Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman
Volume 12, Nomor 1, Tahun 2026, Hlm. 189 - 197
Tersedia Online: http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA
e-ISSN 2477-6300, DOI: 10.31602/jbkr.v12.i1.24152

Pemetaan *Psychological well-being* Mahasiswa pada Perguruan Tinggi di Kota Banjarmasin: Analisis Berdasarkan Dimensi Ryff

Rizqi Amalia Aprianty[1]✉, Muhammad Arsyad[2], Nurhaliza[2]

[1]Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia
[2]Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia
✉ rizqiamalia@umbjm.ac.id

Submitted: 02-06-2026	*Accepted*: 20-06-2026	*Published*: 28-06-2026

ABSTRACT

Psychological well-being is an essential aspect of college students' mental health because it influences their ability to cope with academic challenges, social relationships, and developmental tasks during their university years. Various pressures experienced by students may affect their psychological condition and overall well-being. This study aimed to describe the profile of psychological well-being among college students in Banjarmasin. A quantitative approach with a descriptive survey design was employed. The participants consisted of 120 students from several universities in Banjarmasin City who were selected using purposive sampling. Data were collected online using Ryff's Scales of Psychological Well-being, adapted from Khumayroh's study. The instrument contained 36 statement items and demonstrated high reliability, with a coefficient of 0.906. Data were analyzed using descriptive statistical techniques. The findings revealed that students' psychological well-being was generally at a moderate level. Among the dimensions, purpose in life showed the highest score, whereas self-acceptance and personal growth were the lowest, indicating the need for interventions that strengthen self-understanding and personal development..

Keywords: *psychological well-being; college student; Banjarmasin city*

ABSTRAK

Psychological well-being merupakan aspek penting bagi mahasiswa karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial selama menjalani kehidupan perkuliahan. Berbagai tekanan yang dialami mahasiswa dapat memengaruhi kondisi psikologis dan kesejahteraan hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian survei deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 120 mahasiswa yang berasal dari beberapa perguruan tinggi di Kota Banjarmasin dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Ryff's Scales of Psychological well-being* yang diadaptasi dari penelitian Khumayroh. Instrumen penelitian terdiri dari 36 item pernyataan dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,906. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* mahasiswa di Kota Banjarmasin secara umum berada pada kategori sedang. Berdasarkan analisis dimensi, tujuan hidup merupakan dimensi dengan kategori tertinggi, sedangkan penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi berada pada kategori terendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki arah dan tujuan hidup yang cukup baik, namun masih perlu meningkatkan kemampuan menerima diri serta mengembangkan potensi diri secara optimal guna mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis; mahasiswa; kota Banjarmasin

PENDAHULUAN

Kehidupan perkuliahan menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan dan tanggung jawab akademik maupun sosial. Pada rentang usia 18–25 tahun individu berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, di mana sebagian besar mulai melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi dan menjalani peran sebagai mahasiswa (Arnett, 2000). Selama menjalani kehidupan perkuliahan, mahasiswa menghadapi berbagai situasi dan permasalahan yang dapat menimbulkan stres serta tekanan psikologis. Dampak dari stres yang dialami mahasiswa dapat berupa kelelahan, depresi, rendah diri, kecemasan, tidak sabaran, agresivitas, dan berbagai permasalahan psikologis lainnya (Sesarelia et al., 2024).

Dalam aktivitas perkuliahan, semakin tinggi semester maka semakin bertambah pula beban tanggung jawab yang harus dijalankan mahasiswa (Arsyad et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2025) menunjukkan bahwa sebanyak 31% mahasiswa mengalami gangguan mental emosional yang berdampak pada *psychological well-being*. Keluhan yang paling banyak dirasakan meliputi ketidakmampuan melakukan hal yang bermanfaat, mudah merasa lelah, mudah takut, sulit mengambil keputusan, serta merasa cemas dan khawatir. Selain itu, penelitian Khumayroh (2023) diketahui bahwa masih banyak mahasiswa yang tidak sejahtera secara psikologis karena masih menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang rendah pada beberapa dimensi kesejahteraan psikologis.

Isu kesehatan mental menjadi perhatian di Indonesia khususnya Kota Banjarmasin. Pemerintah Kota Banjarmasin melalui Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin pada tahun 2022 melaksanakan berbagai program kesehatan jiwa, seperti jambore kesehatan jiwa, skrining kesehatan jiwa remaja, serta pembentukan posyandu kesehatan jiwa sebagai upaya meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental. Fenomena terkait kondisi psikologis juga ditemukan pada mahasiswa di Kota Banjarmasin. Penelitian oleh Mahda (2022) mengenai kesehatan mental mahasiswa di UIN Antasari Banjarmasin menunjukkan bahwa 32% mahasiswa berada pada kategori gangguan mental sedang dan 3% pada kategori tinggi, dengan permasalahan yang paling banyak dialami berupa kecemasan dan insomnia. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa masih rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis selama menjalani kehidupan perkuliahan. Oleh karena itu, *psychological well-being* menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan pada mahasiswa.

Psychological well-being memiliki keterkaitan yang erat dengan kesehatan mental. Kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal, mengembangkan potensi diri, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara adaptif. Dalam perspektif psikologi, *psychological well-being* merupakan salah satu dimensi penting kesehatan mental karena mencerminkan keberfungsian psikologis individu secara positif (Ryff & Keyes, 1995). Individu dengan *psychological well-being* yang baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih efektif dalam mengelola stres, mengatasi permasalahan, serta mempertahankan kondisi psikologis yang sehat. Sebaliknya, rendahnya *psychological well-being* dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Pada konteks mahasiswa, *psychological well-being* berperan penting dalam mendukung keberhasilan akademik maupun penyesuaian sosial selama menjalani kehidupan perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan akademik, mengelola tekanan perkuliahan, serta mempertahankan kesehatan mentalnya. Oleh karena itu, pemetaan *psychological well-being* mahasiswa menjadi penting sebagai salah satu upaya untuk memperoleh gambaran kondisi kesehatan mental mahasiswa secara lebih komprehensif, khususnya pada mahasiswa di Kota Banjarmasin.

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* merupakan kondisi individu yang mencakup kemampuan menerima diri (*self-acceptance*), menjalin hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), memiliki kemandirian (*autonomy*), mampu menguasai

lingkungan (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), serta mampu mengembangkan potensi diri (*personal growth*). Ryff menjelaskan bahwa *psychological well-being* tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam berfungsi secara positif dalam kehidupannya. Penelitian yang dilakukan oleh (Hutama et al., 2021) menunjukkan bahwa *psychological well-being* menjadi aspek penting pada mahasiswa karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola kondisi psikologis serta menghadapi berbagai tuntutan selama menjalani kehidupan perkuliahan.

Ryff & Keyes (1995) menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan bentuk *positive psychological functioning* yang mencerminkan kemampuan individu dalam menjalani kehidupannya secara optimal. Mahasiswa yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan akademik, jadwal yang padat, serta tekanan selama menjalani kehidupan perkuliahan. Sebaliknya, kondisi psikologis yang kurang baik dapat menghambat kemampuan belajar dan produktivitas akademik. Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi cenderung mampu menghasilkan strategi adaptif, memiliki komitmen, serta mengembangkan pola pikir positif dalam menghadapi stres (Salsabila & Minarni, 2025).

Penelitian mengenai *psychological well-being* pada mahasiswa penting dilakukan karena kesejahteraan psikologis yang baik dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial selama menjalani kehidupan perkuliahan. Sejumlah penelitian sebelumnya di Banjarmasin dan Kalimantan Selatan lebih banyak berfokus pada kesehatan mental mahasiswa, hardiness akademik, maupun *psychological well-being* pada kelompok mahasiswa tertentu, seperti mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Mahda, 2022; Arsyad et al., 2022; Khumayroh, 2023). Namun, penelitian yang secara khusus memetakan *psychological well-being* mahasiswa lintas perguruan tinggi di Kota Banjarmasin berdasarkan enam dimensi *psychological well-being* Ryff (self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth) masih relatif terbatas.

Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian berupa belum tersedianya gambaran komprehensif mengenai profil *psychological well-being* mahasiswa di Kota Banjarmasin berdasarkan dimensi-dimensi Ryff. Penelitian ini bertujuan untuk memetakan *psychological well-being* mahasiswa di Kota Banjarmasin berdasarkan keenam dimensi tersebut sehingga dapat memberikan informasi yang lebih spesifik mengenai aspek *psychological well-being* yang paling menonjol maupun yang masih memerlukan perhatian sebagai dasar penyusunan layanan bimbingan dan konseling serta penelitian lanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif. Desain survei deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Banjarmasin berdasarkan data yang diperoleh melalui penyebaran angket.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan pada perguruan tinggi di Kota Banjarmasin. Penentuan jumlah sampel mengacu pada rumus Lemeshow sebagaimana dijelaskan oleh Riyanto & Hatmawan (2020). Berdasarkan perhitungan dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin of error sebesar 10%, diperoleh jumlah sampel minimum sebanyak 96 responden. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 120 mahasiswa, sehingga telah memenuhi jumlah sampel minimum yang diperlukan.Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria responden, yaitu mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun, sedang menempuh pendidikan pada perguruan tinggi di Kota Banjarmasin, dan bersedia menjadi responden penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 120 mahasiswa.

Instrumen yang digunakan adalah Ryff's *Scales of Psychological well-being* merupakan alat ukur adaptasi dari Khumayroh (2023) berdasarkan teori Ryff (1989). Skala ini terdiri atas 36 pernyataan yang mengukur enam dimensi *psychological well-being*, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal*

growth. Terdapat 16 item *favorable* dan 20 item *unfavorable* yang disusun menggunakan model skala Likert enam pilihan jawaban, yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, agak tidak sesuai, agak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Sebelum dilakukan analisis data, instrumen diuji reliabilitasnya menggunakan teknik Alpha Cronbach. Hasil pengujian pada penelitian ini menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,906. Nilai tersebut berada di atas batas minimum 0,70 sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen Ryff's *Scales of Psychological well-being* yang digunakan dalam penelitian ini memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form yang disebarkan kepada mahasiswa di Kota Banjarmasin. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program Microsoft Excel 2019 dan IBM SPSS Statistics versi 30. Analisis dilakukan untuk memperoleh nilai frekuensi, persentase, mean, dan standar deviasi guna menggambarkan tingkat *psychological well-being* mahasiswa di Kota Banjarmasin berdasarkan dimensi yang diukur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Banjarmasin. Hasil analisis meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), standar deviasi, distribusi kategori *psychological well-being*, serta karakteristik responden penelitian.

Tabel 1. Statistik Deskriptif *Psychological well-being*

	N	*Range*	*Minimum*	*Maximum*	*Mean*	*Std. Deviation*
PWB	120	107	90	197	144,60	21,728
Valid N (listwise)	120					

(Sumber: Data diolah dari hasil *IBM SPSS*)

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh data bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 120 mahasiswa. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor *psychological well-being* memiliki nilai minimum sebesar 90 dan nilai maksimum sebesar 197, dengan rentang skor (range) sebesar 107. Nilai rata-rata (mean) *psychological well-being* mahasiswa di Kota Banjarmasin adalah 144,60 dengan standar deviasi sebesar 21,728.

Tabel 2. Distribusi Kategori *Psychological well-being*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	1	0,83%
Sedang	82	68,33%
Tinggi	37	30,83%
Total Data	120	100,00%

(Sumber: Data diolah dari hasil *Microsoft Excel*)

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa kategori *psychological well-being* yang paling dominan adalah kategori sedang dengan jumlah 82 responden (68,33%). Selanjutnya, kategori tinggi berjumlah 37 responden (30,83%), sedangkan kategori rendah hanya berjumlah 1 responden (0,83%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Kota Banjarmasin memiliki tingkat *psychological well-being* pada kategori sedang.

Tabel 3. Karakteristik Responden *Psychological well-being*

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	31	26%
	Perempuan	89	74%
Instansi	Universitas Lambung Mangkurat	54	45%
	UIN Antasari Banjarmasin	10	8%
	Universitas Muhammadiyah Banjarmasin	53	44%
	Universitas Sari Mulia	3	3%

(Sumber: Data diolah dari hasil *Microsoft Excel*)

Berdasarkan Tabel 3, dari total 120 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 89 orang (74%) dan laki-laki sebanyak 31 orang (26%). Berdasarkan asal instansi, responden terbanyak berasal dari Universitas Lambung Mangkurat sebanyak 54 orang (45%), diikuti Universitas Muhammadiyah Banjarmasin sebanyak 53 orang (44%), UIN Antasari Banjarmasin sebanyak 10 orang (8%), dan Universitas Sari Mulia sebanyak 3 orang (3%).

Tabel 4. Kategorisasi Dimensi *Psychological well-being*

Dimensi	Persentase	Kategori
Otonomi	71%	Sedang
Penguasaan Lingkungan	63%	Sedang
Pertumbuhan Pribadi	59%	Rendah
Hubungan Positif dengan Orang Lain	72%	Sedang
Tujuan dalam Hidup	84%	Tinggi
Penerimaan Diri	52%	Rendah

(Sumber: Data diolah dari hasil *Microsoft Excel*)

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa dimensi *psychological well-being* yang memiliki persentase tertinggi adalah tujuan dalam hidup sebesar 84% yang berada pada kategori tinggi. Selanjutnya, dimensi hubungan positif dengan orang lain memperoleh persentase sebesar 72% dan otonomi sebesar 71%, yang keduanya berada pada kategori sedang. Dimensi penguasaan lingkungan memperoleh persentase sebesar 63% dan termasuk dalam kategori sedang. Sementara itu, dimensi pertumbuhan pribadi memperoleh persentase sebesar 59% dan penerimaan diri sebesar 52%, yang keduanya berada pada kategori rendah.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa dimensi tujuan dalam hidup merupakan aspek *psychological well-being* yang paling dominan pada mahasiswa di Kota Banjarmasin, sedangkan dimensi penerimaan diri merupakan aspek dengan persentase terendah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, tingkat *psychological well-being* mahasiswa di Kota Banjarmasin secara umum berada pada kategori sedang. Dari 120 responden yang terlibat dalam penelitian ini, sebanyak 82 responden (68,33%) berada pada kategori sedang, sebanyak 37 responden (30,83%) berada pada kategori tinggi, dan sebanyak 1 responden (0,83%) berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Kota Banjarmasin memiliki tingkat *psychological well-being* yang cukup baik, meskipun belum mencapai kondisi yang optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Widyawati et al., 2022) yang juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *psychological well-being* pada kategori sedang. Menurut Ryff (1989), individu yang memiliki tujuan hidup ditandai dengan adanya arah dan tujuan yang jelas, merasa kehidupannya bermakna, serta memiliki keyakinan terhadap tujuan yang ingin dicapai. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

mahasiswa memiliki tujuan, arah, dan makna hidup yang cukup jelas dalam menjalani kehidupannya.

Menurut kajian dari teori Ryff & Singer (1996), *psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya. Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 89 responden (74%) dan laki-laki sebanyak 31 responden (26%). Ryff (2013), menjelaskan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor demografi yang memengaruhi dimensi-dimensi *psychological well-being*. Selain itu, responden berasal dari berbagai perguruan tinggi di Kota Banjarmasin dan mayoritas berada pada tahap dewasa awal yang merupakan periode penting dalam pembentukan identitas diri, pengembangan kemandirian, dan perencanaan tujuan hidup.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai *psychological well-being* mahasiswa di Kota Banjarmasin, peneliti menganalisis setiap dimensi *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff. Berdasarkan hasil penelitian, tujuan dalam hidup (*purpose in life*) merupakan dimensi dengan persentase tertinggi sebesar 84% dan berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tujuan, arah, dan makna hidup yang cukup jelas dalam menjalani kehidupannya. Kejelasan tujuan hidup menjadi salah satu aspek penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan akademik maupun tuntutan perkembangan pada masa dewasa awal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sesarelia et al. (2024), yang menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang masih mengalami kebingungan mengenai arah kehidupannya.

Dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) memperoleh persentase sebesar 72% dan berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan sosialnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Maharani & Putriani (2025), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan hubungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi. Hubungan sosial yang positif dapat membantu mahasiswa memperoleh dukungan emosional, rasa diterima, serta kemampuan beradaptasi yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan perkuliahan.

Selanjutnya, dimensi otonomi (*autonomy*) memperoleh persentase sebesar 71% dan berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu mengambil keputusan secara mandiri dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial di lingkungan sekitarnya. Kemampuan untuk menentukan pilihan dan bertindak sesuai keyakinan pribadi merupakan salah satu karakteristik penting dalam perkembangan individu pada masa dewasa awal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Leow et al. (2023), yang menunjukkan bahwa kebutuhan psikologis berupa otonomi (*autonomy*) berperan signifikan dalam memprediksi well-being mahasiswa. Mahasiswa yang merasa memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan dan mengarahkan perilakunya cenderung menunjukkan *psychological well-being* yang lebih baik.

Pada dimensi penguasaan lingkungan (environmental mastery), diperoleh persentase sebesar 63% yang termasuk dalam kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik maupun sosial serta mampu mengelola berbagai tuntutan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan mengelola lingkungan menjadi penting karena mahasiswa dihadapkan pada berbagai tanggung jawab akademik, organisasi, maupun kehidupan pribadi. Hasil ini didukung oleh penelitian (Rossallina & Rifameutia (2023), yang menemukan bahwa penyesuaian diri berperan signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan yang dihadapi dapat berkaitan dengan tingkat *psychological well-being* yang dimiliki.

Sementara itu, dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*) memperoleh persentase sebesar 59% dan berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa belum sepenuhnya merasakan perkembangan diri atau peningkatan kapasitas pribadi secara optimal. Kondisi ini dapat terjadi karena mahasiswa pada masa dewasa awal masih berada dalam proses eksplorasi identitas, penyesuaian terhadap berbagai tuntutan akademik, serta perencanaan masa depan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Arnett (2000), yang menjelaskan bahwa masa dewasa awal (*emerging adulthood*) merupakan periode eksplorasi identitas yang ditandai dengan berbagai ketidakpastian terkait pendidikan, pekerjaan, dan masa depan sehingga individu masih berada dalam proses menemukan arah perkembangan dirinya.

Dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*) merupakan dimensi dengan persentase terendah, yaitu sebesar 52% dan berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menerima kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Penerimaan diri merupakan aspek penting dalam *psychological well-being* karena berkaitan dengan kemampuan individu untuk memandang dirinya secara positif dan realistis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Syafrina & Farida (2023), yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan menerima dan memperlakukan dirinya secara positif cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih baik. Sebaliknya, individu yang kurang mampu menerima dirinya cenderung menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah dan lebih rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis.

Temuan mengenai rendahnya dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) memiliki implikasi penting bagi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Konselor dapat memberikan layanan bimbingan kelompok yang berfokus pada pengembangan penerimaan diri, penguatan kepercayaan diri, serta pengenalan potensi diri mahasiswa. Selain itu, layanan konseling individual dapat diberikan kepada mahasiswa yang mengalami kesulitan menerima dirinya secara positif maupun menghadapi berbagai tekanan psikologis selama menjalani kehidupan perkuliahan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Kota Banjarmasin memiliki tingkat *psychological well-being* pada kategori sedang. Dimensi tujuan hidup menjadi aspek yang paling menonjol, sedangkan dimensi penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi masih memerlukan perhatian lebih lanjut. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah memiliki arah dan tujuan hidup yang cukup baik, namun masih perlu meningkatkan kemampuan menerima diri serta mengembangkan potensi yang dimiliki. Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya dari mahasiswa, perguruan tinggi, maupun pihak terkait untuk mendukung pengembangan diri, meningkatkan penerimaan diri, dan memfasilitasi pertumbuhan pribadi mahasiswa sehingga *psychological well-being* mereka dapat berkembang secara lebih optimal. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada distribusi responden yang didominasi oleh mahasiswa perempuan dan berasal dari beberapa perguruan tinggi tertentu di Kota Banjarmasin. Kondisi tersebut menyebabkan hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati dalam menggambarkan *psychological well-being* seluruh mahasiswa di Kota Banjarmasin. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan lebih beragam agar diperoleh gambaran yang lebih representatif.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* mahasiswa di Kota Banjarmasin secara umum berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *psychological well-being* yang cukup baik dalam menjalani kehidupan perkuliahan, meskipun masih terdapat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan. Berdasarkan analisis per dimensi, tujuan hidup menjadi dimensi yang paling menonjol, yang menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki arah, tujuan, dan makna hidup yang cukup jelas. Sementara itu, dimensi penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi menjadi aspek yang masih memerlukan perhatian karena menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa belum

sepenuhnya mampu menerima dirinya secara positif serta mengembangkan potensi diri secara optimal. Dengan demikian, *psychological well-being* mahasiswa di Kota Banjarmasin masih perlu ditingkatkan agar dapat mendukung kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial secara lebih optimal.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa diharapkan dapat terus mengembangkan kemampuan menerima diri, mengenali potensi yang dimiliki, serta meningkatkan keterbukaan terhadap pengalaman dan kesempatan baru sebagai upaya untuk meningkatkan *psychological well-being*. Bagi perguruan tinggi, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada peningkatan *psychological well-being* mahasiswa. Program yang dapat dilakukan antara lain layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri (*self-acceptance*), konseling individual bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menerima diri dan mengelola permasalahan psikologis, serta kegiatan pengembangan diri yang bertujuan meningkatkan pertumbuhan pribadi (personal growth). Selain itu, pelatihan pengenalan potensi diri, pengembangan kepercayaan diri, dan perencanaan karier juga dapat diberikan sebagai upaya untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan melibatkan jumlah responden yang lebih luas dan beragam, serta mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan *psychological well-being* agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *psychological well-being* mahasiswa.

REFERENSI

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469.

Arsyad, M., Sulistiyana, S., & Nurrahmah, L. A. (2022). Profile of academic hardiness students in pharmaceutical school in Banjarmasin City. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, *9*(2), 231–236.

Hutama, Y. P., Puspitasari, R. P., Darul, U., & Jombang, U. (2021). *IDEA: Jurnal Psikologi Hubungan Antara Mindfulness Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological well-being) Pada Mahasiswa*. https://doi.org/10.32492/idea.v7i2.7206

Khumayroh. (2023). *Pengaruh Ketahanan Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Program Studi FK ULM yang Sedang Menyusun Skripsi*. Universitas Lambung Mangkurat.

Kurniawati, R., Wulandari, T. S., & Anisah, R. L. (2025). Analisis Kesejahteraan Mental Mahasiswa Menggunakan Self-Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20). *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, *11*(1).

Leow, S., Leow, K., & Ean, C. L. C. (2023). Satisfaction of basic psychological needs and eudaimonic well-being among first-year university students. *Cogent Social Sciences*, *9*(2), 2275441.

Maharani, A., & Putriani, L. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(03), 264–275.

Mahda, M. (2022). *Kesehatan Mental Mahasiswa Jurusan BKPI Angkatan 2019 UIN Antasari Banjarmasin Selama Pembelajaran Jarak Jauh*.

Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset penelitian kuantitatif penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan dan eksperimen*. Deepublish.

Rossallina, L., & Rifameutia, T. (2023). Peran dukungan sosial dan penyesuaian diri pada kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Sosial*, *21*(2), 157–169.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of *psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069.

Ryff, C. D. (2013). *Psychological well-being* revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *83*(1), 10–28.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of *psychological well-being* revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). *Psychological well-being*: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *65*(1), 14–23.

Salsabila, A., & Minarni, M. (2025). Deskriptif Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Karakter*, *5*(1), 104–110.

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.

Syafrina, M., & Farida, I. A. (2023). Self-compassion sebagai Prediktor *Psychological well-being* Mahasiswa di Tiga Perguruan Tinggi Negeri Kota Malang. *Flourishing Journal*. https://api.semanticscholar.org/CorpusID:272131521

Widyawati, S., Asih, M. K., & Utami, R. R. (2022). Studi deskriptif: kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psibernetika*, *15*(1).