

Gambaran *Psychological Well Being* Pada Dosen Universitas Malikussaleh

Description Of Psychological Well Being In Malikussaleh University Lecturers

Tutia Rahmi¹, Zurratul Muna², Rini Julistia³, Yulia Nanda Safitri⁴

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: zurratul.muna@unimal.ac.id

Abstract: *The aim of this research is to find out the description of Psychological Well Being in Malikussaleh University lecturers. The research method used in this research is quantitative descriptive with data analysis carried out in a univariate manner. Data was obtained using the Psychological Well Being scale. The subjects in this research were Malikussaleh University lecturers, totaling two hundred and fifty three people. The sampling in this research used incidental sampling technique. The results of data analysis from this research can be concluded that the majority of Malikussaleh University lecturers have high Psychological Well Being in the high category, meaning they have a positive attitude towards themselves and others, can make their own decisions and regulate their own behavior, can create and organize an environment that suits your needs, have a purpose in life and makes life more meaningful and tries to explore and develop it self. The results of the categories based on the Psychological Well Being aspect show that the highest aspect is the aspect of self-acceptance while the lowest aspect is the aspect of personal development.*

Keywords: *Lecturer, Psychological Well Being, Malikussaleh University*

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *Psychological Well Being* pada dosen Universitas Malikussaleh. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan analisis data dilakukan secara univariat. Data diperoleh melalui skala *Psychological Well Being*. Subjek dalam penelitian ini adalah dosen Universitas Malikussaleh yang berjumlah dua ratus lima puluh tiga orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling insidental. Hasil analisis data dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dosen Universitas Malikussaleh memiliki *Psychological Well Being* berada pada kategori tinggi, artinya mereka memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah laku sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya. Hasil kategori berdasarkan aspek *Psychological Well Being* diketahui bahwa aspek yang paling tinggi adalah aspek penerimaan diri sedangkan aspek yang paling rendah adalah aspek pengembangan pribadi.

Kata Kunci: Dosen, *Psychological Well Being*, Universitas Malikussaleh.

Pendahuluan

Dosen adalah pendidik profesional dan ilmuwan yang bekerja di suatu perguruan tinggi yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (Bararah, 2018).

Dosen mempunyai banyak tugas yang harus dijalani seperti pengembangan akademik, partisipasi dalam tata kelola kelembagaan misalnya memfasilitasi mahasiswa, melakukan penelitian, melakukan kerja tim untuk mencapai visi Universitas dan mengembangkan profesionalisme (Bararah, 2018).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan dosen mengalami kewalahan sebab tanggung jawab dan tuntutan pekerjaan yang bersifat multitasking yaitu lingkungan kerja, beban kerja, tugas dan tanggung jawab seperti melaksanakan pembelajaran, bimbingan kepada mahasiswa, melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (Dhanuputra et al., 2022).

Hasil survei yang dilakukan pada tanggal 10 sampai 13 Januari 2023 terdapat satu aspek *Psychological Well Being* yang belum terpenuhi dalam kehidupan dosen yaitu aspek pengembangan pribadi. Ada beberapa keluhan yang terjadi yaitu

mengalami kewalahan terhadap pekerjaan seperti pengulangan pada saat akhir semester tiba, bimbingan akademik, bimbingan skripsi, tugas menumpuk, tuntutan administrasi, kegiatan prodi, harus bisa mengatur kehidupan pribadi dengan pekerjaan dan masih ingin belajar hal-hal baru bersama rekan kerjanya untuk menambah wawasan.

Seseorang untuk mendapatkan *Psychological Well Being* yang lebih baik tentu harus terpenuhi kebutuhan dasarnya terlebih dahulu seperti kebutuhan aktualisasi diri serta usaha dalam memenuhi kebutuhan hidup sehingga memperoleh kebahagiaan dan ketidakhahagiaan yang disebut *Psychological Well Being* (Islami Musthafa & Widodo, 2013).

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis deskriptif. Populasi penelitian yaitu dosen Universitas Malikussaleh dari tujuh fakultas sebanyak 692 dosen. Penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling*. Teknik *nonprobability sampling* yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah *sampling insidental*.

Subjek penelitian yaitu dosen Universitas Malikussaleh. Jumlah subjek yang digunakan yaitu sebanyak 253 orang. Lokasi penelitian yaitu Universitas Malikussaleh.

Teknik pengumpulan data menggunakan data primer yaitu data yang bersumber langsung dari responden. Penelitian ini menggunakan skala model *Likert*. Instrument alat ukur yang digunakan yaitu berupa kuesioner.

Hasil

Tabel. 1
Kategorisasi Psychological Well Being Dosen Universitas Malikussaleh

Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
X>91,13	Tinggi	123	48,6%
X<88,90	Rendah	96	37,9%
	Tidak teridentifikasi	34	13,4%

Sebagian besar *Psychological Well Being* pada dosen perempuan berada pada kategori tinggi dengan persentase 45,8%. Jadi hasil analisis deskriptif tersebut terlihat bahwa sebagian besar dosen laki-laki memiliki *Psychological Well Being* yang lebih tinggi dibandingkan *Being* pada dosen Universitas Malikussaleh berada pada kategori tinggi dengan persentase 48,9%. Sementara itu juga terdapat sebagian besar *Psychological Well Being* pada dosen Universitas Malikussaleh berada pada kategori rendah dengan persentase 37,9%. dengan dosen perempuan.

Tabel. 2
Kategorisasi Psychological Well Being Berdasarkan Usia

Skor	Usia	Kategori	Frekuensi	Persentase
X>90,13	Dewasa Awal	Tinggi	39	45,9%
		Rendah	32	37,6%
X<87,74		Tidak Teridentifikasi	14	16,5%

Sebagian besar *Psychological Well Being* pada dosen laki-laki berada pada kategori tinggi dengan persentase 53,3%. *Being* pada dosen Universitas Malikussaleh yang berusia dewasa madya (41-60 tahun) berada pada kategori tinggi dengan persentase 51,2%. Jadi hasil analisis deskriptif tersebut terlihat bahwa sebagian besar dosen yang berusia dewasa madya (41-61 tahun) memiliki *Psychological Well Being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan dosen yang berusia dewasa awal (18-40 tahun).

Tabel. 3
Kategorisasi Psychological Berdasarkan Status

Skor	Status	Kategori	Frekuensi	Persentase
X>91,27	Menikah	Tinggi	113	48,5%
		Rendah	102	43,8%
		Tidak Teridentifikasi	18	7,7%
X<89,08	Belum Menikah	Tinggi	12	60%
		Rendah	8	40%
		Tidak Teridentifikasi	-	0%
Total			253	100%

Sebagian besar *Psychological Well Being* pada dosen Universitas Malikussaleh yang sudah menikah berada pada kategori tinggi dengan persentase 48,5%. Sementara itu juga terdapat sebagian besar *Psychological Well Being* pada dosen Universitas Malikussaleh yang belum menikah berada pada kategori tinggi dengan persentase 60%. Jadi hasil analisis deskriptif tersebut terlihat bahwa sebagian besar dosen yang belum menikah memiliki *Psychological Well Being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan dosen yang sudah menikah.

Aspek *Psychological Well Being* pada dosen Universitas Malikussaleh yang paling tinggi adalah aspek penerimaan diri dengan persentase 47,8%. Sementara itu juga terdapat bahwa aspek *Psychological Well Being* pada dosen Universitas Malikussaleh yang paling rendah adalah aspek pengembangan pribadi.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *Psychological Well Being* pada dosen Universitas Malikussaleh. *Psychological Well Being* adalah sebuah kondisi di mana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya (Ryff, 2013).

Sebagian besar *Psychological Well Being* pada dosen Universitas Malikussaleh berada pada kategori tinggi yaitu 48,6%. Hal ini mengartikan bahwa individu merasa lebih puas dalam hidupnya, menimbulkan kondisi emosional yang positif, mampu menghadapi peristiwa yang buruk, memiliki hubungan yang positif, memiliki tujuan yang jelas, kontrol lingkungan yang baik, dapat menentukan kemauan sendiri tanpa bergantung kepada orang lain serta mampu

mengembangkan dirinya sendiri (Ryff, 2013).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Poulouse dan Sudarsan (dalam, Rakhman, 2023) mengatakan bahwa dosen yang memiliki keadaan *Psychological Well Being* tinggi mampu mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya berfungsi secara optimal dalam menghadapi tantangan dalam hidup, salah satunya yaitu menyeimbangkan peran dalam kehidupan pekerjaan dan kehidupan pribadinya.

Sementara itu juga sebagian besar *Psychological Well Being* pada dosen Universitas Malikussaleh berada pada kategori rendah yaitu 37,9%. Hal ini mengartikan bahwa individu merasa tidak puas dengan pencapaian hidupnya, tidak mampu menata tujuan hidupnya, memiliki kondisi emosional yang kurang baik, tidak memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, kurang mampu dalam menghindari tekanan dan tidak mampu memanfaatkan peluang yang ada dengan optimal untuk mengembangkan dirinya sendiri secara terus menerus (Ryff, 2013).

Penelitian ini sejalan dengan

penelitian Deasyanti dan Mafasi (dalam, Izzati & Mulyana, 2021) mengatakan bahwa rendahnya Psychological Well Being akan cenderung mengalami tekann psikologis yang lebih tinggi, munculnya gejala mental dan depresi, dapat menyebabkan kelelahan yang meliputi kelelahan emosional, deperesonalisasi ataupun merasa kurang professional sehingga melampiaskannya kepada orang lain.

Pada faktor jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar dosen laki-laki memiliki Psychological Well Being yang lebih tinggi dibandingkan dengan dosen perempuan yaitu 53,3%. Hal ini mengartikan bahwa terjalannya hubungan interpersonal yang hangat dan baik dengan rekan kerjanya, mampu menemukan solusi sendiri atas permasalahannya serta dapat mengatasi permasalahan dengan bijak (Izzati & Mulyana, 2021).

Pada faktor usia menunjukkan bahwa sebagian besar dosen yang berusia dewasa madya (41-60 tahun) memiliki Psychological Well Being yang lebih tinggi dibandingkan dengan dosen yang berusia dewasa awal (18-40 tahun) yaitu 51,2%. Hal ini mengartikan bahwa tahapan perkembangan karir pada individu yang berusia dewasa madya berada pada masa pematapan pekerjaan yang paling produktif dan kreatif karena individu yang memasuki masa dewasa madya telah mendapatkan penguasaan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang matang (Winoto et al, 2018).

Pada faktor status pernikahan

menunjukkan bahwa sebagian besar dosen yang belum menikah memiliki Psychological Well Being yang lebih tinggi dibandingkan dengan dosen yang sudah menikah yaitu 60%. Hal ini mengartikan bahwa kebutuhan akan keahlian dan kesenangan dapat terpenuhi dengan baik, yang diperoleh dari pekerjaan dan kualitas pekerjaan (Lakoy, 2009).

Pada aspek penerimaan diri sebagian besar dosen Universitas Malikussaleh berada pada kategori tinggi dengan persentase 47,8%. Hal ini mengartikan bahwa individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, menghargai dan menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya baik kualitas diri yang baik maupun yang buruk serta dapat merasakan hal yang positif dari kehidupannya di masa lalu (Ryff, 2013).

Kemudian pada aspek hubungan positif dengan orang lain sebagian besar dosen Universitas Malikussaleh berada pada kategori tinggi dengan persentase 44,7%. Hal ini mengartikan bahwa individu mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain, memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, dan intimitas serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi (Ryff, 2013).

Kemudian pada aspek otonomi (kemandirian) sebagian besar dosen Universitas Malikussaleh berada pada kategori tinggi dengan persentase 47,4%. Hal ini mengartikan bahwa individu dapat menentukan segala sesuatu seorang diri dan

mandiri, mampu untuk mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain, memiliki ketekunan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri serta dapat mengevaluasi diri dengan standar personal (Ryff, 2013).

Kemudian pada aspek penguasaan lingkungan sebagian besar dosen Universitas Malikussaleh berada pada kategori tinggi dengan persentase 40,7%. Hal ini mengartikan bahwa individu memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan, dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi (Ryff, 2013).

Kemudian pada aspek tujuan hidup sebagian besar dosen Universitas Malikussaleh berada pada kategori tinggi dengan persentase 26,1%. Hal ini mengartikan bahwa individu memiliki rasa keterarahan dalam hidup, mampu merasakan arti dari masa lalu dan masa kini, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan target yang ingin dicapai dalam hidup (Ryff, 2013).

Sementara itu pada aspek pengembangan pribadi sebagian besar dosen Universitas Malikussaleh berada pada kategori rendah yaitu 52,6%. Hal ini mengartikan bahwa individu merasa dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat

peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang lebih baik (Ryff, 2013).

Kesimpulan

Sebagian besar *Psychological Well Being* pada dosen Universitas Malikussaleh berada pada kategori tinggi. Pada faktor jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar *Psychological Well Being* pada dosen laki-laki berada pada kategori tinggi.

Saran

Merujuk pada kesimpulan penelitian di atas, peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

Bagi Dosen

- Untuk dosen yang memiliki *Psychological Well Being* tinggi Diharapkan kepada dosen yang memiliki *Psychological Well Being* tinggi agar tetap bisa mempertahankan dan meningkatkan *Psychological Well Being* dengan baik sehingga dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang dosen.
- Untuk dosen yang memiliki *Psychological Well Being* rendah Diharapkan kepada dosen yang memiliki *Psychological Well Being* rendah untuk bisa mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri, bisa menggunakan kesempatan secara efektif, mampu mengembangkan diri dengan mengikuti pelatihan-pelatihan tentang

permasalahan yang menjadi penghalang agar Psychological Well Being dapat meningkat.

- Bagi Universitas

Diharapkan mampu mewujudkan Psychological Well Being yang lebih positif agar dosen-dosen dapat menyesuaikan diri dan mengatasi permasalahan-permasalahan yang ada yang dapat membuat Psychological Well Being rendah agar tidak berpengaruh terhadap proses belajar dan mengajar di kampus dengan cara memberikan pelatihan dan psikoedukasi untuk mengetahui tingkat Psychological Well Being pada dosen.

- Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengambil metode lainnya seperti kualitatif agar lebih mendetail dalam menggali permasalahan terkait Psychological Well Being agar dapat memberikan treatment pelatihan seperti memberikan psikoedukasi yang terkait dengan tahapan Psychological Well Being agar lebih mendetail untuk mendalami tahapan Psychological Well Being serta peneliti diharapkan untuk mengkaji lebih dalam terkait faktor demografis Psychological Well Being lain yang dapat mempengaruhi Psychological Well Being yang berbeda seperti penelitian analisis faktor dan lain sebagainya.

Referensi

- Bararah, I. W. (2018). Profesionalisme Dosen dalam Perspektif Islam dan Kontribusinya Terhadap Mutu Perguruan Tinggi. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 8(2), 245- 257. <http://dx.doi.org/10.22373/jm.v8i2.3304>
- Dhanuputra, J., Yunus, M., & Puspitasari, S., T. (2022). Hubungan Antara Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Dosen Universitas X di Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Hearth*,(4)3, 229-237. <http://repository.um.ac.id/202329/>
- Islami Musthafa, A., & Widodo, P. (2013). Psychological Well-Being Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada Santriwan-Santriwati Di Yayasan Al- Burhan Hidayatullah Semarang. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 2(3), 248-257. <https://www.neliti.com/id/publications/70268/psychological-well-being-ditinjau-dari-dukungan-sosial-pada-santriwan-santriwati>
- Izzati, U. A., & Mulyana, O. P. (2021). Perbedaan Jenis Kelamin dan Status Pernikahan dalam Kesejahteraan Psikologis Guru. *Psychocentrum Review*, 3(1), 63-71. <https://doi.org/10.26539/pcr.31567>
- Lakoy, F.S. (2009). Psychological well-being perempuan bekerja dengan status menikah dan belum menikah. *Jurnal Psikologi*, 7(2), 71-80. https://gigilib.esunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4997_FenySantjeLakoy.pdf
- Rakhman, Y. A. (2023). Hubungan Psychological Well Being dengan Work_Life Balance pada Dosen Unisba. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 3, No. 1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5157>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being Revisited : Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychological and Psychosomatics Universitas Wisconsin-Madison USA*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Winoto, W. I., Mariyanti, S., & Safitri, M. (2018). Gambaran Psychological Well Being Guru Yayasan Pendidikan Swasta Jakarta Utara. *Diglib Esa Unggul*, 10 18-18 http://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=gambaran+psychological+well+being+guru+yayasan+pendidikan+swasta+jakarta+utara+&btnG=