



Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well Being* pada Mahasiswa di Indonesia: A Systematic Scoping Review

Meininda Rhivent Norhidayah ^{1*}, Elza Kusumawati ², Amherstia Pasca Rina ³

¹⁻³ Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

Email: meinindarhivent@gmail.com *

Abstract, Objective: This scoping literature review is intended to identify factors that influence Psychological well-being and see the gap synthesis of previous studies. **Introduction:** Students as the next generation of the nation often face various challenges, both in academic, social, and personal fields. These challenges can affect their psychological well-being, which is an important aspect in supporting the success of studies and life as a whole. **Methods and analysis:** This study uses 5 main stages, namely the stage of identifying questions, identifying relevant studies, selecting study results, data extraction, data synthesis. Specifically using the PCC framework and paying attention to inclusion and exclusion criteria so that the final results are obtained. **Results:** The results found from the data selection found a total of 8,401 articles from 1 database and duplication was done twice (in the first check using Rayyan.ai the second work during data selection with Rayyan.ai n = 807 After duplication of data selection based on inclusion exclusion criteria, 63 relevant articles were found. After manual re-detection, the final results were 13 articles that were most relevant to the research topic.

Keywords: psychological well-being, students, Psychological

Abstrak, Objective: Scoping literature review ini ditujukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi Psychological well-being dan melihat gap sintesis dari studi-studi terdahulu. **Introduction:** Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa kerap menghadapi berbagai tantangan, baik dari bidang akademik, sosial, maupun pribadi. Tantangan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, yang menjadi aspek penting dalam mendukung keberhasilan studi dan kehidupan secara keseluruhan. **Methods and analysis:** Penelitian ini menggunakan 5 tahapan utama yaitu tahap identifikasi pertanyaan, identifikasi studi yang relevan, melakukan seleksi hasil studi, ekstraksi data, sintesis data. Secara spesifik menggunakan dasar kerangka pcc dan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga didapatkan hasil akhir. **Results:** Hasil yang ditemukan dari seleksi data ditemukan total 8.401 artikel dari 1 database dan duplikasi dilakukan dua kali (pada pengecekan pertama di menggunakan Rayyan.ai pengerjaan kedua saat seleksi data dengan Rayyan.ai n= 807 Setelah dilakukan duplikasi penyeleksian data berdasarkan kriteria inklusi eksklusi ditemukan artikel relevan ditemukan 63 artikel. Setelah dilakukan deteksi kembali secara manual ditemukan hasil akhir 13 artikel yang paling relevan dengan topik penelitian.

Kata Kunci: psychological well-being, mahasiswa, kesejahteraan psikologis, Psikologis

1. PENDAHULUAN

Banyak studi dari berbagai belahan dunia yang mempelajari tentang permasalahan psikologis yang masih menjadi polemik hingga saat ini. kesehatan mental pada mahasiswa sarjana merupakan masalah kesehatan masyarakat utama secara global (Dessauvague dkk., 2022). Temuan awal menemukan tingginya prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa sarjana (Evans dkk., 2024). Temuan dari data WHO prevalensi stres di dunia cukup tinggi, yaitu sekitar 350 juta jiwa. Pada 2020 dan 2021 dinyatakan bahwa angka kejadian stres di dunia tercatat sebesar 36,5% atau sekitar 2,82 miliar jiwa sedangkan angka kejadian stres di Asia Tenggara mencapai 27,9% atau sekitar 186,5 juta jiwa (Necho dkk., 2021). Berdasarkan data dari *American Psychological Association* (APA) dan *American Academy of Child and*

Adolescent Psychiatry (AACAP), prevalensi stres tertinggi didapatkan pada rentang usia 18–33 tahun dengan penyebab terbanyak adalah masalah akademik, baik berupa tuntutan dari orang tua agar menjadi yang terbaik, beban tugas yang dirasa terlalu berat, hingga masalah pertemanan di akademi (Ridho dkk, 2024). *World Health Organization (WHO)* Menurut survei yang dilakukan oleh sekitar 20% remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan mental berupa depresi (Sukma, & Muchamad, 2021). Dalam Riskesdas 2018 menyampaikan prevalensi depresi usia 15-24 tahun mencapai angka 6,2% usia 25-34 mencapai 5,4% (Khaliza dkk., 2021). Bukan hanya itu, kasus percobaan bunuh diri di dunia mencapai 800.000 kasus per tahunnya serta menyebabkan satu orang meninggal hampir setiap 40 detik sekali, sehingga dapat disimpulkan total individu yang meninggal setiap tahun akibat bunuh diri melebihi total kematian karena pembunuhan (Satuharapan, 2014).

Didukung dengan temuan secara nasional, masalah kesehatan mental menjadi fenomena yang masih hangat. Fenomena rendahnya kesejahteraan psikologis pada kalangan mahasiswa ditemukan di berbagai belahan dunia (Ghasempour dkk. ; Punia & Malaviya ; Eva dkk., 2024). Ternyata masalah kesejahteraan psikologis juga masih menjadi permasalahan yang terjadi di Indonesia, hal ini ditunjukkan dengan temuan dari penelitian terdahulu. Triaswari & Utami dalam Fitri (2023) menemukan bahwa 27,26% mahasiswa psikologi pada salah satu perguruan tinggi di Yogyakarta memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Putri dalam Prahayuningtyas (2023) menemukan bahwa 46,2% mahasiswa pada salah satu perguruan tinggi di Depok memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Sebanyak 38% dari mahasiswa pada salah satu perguruan tinggi di Jawa Barat memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah (Kurniasari, Rusmana, & Budiman, 2019). Selain itu sebagai pembandingan, diperkuat dengan temuan data mengenai survei tentang kesehatan mental yang didapat dalam Fauziyyah dkk. (2021), menyatakan bahwa Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan sebuah survei melalui swaperiksa secara daring terkait kesehatan mental. Didapatkan hasil sebanyak 64,8% responden mengalami masalah mental dengan proporsi 64,8% mengalami cemas, 61,5% mengalami depresi dan 74,8% mengalami trauma. Hasil tersebut didapatkan dari 4.010 responden dengan 71% di antaranya adalah perempuan dan 29% laki-laki (Susanto & suminar, 2020). Hampir 800.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahun. Bunuh diri menempati urutan kedua penyebab utama kematian pada usia 15-29 tahun. (WHO, 2018). Dari data-data temuan tersebut dapat diartikan bahwa kesejahteraan psikologis sangat penting bagi mahasiswa untuk menjalani kehidupan yang dijalani. Temuan lainnya di tahun yang sama 576 mahasiswa di Universitas Negeri Malang menunjukkan bahwa 15%

responden menyatakan pernah berpikir melakukan bunuh diri, sebesar 3.6% pernah melakukan percobaan bunuh diri sebanyak 1-2 kali selama masa kuliah (Zulfa & Prastuti, 2020). Pada penelitian oleh Hadi & Nurahaju (2021) terdapat beberapa mahasiswa yang masih merasa bingung dengan tujuan hidupnya untuk kedepannya harus mengarah kemana untuk karirnya dan apa yang harus dijalankannya, peminatan apa yang tepat untuk dirinya. Selanjutnya, hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari dkk., dalam Rismawati & Wilantika (2023) menemukan hasil hanya 16% mahasiswa yang memiliki kesejahteraan yang tinggi, terdapat 46% berada pada kategori sedang, dan terdapat 38% berada pada kategori rendah. Disusul dengan penelitian oleh Prasetyo, Meiyuntariningsih, & Ramadhani, H. S. (2023) 1 subjek dengan kategori tinggi sekali, 38 subjek kategori tinggi dan 56 subjek kategori sedang.

kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. (Ryff, 1989). Ryff (1995) juga menggambarkan kesejahteraan sebagai pencapaian kesenangan serta perjuangan untuk mencapai prestasi sehingga dapat mewujudkan potensi sejati seseorang. Ryff & Kayes (1995) memandang *psychological well-being* berdasarkan sejauh mana individu memiliki tujuan dalam hidupnya, apakah mereka menyadari potensi-potensi yang dimiliki, kualitas hubungannya dengan orang lain, dan sejauh mana mereka bertanggung jawab dengan dirinya sendiri. **Ryff dan Singer (1998, 2008)** kesejahteraan psikologis merupakan hasil evaluasi atau penilaian individu terhadap dirinya. *Psychological well-being* juga merupakan sebuah konsep psikologi yang lahir berdasarkan tulisan Aristoteles yaitu *Nichomachean Ethics*, yang mengungkapkan bahwa hal yang paling tinggi dari semua pencapaian terbaik oleh manusia adalah “*eudaemonia*” (Ryff & Singer, 2006).

Pakar psikologi menghimbau agar tidak menyepelekan kesehatan mental atau depresi sejak dini yang menyerang berbagai usia dan mempengaruhi kondisi psikis penyasnya, misalnya dengan menyalahkan orang lain, menyakitii diri sendiri, hingga menimbulkan keinginan bunuh diri yang menjadi ancaman ketika sedang mengalami depresi (Maulana & Idrus, 2023). Penelitian Widyawati dkk. (2022) mahasiswa yang tidak dapat mengatasi permasalahan psikologis dengan baik akan rentan terhadap gangguan emosional lanjutan, serta sulit menyelesaikan tantangan akademiknya, sehingga akan berdampak pada kualifikasi yang tidak kompeten. Merujuk pada kontesk tersebut sangat relevan jika *psychological well-being* yang dimiliki rendah maka mahasiswa merasa tidak bahagia, tertekan dan tidak aman, tidak memiliki tujuan hidup yang tidak jelas, depresi, kurang percaya diri, mudah curiga terhadap orang lain, serta sering berperilaku agresif dan destruktif terhadap lingkungan. Mahasiswa juga

dapat merasa kurang bersemangat dalam menjalani kuliah hingga bolos kuliah, dan kurang fokus dalam mengerjakan suatu hal. (Utami, W. 2016).

Faktor psikologis memainkan peran penting dalam perkembangan dan progresi berbagai kondisi kesehatan (Vigo dkk., 2016). Di antara faktor-faktor ini, gangguan emosional dan psikologis seperti stres, depresi, dan kecemasan (Vujcic dkk., 2017). Kesehatan mental salah satu hal yang penting untuk menunjang keberlangsungan hidup seseorang (Rahmy, & Muslimahayati, 2021). Gejala pada gangguan mental dapat berinteraksi satu sama lain, dan satu gejala dapat dipicu oleh gejala lain (Tao dkk., 2024). Peningkatan yang mengkhawatirkan dalam tingkat stres, depresi, dan kecemasan telah menjadi krisis kesehatan masyarakat yang mendesak, yang menyebabkan peningkatan tingkat bunuh diri di banyak negara (Paredes-Céspedes, 2024). Depresi dan kecemasan saja merugikan ekonomi global lebih dari USD 1 triliun dalam bentuk hilangnya produktivitas setiap tahun (Paredes-Céspedes dkk., 2024). Selain dampak ekonominya, masalah kesehatan mental juga mempunyai implikasi sosial yang besar, termasuk terganggunya hubungan, berkurangnya kesempatan pendidikan dan pekerjaan, serta meningkatnya kemungkinan penyalahgunaan zat terlarang (Morres dkk., 2019) Survei *American College Health Association* pada tahun 2015 menemukan bahwa stres telah menjadi hambatan akademis paling serius di antara mahasiswa di lebih dari seratus perguruan tinggi dan universitas di seluruh Amerika Serikat (Bouchrika, 2024). Sering kali dengan adanya tekanan dari tugas akhir membuat mahasiswa merasakan gejala stres dan memicu timbulnya stres atau kekhawatiran yang berlebihan terhadap sesuatu, selain itu mahasiswa juga menjalani transisi perkembangan dari masa remaja ke masa dewasa yang menjadikan hal tersebut rentan mengakibatkan timbulnya masalah kesehatan mental (Dalimunthe & Daulay, 2024). Gejala depresi dapat bertindak sebagai penghalang untuk meningkatkan aktivitas fisik (Rahmy, & Muslimahayati, 2021).

2. METODE PENELITIAN

Studi penelitian ini menggunakan 5 tahapan oleh Arksey dan O'malley (2005) tentang kerangka metodologi *scoping review* yang meliputi:

Tahap 1: Identifikasi pertanyaan penelitian

Pertanyaan penelitian pada studi ini dilakukan dengan kerangka PCC yaitu *Population*, *Context*, dan *Concept* sebagaimana berikut:

Population

Mahasiswa dengan strata S1 memiliki rentang usia 18-24 tahun (Hidayatulloh, 2014). Sehingga memasukkan semua kriteria usia pada aturan dapat merusak tinjauan yang konkret, maka dari itu populasi pada penelitian akan dispesifikan pada rentang usia 18-24 tahun.

Context

Artikel ilmiah yang dicari berfokus pada mahasiswa di Indonesia.

Concept

Selaras dengan tujuan *scoping review* ini yaitu untuk mendeskripsikan literatur ilmiah tentang psychological well-being pada mahasiswa. Hal tersebut menjadikan penelitian ini berfokus pada pembahasan *psychological well-being* pada mahasiswa terkhusus di Indonesia.

Tahap 2: Mengidentifikasi studi yang relevan

Strategi pencarian studi dilakukan pada tanggal 6 Oktober 2024 dengan menggunakan kata-kunci yang sesuai yaitu: (Psychological well-being) AND (Mahasiswa di Indonesia). Database yang digunakan yaitu *Google Scholar*.

Berdasarkan dari 13 artikel akhir yang didapat, maka diketahui bahwa terjadi peningkatan *trend* penelitian terkait dengan *psychological well-being* pada tahun 2023 dengan persentase 30,77%. Dilihat dari tempat penelitian yang dilakukan tersebar pada beberapa provinsi di Indonesia yaitu secara spesifik Jawa Timur sebanyak 8 atau 61,54%, dan yang lainnya seperti Jabodetabek, Sulawesi Selatan, Lampung, Aceh dan Kalimantan selatan masing-masing 1 atau setara dengan 7,69% wilayah tersebut. Tidak hanya demikian, banyak ditemukan penelitian kuantitatif yaitu sebesar 84,62%, disusul oleh kuantitatif dan mix metode masing-masing 1 atau setara dengan 7,69% per jenis penelitian tersebut.

Tabel 1 karakteristik artikel yang ditemukan berdasarkan kriteria

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase
Tahun Terbit	2017	1	7,69%
	2019	1	7,69%
	2021	3	23,08
	2022	1	7,69%
	2023	5	30,77%
	2024	3	23,08%
Tempat Penelitian	Jawa Timur	8	61,54%
	Jabodetabek	1	7,69%
	Sulawesi Selatan	1	7,69%
	Kalsel	1	7,69%

	Aceh	1	7,69%
	Lampung	1	7,69%
Metode Penelitian	Kuantitatif	11	84,62%
	Kualitatif	1	7,69%
	<i>Mix Methode</i>	1	7,69%

Tahap 3: Seleksi artikel studi

Seleksi dilakukan sebagaimana judul dan abstrak yang terlampir, reviewer menggunakan bantuan AI dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah dicantumkan sebelumnya.

Tabel 2 Kriteria Inklusi danEksklusi

Kategori	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Partisipan	<ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa • <i>Emerging adulthood</i> sedang menempuh studi 	<ul style="list-style-type: none"> • Dewasa awal yang tidak menempuh studi. • <i>pelajar SD, SMP, SMA</i>
Konteks	<ul style="list-style-type: none"> • Mahasiwa yang melakukan studi di Perguan Tinggi Indonesia 	<ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa yang menempuh studi di luar negeri.
Konsep	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Psychological well-being</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • yang tidak membahas <i>psychological well-being</i>

Tahap 4: Ekstraksi data

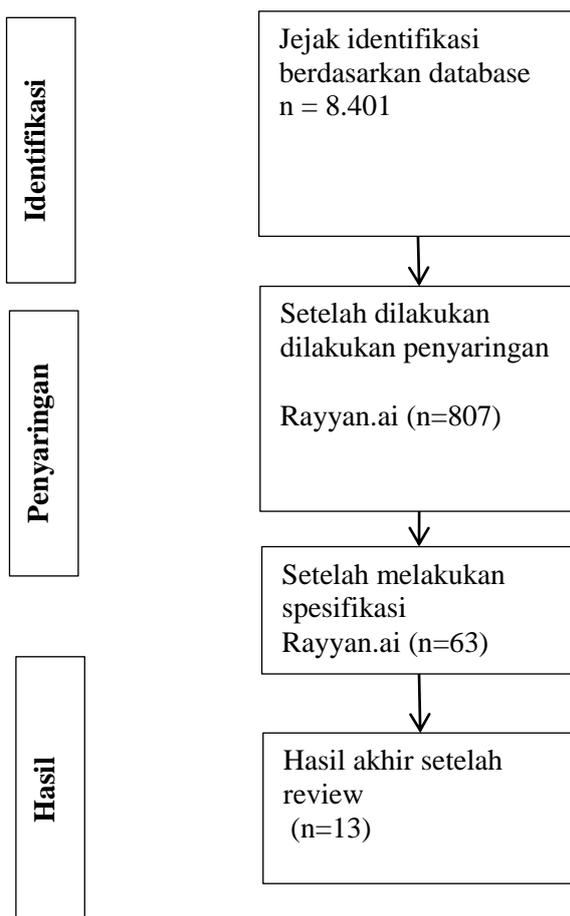
Data akan diambil dari artikel yang disertakan dalam *scoping review* menggunakan modifikasi alat ekstraksi data berdasarkan JBI standar yang disesuaikan oleh kebutuhan studi penulis. Adapun hasil ekstraksi data yang telah dilakukan tertera pada tabel 2.

Tahap 5: Sintesis data

SIntesis data dilakukan setelah melakukan ekstraksi dengan bantuan JBI ceklis yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Karakteristik artikel yang tergolong inklusi diklasifikasikan menjadi dua bagian yaitu berdasarkan karakteristiknya seperti tahun, tempat, subjek dan konteks serta berdasarkan variabel atau faktor-faktor yang berperan dalam flourishing.

3. HASIL

Berdasarkan hasil yang ditemukan dari seleksi data ditemukan total 8.401 artikel dari 1 database dan duplikasi dilakukan dua kali (pada pengecekan pertama di menggunakan Rayyan.ai pengerjaan kedua saat seleksi data dengan Rayyan.ai n= 807 Setelah dilakukan duplikasi penyeleksian data berdasarkan kriteria inklusi eksklusi ditemukan artikel relevan ditemukan 63 artikel. Setelah dilakukan deteksi kembali secara manual ditemukan hasil akhir 13 artikel yang paling relevan dengan topik penelitian. Keseluruhan hal tersebut bisa dijabarkan pada bagan 1 PRISMA flow.



Bagan 1. PRISMA flow Hasil Seleksi Artikel

Tabel 3 Ringkasan Artikel Final

No	Author	Tujuan Penelitian	Sample	Desain	Hasil
1	Fauziah (2023)	Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat	200 peserta yang selama ini tinggal di	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-

pengaruh <i>self-compassion</i> terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.	<i>self-</i> Pesantren Salaf Singosari terdiri dari 114 orang perempuan dan 86 orang laki-laki.	compassion mempunyai pengaruh dan peranan penting terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pada bagian R2 dihasilkan skor sebesar 0,084. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kontribusi <i>self-compassion</i> terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 8,4% dan 28,9% merupakan kontribusi variabel lain.
--	---	--

2.	Amelina (2024)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion mempunyai pengaruh dan peranan penting terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pada bagian R2 dihasilkan skor sebesar 0,084. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kontribusi self-compassion terhadap kesejahteraan	Sampel sebanyak 233 Mahasiswa angkatan 2022.	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dengan signifikansi 0.00, kemudian pengaruh yang diberikan sebesar 0.277
----	-------------------	---	--	-------------	--

	psikologis sebesar 8,4% dan 28,9% merupakan kontribusi variabel lain.		atau setara dengan 27.7%.
3. Muris (2023)	Menguji besarnya hubungan antara self-esteem dan self-compassion diri serta kaitannya dengan indeks kesejahteraan dan masalah psikologis, serta mengkaji hubungan (unik) antara kedua konsep terkait diri dalam satu hal.	Studi ini Kualitatif menggunakan kajian literatur pada makalah.	Tujuh puluh enam makalah (termasuk 85 sampel) diidentifikasi relevan karena mencakup korelasi antara ciri-ciri self-esteem dan self-compassion. Skala self-esteem Rosenberg dalam 66 penelitian (86,8%), dan skala Self-Compassion dalam 71 investigasi (93,4%), menunjukkan bahwa laporan self-reports merupakan ukuran dominan dalam

					bidang penelitian ini. Rata-rata korelasi antara self-esteem dan self-compassion adalah positif dan kuat: $R=0,65$, dengan ukuran efek $0,71$.
4.	Alawiyah dkk (2022)	Untuk mengetahui Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir	Populasi penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir di perguruan tinggi Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.	Mix Method	Tingkat kesehatan mental siswa pada tahap akhir adalah sedang. Merupakan mahasiswa semester akhir yang mau menerima perilaku batinnya dan mampu membangun hubungan baik dengan orang-orang di sekitarnya. Kemudian

					memiliki visi untuk masa depan, mencoba untuk tidak bergantung pada orang lain, tetapi mahasiswa tingkat akhir tidak dapat mengoptimalkan fungsi mental mereka melalui keduanya.
5.	Shabrina & Hartini (2021)	Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara <i>hardiness</i> dan <i>daily spiritual experience</i> terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.	Jumlah partisipan 457 mahasiswa aktif Universitas Airlangga yang diperoleh melalui metode <i>accidental sampling</i> .	kuantitatif	Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan <i>hardiness</i> dan <i>daily spiritual experience</i> secara simultan dengan kesejahteraan psikologis ($p = 0,000$ atau $p < 0,05$) dengan nilai R sebesar 0,640. Hubungan

antara
hardiness dan
*daily spiritual
 experience*
 dengan
 kesejahteraan
 psikologis
 bersifat positif,
 yang berarti
 bahwa apabila
 individu
 memiliki
hardiness dan
*daily spiritual
 experience*
 yang tinggi,
 juga
 didapatkan
 kesejahteraan
 psikologis
 yang tinggi
 pula.

6.	Awaliyah & Listiyand ini (2017)	Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh dimensi- dimensi rasa kesadaran (<i>mindfulness</i>) terhadap kesejahteraan	Sampel dalam penelitian ini berjumlah 200 orang mahasiswa dari wilayah Jabodetabek, yang dipilih dengan menggunakan	Kuantitatif	Hasil uji regresi menunjukkan bahwa rasa kesadaran memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap
----	---	--	--	-------------	---

		psikologis pada mahasiswa.	teknik <i>convenience sampling</i> .		kesejahteraan psikologis, yaitu pada dimensi penerimaan diri dan penguasaan lingkungan.
7.	Maghfiro h & Dewi (2021)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecemasan karir dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga	Responden dalam penelitian ini berjumlah 136 orang dengan rentang usia 21-25 tahun.	Kuantitatif	unakan menggunakan <i>Career Anxiety Scale</i> dan <i>Psychological Well-Being Scale</i> adaptasi Bahasa Indonesia. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kecemasan karir dengan keenam dimensi kesejahteraan psikologis dengan

kekuatan
hubungan
cukup kuat
sampai kuat,
yakni
kecemasan
karir dan
autonomy ($\rho =$
 $-0,400^{**}$),
kecemasan
karir dan
environmental
mastery ($r = -$
 $0,538^{**}$),
kecemasan
karir dan
personal
growth ($r = -$
 $0,345$),
kecemasan
karir dan
positive
relationship
with others
($\rho = -0,375^{**}$),
kecemasan
karir dan
purpose in life
($r = -0,327^{**}$)
dan kecemasan
karir dan *self-*
acceptance
($r = -0,322^{**}$).

8.	Rohi & Setiasih (2019)	Untuk mengetahui ketangguhan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perempuan yang merantau dari luar provinjaw timur	sampel 134 mahasiswa aktif perempuan Ubaya yang berasal dari luar provinsi Jawa Timur dan tinggal di kos.	Kunatitatif	hasil analisis data penelitian, diperoleh koefisien korelasi secara non parametrik $\rho = 0,307$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ serta sumbangan efektif sebesar 12,5%. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara ketangguhan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perempuan yang merantau dari luar provinsi Jawa Timur.
----	------------------------	--	---	-------------	--

9.	Farmasita & Wilanti (2023)	Tujuan guna menganalisis, dan mendeskripsikan adanya keterkaitan antara harga diri yang ada dalam diri mahasiswa, terhadap tingkatan psikologis yang disebut sejahtera pada mahasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu.	Populasi pada penelitian yang dilakukan, yakni mahasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu. Subjek penelitian yakni sejumlah 97 mahasiswa.	Kuantitatif	Hasil penelitian yang didapat ialah, ditemukan keterkaitan secara positif antara harga diri, dan juga kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu ($r = 0,647$; $p = 0,000$). Hal itu merepresentasikan bahwasaja makin tinggi harga diri pada mahasiswa maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki, Hal tersebut juga berlaku sebaliknya, apabila semakin rendah harga diri maka
----	----------------------------	--	--	-------------	---

semakin rendah
kesejahteraan
psikologis yang
dimiliki
mahasiswa di
Universitas
Aisyah
Pringsewu.

10.	Musni, C. A. (2023).	penelitian bertujuan mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi kesejahteraan psikologis mahasiswa Tenggara akhir mengerjakan skripsi di Aceh.	ini untuk hubungan kecerdasan dengan pada Aceh tingkat sedang tugas Banda	Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik Stratified random sampling sebanyak 161 mahasiswa.	Kuantitatif	hasil koefisien korelasi sebesar 0,601, dengan $p = 0.00$, yang menunjukkan bahwa ada terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa
-----	----------------------	---	---	---	-------------	--

yang sedang menulis skripsi asal aceh tenggara di banda aceh, artinya apabila kecerdasan emosi tinggi maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis kemudian sebaliknya apabila kecerdasan emosi rendah maka rendah pula kesejahteraan psikologisnya.

11. Sesarelia dkk (2024)	Penelitian bertujuan mencari tahu seberapa besar pengaruh coping mechanism terhadap psychological well-being mahasiswa angkatan 2021 FKIP ULM.	ini untuk sampel menggunakan simple random sampling dengan sampel penelitian yaitu mahasiswa angkatan 2021 FKIP ULM sebanyak 310	Penarikan sampel menggunakan simple random sampling dengan sampel penelitian yaitu mahasiswa angkatan 2021 FKIP ULM sebanyak 310	Kuantitatif	n hasil R Square sebesar 43,8% yang tergolong sedang (sig = 0,001). Pengaruh coping mechanism terhadap psychological well-being
--------------------------	--	--	--	-------------	---

		orang.		sangat signifikan, sehingga tingkat psychological wellbeing mahasiswa dapat dilihat dari bagaimana strategi coping yang dilakukan, karena coping mechanism disebut sebagai prediktor yang cukup berpengaruh.	
12.	Efendy dkk (2024)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan religious coping terhadap kesejahteraan psikologis.	melibatkan 524 mahasiswa Muslim di Indonesia yang diambil dengan teknik snowball sampling	Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan religious coping terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 19,7%. Studi ini menyoroti pentingnya coping

religius
 dalam
 meningkatkan
 kesejahteraan
 psikologi
 s pada
 mahasiswa di
 Indonesia,
 sehingga
 penelitian
 selanjutnya
 dapat
 menggunakan
 religious
 coping
 sebagai
 intervensi yang
 efektif dalam
 meningkatkan
 kesejahteraan
 psikologis
 mahasiswa di
 Indonesia

<p>13. Oktavia, L., & Pratisti, W. D. (2021).</p>	<p>tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.</p>	<p>mengambil 435 orang sebagai sampel dalam penelitian ini. Penentuan sampel menggunakan teknik random</p>	<p>Kuantitatif</p>	<p>Hasil analisis dilihat dari nilai pearson correlation (r) antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis</p>
---	---	--	--------------------	---

sampling.	sebesar 0,593 dengan signifikansi 0,000 < 0,01 artinya terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Subangan efektif dari variabel bebas dapat dilihat dari nilai Adjusted R Square (R ²) sebesar 0,351 yang artinya menunjukkan peran atau sumbangan dari variabel bebas dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis sebagai variabel tergantung
-----------	--

sebesar 35%
sedangkan 65%
dipengaruhi
oleh variabel
lainnya.

4. PEMBAHASAN

Selaras dengan tujuan untuk memahami faktor-faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis pada mahasiswa secara general, analisis terhadap 15 artikel menunjukkan bahwa baik faktor internal maupun eksternal berperan signifikan.

Faktor Internal yang Mempengaruhi *Psychological well-being*

Psychological well-being sejatinya terbentuk secara lebih dominan melalui kemampuan individu itu sendiri. Artinya cikal bakal kesejahteraan psikologis muncul atas dasar faktor internal yang muncul. Berdasarkan artikel yang telah dirangkum pada tabel diatas sebagian besar adalah penelitian korelasional sehingga ditemukan beberapa artikel yang secara spesifik dengan lugas menyatakan arah hubungan dari variabel yang menjadi faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Berlandas pada hasil *scoping review* yang telah dilakukan, maka faktor internal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain *self-compassion*, *self esteem*, resiliensi, *hardiness*, *mindfulness*, kecerdasan emosi, *coping mechanism*, dan *coping religious*.

Kehidupan mahasiswa, yang sarat dengan tuntutan akademik dan sosial, menuntut tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Studi mendalam menunjukkan bahwa faktor internal memainkan peran yang jauh lebih dominan dalam mencapai kesejahteraan ini dibandingkan faktor eksternal. Kualitas seperti *self-compassion*, resiliensi, dan kecerdasan emosi tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengatasi stres, tetapi juga dalam mencapai potensi akademik dan sosial mereka. Selaras dengan konsep ini Inti dari konsep kesejahteraan psikologis adalah postulat tentang kebutuhan dan kapasitas manusia yang tiada henti untuk berkembang, merealisasikan diri, dan mengaktualisasikan diri (Yulbarsova, 2024). Meskipun faktor internal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, penting untuk diingat bahwa faktor eksternal juga berperan dalam membentuk kondisi mental seseorang. Namun, hasil *scoping review* yang lakukan mengindikasikan bahwa faktor internal seperti *self-esteem*, *coping mechanism*, dan *coping religious* merupakan pondasi yang kuat bagi

kesejahteraan psikologis, terutama dalam konteks kehidupan mahasiswa yang dinamis dan penuh tantangan.

Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Psychological well-being

Selain faktor yang sifatnya internal, tidak menutup kemungkinan terdapat faktor-faktor yang sifatnya eksternal. Adapun beberapa faktor tersebut berdasarkan hasil scoping review yaitu dukungan sosial dan *daily spiritual experience*. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa kesejahteraan psikologis berhubungan dengan berbagai faktor, dua diantaranya adalah faktor kepribadian dan faktor psikososial (Ryff & Singer, 2008). Pada konteks ini dukungan sosial dan *daily spiritual experience* merupakan bagian yang terhubung dengan faktor psikososial.

Dalam konteks kehidupan mahasiswa, di mana tekanan akademik dan sosial sangat tinggi, dukungan sosial dan pengalaman spiritual memainkan peran yang sangat penting. Temuan *scoping review* ini menunjukkan bahwa selain faktor internal seperti *self-esteem* dan *coping mechanism*, dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan komunitas, serta praktik spiritual seperti meditasi atau berdoa, dapat menjadi sumber kekuatan dan membantu mahasiswa mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi. Relevan dengan hal tersebut teori oleh Lazarus dan Folkman (1984) menekankan peran penilaian (*appraisal*) individu terhadap suatu situasi dalam menentukan tingkat stres yang dialami dan strategi koping yang digunakan. Konsep dukungan sosial sebagai salah satu sumber daya koping juga sangat menonjol dalam model mereka. Berdasarkan hal tersebut terdapat kesinambungan satu sama lain

Limitasi

Keterbatasan dalam penelitian ini dapat menjadi pertimbangan untuk penelitian kedepannya. Salah satunya adalah waktu yang singkat sehingga penelitian ini belum seluruhnya maksimal. Selain itu, reviewer pada penelitian ini hanya berfokus pada satu pemikiran utama, dikhawatirkan terdapat unsur subjektif karena tidak adanya pertukaran pendapat yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelina, A., Barglowski, K., & Bilecen, B. (2024). Transformations of transnational care in times of the pandemic: spotlights and future prospects. *Ethnic and Racial Studies*, 1-13.
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology: Theory and Practice*, 8(1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>

- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 89- 101.
- Bouchrika, Imed. 2024. "Types of Research Design in 2024: Perspective and Methodological Approaches." *Research.Com*. 2024. <https://research.com/research/types-of-research-design>
- Dalimunthe, L. H., Fitrya, N., & Wirman, S. P. (2024). Pemanfaatan Kulit Nenas dengan Variasi KCL, Gliserol dan Air Semen sebagai Elektrolit untuk Aplikasi Biobaterai Ramah Lingkungan. *Jurnal Fisika Unand*, 13(1), 117- 124.
- Efendy, M., Pratitis, N., Norhidayah, M. R., & Putri, E. N. A. (2024). Coping Religius dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim di Indonesia. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 223-241.
- Ekasari, D., F, K., A.N, P., & H, F. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dengan Upaya Pencegahan Covid-19 Pada Masyarakat Di Pekon Air Abang Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 3(1), 43–51. <https://doi.org/10.30604/jaman.v3i1.407>
- Farmasita, G. P., & Wilantika, R. (2023). Hubungan Antara Harga Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i1.1976>
- Fauziah, L. H., & Rofiqoh, M. I. (2023). Can Self-Compassion Improve Adolescents Psychological Well-being?. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(2), 226-236.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113-123. <http://dx.doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Hidayatulloh LI 2014, 'Optimalisasi fungsi pembimbing akademik bagi sukses studi mahasiswa (studi empiris pada Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2011)' Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52-58.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.
- Maghfiroh, Frischa Futichatul, and Triana Kesuma Dewi. "Hubungan Kecemasan Karir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)* 2, no. 1 (2023): 23–38
- Musni, C. A. (2023). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Sedang Menulis Skripsi Asal Aceh Tenggara Di Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Fakultas Psikologi).

- Oktavia, L., & Pratisti, W. D. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rahmy, Hafifatul, Auliya dan Muslimahayati. 2021. “Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam” dalam *Journal of Demography, Ethnography, and Social Transformation Jodest* Vol 1 No 1, 2021. Jambi: UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.
- Ridho AR, dkk (2024) PENGARUH MUSIK PANTING TERHADAP STRES PADA MAHASISWA PSKPS FK ULM ANGKATAN 2019, *Homeostasis*, Vol. 7 No. 1, April 2024: 19-28
- Rohi, M. M. & Setiasih (2019). Hubungan ketangguhan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perempuan yang merantau dari luar provinsi Jawa Timur. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2), 1–12. <http://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3635>
- Rose, A. E., Cullen, B. , Crawford, S. and Evans, J. J. (2024) Assessment of mood after severe acquired brain injury: interviews with UK clinical psychologists and medical professionals. *Clinical Rehabilitation*, (doi: [10.1177/02692155241278289](https://doi.org/10.1177/02692155241278289))
- Ryff, C. D. & Singer, B. (2008). Know they self and become what you are : A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness*, 9 (3), 13-39.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it ? eksplorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C.D., Singer, B.H. 2006. Best news yet on the six-factor model of wellbeing. *Social Science Research* 35 (2006) 1103-1119.
- Sesarelia, A. N., Arsyad, M., & Putro, H. Y. S. (2024). Pengaruh coping mechanism terhadap psychological well-being pada mahasiswa. *Jurnal bimbingan dan konseling ar-rahman*, 10(1), 109-119.
- Shabrina, S., & Hartini, N. U. R. U. L. (2021). Hubungan antara hardiness dan daily spiritual experience dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 930-937.
- Utami, W. (2016). Perawatan Post Operasi Mioma Uteri. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 1-14.
- Venkatasubramanian N, Yoon BW, Pandian J, Navarro JC. (2017). Stroke epidemiology in south, east, and south-east Asia: a review. *J Stroke*; 19 (03) 286-294
- WHO (World Health Statistics). 2018. Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi. World Bank, 2018

Yulbarsova, A. L. (2024). PSYCHOANALYTIC APPROACH TO THE STUDY OF
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. *JOURNAL OF CHILD PSYCHOLOGY
AND PSYCHIATRY*, 7(5), 61-65.