

Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi ditinjau dari Tipe Kepribadian

Nur Ayu Ramadani¹, Safuwan Amin^{1*}, Nur Afni Safarina¹

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: safuwan@unimal.ac.id

Abstract: *The aim of this study is to determine the relationship between Personality Types and Adaptation among students of Malikussaleh University. The number of samples in this study were three hundred and eighty five students with the non-probability sampling method using the incidental sampling technique. The research hypothesis is that there are differences in the psychological well-being of Malikussaleh University students who are completing their thesis in terms of personality type. The results of the analysis show that H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning that there are differences in the psychological well-being of Malikussaleh University students who are completing their thesis in terms of personality type with a sig value of 0.010 ($p < 0.05$). Introvert personality type students have higher psychological well-being than extrovert personality type students, are able to determine direction and goals in life, are able to regulate behavior to determine their own destiny and are independent in dealing with social pressure in their environment, develop their personal potential and have a positive assessment of their condition themselves and have a positive attitude towards the life they live, is the average value of the aspects of purpose in life, autonomy, personal growth and self-acceptance.*

Keywords: *psychological well-being, type personality, collage students*

Abstrak: Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara Tipe kepribadian dengan menyesuaikan diri pada mahasiswa Universitas Malikussaleh. Jumlah sampel dalam penelitian ini tiga ratus delapan puluh lima mahasiswa dengan metode pengambilan sampel menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *incidental sampling*. Hipotesis penelitian ini terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Malikussaleh yang sedang menyelesaikan skripsi ditinjau dari tipe kepribadian. Hasil analisis menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa ada perbedaan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Malikussaleh yang sedang menyelesaikan skripsi ditinjau dari tipe kepribadian dengan nilai sig sebesar 0.010 ($p < 0.05$). Mahasiswa tipe kepribadian introvert memiliki kesejahteraan psikologis lebih tinggi dari pada mahasiswa tipe kepribadian ekstrovert, mampu menentukan arah dan tujuan dalam hidupnya, mampu mengatur tingkah laku untuk menentukan nasibnya sendiri serta mandiri dalam menghadapi tekanan sosial dilingkungannya, mengembangkan potensi pribadi mereka dan penilaian positif terhadap kondisi dirinya sendiri serta bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalannya, merupakan nilai rata-rata dari aspek-aspek tujuan hidup, otonomi, pertumbuhan pribadi dan penerimaan diri.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis, tipe kepribadian, mahasiswa

Pendahuluan

Sarwono (dalam Andriyanto, 2019), mahasiswa merupakan orang yang aktif terdaftar di perguruan tinggi, sedangkan batas usia seseorang yang dianggap mahasiswa yakni 18 sampai 30 tahun yang aktif terdaftar di perguruan tinggi yang bersangkutan, tentu saja terdapat ikatan untuk mematuhi aturan dan peraturan yang lain. Mahasiswa untuk dapat menyelesaikan studi di perguruan tinggi membuat karya ilmiah berupa skripsi atau yang biasa juga disebut tugas akhir. Skripsi adalah tugas akhir yang harus diselesaikan oleh mahasiswa pada akhir program studi mereka, dalam bentuk penelitian sesuai bidang ilmu atau studi yang ditekuninya (Rahmawati & Rahmawati, 2015).

Penyusunan skripsi atau tugas akhir bagi mahasiswa suatu hal yang menantang, tentu bila mahasiswa memandang serta memaknai tantangan skripsi apabila suatu yang tidak menggembirakan, maka tanpa disadari akan mempengaruhi keadaan kesejahteraan psikologis yang sedang menyusun skripsi (Rahmawati & Rahmawati, 2015). Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang buruk lebih rentan untuk terlibat dalam perilaku yang tidak positif seperti meminum alkohol, perilaku menetap, tidur kurang atau berlebihan, dan bunuh diri (Chao, 2012). Sedangkan seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang baik, mampu mengendalikan

diri dan mahir mengatasi rintangan (Bowman, 2010). Menurut Heiman dan Kariv rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis pada kehidupan berpengaruh negatif pada kesehatan fisik, emosi, kognitif, dan perilaku (dalam Pinanggit & Novitasari, 2018).

Mahasiswa dalam menjalani beberapa tugas, baik akademik atau non-akademik untuk menjalaninya sangat dibutuhkan kesejahteraan psikologis tinggi dalam dirinya (Latunconsina, Mariyanti & Safitri, 2020). Sebenarnya tidak semua mahasiswa di tingkat terakhir mereka siap untuk menghadapi tugas akhir, dan beberapa percaya bahwa mempersiapkan tugas akhir sangat sulit, menakutkan, dan menegangkan, serta merugikan kesejahteraan psikologis mereka (Rahmawati & Rahmawati, 2015). Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang dipergunakan dalam menampilkan keadaan mental seseorang yang memenuhi kriteria dalam fungsi psikologis yang positif (Ryff, 1995). Pada dasarnya, mencapai kesejahteraan psikologis dalam hidup tidaklah mudah. Kita harus mengambil tindakan untuk mengatasi penderitaan serta penyembuhan psikologis untuk mencapai kesejahteraan psikologis (Sakinah, 2018).

Ryff (2013), kesejahteraan psikologis adalah kondisi dinamis di mana individu mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat mengambil

keputusan sendiri dan mengatur perilakunya sendiri, mampu menciptakan dan mengelola lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, mempunyai tujuan hidup, menjadikan hidupnya lebih bermakna, dan berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Terdapat enam aspek kesejahteraan psikologis yakni : (1) Tujuan hidup, seberapa jauh individu merasa hidupnya telah bermakna menentukan tujuan dan arah dalam hidup. (2) Otonomi, individu memandang diri mereka dibimbing oleh keyakinan pribadinya. (3) Pertumbuhan pribadi, sejauh mana individu memanfaatkan kemampuan dan potensinya. (4) Penguasaan lingkungan, kemampuan seseorang untuk secara efektif mengendalikan keadaan kehidupannya. (5) Hubungan positif dengan orang lain kedalaman hubungan yang individu miliki dalam ikatan dengan orang lain yang signifikan, dan (6) Penerimaan diri, pengetahuan dan penerimaan individu terhadap diri sendiri, termasuk pengakuan akan keterbatasannya.

Ryff dan Singer (2008) menyatakan terdapat dua faktor kesejahteraan psikologis yakni psikososial mencakup : regulasi emosi, kepribadian, tujuan pribadi, nilai pribadi, strategi coping, spiritualitas dan sosio demografis mencakup usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi seperti pendidikan tinggi, pendapatan, serta jabatan tinggi dalam pekerjaan.

Kepribadian merupakan salah satu faktor pengaruh kesejahteraan psikologis seseorang. Orang dengan kepribadian yang sehat memiliki *copping skill* yang efektif, sehingga dapat menghindari stres dan konflik, hidup harmonis dengan lingkungannya, serta mempunyai banyak kompetensi sosial pribadi, seperti penerimaan diri (Ryff & Keyes, 1995). Kepribadian adalah mencakup seluruh pikiran, perasaan dan tingkah laku baik itu sadar ataupun tidak sadar yakni *attitude (introversion-ekstraversion)* yang berfungsi membimbing orang dalam beradaptasi terhadap lingkungannya (Jung, 2017). Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik, dapat terlihat dengan kemampuan mereka untuk menerima keadaannya dan membangun hubungan baik dengan orang lain, dapat mengembangkan potensi diri, mempunyai tujuan hidup, serta mempunyai kemampuan dalam penguasaan lingkungan serta mampu bersikap mandiri (Ryff, 1989).

Jung (2017) manusia yang sehat secara mental mencapai kestabilan antara sikap introvert dan ekstrovert serta mempunyai nilai yang sama, setiap yang memiliki kelemahan dan kekuatan yang secara bersamaan terpengaruh dari dunia luar dan dalam. Eysenck (1952) berpendapat bahwa perbedaan utama antara ekstraversi dan introversi yakni tingkat rangsangan kortikal, keadaan fisiologis yang sebagian besar

diturunkan, dimana ekstrasvert memiliki rangsangan korteks yang rendah, membutuhkan rangsangan inderawi untuk mengaktifkan korteksnya dengan cara berhubungan dengan orang lain disekitarnya. Sedangkan introvert memiliki rangsangan korteks yang tinggi, membutuhkan sedikit rangsangan untuk mengaktifkan korteksnya sehingga cenderung menarik diri untuk berhubungan dengan orang lain (dalam Alwisol, 2009). Eysenck (1952) individu tipe kepribadian introvert dan ekstrovert mempunyai karakteristik yang berbeda akan memberikan reaksi atau respon yang berbeda terhadap lingkungan sekitarnya (dalam Alwisol, 2009).

Penelitian Aulia dan Utami (2019) terdapat hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa S1 tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.

Penelitian yang dilakukan Latuconsina, Mariyanti dan Safitri (2020) tidak terdapat hubungan antara tipe kepribadian dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, ada lebih banyak mahasiswa dengan kepribadian ekstrovert dari pada introvert. Kedua, jumlah mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang buruk melebihi jumlah mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang sangat baik. Ketiga, tidak ada hubungan antara tingkat usia dan jenis kelamin dengan

kesejahteraan psikologis mahasiswa reguler angkatan 2014 di Universitas Esa Unggul.

Penelitian Nurcahyo dan Valentina (2020) Kesejahteraan psikologis mahasiswa menghasilkan 12 tema, termasuk kecemasan diri, penyesuaian diri, kepercayaan diri, menghubungkan melalui penggunaan teknologi, taktik pengaturan diri, fleksibilitas waktu, dukungan keluarga, inspirasi skripsi, pelajaran hidup, pencapaian hidup, masalah yang harus diatasi, dan adaptif kreatif. Pandemi menimbulkan kecemasan di kalangan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Untuk mengatasi hal ini, mahasiswa fokus pada pemecahan masalah menggunakan teknologi. Bahkan di masa pandemi, mahasiswa percaya diri dengan kemampuannya menyelesaikan skripsi dengan strategi, ketekunan, dan usaha. Penyelesaian skripsi ini berkontribusi pada pencapaian tujuan hidup mahasiswa.

Penelitian Soewastika, Safitri, Anindya. et. Al. (2019) terdapat hubungan kepribadian mahasiswa dengan *psychology well-being*. *Extraversion*, *Openness*, *Agreeableness*, dan *Consciousness* mempunyai hubungan negatif, sedangkan *neurotisme* mempunyai hubungan positif, menurut hasil penelitian. Jika kepribadian seseorang mengarah pada *Extraversion*, *Openness*, *Agreeableness*, dan *Conscientiousness*, hal itu tidak berpengaruh signifikan pada kesejahteraannya. Sebaliknya, *neurotisme* menampilkan

hubungan positif, artinya terdapat hubungan signifikan.

Metode

Subjek

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *incidental sampling* untuk mendapatkan jumlah subjek yang seimbang berdasarkan tipe kepribadiannya sehingga dapat dilihat perbedaannya secara proporsional. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Malikussaleh yang sedang menempuh S1 berjumlah 385 yang terdiri dari mahasiswa tipe kepribadian ekstrovert yakni 147 mahasiswa dan tipe kepribadian introvert 238 mahasiswa.

Instumen Penelitian

Instrumen penelitian ini adalah kuesioner yang dibentuk dalam skala *likert* untuk variabel kesejahteraan psikologis dan variabel tipe kepribadian diukur menggunakan skala *guttman*.

Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas menggunakan teknik *Correted Item Total* untuk variabel kesejahteraan psikologis dan variabel tipe kepribadian menggunakan teknik *Product Moment* sedangkan uji reliabilitas

menggunakan teknik *Cronbach Alpha*. Dari hasil uji pada alat ukur kesejahteraan psikologis diperoleh 47 item yang valid dengan nilai reliabilitas 0.938 dan tipe kepribadian diperoleh 28 item valid dengan nilai reliabilitas 0.961.

Uji Normalitas

Peneliti melakukan uji normalitas data menggunakan teknik *One Sample Komolgrav-Smirnov Test*. Dari hasil uji normalitas kesejahteraan psikologis sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dapat diartikan bahwa hasil sebaran data tidak normal.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan uji statistik non parametrik yakni *Uji Mann - Whitney U Test* (MWU) yang tidak mensyaratkan distribusi data normal (Priyatno, 2016).

Hasil

Hasil uji asumsi normalitas variabel *kesejahteraan psikologis* dengan tipe kepribadian *extrovert dan tipe kepribadian introvert nilai signifikansi sebesar 0.000* ($p < 0,05$) yang berarti data tidak terdistribusi normal. Pada uji homogenitas nilai sig sebesar 0.000 ($p > 0,05$) berarti data bersifat tidak homogen.

Tabel 1.
Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Frekuensi	Persentase
Fakultas Kedokteran	12	3%
Fakultas Hukum	30	8%
Fakultas Teknik	125	32%
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	26	7%
Fakultas Ilmu Sosial dan Politik	72	19%
Fakultas Pertanian	52	13%
Fakultas Ekonomi	68	18%
Jumlah	385	100%

Tabel 2.
Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Tipe Kepribadian

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Ekstrovert	147	38.2%
Introvert	238	61.8%
Jumlah	385	100%

Tabel 3.
Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin

Skor	Kategori	Laki – laki		Perempuan	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
$X > 139.6 + 1$	Tinggi	58	43.9%	110	43.5%
$X < 139.6 - 1$	Rendah	66	50.0%	128	50.6%
	Tidak Terkategori	8	6.1%	15	5.9%
Total		132	100%	253	100%

Tabel 4.
Kategorisasi Variabel kesejahteraan psikologis & tipe kepribadian

Skor	Kategori	Mahasiswa introvert		Mahasiswa ekstrovert	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
$X > 139.6 + 1$	Tinggi	122	51.3%	46	31.3%
$X < 139.6 - 1$	Rendah	99	41.6%	95	64.6%
	Tidak Terkategori	17	7.1%	6	4.1%
Total		238	100%	147	100%

Diskusi

Berdasarkan tabel 4, diketahui terdapat sebanyak 238 mahasiswa introvert yang sedang menyelesaikan skripsi yang dapat dikategorisasikan. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis kategori tinggi sebanyak 122 mahasiswa atau sebesar 51.3%, sedangkan mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah sebanyak 99 mahasiswa atau sebesar 41.6%.

Sedangkan mahasiswa yang tidak terkategori sebanyak 17 mahasiswa atau sebesar 7.1%, hal ini karena mahasiswa tersebut tidak termasuk dalam kategori tinggi maupun rendah.

Mahasiswa ekstrovert yang sedang menyelesaikan skripsi diketahui 141 mahasiswa yang dapat dikategorisasikan. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis kategori tinggi sebanyak 46 mahasiswa atau sebesar 31.3%, sedangkan mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah sebanyak 95 mahasiswa atau sebesar 64.6%. Sedangkan mahasiswa yang tidak terkategori sebanyak 6 mahasiswa atau sebesar 4.1%, hal ini karena mahasiswa tersebut tidak termasuk dalam kategori tinggi maupun rendah.

Berdasarkan hasil analisis data bahwa diperoleh hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil nilai sig sebesar ($0.010 < 0.05$) berarti menunjukkan ada perbedaan kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Malikussaleh yang sedang menyelesaikan skripsi ditinjau dari tipe kepribadian dimana mahasiswa kepribadian introvert memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi ($\bar{x} = 204.4$) dari pada mahasiswa tipe kepribadian ekstrovert memiliki kesejahteraan psikologis rendah ($\bar{x} = 174.6$). Kondisi ini selaras dengan temuan Latuconsina, Mariyanti dan Safitri (2020) bahwa ada perbedaan kesejahteraan

psikologis mahasiswa reguler Universitas Esa Unggul Angkatan 2014 yang memiliki tipe kepribadian introvert dan ekstrovert dimana kepribadian introvert memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dari pada kepribadian ekstrovert.

Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi terlihat kemampuan mereka menerima keadaan dirinya, membangun hubungan baik dengan orang lain, mengembangkan potensi diri mempunyai tujuan hidup, serta mempunyai kemampuan dalam penguasaan lingkungan serta mampu bersikap mandiri (Ryff, 1989), Mahasiswa tipe kepribadian introvert memiliki kesejahteraan psikologis tinggi dibandingkan mahasiswa tipe kepribadian ekstrovert, hal ini dikarenakan mahasiswa introvert lebih mampu dalam menentukan arah dan tujuan dalam hidupnya, mampu mengatur tingkah laku untuk menentukan nasibnya sendiri serta mandiri dalam menghadapi tekanan sosial dilingkungannya, mengembangkan potensi pribadi mereka dan penilaian positif terhadap kondisi dirinya sendiri serta bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalannya yang merupakan nilai rata-rata dari aspek-aspek tujuan hidup, otonomi, pertumbuhan pribadi dan penerimaan diri.

Mahasiswa tidak terlepas dari tuntutan tugas, baik non akademik maupun akademik, sehingga kesejahteraan psikologis dituntut

untuk ada. Oleh karenanya, tipe kepribadian dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari (Latuconsina, Mariyanti dan Safitri, 2020). Manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup terpisah dari manusia lainnya. Jadi, mereka membutuhkan lingkungan sosial untuk bersosialisasi agar dapat beradaptasi. Oleh karenanya, kepribadian seseorang akan beradaptasi dengan lingkungannya sehingga orang lain dapat menerimanya (Soewastika, Safitri, Anindya. et.al, 2019).

Hasil penelitian berdasarkan tabel 4 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki kategori tinggi sebesar 43.9% dan rendah sebesar 50.0% memiliki kesejahteraan psikologis dengan rata-rata 140.1 Mahasiswa berjenis kelamin perempuan kategori tinggi sebesar 43.5% dan rendah sebesar 50.6% memiliki kesejahteraan psikologis dengan rata-rata 138.8. Artinya mahasiswa berjenis kelamin perempuan memiliki kesejahteraan psikologis lebih tinggi dari pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Ardani dan Istiqomah (2020) mengatakan wanita lebih bahagia dari pada pria secara psikologis. Kondisi ini karena pemikiran perempuan berdampak pada teknik koping dan aktivitas sosialnya, sehingga mereka lebih mampu mengkomunikasikan perasaannya. Selain itu, mereka sering curhat kepada orang lain, dan lebih memilih untuk menjalin kontak sosial dibandingkan dengan laki-laki.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah hanya dilakukan secara kuantitatif yakni pengambilan data hanya menggunakan skala psikologi sehingga data yang didapatkan tidak dapat diinterpretasikan secara mendalam dan tidak mampu melihat secara lebih luas dinamika psikologi yang terjadi dalam proses penelitian. Kekurangan lainnya peneliti tidak menyaring terlebih dahulu dan tidak memberikan skala kepribadian untuk mengetahui atau melihat terlebih dahulu tipe kepribadian seluruh mahasiswa Universitas Malikussaleh yang sedang menyelesaikan skripsi, menggunakan skala kepribadian yang peneliti adopsi dari penelitian Utami (2017) sehingga menghasilkan mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert (238 orang) dan ekstrovert (147 orang) dimana adanya kesenjangan atau ketidakseimbangan sehingga membatasi generalisasi hasil penelitian. Peneliti dilapangan kebanyakan hanya mendapatkan data dari angkatan 2018, dan tidak banyak mendapatkan data dari 2016 dan 2017 dikarenakan sulitnya dijumpai angkatan 2016 dan 2017 dikampus.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, diperoleh kesimpulan bahwa ada perbedaan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Malikussaleh yang sedang menyelesaikan

skripsi ditinjau dari tipe kepribadian. Hal tersebut dilihat dari uji hipotesis yang menunjukkan mean rank variabel kesejahteraan psikologis dengan tipe kepribadian introvert sebesar 204.4 dan variabel kesejahteraan psikologis kepribadian ekstrovert sebesar 174.6 dan nilai sig sebesar 0.010 ($p < 0.05$), yang berarti bahwa hipotesis penelitian diterima. Artinya, ada perbedaan kesejahteraan psikologis ditinjau dari tipe kepribadian dimana kepribadian introvert memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dari pada kepribadian ekstrovert.

Suggestion

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak antara lain:

Mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert, agar mempertahankan kepribadian introvertnya agar tetap memiliki kesejahteraan psikologi yang baik hingga akhir kuliah dan menjalani kehidupan setelah selesai kuliah. Mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert, agar meningkatkan kesejahteraan psikologis pada aspek tujuan hidup dengan cara bersemangat dalam menyelesaikan skripsi, membuat perencanaan masa depan dan menentukan arah serta tujuan hidup yang jelas untuk merealisasikan setelah kuliah. Pada aspek otonomi, dengan cara yakin

dengan keputusannya sendiri dalam menentukan pilihan hidup, mandiri, dan berani dalam mengungkapkan pendapat dengan dosen pembimbing. Pada aspek pertumbuhan pribadi, dengan cara mencari referensi, mengikuti webinar tentang penulisan skripsi, mengikuti organisasi serta belajar mengatur waktu dengan baik. Pada aspek penerimaan diri, dengan cara lebih menerima kekurangan maupun kelebihan dalam diri, bangga dengan pencapaian saat ini sebagai mahasiswa akhir dan dalam menyusun skripsi.

Bagi pihak kampus dapat melakukan psikoedukasi, pelatihan, dan webinar terkait kesejahteraan psikologis dan cara meningkatkannya dalam kehidupan kuliah serta *work shop* tentang penulisan karya ilmiah khususnya pada mahasiswa yang sudah mendekati untuk penyusunan tugas akhir.

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian kualitatif agar dapat data yang lebih mendalam dan akurat, membuat atau menyusun skala kepribadian sendiri dengan menambahkan item pernyataan lebih banyak lagi agar dapat menggambarkan kondisi yang sesungguhnya, agar dapat menyaring terlebih dahulu untuk mengetahui atau melihat terlebih dahulu tipe kepribadian, agar mendapatkan jumlah yang seimbang sehingga dapat digeneralisasi.

Referensi

- Alwisol. (2009). Psikologi Kepribadian Edisi Revisi. *UMM Press*
- Andriyanto, Y. (2019). *Pengaruh Game Online Pubg Terhadap Prestasi Nilai Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Semarang Skripsi*. <https://repository.usm.ac.id/files/skripsi/G31A/2015/G.311.15.0019/G.311.15.0019-15-File-Komplit-20190829070715.pdf>
- Ardani, T, A., & Istiqomah. (2020). *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. PT Remaja Rosdakarya
- Aulia, S., & Utami, R. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. P. (2017). Pengaruh Rasa Kesadarn terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 89-101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Azwar, S. (2012). *Penyusun Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar
- Bowman, N. A. (2010). The Development of Psychological Well Being Among First-year College Students. *Journal of College Student Development*. 51(180). <https://doi.org/10.1353/csd.0.0118>
- Chao, R. (2012). Managing Perceived Stress Among College Students: The Roles of Social Support and Dysfunctional Coping. *Journal Of College Counseling*, 15(1), 5-21. <https://doi:10.1002/j.2162-1882.2012.00002x>
- Dewi, R. K. (2020). *Viral Soal Kasus Bunuh Diri Mahasiswa Karena Skripsinya Kerap Ditolak Dosen*. Kompas. <https://Www.Kompas.Com/Tren/Read/2020/07/15/120405165/Viral-Soal-Kasus-Bunuh-Diri-Mahasiswa-Karena-Skripsinya-Kerap-Ditolak-Dosen?Page=All>
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 3(1), 40-45. <https://doi.org/10.33373/kop.v3i1.265>
- Latuconsina, F. A., Mariyanti, S., & Safitri. (2020). Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Reguler Universitas Esa Unggul Angkatan 2014. *Jurnal JCA Psikologi*, 1(1), 38-49. <https://digilib.esaunggul.ac.id/pengaruh-tipe-kepribadian-terhadap-kesejahteraan-psikologis-pada-mahasiswa-reguler-universitas-esa-unggul-angkatan-2014-20724.html>
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara. (2006). Hubungan Antara Efektivitas komunikasi Mahasiswa dan Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stress dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa . *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 93-114. <https://doi.org/10.14710/jpu.3.2.93%20-%20115>
- Hervás, G., & Vázquez, C. (2013). Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: The Pemberton Happiness Index. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-66>

- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73-80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Ismuniar, C., & Andiwinata, E. (2021). Gambaran *Psychological Well Being* Mahasiswa Selama Proses Perkuliahan Online Guna Untuk Melihat *Learning Loss* Di Universitas Borneo Tarakan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 7(3), 105-110. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Jung, C. G. (2017). *Psychological Types*.
- Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.14710/empati.201614936>
- Lauren, V. (2019). *Hubungan Antara Religiositas Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang*. Skripsi. Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. <http://Repository.Unika.ac.id>.
- Mccrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality In Adulthood: A Five Factor Theory Perspective*. The Guilford Press. <https://Pdfroom.Com/Books/Personality-In-Adulthood-A-Five-Factor-Theoryperspective>
- Nurchahyo, F. A., & Valentina, T. D. (2020). Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi ? Studi Kualitatif Kesejahteraan Psikologis. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness"*, 136-144. <http://conference.um.ac.id>
- Pinanggit, J. T., & Novitasari, R. (2018). *Hubungan Antara Perilaku Prosocial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Baru*. Skripsi. Universitas Islam Indonesia. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/6317>
- Priyatno, D. (2016). Belajar Alat Analisis Data dan Cara Pengolahannya dengan SPSS. *Gava Media*.
- Rahmawati, Y. N., & Rahmawati, E. I. (2015). *Pengaruh Tingkat Religiusitas Terhadap Psychological Wellbeing Pada Mahasiswa Muslim Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Jember*. *Insight*, 11(1), 83-91. <https://doi.org/10.32528/ins.v11i1.310>
- Rahayu, S. (2021). *Hubungan Kesepian Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh Yang Mondok Di Dayah*. Skripsi. Universitas Malikussaleh.
- Ryff. (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/10.1037/00223514>
- Ryff, C. D. (2013). 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>

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (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., & 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, C. D., & Schmutte, P. S. (1997). Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549–559. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.549>
- Sakinah, N. (2018). *Hubungan Antara Pemaafan Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Difabel Tuli*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia. <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/7836>
- Saifudin, M. Y., & Hartono, B. (2021). *Spiritualitas dan Tipe Kepribadian Berhubungan Dengan Psychological Well Being Remaja di Sekolah Menengah Pertama Yogyakarta*. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 421–428. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment. *Free Press*. [Authentic-Happiness-Using-the-New-Positive-Psychology-to-Realize-Your-Potential-for-Lasting-Fulfillment-by-Martin-E.P.-Seligman.pdf](#)
- Soewastika, A.W, Safitri, C. B, Anindya, F., & et al (2019). Hubungan Kepribadian Mahasiswa dengan Kesejahteraan Psikologis dari Berbagai Universitas di Indonesia. *Jurnal*. [https://www.researchgate.net/publication/337888758 Hubungan Kepribadian Mahasiswa dengan Kesejahteraan psikologis dari berbagai Universitas di Indonesia](https://www.researchgate.net/publication/337888758)
- Sufriana. (2022). *Hubungan Kesepian Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Berkepribadian Introvert Di Universitas Malikussaleh*. Skripsi. Universitas Malikussaleh.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta
- Utomo, A. Budi. (2013). *Perbedaan Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Dengan Ferekuensi Terkena Bulliyng*. Skripsi. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. <https://www.slideshare.net/JuniorVicentel/jurnal-skripsi-2013>.
- Utami, E. (2017). *Hubungan Tipe Kepribadian Tingkat Kepuasan Interaksi Sosial Lansia*. 1–142. <http://repost.stikesicme>
- Widhiarso, W. (2010). *Membuat Kategori Skor Hasil Pengukuran dari Skala*. Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada.