

SURAT TUGAS

Nomor: 812-R/UNTAR/PENELITIAN/V/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

ERIK WIJAYA, S. Psi., M. Si.

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Psychological Well-Being dan Motivasi Belajar Mahasiswa
Nama Media	:	PROVITAE
Penerbit	:	Universitas Tarumanagara
Volume/Tahun	:	Volume 18 Number 1
URL Repository	:	

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

15 Mei 2025

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : 15d73d32ef4572a27cc26476d9ff5b18

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA

**Nikole Edmonda Yapputro, Cindy Angelina, Rachel Virena, Reni Juniarsa Pranata,
Verena Aurelia, Erik Wijaya**

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
Corresponding email: erikw@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Quality education can affect motivation for learning. One of the factors that influence motivation in learning is psychological well-being (PWB). Some previous research found that there are differences in results between PWB and learning motivation when viewed from gender. Therefore, this study was conducted with the aim of knowing the relationship between psychological well-being and student learning motivation, as well as the description of PWB and learning motivation when viewed from gender. This research is processed with a quantitative approach. The participants selected in the study were 400 Tarumanagara University students aged 18-21 years. Data collection was done using a questionnaire. The results of this study show that there is a positive and significant relationship between PWB and students' learning motivation ($r = 0.676$, $p < 0.01$); and there is no significant difference in learning motivation and PWB when viewed from gender. Thus, this study is expected to help students to better understand the importance of PWB in increasing their learning motivation.

Keywords: learning motivation, psychological well-being, college students

ABSTRAK

Pendidikan yang bermutu dapat mempengaruhi motivasi belajar. Salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi belajar adalah *psychological well-being* (PWB). Beberapa riset terdahulu menemukan bahwa terdapat perbedaan hasil antara PWB dan motivasi belajar jika ditinjau dari jenis kelamin. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *psychological well-being* dengan motivasi belajar mahasiswa, serta gambaran PWB dan motivasi belajar jika ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian ini diolah dengan pendekatan kuantitatif. Partisipan yang dipilih dalam penelitian adalah 400 mahasiswa Universitas Tarumanagara yang berusia 18-21 tahun. Pengambilan data yang dilakukan adalah dengan menggunakan kuesioner. Data yang telah diperoleh tersebut diolah menggunakan uji *korelasi spearman* dan uji beda *Mann-Whitney U*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara PWB dengan motivasi belajar mahasiswa ($r = 0.676$, $p < 0.01$); serta tidak ada perbedaan signifikan motivasi belajar dan PWB jika ditinjau dari jenis kelamin. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat membantu para mahasiswa untuk lebih memahami pentingnya PWB dalam meningkatkan motivasi belajarnya.

Kata kunci: motivasi belajar, *psychological well-being*, mahasiswa

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Dalam rangka mewujudkan cita-cita bangsa untuk menjadi negara yang maju dan sejahtera, pemerintah Republik Indonesia (RI) telah menetapkan sebuah visi. Visi yang dimaksud adalah visi Indonesia Emas 2045 (Hutagalung et al., 2024; Kilapong, 2022). Untuk mencapai visi tersebut, dibutuhkan adanya partisipasi dan kontribusi dari seluruh rakyat Indonesia, termasuk mahasiswa (Soleh et al., 2024). Mahasiswa yang tangguh serta berkualitas, diperlukan untuk membawa perubahan dan kemajuan menuju Indonesia yang lebih baik (Nafisah et al., 2024).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menghasilkan mahasiswa yang tangguh dan berkualitas adalah pendidikan yang bermutu (Anjani et al., 2023; Suteja, 2024). Berdasarkan laporan dari *Program for International Student Assessment* (PISA) tahun 2022 silam menunjukkan

bahwa mutu pendidikan di Indonesia menempati peringkat ke-68 dari 81 negara (Alam, 2023). Laporan tersebut menandakan bahwa pendidikan di Indonesia belum sepenuhnya terlaksana dengan efektif.

Beberapa riset terdahulu (Hendrizal, 2020; Suari et al., 2022; Yardimci et al., 2016) menemukan bahwa mutu pendidikan dapat mempengaruhi motivasi belajar. Motivasi belajar sendiri adalah proses untuk mempertahankan keinginan dan niat dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran, serta dapat mengarahkan dan membangkitkan semangat individu untuk mempelajari berbagai hal (Cook & Artino Jr, 2016; Sandika, 2023). Dengan demikian, motivasi belajar dapat menjadi pendorong dan pengaruh yang memperjelas tujuan pembelajaran (Rahman, 2021).

Motivasi belajar dapat dibagi menjadi dua, yaitu motivasi belajar intrinsik dan motivasi belajar ekstrinsik (Emda, 2017). Motivasi belajar intrinsik dapat diartikan sebagai kemauan yang berasal dari dalam diri individu untuk terlibat dan menemukan kesenangan dalam mempelajari suatu hal (Mauliddya & Rustam, 2019). Sebaliknya, motivasi belajar ekstrinsik adalah dorongan dari luar diri individu yang dapat membangkitkan semangatnya untuk belajar (Sardiman, 2011).

Studi kualitatif yang dilakukan oleh Fajhriani et al. (2020) menemukan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi belajar adalah kesejahteraan psikologis (*psychological well-being* [PWB]). PWB adalah keadaan yang menggambarkan tingkat kesehatan mental individu berdasarkan ukuran fungsi kognitifnya (Ryff, 1989). Individu dapat dikatakan sejahtera secara psikologis apabila hidupnya telah memenuhi standar fungsi psikologi positif (Estikomah & Sahrah, 2019). Standar fungsi psikologi positif yang dimaksud, yaitu: (a) sanggup untuk menerima seluruh kekurangan dan kelebihan diri; (b) mampu membangun relasi sosial yang baik; (c) dapat hidup dalam kemandirian; (d) memiliki makna hidup, dan (e) cakap dalam mengontrol lingkungan sekitar.

Berdasarkan standar fungsi psikologi positif tersebut, PWB terbagi ke dalam enam dimensi (Ryff, 1995). Enam dimensi yang dimaksud, meliputi: (a) *self-acceptance*, (b) *positive relation with others*, (c) *autonomy*, (d) *purpose in life*, (e) *personal growth*, dan (f) *environmental mastery*. Dimensi pertama, *self-acceptance*, mengarah pada sebuah konsep untuk menerima diri sendiri apa adanya. Dimensi kedua, *positive relation with others*, mengacu pada kemampuan individu untuk menjalin hubungan hangat dengan orang lain. Dimensi ketiga, *autonomy*, menggambarkan kemampuan individu untuk dapat hidup secara mandiri dan tidak memikirkan pandangan orang lain tentangnya. Dimensi keempat, *purpose in life*, dicirikan ketika individu memiliki tujuan yang berarti dalam hidupnya. Dimensi kelima, *personal growth*, mengarah pada kemampuan individu untuk bertumbuh ke arah yang lebih positif. Dimensi keenam, *environmental mastery*, dicirikan ketika individu merasa mampu untuk menghadapi tuntutan situasi yang ada dalam hidupnya.

Leunupun et al. (2021) menemukan bahwa PWB memiliki peranan penting dalam kehidupan perkuliahan mahasiswa. Individu yang memiliki PWB lebih mampu untuk mengatasi tekanan yang dialaminya dan memiliki dorongan untuk meraih sebuah pencapaian (Nasution et al., 2024). PWB, dengan demikian, diduga dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi tekanan yang dialaminya selama belajar dan berkuliah. Melalui pengatasan tersebut, PWB diperkirakan dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam belajar dan mencapai tujuan akademiknya. Melalui peningkatan keterlibatan tersebut, motivasi belajar mahasiswa juga akan meningkat.

Selain itu, penelitian terdahulu (Ozer & Schwartz, 2019) menemukan bahwa PWB dapat meningkatkan motivasi belajar individu. Hal ini terjadi karena individu yang memiliki PWB akan

lebih mampu untuk mengelola stres, memiliki pandangan yang positif, dan merasa puas akan kehidupannya. Tidak hanya itu, individu dengan PWB yang tinggi juga memiliki strategi koping yang lebih baik. Strategi koping tersebut akan membuat individu lebih menikmati proses belajar daripada merasa terbebani secara akademik. Dengan demikian, PWB juga diduga dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa.

Beberapa riset terdahulu menemukan bahwa motivasi belajar dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Riset yang dilakukan oleh Anita (2015) terhadap 84 mahasiswa menemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara motivasi belajar laki-laki dengan motivasi belajar perempuan. Namun demikian, riset lain yang dilakukan oleh Putri dan Sarwono (2024) terhadap 114 mahasiswa mendapatkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara motivasi belajar laki-laki dengan motivasi belajar perempuan. Dengan demikian, terdapat perbedaan hasil riset terdahulu mengenai motivasi belajar jika ditinjau dari jenis kelamin.

Selain motivasi belajar, hasil riset mengenai PWB yang ditinjau dari jenis kelamin juga memiliki perbedaan. Beberapa riset menemukan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat PWB yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Apriansyah et al., 2024; Thayeb & Denrich, 2023). Hal ini terjadi karena perempuan lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan mencari dukungan sosial. Namun demikian, riset lain yang dilakukan oleh Tay (2023) menemukan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara PWB laki-laki dengan PWB perempuan (Tay, 2023). Untuk itu, hasil riset terdahulu mengenai PWB jika ditinjau dari jenis kelamin juga mengalami perbedaan.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, terlihat bahwa PWB memiliki peranan penting yang dapat mempengaruhi motivasi belajar individu. Meski sudah ada riset yang meneliti tentang pengaruh PWB dan minat belajar terhadap motivasi belajar siswa (Setiadi et al., 2024), belum ditemukan adanya riset yang secara khusus mengkaji hubungan antara PWB dengan motivasi belajar pada mahasiswa. Disamping itu, riset sebelumnya juga mendapatkan hasil penelitian yang berbeda mengenai motivasi belajar dan PWB jika ditinjau dari jenis kelamin. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meninjau lebih jauh hubungan antara PWB dengan motivasi belajar mahasiswa; serta gambaran motivasi belajar dan PWB jika ditinjau dari jenis kelamin. Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara *psychological well-being* dengan motivasi belajar mahasiswa?

METODE PENELITIAN

Partisipan

Pada penelitian ini dipilih partisipan dengan karakteristik usia 18 - 21 tahun. Karakteristik lainnya, yaitu: jenis kelamin, tingkat pendidikan, agama dan status sosial ekonomi, tidak dibatasi. Partisipan yang diambil pada penelitian ini adalah 400 orang yang berstatus sebagai mahasiswa dan sedang berkuliah di Universitas Tarumanagara. Partisipan dipilih menggunakan teknik *convenience sampling (accidental sampling)* berdasarkan kemudahan dan ketersediaan akses peneliti dalam mencari partisipan.

Gambaran partisipan dalam penelitian ini pertama ditinjau dari jenis kelamin dengan mayoritas adalah berjenis kelamin laki-laki (50,8%). Berikutnya gambaran partisipan berdasarkan usia dengan mayoritas adalah berusia 18 dan 21 tahun (28,5%). Hasil secara lengkap dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 *Gambaran Partisipan Penelitian*

<i>Demografi</i>		<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
Jenis Kelamin	Laki-laki	203	50,8 %
	Perempuan	197	49,2 %
	Total	400	100%
Usia	18	114	28.5%
	19	92	23.0%
	20	80	20.0%
	21	114	28.5%
	Total	400	100.0%

Desain Penelitian

Pada penelitian ini dipilih desain penelitian berupa non eksperimental, yang kemudian diolah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Kuasi eksperimen ini dipilih karena tim peneliti langsung melakukan pengukuran sampai ke tahap pengujian hipotesis tanpa memberikan perlakuan/intervensi secara langsung terkait variabel penelitian yang diukur sesuai dengan topik penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk melakukan penelitian ini adalah kuesioner yang telah diadaptasi. Tim peneliti memilih kuesioner sebagai alat penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tanggapan partisipan dengan mudah. Bagian-bagian dari kuesioner ini terdiri dari *informed consent* (pernyataan persetujuan untuk mengikuti penelitian dan bersedia bahwa jawabannya akan digunakan untuk penelitian) dan butir-butir pernyataan dari alat ukur *Academic Motivation Scale* (AMS; Syah, 2018), serta *Psychological Well-Being Scale* (PWBS; Ryff, 1989) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. *Internal consistency reliability* dari AMS adalah $\alpha = 0.77-0.92$ (Syah, 2018); sedangkan PWBS adalah $\alpha > 0.96$ (Sarana & Soetjningsih, 2022).

Prosedur Penelitian

Tahap awal pada penelitian dilakukan pengumpulan sumber referensi dan penyusunan latar belakang masalah terkait dengan variabel penelitian yang akan dipilih. Setelah tim peneliti memilih variabel penelitian dilakukan juga penyusunan instrumen alat ukur kuesioner untuk keperluan pengambilan data. Setelah instrument sudah terbentuk, tim peneliti mencari sampel partisipan untuk diambil dalam penelitian ini. Pada tahap pelaksanaan tim peneliti melakukan penyebaran kuesioner dalam bentuk link *google form* untuk diisi oleh partisipan penelitian. Setelah jawaban dari partisipan terkumpul, tim peneliti mengolah jawaban tersebut untuk pengujian validitas dan reliabilitas alat ukur, serta menguji hipotesis penelitian.

Analisis Data

Pada tahap awal pengolahan data penelitian dilakukan pengujian terhadap instrumen dari alat ukur yaitu menguji validitas dan reliabilitas dari alat ukur. Variabel penelitian pertama adalah *psychological well-being* (PWB). PWB adalah keadaan yang terjadi ketika individu mampu merasakan berbagai pengalaman psikologi yang positif, seperti: kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kebermaknaan hidup (Dhanabhakya & Sarath, 2023). Secara teoritis, variabel PWB terdiri dari 6 dimensi, meliputi: (a) *environmental mastery*, (b) *purpose in life*, (c) *positive relationship*, (d)

autonomy, (e) *self-acceptance*, dan (f) *personal growth*. Hasil dari pengujian analisis butir menunjukkan bahwa sejumlah 26 butir sudah memiliki daya beda butir ≥ 0.2 , dengan nilai reliabilitas *alpha Cronbach* di kisaran 0.563 sampai 0.815.

Kemudian variabel penelitian kedua adalah motivasi belajar. Motivasi belajar dapat didefinisikan sebagai keinginan yang dimiliki oleh seorang pelajar untuk memperoleh pengetahuan baru (Ray & Sikdar, 2023). Secara teoritis variabel motivasi belajar memiliki 1 dimensi. Hasil dari pengujian analisis butir menunjukkan bahwa sejumlah 9 butir sudah memiliki nilai daya beda butir ≥ 0.2 , dengan nilai reliabilitas *alpha Cronbach* di 0.828.

Pada tahap selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan memberikan gambaran nilai dari variabel penelitian untuk mengetahui sebaran nilai di atas rata-rata alat ukur atau di bawah nilai rata-rata alat ukur. Berdasarkan pengujian deskriptif yang dilakukan oleh tim peneliti ditemukan bahwa variabel *Positive Relation* pada PWB memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 4.3917 yang merupakan nilai paling tinggi dibandingkan dengan variabel *Environmental Mastery*. Berdasarkan nilai tersebut maka secara umum nilai rata-rata dari variabel penelitian berada di atas nilai rata-rata alat ukur yaitu 3. Lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Deskripsi Data Variabel Penelitian

<i>Variabel</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maksimum</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
<i>Environmental Mastery</i>	1.00	4.00	1.7600	0.52629
<i>Purpose In Life</i>	3.00	5.00	4.3900	0.50228
<i>Positive Relationship</i>	3.33	5.00	4.3917	0.45449
<i>Autonomy</i>	2.67	5.00	4.2417	0.42076
<i>Self-Acceptance</i>	2.33	5.00	4.2150	0.48869
<i>Personal Growth</i>	2.33	5.00	4.1083	0.51966
<i>Psychological Well-Being Total</i>	2.94	4.56	3.8511	0.27811
Motivasi Akademik	2.22	5.00	4.2417	0.40088

Pada tahap selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dari penelitian ini dengan teknik uji korelasi *spearman* dikarenakan dari hasil uji normalitas data menunjukkan sebaran data variabel penelitian terdistribusi tidak normal; dengan ditunjukkan oleh nilai $p < 0.01$ pada pengujian *kolmogorov smirnov test*. Hasil uji hubungan menunjukkan bahwa, dengan menggunakan metode uji korelasi *Spearman Correlation* pada level α 0.05, ada hubungan *positif* yang signifikan antara *Psychological Well-Being* ($M = 3.8511$, $SD = 0.27811$) dan Motivasi Belajar ($M = 4.2417$, $SD = 0.40088$), $r(400) = 0.676$ $p < 0.01$. Semakin tinggi skor PWB, maka semakin *tinggi* skor motivasi belajar. Pada tahap selanjutnya dilakukan uji perbedaan untuk melengkapi hasil pengujian hipotesis penelitian dengan hasil sebagai berikut:

Uji *Mann-Whitney U* digunakan untuk membandingkan skor PWB pada kelompok laki-laki ($n = 203$) dan pada kelompok perempuan ($n = 197$). Pada level α 0.05, distribusi skor *psychological well-being* pada kedua kelompok tersebut tidak berbeda secara signifikan, $U = -0.286$, $p > 0.05$. Artinya, variabel PWB tidak berbeda signifikan ditinjau dari jenis kelamin laki-laki maupun perempuan.

Uji *Mann-Whitney U* digunakan untuk membandingkan skor motivasi belajar pada kelompok laki-laki ($n = 203$) dan pada kelompok perempuan ($n = 197$). Pada level alpha 0.05, distribusi skor motivasi belajar pada kedua kelompok tersebut tidak berbeda secara signifikan, $U = -0.103$, $p > 0.05$. Artinya, variabel motivasi belajar tidak berbeda signifikan ditinjau dari jenis kelamin laki-laki maupun perempuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan peran positif atau searah ($r = 0.676$, $p < 0.01$), yang artinya jika PWB yang dimiliki mahasiswa tinggi, maka motivasi belajarnya akan tinggi juga. Hal ini mendukung pernyataan dari Olivares et al. (2021) yang menyatakan bahwa PWB memiliki korelasi positif dengan motivasi belajar mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat PWB tinggi memiliki keinginan untuk menemukan dan mengoptimalkan potensi diri sebaik mungkin (Aziza et al., 2023). Sesuai dengan pemaknaan dari Seligman (2002) bahwa *authentic happiness*, sebagai konsep dari PWB, dapat meningkatkan pemaknaan dan pencapaian hidup, PWB dapat membantu mahasiswa untuk mendayagunakan kelebihan-kelebihan yang ada di dalam dirinya untuk mencapai tugas perkembangan dan berkontribusi bagi lingkungan disekitarnya.

Tidak hanya itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan pada variabel *psychological well-being* jika ditinjau dari aspek jenis kelamin. Hasil uji beda motivasi belajar juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan pada variabel motivasi belajar jika ditinjau dari aspek jenis kelamin. Kedua hal tersebut menjelaskan bahwa hubungan antara *psychological well-being* dengan motivasi belajar pada mahasiswa tidak dipengaruhi secara signifikan oleh faktor-faktor lain, seperti jenis kelamin.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Grahani et al. (2021) menemukan bahwa variabel lain, seperti jenis kelamin, tidak mempengaruhi hubungan antara PWB dengan motivasi belajar. Tidak hanya itu, penelitian yang dilakukan oleh Rangel dan Alonso (2010) juga menunjukkan bahwa variabel, seperti jenis kelamin dan budaya, hubungan keduanya tidak signifikan. Oleh karenanya, dapat dikatakan bahwa jenis kelamin tidak secara signifikan mempengaruhi hubungan antara PWB dengan motivasi belajar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan (kuat) antara PWB dengan motivasi belajar pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa jika ditinjau dari jenis kelamin, PWB dan motivasi belajar tidak memiliki perbedaan yang signifikan.

Saran yang diberikan untuk orang tua, sebaiknya dapat memperhatikan *psychological well-being* anak-anaknya dengan cara menciptakan komunikasi yang aktif dan memberikan dukungan emosional kepada anak. Orang tua mempunyai peranan penting untuk mendorong anak-anaknya supaya memiliki inisiatif belajar dari dalam dirinya sendiri. Cara orang tua untuk mendukung kegiatan belajar anak, contohnya dengan memilih dan mengarahkan anak agar dapat menimba ilmu di instansi pendidikan yang layak dan berkualitas. Namun, orang tua juga dapat memulai dari hal sederhana, yaitu dengan menciptakan suasana belajar yang nyaman dan menyenangkan di rumah untuk anak-anaknya. Keterlibatan orang tua dalam mendukung *psychological well-being* pada anak dapat dilakukan dengan menciptakan komunikasi yang baik. Dengan berkomunikasi terbentuk keakraban. Keakraban menurut Smith dalam Haryanti (2022), didefinisikan sebagai ikatan emosional positif dimana didalamnya termasuk saling pengertian dan dukungan.

Saran untuk anak sebagai mahasiswa, hendaknya untuk peduli dan memperhatikan kesehatan mental diri sendiri dengan cara mengutamakan hal-hal positif di dalam hidup. Kemudian, mahasiswa juga bisa mengenali diri dengan lebih baik agar mengetahui potensi diri dan menemukan sumber motivasi belajarnya. Selain itu, mahasiswa perlu mengetahui strategi atau cara mengelola tekanan dalam akademik. Caranya yaitu mahasiswa perlu memiliki kemampuan manajemen waktu, dengan mengatur kegiatan dan waktu istirahat yang seimbang; menerapkan teknik relaksasi, dengan melakukan latihan pernafasan; dan melakukan olahraga secara rutin. Strategi tersebut akan membantu meredakan emosional yang disebabkan oleh tekanan akademik untuk membantu mahasiswa dalam merumuskan masalah serta mencari solusi yang tepat.

Saran berikutnya juga ditujukan untuk pemerintah yaitu Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) dapat mengkaji lebih lanjut lagi apakah kurikulum yang sudah berjalan telah memenuhi kriteria pembelajaran yang mensejahterakan anak secara psikologis, serta menerapkan dan mengembangkan program kesejahteraan mental di lingkungan kampus. Contohnya, seperti melaksanakan penyuluhan secara berkala dengan memberikan pemahaman dan cara praktis dalam mengelola tekanan akademik di kalangan mahasiswa. Dengan demikian, mahasiswa akan mampu mengelola tekanan akademik sehingga merasa nyaman dengan sistem pembelajaran yang ada serta berdampak terhadap peningkatan motivasi belajar pada mahasiswa.

REFERENSI

- Alam, S. (2023, December 17). *Hasil PISA 2022, refleksi mutu pendidikan nasional 2023*. Media Indonesia. <https://mediaindonesia.com/opini/638003/hasil-pisa-2022-refleksi-mutu-pendidikan-nasional-2023>
- Anita, I. W. A. (2015). Pengaruh motivasi belajar ditinjau dari jenis kelamin terhadap kemampuan berpikir kritis matematis. *P2M Journal*, 2(2), 246-251. <https://doi.org/10.22460/p2m.v2i2p246-251.184>
- Anjani, I. E., Natalia, D., Suprima, S., Tarina, D. D. Y., Anam, A. K., & Lewoleba, K. K. (2023). Sosialisasi pentingnya pendidikan bagi generasi muda demi mewujudkan Indonesia Emas 2045. *Journal of Human and Education*, 3(4), 322–331. <https://doi.org/10.31004/jh.v3i4.475>
- Apriansyah, M. A., Nabilah, K., Kalihza, I. A., Najwan, M., Fawwazatha, N., Alfarano, M. R., & Agung, R. (2024). Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir ditinjau dari perbedaan gender. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 2(3), 119–127. <https://doi.org/10.61994/jpss.v2i3.725>
- Aziza, M., Nuriyyatiningrum, N. A. H., & Zikrinawati, K. (2023). Gambaran psychological well-being pada pegawai di bidang pendidikan diniyyah dan pondok pesantren di kementerian agama provinsi jawa tengah. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 8(1), 32-42. <https://sinta.kemdikbud.go.id/journals/profile/5743#>
- Cook, D. A., & Artino Jr, A. R. (2016). Motivation to learn: An overview of contemporary theories. *Medical education*, 50(10), 997–1014. <https://doi.org/10.1111/medu.13074>
- Dhanabhakym, N. D. M., & Sarath, M. (2023). Psychological well-being: A systematic literature review. *International Journal of Advanced Research in Science Communication and Technology*, 3(1), 603–607. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345>
- Emda, A. (2017). Kedudukan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2), 93-196. <http://dx.doi.org/10.22373/lj.v5i2.2838>
- Elvira, N., Neviyarni, & Nirwana, H. (2022). Studi literatur: Motivasi belajar siswa dalam pembelajaran. *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 350–350. <https://doi.org/10.56480/eductum.v1i2.767>
- Estikomah, & Sahrah, A. (2019). Pengaruh persepsi pengembangan karier terhadap kesejahteraan psikologis polisi wanita di Mapolda DIY. In *Prosiding Seminar Nasional Pakar 2019 buku*

- II, 2.3.1-2.3.7. <https://www.e-journal.trisakti.ac.id/index.php/pakar/article/download/4234/3360>
- Fajhriani, D., Afnibar, & Rahmi, A. (2020). Psychological well-being mahasiswa dalam menjalani kuliah daring untuk mencegah penyebaran virus corona: Studi terhadap mahasiswa bimbingan konseling islam uin imam bonjol padang. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(1), 15-22. <https://doi.org/10.15548/jbki.v11i1.1510>
- Fitri, S., Luawo, M. I. R., & Noor, R. (2017). Gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja laki-laki di sma negeri se-dki jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 50-59. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.061.05>
- Grahani, F. O., Mardiyanti, R., Sela, N. P., & Nuriyah, S. (2021). Pengaruh Psychological well-being terhadap motivasi berprestasi mahasiswa di era pandemi. *Jurnal Psikologi Media Ilmiah Psikologi*, 19(2), 46-51. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v19i2.182>
- Haryanti, F. (2022). Pengembangan model instrumen penilaian sikap bersahabat pada pembelajaran PPKN di SMP Negeri di Kecamatan Dukun. *Sukma Jurnal Pendidikan*, 6(1), 111–130. <https://doi.org/10.32533/06106.2022>
- Hendrizar. (2020). Rendahnya motivasi belajar siswa dalam proses pembelajaran. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar dan Karakter*, 2(1), 1-10. <https://ojs.adzkia.ac.id/index.php/pdk/article/view/57>
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran pada masa pandemi covid-19. *JTP: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65-70. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>
- Hutagalung, S. S., Nizar, M., & Rakhmadi, R. (2024). Menuju Indonesia Emas 2045: Peran generasi muda bidang sosial, teknologi, dan ekonomi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-8. <https://jpm.terekamjejak.com/index.php/home/article/view/15>
- Kilapong, J. J. (2022). Generasi tangguh untuk Indonesia Emas 2045. *Vox Veritatis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 1(2), 49–57. <https://jurnal.stak-kupang.ac.id/index.php/voxveritatis/article/view/9>
- Leunupun, E. G., Limba, F. B., & Sapulette, S. G. (2021). Pengaruh motivasi belajar dan psychological well-being terhadap tingkat pemahaman akuntansi mahasiswa FEB UNPATTI. *Kupna Akuntansi: Kumpulan Artikel Akuntansi*, 1(2), 81-96. <https://doi.org/10.30598/kupna.v1i2.p81-96>
- Maimuna, L. (2021). Analisis pengaruh motivasi belajar ekstrinsik dalam pembelajaran daring terhadap mutu hasil belajar di Amik Bina Sriwijaya Palembang. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 7(1). <https://doi.org/10.25078/jpm.v7i1.1477>
- Mauliddya, S. A., & Rustam, A. (2019). Peran dukungan sosial orang tua terhadap prestasi akademis melalui mediasi motivasi belajar intrinsik. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 166-177. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50570>
- Nafisah, N., Andini, N., Rambe, N. A. S. B., Pane, S. S., Hasmi, N., Rangkuti, S. R., Asri, S. A., Ayyiafnanin, F., Ulandari, P., Sinaga, S. A., Nst, S., Rahmayani, R., & Zuhri, M. (2024). Peranan mahasiswa dalam menjembatani ilmu pengetahuan dan teknologi sesuai dengan Pancasila di kehidupan berbangsa dan bernegara menuju Indonesia Emas Tahun 2045. *Jurnal Akuntansi Manajemen Pariwisata dan Pembelajaran Konseling*, 2(1), 237–245. <https://doi.org/10.57235/jamparing.v2i1.1981>
- Nasution, A. S., Ghifari, A. F. A., Abdilah, M. A., & Purwantini, L. (2024). Pengaruh optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologi pada mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 133–150. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.183>
- Olivares, A. L. G., Navarro, O., Verdejo, F. J. S., & Muelas, A. (2020). Psychological well-being and intrinsic motivation: Relationship in students who begin university studies at the school

- of education in ciudad real. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-10. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.02054/full>
- Ozer, S., & Schwartz, S. J. (2019). Academic motivation, life exploration, and psychological well-being among emerging adults in Denmark. *Nordic Psychology*, 72(3), 199–221. <https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1675088>
- Putri, S. E., & Sarwono, R. B. (2024). Analisis perbedaan tingkat motivasi belajar mahasiswa beasiswa KIP-K Merdeka angkatan 2023 di Universitas Sanata Dharma ditinjau dari jenis kelamin. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 122-134. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.628>
- Rangel, J. V., and Alonso, L. (2010). The study of subjective psychological well-being: A brief theoretical review. *Educere*, 14(49), 265–275.
- Ray, S., & Sikdar, D. P. (2023). Learning Motivation Scale (LMS): Development and validation with prospective-teachers in West Bengal, India. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 48(3), 165–174. <https://doi.org/10.9734/ajess/2023/v48i31077>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JIEM: Journal Of Islamic Education and Management*, 5(1), 36-43.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Rahman, S. (2021). “Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar”. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar ‘Merdeka Belajar Dalam Menyambut Era Masyarakat 5.0’*, 289–302. <https://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/PSNPD/article/view/1076>
- Sandika, T. W. (2021). Pengaruh pembelajaran daring dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa di sekolah dasar. *Invention: Journal Research and Education Studies*, 2(2), 1-13. <https://doi.org/10.51178/invention.v2i2.474>
- Sarana, C. A. P. G., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Dukungan sosial pegawai dan psychological well-being pada wanita. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(3), 1-9. <https://doi.org/10.23887/jibk.v13i3>
- Sardiman. (2011). *Interaksi dan motivasi belajar-mengajar*. Rajawali Pers.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. Mizan Media Utama.
- Soleh, N., Fajriah, F., & Rahman, F. (2024). Kontribusi mahasiswa dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan mewujudkan visi Indonesia Emas 2045. *Journal of Smart Education and Learning*, 1(1), 22–28. <https://doi.org/10.53088/jsel.v1i1.978>
- Suari, N. N., Juniartini, N. P., & Devi, N. N. (2022). Analisis faktor yang mempengaruhi motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran ipa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran IPA Indonesia*, 12(2), 88–98. <https://doi.org/10.23887/jppii.v12i2.56561>
- Suryanti, D. E., Parmawati, A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya pendekatan teknik self-management dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di masa pandemi covid-19: Literature review. *Consilia- : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 181–192. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.181-192>
- Suteja, J. (2024). “Pendidikan berkualitas untuk mempersiapkan generasi Indonesia Emas 2045”. *Prosiding Seminar Nasional Ekonomi dan Bisnis*, 1, 17-23. <https://eprosiding.embiss.com/index.php/senakombis/article/view/48>

- Syah, M. C. (2019). Uji validitas konstruk pada instrumen motivasi akademik dengan metode confirmatory factor analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 7(2), 78–85. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12099>
- Tay, J. L. (2023). Ryff's psychological well-being scale among youths in Singapore: Validity and reliability and differences based on gender, religion, socioeconomic status. *Psychological Studies*, 68(4), 592-600. <https://doi.org/10.1007/s12646-023-00757-z>
- Thayeb, C. S. K., & Suryadi, D. (2023). Gambaran perbedaan psychological well-being generasi sandwich berdasarkan jenis kelamin: Analisis statistik dengan SPSS. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 775–783. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.164>
- Yardimci, F., Bektaş, M., Özkütük, N., Muslu, G. K., Gerçek, G. Ö., & Başbakal, Z. (2016). A study of the relationship between the study process, motivation resources, and motivation problems of nursing students in different educational systems. *Nurse Education Today*, 48, 13–18. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.09.017>

INFORMASI PERINGKAT SINTA JURNAL PROVITAE

