

Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru

Airin Triwahyuni, Clement Eko Prasetyo

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Bandung

Abstrak. Mahasiswa baru memiliki kerentanan mengalami gangguan psikologis. Kesejahteraan psikologis diketahui merupakan sumber daya bagi mahasiswa baru dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Namun, demikian, studi yang mengidentifikasi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis sebagai faktor protektif mahasiswa baru masih jarang dilakukan. Penelitian ini menggunakan metode regresi sederhana untuk mengetahui hubungan indikasi gangguan psikologis dengan kesejahteraan psikologis secara umum dan stepwise multiple regression untuk mengidentifikasi dimensi kesejahteraan psikologis yang signifikan menjadi prediktor indikasi gangguan psikologis. Partisipan penelitian ini berjumlah 151 mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas "X", Jawa Barat. Alat ukur penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis dari Ryff dan Self Report Questionnaire (SRQ-20). Hasil menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis secara umum dapat menjadi faktor protektif dan secara spesifik, dimensi penerimaan diri dan penguasaan lingkungan merupakan faktor protektif terhadap indikasi gangguan mental pada mahasiswa baru.

Kata Kunci: gangguan psikologis, kesejahteraan psikologis, mahasiswa baru

Psychological Disorder and Psychological Well-Being among First-year University Students

Abstract. First-year university students are vulnerable to certain psychological disorders. Psychological Well-Being (PWB) is one of the resources they can use to face academic challenges. However, research focusing to identify PWB as protective factor among first-year university students is still rare. This study employs quantitative method involving 151 respondents from the Faculty of Psychology of University X in West Java. It uses a PWB scale composed by Ryff and Self Report Questionnaire (SRQ-20). It also employs simple multiple regression to determine the relation between PWB and symptoms of psychological disorders, on one hand, and stepwise multiple regression to find out which dimensions of PWB are significant to anticipate psychological disorder, on the other. This study argues that PWB, especially self-acceptance and environment mastery dimension, can be used as a protective factor against psychological disorders.

Keywords: first-year university students, psychological disorders, psychological well-being

Korespondensi: Airin Triwahyuni. Email: airin.triwahyuni@unpad.ac.id

Hasil riset terdahulu menunjukkan adanya peningkatan pada permasalahan gangguan psikologis pada mahasiswa pada kurun waktu terakhir (Storrie *et al.*, 2010). Mahasiswa adalah kelompok yang rentan terhadap gangguan psikologis (Bruffaerts *et al.*, 2018; Saleem & Mahmood, 2013). Mahasiswa berpotensi mengalami berbagai gangguan psikologis mulai dari ringan sampai dengan berat. Sebuah penelitian menyebutkan prevalensi mahasiswa mengalami gangguan psikologis sebesar 48% untuk gangguan psikologis ringan dan 10% untuk gangguan psikologis berat (Shiels *et al.*, 2008). Gangguan psikologis ringan misalnya rasa cemas berlebihan, sulit tidur, gelisah, perubahan suasana hati, dan perubahan pola makan. Gangguan berat yang telah memenuhi kriteria diagnosis gangguan psikologis misalnya depresi, gangguan belajar, percobaan bunuh diri, perilaku melukai diri sendiri, gangguan makan, dan penyalahgunaan obat (Gallagher *et al.*, 2000). Penelitian lainnya menyebutkan bahwa dalam 13 tahun terakhir terjadi peningkatan jumlah mahasiswa yang mengalami depresi sebanyak dua kali lipat dan tiga kali lipat pada perilaku bunuh diri (Yasin & Dzulkifli, 2010). Pada mahasiswa baru ditemukan prevalensi yang lebih tinggi yaitu satu dari tiga orang mengalami salah satu dari gangguan berat seperti gangguan cemas, gangguan afektif, atau gangguan penyalahgunaan obat (Auerbach *et al.*, 2018).

Gangguan psikologis yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada berbagai aspek dalam kehidupan perkuliahan. Pada level individu, gangguan psikologis dapat mempengaruhi kondisi fisik, emosional, kemampuan berpikir, dan keberfungsian dalam lingkungan sosial (Agnafors *et al.*, 2020; VanderLind, 2017). Misalnya, depresi dapat membuat seorang mahasiswa mengalami perubahan afektif yang mengganggu aktivitas sehari-hari, kehilangan minat untuk melakukan aktivitas sehari-hari termasuk aktivitas belajar, kemampuan memusatkan perhatian menjadi terganggu, kemampuan mengingat terganggu, sulit mengambil keputusan, kehilangan motivasi, merasa tidak berharga, menjauhkan diri dari lingkungan sosial, dan pada beberapa kasus melakukan percobaan bunuh diri (American Psychiatric Association, 2013). Individu yang mengalami gangguan psikologis berat biasanya mengalami kesulitan untuk memproses informasi yang merupakan hal penting dalam keberhasilan di bidang akademis (Angelidis *et al.*, 2019; Yousefi *et al.*, 2016). Studi lain menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis beresiko untuk tidak melanjutkan studinya (*dropout*) (Hjorth *et al.*, 2016). Selain itu, mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis juga berpotensi mempengaruhi orang-orang di sekelilingnya karena dapat melakukan perilaku yang membahayakan dirinya dan orang lain (Kitzrow, 2009).

Munculnya gangguan psikologis pada mahasiswa baru sangat erat kaitannya dengan dunia perkuliahan yang baru saja mahasiswa masuki. Pada saat seorang mahasiswa baru memasuki dunia perkuliahan, mahasiswa menghadapi banyak perubahan. Memasuki dunia perkuliahan adalah salah satu masa transisi dalam kehidupan (Bowman, 2010). Beberapa penelitian menyatakan bahwa tingkat stres meningkat saat seseorang menjadi mahasiswa (Holmes & Silvestri, 2016; Pascoe *et al.*, 2020; Roberts *et al.*, 2000; Saleh *et al.*, 2017; Stewart-brown *et al.*, 2000). Mahasiswa juga dikatakan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan populasi non-mahasiswa (Adlaf *et al.*, 2010). Lingkungan yang berbeda dengan sebelumnya, jauh dari orang tua, dan tuntutan akademik merupakan sumber stress bagi mahasiswa baru (Jackson *et al.*, 2013; Saleh *et al.*, 2017). Beberapa area kehidupan mahasiswa seperti keberhasilan akademik, relasi dengan teman dan keluarga, keuangan, dan kesehatan tubuh menjadi salah satu sumber kekhawatiran pada mahasiswa (Beiter *et al.*, 2015). Pada periode memasuki perkuliahan ini banyak mahasiswa mengalami onset pertama gejala gangguan psikologis (Pedrelli *et al.*, 2015). Mahasiswa baru yang dapat secara efektif beradaptasi dengan lingkungan akademis dan sosial yang baru di dunia perkuliahan memiliki peluang lebih besar untuk dapat mengikuti pendidikan di universitas dan menyelesaikan pendidikannya (van Rooij *et al.*, 2018).

Berbagai usaha untuk mengurangi dampak gangguan psikologis pada mahasiswa telah dilakukan, misalnya dengan konseling. Mahasiswa yang mengikuti konseling mengatakan bahwa konseling membantu mereka untuk mencapai tujuan mereka di universitas dan membantu mereka mengurangi stress yang berpotensi mengganggu penyelesaian tugas-tugas akademis (Kitzrow, 2009). Konseling pada mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis juga terbukti dapat berdampak positif pada nilai akademik dibandingkan mahasiswa yang tidak mendapat konseling (Schwitzer *et al.*, 2018). Meskipun demikian mengatasi masalah gangguan psikologis pada mahasiswa bukan hanya menjadi tanggung jawab profesional yang bekerja di institusi pendidikan namun juga menjadi tanggung jawab semua pihak, termasuk juga institusi pendidikan yang membuat kebijakan (Baik *et al.*, 2019). Universitas dapat berperan misalnya dalam membantu memberikan dukungan dan sumber daya bagi mahasiswa baru dalam menghadapi tekanan selama transisi menjalani kehidupan perkuliahan (Aldiabat *et al.*, 2014). Bantuan profesional hanya dapat berdampak pada sebagian kecil populasi mahasiswa yang telah mengalami gangguan psikologi karena pada umumnya bantuan profesional bersifat kuratif. Pada sisi lain, terdapat keterbatasan karena tidak seimbang jumlah konselor dengan mahasiswa yang membutuhkan penanganan konseling (Auerbach *et al.*, 2016; Xiao *et al.*,

2017). Pendekatan yang bersifat preventif pada mahasiswa juga perlu dilakukan karena dapat mengurangi jumlah penderita gangguan mental dalam jangka panjang (Huppert, 2009). Universitas sebagai institusi pendidikan perlu memperhatikan kesejahteraan mahasiswa secara personal bukan hanya mempersiapkan mahasiswa agar menjadi pekerja profesional yang sukses (Kumaraswamy, 2013; Sreeramareddy *et al.*, 2007).

Saat ini sedang berkembang salah satu pendekatan ilmiah yang memfokuskan pada cara-cara yang membuat seseorang berkembang, memfokuskan pada kekuatan dalam diri manusia, bukan pada kelemahan pada diri manusia yaitu pendekatan kesejahteraan secara psikologis (*well being*). Pemahaman mendalam mengenai kesejahteraan psikologis pada perilaku, kondisi biologis, dan perilaku sosial dapat berdampak secara positif bagi individu, organisasi, dan masyarakat secara umum (Huppert, 2009; Ryff, 2018). Pendekatan ini tidak memfokuskan pada kelompok yang telah mengalami gangguan mental namun lebih memfokuskan pada kelompok yang tidak mengalami gangguan mental yaitu pada individu secara umum. Sebuah penelitian epidemiologis membuktikan bahwa pendekatan kuratif pada kelompok yang telah mengalami gangguan mental tidak akan mengurangi jumlah gangguan mental karena akan selalu ada penambahan jumlah individu yang mengalami gangguan mental (Rose *et al.*, 2008). Oleh karena itu, studi yang berfokus

pada pendekatan kesejahteraan psikologis berkaitan dengan gejala gangguan psikologis menjadi penting.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being/PWB*) adalah pemaknaan seseorang bahwa ia telah mencapai hakikatnya yang terbaik sebagai manusia (Ryff, 2014). Seorang manusia pada hakikatnya adalah makhluk yang tidak hanya berusaha untuk mendapatkan kesenangan, dan terpuaskan secara biologis namun berusaha mencari makna hidupnya dengan mengoptimalkan potensi yang ada di dalam dirinya. Kondisi *well-being* ini terlihat dari pemahaman dan penerimaan seseorang terhadap kekuatan dan kelemahan dirinya, memiliki tujuan hidup, memiliki keinginan untuk terus mengembangkan diri, relasi yang positif dengan orang lain, tidak bergantung pada orang lain, dan mampu mengatasi berbagai macam kesulitan dalam hidupnya. Ryff (1989) memformulasikan sebuah model teoretis mengenai kesejahteraan psikologis yang mencakup karakteristik dan persepsi yang luas mengenai keberfungsian sebagai individu yaitu *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relation with others, purpose in life*, dan *self-acceptance*.

Dalam berbagai penelitian, kesejahteraan psikologis ditemukan memiliki hubungan dengan kondisi kesehatan (Ryff & Singer, 2008). Penelitian pada mahasiswa di Jepang menemukan bahwa profil kesejahteraan psikologis berhubungan dengan tingkat depresi dan kecemasan (Liu *et al.*, 2009). Namun di sisi

lain, berhubungan dengan kepuasan hidup dan emosi positive (Bowman, 2010). Kesejahteraan psikologis merupakan faktor pelindung pada proses adaptasi awal perkuliahan (Angela *et al.*, 2008; Hurtado & Carter, 1997; Mendoza-denton *et al.*, 2014). Salah satu potensi sumber daya yang dapat membuat mahasiswa berhasil beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan yang baru adalah kesejahteraan psikologis (Bowman, 2010). Stres akademik yang dialami mahasiswa ternyata juga berhubungan dengan kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut (Chow, 2007). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berkorelasi signifikan dengan pengontrolan terhadap simtom depresi, dan dapat membantu pemulihan kesehatan mental bagi orang dengan gangguan psikologis (Browne *et al.*, 2017). Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi, cenderung menggunakan tiga strategi penyelesaian masalah yaitu pemaknaan secara positif, mencari dukungan, dan perencanaan (Freire *et al.*, 2016). Mahasiswa dapat mengelola kondisi kesejahteraan psikologisnya melalui penggunaan pelayanan konseling dan *behavioral intervention* yang disediakan oleh universitas (Cooke *et al.*, 2006; Mahomed *et al.*, 2019; Weiss *et al.*, 2016). Pemahaman yang komprehensif mengenai kesejahteraan psikologis pada masa awal perkuliahan dapat mempermudah pembuatan intervensi yang dapat membantu mahasiswa melalui masa transisi dari sekolah ke universitas (Bewick *et al.*, 2010).

Kesejahteraan psikologis sebagai faktor protektif gangguan psikologis dapat dijelaskan melalui penelitian di area sistem saraf. Pada penelitian menggunakan resonansi magnetik yang bertujuan untuk menemukan perbedaan individu dalam merespon stimulus negatif ditemukan bahwa terjadi peningkatan aktivasi amigdala bagian kiri dan kanan. Perbedaan tingkat aktivasi amigdala ini berhubungan dengan profil kesejahteraan psikologis individu tersebut. Individu dengan tingkat kesejahteraan tinggi cenderung lebih lambat mengevaluasi informasi negatif, menunjukkan penurunan aktivasi *amigdala*, dan peningkatan aktivasi *ventral anterior cingulated cortex* (Suardi *et al.*, 2016; Tang *et al.*, 2019; Van Reekum *et al.*, 2007). Penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi berhubungan dengan *volume insular cortex*. Terdapat hubungan positif antara pengembangan diri, relasi positif dengan orang lain, dan tujuan hidup dengan *grey matter* pada insular cortex sebelah kanan (Lewis *et al.*, 2013).

Di Indonesia sendiri belum banyak penelitian yang mengenai gangguan psikologis pada mahasiswa, padahal lima tahun belakangan ini cukup banyak media massa yang melaporkan mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis berat. Pada umumnya penelitian mengenai gangguan psikologis di Indonesia masih berfokus pada prevalensi dan penyebabnya. Sebuah penelitian pada mahasiswa universitas di Jakarta pada tahun 2017 menunjukkan sebanyak

12.69% mahasiswa mengalami gangguan psikologis. Data ini menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dua kali lipat jika dibandingkan dengan riset kesehatan dasar 2013 yaitu sebesar 6% (Vidiawati *et al.*, 2017). Penelitian lainnya pada mahasiswa kedokteran berfokus pada jenis gangguan psikologis yang dialami dan *stressor-stressor* diduga menjadi pemicu (Sari *et al.*, 2017). Terdapat sebuah penelitian yang mengaitkan kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir (Aulia & Panjaitan, 2019). Namun demikian, penelitian tersebut belum memberikan gambaran mengenai dimensi-dimensi pada kesejahteraan psikologis yang berperan dalam menurunkan gejala gangguan psikologis. Adanya analisis dimensi kesejahteraan psikologis tersebut dapat membantu memberikan saran yang lebih spesifik untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Salah satu penelitian mengenai warga Indonesia yang berkuliah di United Kingdom (UK) menunjukkan profil kesejahteraan psikologis yang spesifik sehingga dapat memberikan rekomendasi intervensi berdasarkan profil kesejahteraan psikologis responden, misalnya merekomendasikan untuk memperkuat organisasi mahasiswa Indonesia yang ada di UK dan membuat aktivitas-aktivitas yang dapat meningkatkan hubungan antara mahasiswa Indonesia dan mahasiswa internasional berdasarkan profil dimensi *environmental mastery* yang rendah (Susanti & Supradaniati, 2018).

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya mengenai gangguan psikologis pada mahasiswa dan kesejahteraan psikologi, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai hubungan antara gangguan psikologis dengan kesejahteraan psikologis dan menganalisis dimensi kesejahteraan psikologis yang dapat menjadi faktor protektif bagi mahasiswa agar terhindar dari gangguan psikologis.

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Seluruh mahasiswa fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung angkatan 2017, semester 2, berjumlah 154 orang menjadi target populasi penelitian ini. Teknik *non-random sampling* yaitu dengan mengambil keseluruhan populasi mahasiswa baru dilakukan karena peneliti menemukan banyak mahasiswa baru yang menunjukkan gejala gangguan mental emosional. Pengambilan data dilakukan pada Mei 2018 selama dua minggu. Prosedur pengambilan datanya adalah dengan menyebarkan kuesioner kepada responden dan meminta mereka untuk mengisi. Sebanyak 151 orang mahasiswa bersedia menjadi partisipan penelitian, dan 3 mahasiswa yang lain tidak bersedia.

Analisis data

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari indikasi gangguan mental dan kesejahteraan psikologis. (1) Gangguan psikologis didefinisikan sebagai kondisi yang

mengindikasikan bahwa individu mengalami suatu perubahan emosional yang mungkin berkembang menjadi keadaan yang patologis dan dapat membahayakan bagi kesehatan jiwa individu. Gangguan psikologis dalam penelitian ini diukur melalui *Self Report Questionnaire* (SRQ-20) dari World Health Organization (1994), yang terdiri dari 20 butir pertanyaan. Setiap butir pertanyaan memiliki dua pilihan jawaban, yaitu “ya” dan “tidak”. Jawaban “ya” diskor 1, sedangkan jawaban “tidak” diskor 0. Individu yang mendapat total skor ≥ 6 dikategorikan sebagai individu yang diindikasikan mengalami gangguan psikologis (gangguan neurotik) dan disarankan untuk bertemu dengan psikolog atau tenaga kesehatan jiwa lain. Alat ukur SRQ-20 diterjemahkan oleh tim dari Pusat Studi Psikometri, Asesmen dan Evaluasi Program Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Hasil perhitungan reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* didapatkan koefisien reliabilitas sebesar .796 dan pengumpulan bukti validitas menggunakan *confirmatory factor analysis* menunjukkan bahwa SRQ-20 telah memenuhi kriteria model fit (Angela *et al.*, 2008). (2) Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan alat ukur PWB dari Ryff (1995). Alat ukur ini terdiri 42 butir pernyataan yang mengukur enam dimensi yaitu *self-acceptance*, *purpose in life*, *personal growth*, *positive relation with others*, *autonomy*, dan *environmental mastery*. Setiap dimensi diukur melalui tujuh pernyataan dengan enam pilihan jawaban yang berupa

Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Agak Tidak Setuju, Agak Setuju, Setuju, Sangat Setuju. Hasil perhitungan reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* didapatkan koefisien reliabilitas sebesar .933. Hasil reliabilitas per dimensi adalah sebagai berikut dimensi *autonomy* ($\alpha = .701$), dimensi *environmental mastery* ($\alpha = .789$), dimensi *personal growth* ($\alpha = .666$), dimensi *positive relation with others* ($\alpha = 0.809$), dimensi *purpose in life* ($\alpha = .807$), dan dimensi *self-acceptance* ($\alpha = .815$). Pengumpulan bukti validitas menggunakan *confirmatory factor analysis* menunjukkan bahwa PWB Scale memenuhi kriteria model fit ($X^2 = 1289.88$; $p = .00$, RMSEA = .072, CFI = .95, SRMR = .076). Ada dua item pada kuesioner PWB yang tidak digunakan, karena memiliki nilai *t-values* yang tidak signifikan, yaitu butir 9 (dimensi *personal growth*) dan butir 37 (dimensi *autonomy*).

Analisis statistik dilakukan melalui dua langkah yaitu (1) *Simple multiple regression* untuk mengetahui hubungan gangguan mental emosional dengan skor PWB secara umum, (2) *Multiple linear regression* dengan metode *enter* untuk mengetahui hubungan gangguan psikologis dengan keseluruhan dimensi PWB, (3) *Stepwise multiple regression* digunakan untuk mencari tahu dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis yang signifikan menjadi prediktor bagi gangguan psikologis. Analisis statistik ini digunakan karena analisis ini dapat mengetahui dimensi yang paling signifikan menjadi prediktor bagi variabel dependen. Penghitungan statistik menggunakan *SPSS for Windows ver.23*.

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai hubungan antara gangguan psikologis dengan kesejahteraan psikologis dan menganalisis dimensi kesejahteraan psikologis yang dapat menjadi faktor protektif bagi mahasiswa agar

terhindar dari gangguan psikologis. Peneliti melibatkan 151 (96.7%) mahasiswa bersedia menjadi partisipan penelitian. Sejumlah 121 orang adalah perempuan dan 30 orang adalah laki-laki. Rentang usia partisipan adalah 17-20 tahun dengan sebagian besar berada pada usia 18 tahun (52%) dan 19 tahun (41%).

Tabel 1

Statistik Deskriptif Gangguan Psikologis dan Dimensi PWB

Variabel	<i>n</i>	<i>M (SD)</i>
Gangguan Psikologis	151	8.64 (4.19)
Menjawab "Ya" \geq 6 dari 20	114	10.37 (3.22)
Menjawab "Ya" $<$ 6 dari 20	37	3.35 (1.51)
<i>Psychological Well-Being</i>	151	166.38 (25.16)
<i>Autonomy</i>	151	24.38 (4.75)
<i>Environmental Mastery</i>	151	26.75 (5.18)
<i>Personal Growth</i>	151	31.09 (4.50)
<i>Positive Relation with Others</i>	151	30.01 (5.78)
<i>Purpose in Life</i>	151	29.44 (5.77)
<i>Self-acceptance</i>	151	24.66 (5.60)

Tabel 1 menunjukkan rata-rata dari indikasi gangguan psikologis dan kesejahteraan psikologis, pada mahasiswa baru, yakni mahasiswa jenjang sarjana angkatan 2017. Pada indikasi gangguan psikologis, ada sekitar 114 mahasiswa (75.5%) yang menjawab "Ya" lebih/sama dengan enam, hal ini berarti mereka diindikasikan mengalami gangguan psikologis sehingga disarankan untuk menghubungi tenaga

kesehatan mental. Sedangkan ada, 31 mahasiswa (24.5%) yang menjawab "Ya" kurang dari enam, hal ini berarti mereka tidak diindikasikan mengalami gangguan psikologis. Pada variable kesejahteraan psikologis, rata-rata dimensi cukup bervariasi dari (24.38-31.09). Rata-rata dimensi kesejahteraan psikologis yang paling tinggi adalah *personal growth* ($M = 31.09, SD = 4.50$) dan yang paling rendah adalah dimensi *autonomy* ($M = 24.38, SD = 4.75$).

Tabel 2*Interkorelasi antar Variabel-variabel*

Variabel	1	2	3	4	5	6	7
1. Indikasi gangguan mental	-						
2. <i>Psychological Well-Being</i>	-.552**	-					
3. <i>Autonomy</i>	-.307**	.598**	-				
4. <i>Environmental Mastery</i>	-.510**	.838**	.406**	-			
5. <i>Personal Growth</i>	-.401**	.793**	.335**	.603**	-		
6. <i>Positive Relation with Others</i>	-.403**	.744**	.324**	.630**	.567**	-	
7. <i>Purpose in Life</i>	-.417**	.815**	.404**	.650**	.651**	.468**	-
8. <i>Self-acceptance</i>	-.522**	.794**	.418**	.642**	.580**	.517**	.601*

Catatan. **p < .01.

Tabel 2 menunjukkan interkorelasi antarvariabel yang ada, dapat dilihat bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antar variabel gangguan mental emosional dengan kesejahteraan psikologis beserta dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin rendah

skor total kesejahteraan psikologis, maka semakin banyak gejala gangguan mental emosional pada mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi skor total kesejahteraan psikologis, maka semakin sedikit gejala gangguan mental emosional pada mahasiswa.

Tabel 3*Penjelasan Singkat Uji Asumsi*

Uji Asumsi	Penjelasan singkat	Teknik Statistik yang digunakan
Uji Normalitas	Sebuah uji untuk mengetahui bentuk penyebaran suatu data yang berkorespondensi pada distribusi normal.	Uji Kolmogorov-Smirnov
Uji Multikolinearitas	Sebuah uji untuk mengetahui korelasi antar variabel bebas (independent variable) pada uji regresi berganda. Diharapkan korelasi antar variabel independent rendah dan korelasi variabel independent dengan dependent tinggi.	Nilai VIF atau Tolerance pada uji regresi
Uji Linearitas	Sebuah uji untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linear antar variabel. Sebab hubungan regresi hanya akan bisa tepat, jika terdapat hubungan linear antar variabel dependen dan independent	Uji Linearitas
Uji Homoskedastisitas	Sebuah uji yang memeriksa penyebaran variansi dari data variabel dependen pada rentang variabel independent. Hal yang diharapkan adalah penyebaran variansi data variabel dependent sama semua pada rentang variabel independent	Melihat penyebaran pada <i>scatter plot</i> .

Catatan. Sumber penjelasan singkat dari “Multivariate Data Analysis” ditulis oleh Hair, J. F., Tatham, R. L., Anderson, R. E., dan Black, W. C., 2019, 5.

Setelah dilakukan analisis korelasi antar variabel dan melakukan beberapa uji asumsi regresi, seperti uji normalitas, multikolinearitas, linearitas, dan homoskedastisitas, hasilnya adalah data bersifat normal, tidak ditemukan multikolinearitas, data antarvariabel bersifat linear, dan ditemukan homoskedastisitas pada data. Maka peneliti melakukan analisis selanjutnya yakni regresi berganda. Penjelasan lebih detail mengenai uji asumsi ada pada Tabel 3.

Teknik regresi yang digunakan adalah *stepwise multiple regression*. Sebelum melakukan teknik regresi itu, penulis

melakukan regresi linear sederhana, untuk memastikan bahwa kesejahteraan psikologis dapat memprediksi gangguan psikologis. Tabel 4 menunjukkan hasil regresi linear sederhana dengan variabel prediktor adalah kesejahteraan psikologis terhadap variabel gangguan psikologis. Didapatkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat secara signifikan dapat menjadi prediktor bagi gangguan psikologis ($R^2 = .315$; $F(1, 149) = 68.422$; $p = .000$; 95% CI [.126, -.077]). Jika dilihat dari nilai regresi (R^2) PWB dapat menjelaskan 31.5% varian dari gangguan psikologis.

Tabel 4*Simple Linear Regression dari PWB terhadap Gangguan Mental Emosional*

Variable	β	SE	t	p	95% CI
PWB * SRQ	-.101	.012	-8.272	.000	[-.126, -.077]

Catatan. PWB = psychological well-being; SRQ = self-report questionnaire; CI = confidence interval.

Teknik *multiple linear regression* dengan metode *enter* dilakukan antara dimensi-dimensi pada kesejahteraan psikologis, yaitu *self-acceptance, autonomy, positive relations with*

others, purpose in life, personal growth, environmental mastery (sebagai variabel independen) dengan gangguan psikologis (sebagai variabel dependen). Berikut ini hasilnya:

Tabel 5*Multiple Linear Regression Dimensi PWB terhadap Gangguan Psikologis*

Variabel	β	SE	t	p
<i>Autonomy</i>	-.053	.076	-.708	.480
<i>Environmental mastery</i>	-.179	.105	-1.703	.091
<i>Personal growth</i>	-.053	.106	-.496	.620
<i>Positive relations</i>	-.059	.077	-.766	.445
<i>Purpose in life</i>	-.024	.084	-.284	.777
<i>Self-acceptance</i>	-.214	.085	-2.515	.013*

Catatan. *p < .05.

Tabel 6 menunjukkan hasil *multiple linear regression* dengan variabel prediktor adalah dimensi-dimensi PWB terhadap variabel gangguan psikologis. Didapatkan bahwa secara keseluruhan dimensi PWB secara signifikan dapat menjelaskan gangguan psikologis sebesar 33% varian ($R^2 = .330$; $F(6, 144) = 11.826$; $p = .000$).

Setelah itu, *stepwise multiple regression* dilakukan untuk mengetahui dimensi PWB yang paling signifikan dan paling dapat menjadi prediktor pada gangguan psikologis. Pada teknik ini variabel independen adalah seluruh dimensi PWB dan variabel dependen adalah gangguan psikologis. Berikut ini hasilnya:

Tabel 6*Stepwise Multiple Regression dari Dimensi-Dimensi Psychological Well-Being terhadap Gangguan Psikologis*

Variable	B	95% CI for B		SE B	β	R ²	ΔR^2
		LL	UL				
Model 1						.276	.276**
<i>Self-acceptance</i>	-.427	-.539	-.315	.057	-.525		
Model 2						.321	.045**
<i>Self-acceptance</i>	-.260	-.411	-.109	.076	-.320		
<i>Environmental Mastery</i>	-.260	-.423	-.096	.083	-.296		

Catatan. CI = confidence interval; LL = lower limit; UL = upper limit; *p < .05. **p < .01.

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa hanya dimensi *self-acceptance* dan *environmental mastery* signifikan menjadi prediktor bagi gangguan psikologis. *Self-acceptance* menjadi dimensi yang paling kuat memprediksi gangguan psikologis. Hal ini dapat dilihat pada nilai regresinya, bahwa *self-acceptance* dapat memprediksi 27.6% dari varians gangguan mental emosional. Lalu pada model 2, *environmental mastery* – bersama dengan *self-acceptance* – juga bisa menjadi prediktor yang signifikan bagi gangguan mental emosional, yakni 32.1% varians dari gangguan mental emosional dapat diprediksi oleh *self-acceptance* dan *environmental mastery*. Model 2 menjadi model akhir yang paling tepat untuk memprediksi jumlah gejala yang mengindikasikan gangguan psikologis. Dimensi PWB yang lain, tidak menjadi prediktor yang signifikan bagi gangguan mental emosional. *Effect size self-acceptance* dan *environmental mastery* tergolong besar, yakni Cohen's $d = .452$.

Pembahasan

Penelitian ini menggambarkan hubungan antara indikasi gangguan psikologis dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. Indikasi seorang mahasiswa baru mengalami gangguan psikologis dapat diprediksi melalui tingkat kesejahteraan psikologis secara umum dan secara spesifik melalui bagaimana mahasiswa baru tersebut menerima diri apa adanya dan bagaimana mahasiswa tersebut

merasa nyaman dan memiliki kendali pada lingkungan baru dimana mahasiswa berada.

Seorang mahasiswa baru yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah akan cenderung lebih rentan mengalami gejala-gejala gangguan mental, seperti selalu merasa cemas/tegang/khawatir, kehilangan rasa diri berharga, penurunan kemampuan kognisi, penurunan energi, dan munculnya gejala fisik yang disebabkan oleh permasalahan psikologis pada masa satu tahun pertama menjadi mahasiswa. Sedangkan mahasiswa baru yang mampu memiliki hubungan antar pribadi yang bermakna, memiliki kendali dan merasa nyaman di lingkungan dimana mahasiswa berada dan menyadari potensinya untuk berkembang lebih jarang menunjukkan gejala-gejala gangguan mental pada masa tahun pertamanya berkuliah. Mahasiswa baru yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi cenderung lebih dapat mengatasi hambatan yang mahasiswa temui (Freire *et al.*, 2019; Zajacova *et al.*, 2005). Mahasiswa juga cenderung lebih fleksibel, resilien, efisien dalam menyelesaikan masalah, dan lebih berkomitmen untuk mencapai keberhasilan daripada memfokuskan diri untuk menghindari kegagalan (Freire *et al.*, 2019; Schunk & Pajares, 2002).

Secara spesifik, penelitian ini mengindikasikan bahwa bagaimana seseorang mahasiswa baru dapat memaknakan dirinya secara positif di dunia perkuliahan yang baru menentukan bagaimana mahasiswa dapat

terhindar dari kemungkinan mengalami gangguan mental. Mahasiswa baru berpeluang untuk mengalami hal-hal yang kurang menyenangkan pada masa satu tahun pertama karena perbedaan tuntutan perkuliahan, harus mencari teman baru, dan beberapa jauh dari orang tua sehingga harus belajar hidup lebih mandiri. Namun, mahasiswa yang tetap dapat memaknakan dirinya secara positif meskipun mengalami berbagai kesulitan maka mahasiswa akan dapat terhindar dari kemungkinannya mengalami gangguan psikologis. Seorang mahasiswa yang memaknakan diri secara negatif, misalnya merasa ada yang salah dengan dirinya akibat pengalaman hidup yang negatif cenderung sulit untuk dapat mengatasi hambatan yang muncul dalam hidupnya (Bowman, 2010).

Temuan lainnya adalah bagaimana seorang mahasiswa baru dapat mengelola lingkungannya sehingga mahasiswa dapat merasa nyaman di lingkungan dimana mahasiswa berada dapat turut menentukan kemungkinan seorang mahasiswa baru mengalami gejala gangguan mental pada tahun pertamanya menjadi mahasiswa. Keyakinan bahwa mahasiswa dapat menciptakan lingkungan nyaman untuk dirinya di lingkungan yang baru mengindikasikan penilaian mahasiswa terhadap situasi baru di dunia perkuliahan bukan sebagai hal yang menyulitkan dan menghindarkan mahasiswa dari kecemasan yang seringkali menjadi dasar pada berbagai gangguan mental (Freire *et al.*,

2019). Sebuah penelitian menjelaskan bahwa cara penyelesaian masalah mahasiswa pada saat menghadapi hambatan di dunia perkuliahan yang baru berhubungan erat dengan penyelesaian masalah yang mereka lakukan. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, terutama pada dimensi *self-acceptance*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth* cenderung lebih sering menggunakan tiga strategi penyelesaian masalah yang adaptif yaitu *positive reappraisal*, *support-seeking*, dan *planning* (Freire *et al.*, 2016).

Secara umum hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menjelaskan hubungan kesejahteraan psikologis dengan berbagai variabel lain penting dalam latar perkuliahan, misalnya strategi penyelesaian masalah yang adaptif (Freire *et al.*, 2016) efikasi diri (Siddiqui, 2015), performa akademik (Bordbar *et al.*, 2011), *burnout* (Rehman *et al.*, 2020), dan tingkat stres pada mahasiswa (Aulia & Panjaitan, 2019). Hal yang baru pada penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis digunakan sebagai prediktor munculnya gejala-gejala gangguan psikologis. Penelitian ini memperkuat argumen mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama, terutama dimensi *self-acceptance* dan *environmental mastery* dapat menjadi faktor protektif terhadap indikasi gangguan mental.

Pada dua penelitian lain ditemukan secara konsisten bahwa *self-acceptance*,

environmental mastery, dan *purpose in life* adalah dimensi yang penting bagi mahasiswa baru sebagai sumber daya untuk dapat memenuhi tuntutan dunia perkuliahan (Bowman, 2010; Freire *et al.*, 2016). Perbedaan penemuan penelitian ini dengan dua penelitian lainnya terletak pada dimensi *purpose in life*, yaitu adanya perasaan memiliki arah dalam hidup, dorongan memiliki tujuan hidup yang jelas, dan memaknakan pengalaman saat ini dan masa lalu sebagai sesuatu yang bermakna. Salah satu penelitian menyebutkan bahwa *purpose in life* dapat mengalami perubahan apabila pengalaman negatif yang dialami mahasiswa baru mempengaruhi hubungannya dengan para teman baru di tempatnya berkuliah (Bowman, 2010). Sehingga, dapat dikatakan pada penelitian yang menemukan *purpose in life* dapat memprediksi bagaimana mahasiswa memenuhi tuntutan perkuliahan dipengaruhi pula oleh dimensi *positive relation with others*. Sedangkan pada penelitian ini, semua dimensi kesejahteraan psikologis, termasuk *purpose in life*, berhubungan dengan indikasi gangguan psikologis namun tidak semua dimensi menjadi faktor yang dapat memprediksikan munculnya gejala gangguan psikologis. Hal ini mungkin terjadi karena faktor spesifik pada masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis, selain *self-acceptance* dan *environmental mastery*, secara independen tidak dapat digunakan untuk memprediksikan indikasi gangguan psikologis pada mahasiswa baru. Berdasarkan penelitian sebelumnya, muncul dugaan bahwa relasi

dengan teman baru di dunia perkuliahan meskipun berhubungan namun tidak mempengaruhi perasaan keterarahan dalam hidup pada mahasiswa baru.

Penelitian lain mengategorikan kesejahteraan psikologis menjadi beberapa aspek, yaitu spiritual (*purpose in life*), sosial (*positive relation with others*), dan kognitif (*autonomy, personal growth, self-acceptance, environmental mastery*) (Bornstein *et al.*, 2003; Perez, 2012). *Self-acceptance* dan *environmental mastery* dikatakan memiliki komponen kognitif yang kental, yaitu berhubungan dengan bagaimana mahasiswa menyadari kelebihan dan kekurangannya serta bersikap positif terhadap kelebihan dan kekurangannya ini. Sedangkan, *environmental mastery* berhubungan dengan keyakinan seseorang untuk dapat membuat lingkungan di sekelilingnya memenuhi kebutuhannya. Dua kondisi ini membuat seorang mahasiswa baru yang dihadapkan pada berbagai kesulitan di lingkungan perkuliahan yang baru dapat tetap bersikap optimis bahwa mahasiswa akan dapat mengatasi kesulitan yang mahasiswa hadapi. Jikapun mengalami hambatan, mereka yang memiliki penerimaan diri positif yang tinggi dan keyakinan untuk dapat mengelola lingkungan dapat dengan cepat bangkit dan mencari cara untuk mengatasi kesulitan baik dengan memanfaatkan kelebihan diri dan sumber daya yang ada di lingkungan sehingga tidak membuat mahasiswa terpuruk dan akhirnya memunculkan gejala-gejala gangguan

psikologis. Pada dasarnya sebagian besar gangguan psikologis yang dicirikan dengan kecemasan merupakan indikasi adanya stressor yang tidak dapat diatasi oleh seseorang. Pada beberapa penelitian kesejahteraan psikologis dikaitkan dengan *hardiness* (Otero-López *et al.*, 2014) dan resiliensi (González-torres & Artuch-garde, 2014).

Secara independen, salah satu penjelasan dimensi penerimaan diri sebagai prediktor terhadap indikasi gangguan psikologis dapat digambarkan secara tidak langsung melalui penelitian *self-acceptance* sebagai moderator antara keyakinan akan kondisi frustrasi yang tidak dapat ditoleransi dengan derajat stres akademis seorang mahasiswa (Jibeen, 2017). Misalnya, mahasiswa yang memiliki keyakinan bahwa mahasiswa akan tidak dapat mengatasi perasaan frustrasi apabila tidak berhasil mencapai suatu prestasi yang mahasiswa inginkan ternyata tidak selalu memiliki derajat stress akademik yang tinggi, apabila mahasiswa memiliki pandangan yang positif mengenai diri sendiri. Beberapa intervensi yang ditujukan untuk mahasiswa agar memfokuskan pada penerimaan diri yang positif, mengurangi evaluasi diri yang negatif telah terbukti memiliki dampak terhadap proses transisi dari sekolah ke universitas yang lebih baik dan memiliki perilaku serta emosi yang lebih positif (Dvořáková *et al.*, 2017; Koydemir & Sun-Selyþyk, 2016). Sedangkan, dimensi *environmental mastery* dapat dikembangkan melalui program yang membuat mahasiswa

baru lebih cepat dapat menguasai lingkungan kampus baik fisik maupun sosial (Susanti & Supradaniati, 2018).

Limitasi penelitian ini adalah metode penelitian yang menggambarkan hanya satu angkatan mahasiswa baru pada satu fakultas sehingga belum dapat melakukan kontrol terhadap kemungkinan variasi yang terkait karakteristik angkatan mahasiswa baru dan karakteristik fakultas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya pada topik ini dapat pula dilakukan dengan menambah variasi angkatan dan fakultas asal mahasiswa baru.

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai hubungan antara gangguan psikologis dengan kesejahteraan psikologis dan menganalisis dimensi kesejahteraan psikologis yang dapat menjadi faktor protektif bagi mahasiswa agar terhindar dari gangguan psikologis. Berdasarkan temuan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis dapat memprediksikan munculnya indikasi gangguan mental pada mahasiswa yang berada pada tahun pertama.

Saran

Mahasiswa tahun pertama yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi mampu memanfaatkan sumber daya dalam diri dan di luar diri untuk mengatasi kesulitan yang muncul dalam kehidupan perkuliahannya sehingga

lebih. Keyakinan bahwa dirinya mampu mengatasi kesulitan menjadi faktor protektif terhadap munculnya gejala gangguan psikologis. Oleh karena itu, intervensi pada mahasiswa tahun pertama sebaiknya ditujukan untuk meningkatkan penerimaan diri yang positif, dan keyakinan untuk dapat mengelola lingkungan agar dapat merasa nyaman. Intervensi ini dapat dilakukan secara preventif oleh pihak institusi pendidikan secara umum dan secara spesifik dilekatkan pada program penerimaan mahasiswa baru pada masing-masing fakultas.

Referensi

- Adlaf, E. M., Gliksman, L., Demers, A., Adlaf, E. M., Gliksman, L., Demers, A., & Newton-taylor, B. (2010). The prevalence of elevated psychological distress among Canadian undergraduates: Findings from the 1998 Canadian Campus Survey. *Journal of American College Health, 50*(2), 67-72. <https://doi.org/10.1080/07448480109596009>
- Agnafors, S., Barmark, M., & Sydsjö, G. (2020). Mental health and academic performance: A study on selection and causation effects from childhood to early adulthood. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01934-5>
- Aldiabat, K. M., Matani, N. A., & Navenec, C. L. (2014). Mental health among undergraduate university students: A background paper for administrators, educators and healthcare providers. *Universal Journal of Public Health, 2*(8), 209-214. <https://doi.org/10.13189/ujph.2014.020801>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Angela, M. L., Hurtado, S., Bowman, N., & Oseguera, L. (2008). Extending notions of campus climate and diversity to students' transition to college. *The Review of Higher Education, 31*(3), 257-285. <https://doi.org/10.1353/rhe.2008.0011>
- Angelidis, A., Solis, E., Lautenbach, F., Van Der, W., & Putman, P. (2019). I'm going to fail! Acute cognitive performance anxiety increases threat-interference and impairs WM performance. *PLoS ONE, 14*(2), 1-25. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/6KBC8>
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Hwang, I., Kessler, R. C., Liu, H., Mortier, P., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L. H., Benjet, C., Caldas-de-Almeida, J. M., Demyttenaere, K., Florescu, S., ..., & Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine, 46*(14), 2955-2970. <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 127*(7), 623-638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Psychological well-being and level of stress among the last year college students. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 7*(2), 127-134. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>

- Baik, C., Larcombe, W., & Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: The student perspective. *Higher Education Research and Development*, 38(4), 674–687. <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1576596>
- Beiter, R., Nash, R., Mccrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies In Higher Education*, 35(6), 633–645. <https://doi.org/10.1080/03075070903216643>
- Bordbar, F. T., Nikkar, M., Yazdani, F., & Alipoor, A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic performance variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 663–669. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.290>
- Bowman, N. A. (2010). The development of psychological well-being among first-year college students. *Journal of College Student Development*, 51(2), 180–200. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0118>
- Browne, J., Penn, D., Kalos, P., Mueser, K., Estroff, S., Bruenette, M., .., & Kane, J. (2017). Psychological well-being and mental health recovery in the NIMH RAISE early treatment program. *Schizophrenia Research*, 185, 167–172. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2016.11.032>
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Chow, H. P. H. (2007). Psychological well-being and scholastic achievement among university students in a Canadian Prairie City. *Social Psychology Education*, 10(4), 483–493. <https://doi.org/10.1007/s11218-007-9026-y>
- Cooke, R., Bewick, B. M., Barkham, M., Bradley, M., & Audin, K. (2006). Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(4), 37–41. <https://doi.org/10.1080/03069880600942624>
- Dvořáková, K., Kishida, M., Li, J., Elavsky, S., Broderick, P. C., Mark, R., & Greenberg, M. T. (2017). Promoting healthy transition to college through mindfulness training with 1st year college students: Pilot randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 65(4), 259–267. <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1278605>
- Freire, C., Del, M., Ferradás, M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in Psychology*, 7(October), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Núñez, J. C., Valle, A., & Vallejo, G. (2019). Eudaimonic well-being and coping with stress in university students: The mediating/moderating role of self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph16010048>
- Gallagher, R. P., Gill, A. M., & Sysko, H. B. (2000). *National survey of counseling center directors 2000*. <http://d-scholarship.pitt.edu/id/eprint/28160>
- González-torres, M. C., & Artuch-garde, R. (2014). Resilience and coping strategy profiles at university: Contextual and demographic variables. *Journal of Research in Educational Psychology*,

- 12(3), 621–648. <https://doi.org/10.14204/ejrep.34.14032>
- Hjorth, C. F., Bilgrav, L., & Frandsen, L. S. *et al.* (2016). Mental health and school dropout across educational levels and genders: A 4.8-year follow-up study. *BMC Public Health*, 16(976), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3622-8>
- Holmes, A., & Silvestri, R. (2016). Rates of mental illness and associated academic impacts in Ontario's College Students. *Canadian Journal of School Psychology*, 31(1), 27–46. <https://doi.org/10.1177/0829573515601396>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Healthy and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Hurtado, S., & Carter, D. F. (1997). Effects of college transition and perceptions of the campus racial climate on Latino College students' sense of belonging. *Sociology of Education*, 70(4), 324–345. <https://doi.org/10.2307/2673270>
- Jackson, M., Student, D., & Ray, S. (2013). International students in the U.S.: Social and psychological adjustment. *Journal of International Students*, 3(1), 17–28. <https://www.ojed.org/index.php/jis/article/view/515>
- Jibein, T. (2017). Unconditional self-acceptance and self-esteem in relation to frustration intolerance beliefs and psychological distress. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 35(2), 207–221. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0251-1>
- Kitzrow, M. A. (2009). The mental health needs of today's college students/: Challenges and recommendations. *NASPA Journal*, 46(4), 167–181. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.5037>
- Koydemir, S., & Sun-Selýpýk, Z. E. (2016). Well-being on campus: Testing the effectiveness of an online strengths-based intervention for first year college students. *British Journal of Guidance and Counselling*, 44(4), 434–446. <https://doi.org/10.1080/03069885.2015.1110562>
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students - a brief review introduction. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 5(1), 135–143.
- Lewis, G. J., Kanai, R., Rees, G., & Bates, T. C. (2013). Neural correlates of the “good life”: eudaimonic well-being is associated with insular cortex volume. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(5), 615–618. <https://doi.org/10.1093/scan/nst032>
- Liu, Q., Shono, M., & Kitamura, T. (2009). Psychological well-being, depression, and anxiety in Japanese University students. *Depression and Anxiety*, 26(8), 99–105. <https://doi.org/10.1002/da.20455>
- Mahomed, N. J. B., Johari, K. S. K., & Mahmud, M. I. (2019). Coping strategies and psychological well-being of guidance and counselling teachers in schools. *Creative Education*, 10(12), 3028–3040. <https://doi.org/10.4236/ce.2019.1012227>
- Mendoza-denton, R., Downey, G., Purdie, V. J., Davis, A., & Pietrzak, J. (2014). Sensitivity to status-based rejection/: Implications for african American students' college experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 896–918. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.4.896>
- Otero-López, J. M., Villardefrancos, E., Castro, C., & Santiago, M. J. (2014). Stress, positive personal variables and burnout/: A path analytic approach José Manuel Otero-López, Estúbaliz Villardefrancos, Cristina. *European Journal of Education and Psychology*, 7(2), 95–106. <https://doi.org/10.30552/ejep.v7i2.105>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students

- in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503–511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
- Perez, J. A. (2012). Gender difference in psychological well-being among Filipino College student samples. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(13), 84–93. <https://doi.org/10.25215/0204.040>
- Rehman, A. U., Bhuttah, T. M., & You, X. (2020). Linking burnout to psychological well-being: The mediating role of social support and learning motivation. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 545–554. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S250961>
- Roberts, R., Golding, J., Towell, T., Reid, S., & Woodford, S. (2000). Mental and physical health in students: The role of economic circumstances. *British Journal of Health Psychology*, 5(3), 289–297. <https://doi.org/10.1348/135910700168928>
- Rose, G., Khaw, K.-T., & Marmot, M. (2008). *Rose's strategy of preventive medicine: The complete original text*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780192630971.001.0001>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. (2018). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *Int Rev Econ*, 64(2), 1–19. <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, Carol D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, Carol D. (2014). Psychological well-being revisited/ : Advances in the science and practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Saleem, S., & Mahmood, Z. (2013). Mental health problems in university students: A prevalence study. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 124–130. https://www.researchgate.net/publication/310596848_Mental_Health_Problems_in_University_Students_A_prevalence_study
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Sari, A. N., Oktarlina, R. Z., & Septa, T. (2017). Masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa kedokteran. *Medula*, 7(4), 82–87. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/view/1694>
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). Chapter 1 - The development of academic self-efficacy. In A. Wigfield & J. S. B. T.-D. of A. M. Eccles (Eds.), *Educational Psychology* (pp. 15–31). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012750053-9/50003-6>
- Schwitzer, A. M., Moss, C. B., Pribesh, S. L., St John, D. J., Burnett, D. D., Thompson, L. H., & Foss, J. J. (2018). Students with mental health needs: College counseling experiences and academic success. *Journal of College Student Development*,

- 59(1), 3–20. <https://doi.org/10.1353/csd.2018.0001>
- Shiels, C., Gabbay, M., & Exley, D. (2008). Psychological distress in students registered at a university-based general practice. *Primary Care and Community Psychiatry, 13*(1), 9–18. <https://doi.org/10.1080/17468840701791418>
- Siddiqui, S. (2015). Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology, 2*(3). <https://doi.org/10.25215/0203.040>
- Sreeramareddy, C. T., Shankar, P. R., Binu, V., Mukhopadhyay, C., Ray, B., & Menezes, R. G. (2007). Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal. *BMC Medical Education, 7*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-7-26>
- Stewart-brown, S., Evans, J., Patterson, J., Petersen, S., Doll, H., Balding, J., & Regis, D. (2000). The health of students in institutes of higher education: An important and neglected public health problem? *Journal of Public Health Medicine, 22*(4), 492–499. <https://doi.org/10.1093/pubmed/22.4.492>
- Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010). A systematic review: Students with mental health problems—A growing problem. *International Journal of Nursing Practice, 16*, 1–6. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x>
- Suardi, A., Sotgiu, I., Costa, T., Cauda, F., & Rusconi, M. (2016). The neural correlates of happiness: A review of PET and fMRI studies using autobiographical recall methods. *Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience, 16*(3), 383–392. <https://doi.org/10.3758/s13415-016-0414-7>
- Susanti, S. S., & Supradaniati, S. S. (2018). Psychological well-being among Indonesian students studying abroad. *Idea Nursing Journal, 9*(2), 50–54. <http://jurnalunsyiah.ac.id/INJ/article/view/14028>
- Tang, Y. Y., Tang, R., & Gross, J. J. (2019). Promoting psychological well-being through an evidence-based mindfulness training program. *Frontiers in Human Neuroscience, 13*, 1–5. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00237>
- Van Reekum, C., Urry, H. L., Johnstone, T., Thurow, M. E., Frye, C. J., Jackson, C. A., Schaefer, H. S., Alexander, Andrew L. Davidson, R. J., & Abstract. (2007). Individual differences in amygdala and ventromedial prefrontal cortex activity are associated with evaluation speed and psychological well-being. *Journal of Cognitive Neuroscience, 19*(2), 237–248. <https://doi.org/10.1162/jocn.2007.19.2.237>
- van Rooij, E. C. M., Jansen, E. P. W. A., & van de Grift, W. J. C. M. (2018). First-year university students' academic success: The importance of academic adjustment. *European Journal of Psychology of Education, 33*(4), 749–767. <https://doi.org/10.1007/s10212-017-0347-8>
- VanderLind, R. (2017). Effects of mental health on student learning. *The Learning Assistance Review, 22*(2), 39–58. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1154566>
- Vidiawati, D., Iskandar, S., & Agustian, D. (2017). Masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa baru di sebuah universitas di Jakarta mental disorder of freshmen students of primary health University Clinic. *E-Journal Kesehatan Indonesia, 5*(1), 27–33. <https://doi.org/10.23886/ejki.5.7399.27-33>
- Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS ONE, 11*(6), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158092>
- World Health Organization. (1994). *Self Report Questionnaire (SRQ-20)*. <https://>

apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/61113/WHO_MNH_PSF_94.8.pdf;jsessionid=F4B958832D1A01032DD35BA02FCE6E7C?sequence=1

- Xiao, H., Carney, D. M., Youn, S. J., Janis, R. A., Castonguay, L. G., Hayes, J. A., & Locke, B. D. (2017). Are we in crisis? National mental health and treatment trends in college counseling centers. *Psychological Services, 14*(4), 407–415. <https://doi.org/10.1037/ser0000130>
- Yasin, A., & Dzulkifli, M. (2010). The relationship between social support and psychological problems among students. *International Journal of Business and Social Science, 1*(3), 110–116. https://www.researchgate.net/publication/228609959_The_Relationship_

[between_Social_Support_and_Psychological_Problems_among_Students](#)

- Yousefi, F., Redzuan, M., & Juhari, R. B. (2016). Study of comparison among information processing theory, interference model of test anxiety and Beck's Cognitive Theory of depression with regard to their relationship with academic achievement. *Avicenna J Neuro Psycho Physiology, 3*(4), 94–100. <https://doi.org/10.5812/ajnpp.58803.Review>
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education, 46*(6), 677–706. <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>



Received 3 September 2020
Revised 7 October 2020
Accepted 5 January 2021

