam dan luar lingkungan kampus dan tentunya melakukan adaptasi atas perubahan tersebut. Berbagai upaya adaptasi yang dilakukan oleh beberapa mahasiswa, secara psikologis dapat mengubah cara pandang mereka dalam menghadapi perubahan fisik dan mental, karena pada dasarnya setiap individu mengharapkan kebahagiaan, kesehatan, dan kesejahteraan baik secara fisik maupun psikologis

dalam kehidupannya (Muqodas, 2019). Kesejahteraan psikologis memiliki enam dimensi inti, yaitu penerimaan diri, tujuan dalam hidup, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, pengembangan diri, dan otonomi (Ryff, 1989). Menurut Bradburn (dalam Ryff dan Singer, 1998) kebahagiaan dihasilkan dari kesejahteraan psikologis. Banyaknya mahasiswa yang belum memiliki tujuan masa depan yang pasti, menandakan bahwa kesejahteraan psikologisnya masih belum optimal (Awaliyah et al., 2017).

Kesejahteraan psikologis mahasiswa perlu diperhatikan oleh pihak pendidikan tinggi dan masyarakat karena sebaiknya, individu memiliki kesejahteraan psikologis agar dapat hidup bahagia. Menurut Diener (dalam Carr, 2004) setiap mahasiswa mungkin memiliki cara dan tingkat kepuasan yang berbeda-beda dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Sebagai mahasiswa, hal tersebut akan memengaruhi cara mereka mengelola keseimbangan emosi dalam kesehatan mental dan cara mereka mengembangkan kompetensi dan pengetahuan selama menempuh dunia pendidikan. Tujuan pengembangan kompetensi dan pengetahuan bagi mahasiswa, ialah untuk menyeimbangkan kemampuan mahasiswa terhadap berbagai tuntutan serta tantangan yang dihadapi di lingkungan kampus dan kehidupan sehari-hari. Untuk membantu individu termasuk mahasiswa mencapai kesejahteraan psikologisnya, konsep resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi dengan kejadian yang terjadi di hidupnya perlu ditumbuhkan dalam diri mahasiswa (Klainin-Yobas, 2021). Selain itu, masa perkuliahan merupakan periode yang penuh dengan tantangan dan perubahan dalam kehidupan mahasiswa, salah satunya interaksi yang banyak terjadi di lingkungan kampus baik dengan tenaga pendidik dan sesama mahasiswa. Oleh karena itu, kebutuhan untuk diterima, didengarkan, dan diterima dalam lingkungan ada dalam diri mahasiswa. Dukungan sosial, perlu ditingkatkan untuk membantu mengoptimalkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, namun sering sekali, hal tersebut tidak sesuai dengan kepribadian yang dimiliki antar mahasiswa.

Perguruan tinggi swasta pertama di Jawa Barat memiliki kelembagaan yang memberikan layanan untuk mahasiswa dalam bidang bimbingan dan konseling, geladi diri, dan kelas pengembangan diri. Artinya, perguruan tinggi swasta tersebut telah memfasilitasi mahasiswa terkait bagaimana mengatasi masalah-masalah kesehatan mental yang merusak fisik dan kesejahteraan

mahasiswa sarjana. Namun, belum jelas apakah satu hal tersebut telah membantu mahasiswa mengatasi dampak dari tuntutan belajar, tekanan lingkungan, dan tantangan baru yang harus dihadapi selama menempuh perkuliahan. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi persepsi dan kebutuhan mahasiswa mengenai upaya mereka menjaga kesehatan fisik dan mental yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sehingga mereka mampu mengembangkan kompetensi dan pengetahuan sebagai mahasiswa selama menempuh pendidikan.

I.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

WHO mendefinisikan kesehatan mental tidak hanya berfokus pada kondisi mental individu atau penyakit dan kelemahan, melainkan mencakup keadaan yang utuh dari kesejahteraan fisik, sosial, dan mental (World Health Organization, 2022). Kesejahteraan fisik menekankan sistem kekebalan tubuh dan fungsi organ; kesejahteraan sosial menekankan relasi dengan orang lain dan partisipasi kegiatan sosial yang positif; kesejahteraan mental menekankan rasa bahagia, emosi yang stabil, dan mengatasi stress (Purba et al., 2021). Selain itu, Purba et al. juga menyebutkan bahwa kesehatan mental juga berbicara mengenai peningkatan kompetensi individu dan masyarakat, dan juga segala bentuk pencapaian tujuan yang sudah ditentukan. Kesehatan fisik, mental, dan sosial sendiri perlu dijaga karena fungsi fisik, mental, dan sosial saling memengaruhi (Pardede, 2022).

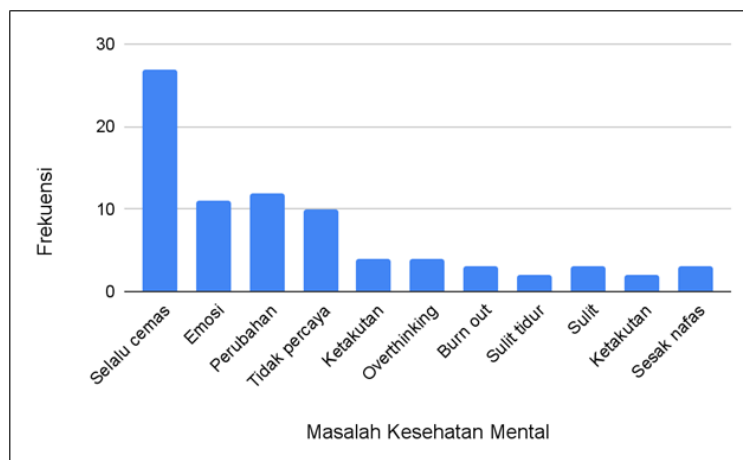
Dengan adanya tindakan saling memengaruhi tersebut, kesadaran setiap individu, termasuk mahasiswa, perlu ditumbuhkan dalam upaya menjaga keseluruhan kesehatan fisik dan mental. Namun, menurut Rudianto (2022) mahasiswa hanya memahami masalah kesehatan mental sebatas pengetahuan yang tersebar luas di media sosial. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu konselor di kelembagaan tersebut. Data mengenai penanganan masalah kesehatan fisik dan mental mahasiswa melalui layanan konseling menunjukkan pada tahun 2022, Lembaga melayani 170 mahasiswa. Mahasiswa melakukan konseling tiga sampai empat kali pertemuan dengan durasi pertemuan selama 60-90 menit. Masalah kesehatan mental pada mahasiswa, seperti depresi, gangguan emosi, melukai diri sendiri, percobaan bunuh diri, dan tindakan upaya untuk bunuh diri, kebanyakan terjadi karena faktor

akademik dan masalah keluarga dan hal tersebut menghambat mahasiswa untuk mencapai kesejahteraan psikologisnya (Puspaningsih et al., 2022).

Dari tahun 2022 hingga Maret 2023 terdapat penambahan jumlah mahasiswa yang menggunakan layanan konseling dengan berbagai macam keluhan yang disampaikan oleh mahasiswa, yaitu kecemasan yang berlebihan, ketakutan berlebihan, stres, *overthinking*, merasa trauma, *burn out*, selalu panik ketika menyelesaikan tugas, tidak ada motivasi, dan gangguan pengendalian emosi. Total mahasiswa yang melakukan konseling 196 mahasiswa. Keluhan yang disampaikan oleh beberapa mahasiswa didominasi masalah kesehatan mental yang memengaruhi proses belajar mahasiswa dalam lingkungan kampus, yang berdampak pada turunnya minat belajar, turunnya prestasi akademik, relasi yang kurang baik dengan sesama, kelulusan yang tertunda, dan sakit fisik.

Sering kali keluhan yang disampaikan oleh mahasiswa hanya sebatas pengetahuan mereka terhadap kondisi yang sedang mereka alami.

Keluhan dari enam mahasiswa yang sudah mendapatkan diagnosis dokter dikatakan memiliki masalah kesehatan mental, yaitu gangguan depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan bipolar atau perubahan suasana hati yang ekstrem. Untuk mendukung data dari Lembaga bagian layanan konseling perlu dilihat apakah isu ini adalah representasi dari masalah yang sebenarnya lebih umum terjadi pada mahasiswa. Wawancara pernah dilakukan kepada 18 mahasiswa. Didapatkan sebanyak 16 dari 18 mahasiswa merasa mengetahui masalah kesehatan mental. Dari 16 mahasiswa tersebut, 12 mahasiswa mengatakan memiliki masalah kesehatan mental dan 4 lainnya mengatakan tidak memiliki masalah kesehatan mental. Jika dalam persentase, 75% mahasiswa mendiagnosis dirinya mengalami masalah kesehatan mental dan 25% mahasiswa mengatakan dirinya tidak mengalami masalah kesehatan mental. Kemudian, setelah diketahui berapa banyak jumlah mahasiswa yang mengatakan dirinya mengalami masalah kesehatan mental, didapatkan urutan keluhan masalah kesehatan mental sebagaimana dalam grafik dalam Gambar I.1. Masalah-masalah ini dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya pendidikan, keluarga, lingkungan rumah, dan pertemanan.



Gambar I.1 Urutan Keluhan-keluhan Mahasiswa Sarjana

Dari wawancara yang dilakukan kepada 12 mahasiswa, keluhan kesehatan mental paling banyak ada pada sering merasa cemas, perubahan *mood* yang tidak stabil, emosi yang berlebihan, dan selalu merasa tidak percaya diri. Temuan yang penting ialah sepuluh mahasiswa mengatakan masalah kesehatan mental mereka memengaruhi proses pengembangan kompetensi dan pengetahuan mereka dalam pendidikan.

Telah diketahui pula bahwa mahasiswa sarjana umumnya memahami kesehatan mental dan *well-being* sebagai konsep multidimensi (Laidlaw et al., 2016). Beberapa mahasiswa memahami isu kesehatan mental dan *well-being* sebagai satu konsep yang sama; beberapa juga memahaminya sebagai rangkaian kesatuan; dan terakhir beberapa mahasiswa juga memahaminya sebagai dua konsep yang berbeda. Ditemukan pula pengaruh antara masalah kesehatan mental yang dialami setiap individu terhadap cara mereka dalam mengembangkan kompetensi dan pengetahuan sebagai mahasiswa. Partisipasi dalam kehidupan universitas dan kegiatan ekstrakurikuler menjadi cara yang baik untuk membangun sikap, mental, dan kesejahteraan psikologis yang positif. Oleh karena itu perlu ditemukan lebih jauh tindakan-tindakan yang dapat mengurangi masalah kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, ditemukan beberapa rumusan masalah untuk dijawab di tujuan penelitian, sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa saja yang memengaruhi *well-being* mahasiswa sarjana pada sebuah perguruan tinggi swasta pertama di Jawa Barat?

2. Hal-hal apa saja yang dapat dilakukan oleh mahasiswa sarjana pada sebuah perguruan tinggi swasta pertama di Jawa Barat untuk meningkatkan *well-being*?
3. Bagaimana usulan layanan yang bisa diberikan perguruan tinggi sehingga dapat memengaruhi mahasiswa sarjana dalam meningkatkan *well-being* mereka?

I.3 Pembatasan Masalah dan Asumsi Penelitian

Sub bab ini akan dibahas mengenai batasan masalah dan asumsi yang digunakan selama penelitian ini berlangsung. Batasan masalah bertujuan untuk mencegah penelitian mengalami deviasi atau perluasan topik yang mungkin tidak relevan, sehingga fokus penelitian tetap pada topik yang sebenarnya dan memudahkan pencapaian tujuan penelitian. Adapun pembatasan masalah yang digunakan selama penelitian berlangsung adalah:

1. Penelitian hanya dilakukan di lingkungan salah satu perguruan tinggi swasta di Jawa Barat.
2. Wawancara hanya dilakukan terhadap mahasiswa sarjana karena hasil penelitian dan saran difokuskan bagi mahasiswa sarjana, namun tidak menutup kemungkinan berguna bagi pembaca.

Kemudian, terdapat asumsi masalah yang digunakan selama penelitian dilakukan, yang bertujuan untuk mengarahkan fokus masalah pada penelitian yang sedang dilakukan dan mempersempit jangkauan penelitian agar masalah yang diidentifikasi dan diolah selama penelitian dapat dijamin keabsahannya dan keakuratan hasil penelitiannya. Asumsi yang digunakan adalah mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental yang mengganggu aktivitas mereka di dalam maupun di luar kampus.

I.4 Tujuan Penelitian

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai tujuan dari penelitian ini dilakukan. Pentingnya sebuah tujuan penelitian adalah untuk menjawab rumusan masalah dari apa yang sudah diidentifikasi pada sub bab sebelumnya. Berikut tujuan penelitian ini:

1. Mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi *well-being*.

2. Menganalisis hal-hal yang dapat dilakukan oleh mahasiswa sarjana perguruan tinggi swasta pertama di Jawa Barat untuk meningkatkan *well-being*.
3. Memberikan usulan layanan bagi pihak perguruan tinggi yang dapat memengaruhi mahasiswa dalam meningkatkan *well-being* mereka.

I.5 Manfaat Penelitian

Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai manfaat penelitian, baik bagi peneliti, pembaca, dan terutama objek yang menjadi fokus penelitian. Manfaat penelitian ini juga diharapkan akan berdampak bagi penelitian selanjutnya. Berikut manfaat potensial dari penelitian ini:

1. Menambah pengetahuan pembaca dalam menemukan bentuk layanan seperti apa yang dapat diberikan kepada mahasiswa dan mahasiswa sarjana perguruan tinggi lainnya dalam pengembangan kompetensi dan pengetahuan.
2. Pihak perguruan tinggi dan mahasiswanya mendapatkan usulan layanan dan aktivitas yang mampu membantu menjaga *well-being* mahasiswa.

I.6 Metodologi Penelitian

Selama melakukan penelitian, terdapat tahapan-tahapan dalam penelitian yang menjelaskan bagaimana proses ataupun alur penelitian dilakukan. Gambar I.2 merupakan *flowchart* yang menggambarkan metodologi penelitian, dapat dilihat di bawah ini. Berikut metodologi yang digunakan:

1. Menentukan topik penelitian

Tahapan awal dalam sebuah penelitian dimulai dengan menentukan topik penelitian dengan menentukan bidang yang ingin diteliti, yaitu *psychological well-being*. Dalam penelitian ini topik penelitian yang diambil adalah identifikasi faktor yang memengaruhi *well-being* mahasiswa dan usulan layanan peningkatannya.

2. Identifikasi dan perumusan masalah

Tahapan kedua dalam metodologi penelitian digunakan untuk menemukan masalah pada objek yang diteliti. Identifikasi dilakukan melakukan studi literatur, wawancara dengan konselor di perguruan tinggi swasta tersebut, kemudian wawancara kepada mahasiswa sarjana. Setelah dilakukan identifikasi, maka ditemukan rumusan masalah yang terdiri dari tiga rumusan.

3. Merencanakan metode penelitian

Tahapan ketiga setelah mengidentifikasi masalah adalah merencanakan metode penelitian, dimana penelitian yang baik membutuhkan data yang merepresentasikan masalah. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif dan kuantitatif, yang mana pada penelitian kualitatif, digunakan prinsip-prinsip *design thinking* melalui dua tahapan, *empathize* dan *define*. Pengumpulan data akan menggunakan teknik wawancara kepada lembaga layanan konseling dan mahasiswa, serta studi pustaka. Penelitian kuantitatif menggunakan analisis statistika untuk pengolahan data.

4. Membuat pembatasan dan asumsi masalah penelitian

Tahapan keempat membuat beberapa batasan dan asumsi masalah yang akan mempermudah pembahasan masalah dalam penelitian. Selain itu, tahapan ini membentuk keyakinan terhadap suatu hal yang akan diberikan sebagai fakta tanpa perlu membuktikan kebenarannya. Pada penelitian ini terdapat dua batasan masalah dan satu asumsi masalah

5. Menentukan tujuan dan manfaat penelitian

Tujuan dan manfaat penelitian merupakan bagian dari proses penelitian. Penelitian yang dilakukan perlu memiliki tujuan serta memberikan manfaat, baik bagi pembaca, peneliti, dan objek dari penelitian tersebut. Pada penelitian ini terdapat tiga tujuan penelitian yang akan menjawab rumusan masalah dan juga dua manfaat penelitian.

6. Pengumpulan data dan model pengukuran

Pengumpulan data menjadi tahap keenam setelah menentukan tujuan dan manfaat dari penelitian. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara sebagai data primer. Model yang digunakan adalah model penelitian pertama dari Kurniawan dan Eva (2020), model penelitian kedua dari Novianti dan Alfian (2022), dan model penelitian ketiga dari Pertiwi dan Eva (2020). Model tersebut mampu membuat keputusan dan merepresentasikan faktor-faktor apa saja yang berkaitan dengan *well-being* mahasiswa sarjana. Model tersebut mampu menunjukkan bagaimana masalah kesehatan mental mahasiswa, seperti stres yang lebih tinggi akibat kesulitan akademik, kerumitan urusan pribadi, dan peristiwa kehidupan yang buruk dan juga kontrol. Peristiwa buruk dan kontrol memiliki kontribusi lebih rendah terhadap pencapaian optimal kesejahteraan psikologis. Namun, jika *well-being* dikaitkan

dengan resiliensi, keduanya dapat membuat mahasiswa mencapai kesejahteraan psikologisnya (Klainin-Yobas et al., 2021).

7. Pengujian model pengukuran

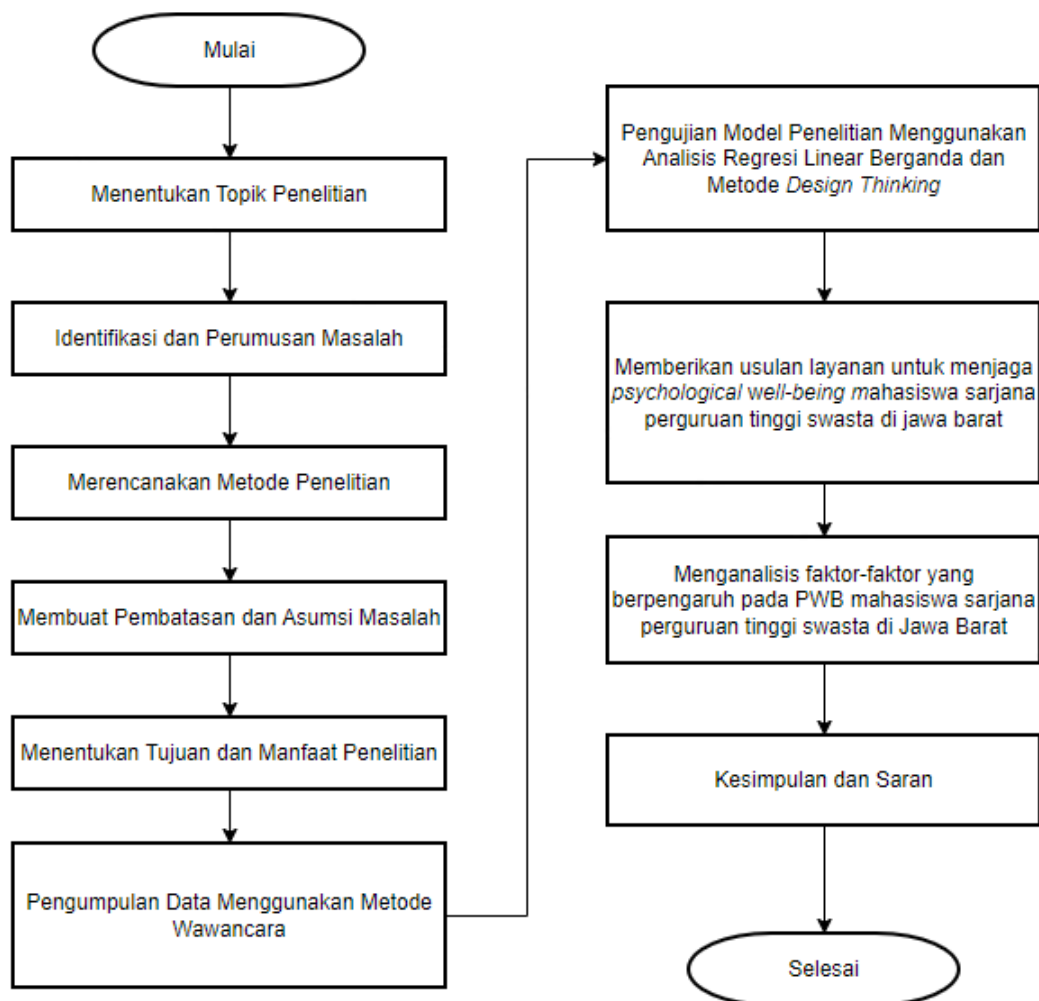
Pengujian model pengukuran pada penelitian ini menggunakan model persamaan regresi linear berganda. Model regresi linear berganda ini digunakan untuk menjawab tujuan penelitian yang pertama yaitu mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi *well-being*.

8. Menganalisis faktor dan memberikan usulan

Tahapan selanjutnya yang dilakukan setelah melakukan pengujian model pengukuran adalah menganalisis faktor dan memberikan usulan berdasarkan metode *design thinking* yang berfokus pada kebutuhan pengguna. Tahapan metode *design thinking* yang digunakan hanya berfokus pada tahapan *empathize* dan *define*. Dari usulan tersebut akan dihasilkan sebuah bukti nyata yang menjadikan penelitian ini bermanfaat bagi pembaca.

9. Kesimpulan dan saran

Tahapan terakhir yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pemberian kesimpulan dan saran, yakni apa saja yang menjadi hasil penelitian, serta saran untuk penelitian selanjutnya.



Gambar I.2 Metodologi Penelitian

1.7 Sistematika Penulisan

Pada sub bab ini akan dibahas sistematika penulisan yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian. Pembagian sistematika penulisan dibagi menjadi lima bagian, yaitu pendahuluan, landasan teori, pengumpulan data dan pembahasan, analisis, serta kesimpulan dan saran. Berikut penjelasan keseluruhan isi bagian-bagian tersebut

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai latar belakang masalah yang bersifat deduktif, identifikasi dan rumusan masalah, batasan dan asumsi masalah, manfaat penelitian, tujuan penelitian, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai teori-teori yang digunakan selama penelitian. Setiap variabel yang digunakan, akan dijelaskan per sub bab, seperti kesehatan mental, PWB, dukungan sosial, resiliensi, kepribadian, dan sosial ekonomi. Setiap variabel memuat definisi, faktor-faktor yang memengaruhi, aspek-aspek atau dimensi-dimensi, dan alat ukur yang digunakan.

BAB III PENGOLAHAN DATA DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai pengumpulan data melalui kuesioner, pengolahan data profil responden, pembahasan hasil pengujian yang dilakukan disetiap langkah pengolahan data, dan usulan peningkatan

BAB IV ANALISIS

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai analisis hasil penelitian, pengolahan data secara berurutan. Analisis akan berisi alasan penulis menggunakan seluruh langkah-langkah penelitian.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah. Kesimpulan juga didapatkan dari pengujian yang memperoleh hasil yang mampu memberikan jawaban atas rumusan masalah yang ada. Saran yang diberikan berfokus pada mahasiswa, pihak perguruan tinggi, dan penelitian selanjutnya.