

## The Influence of Resilience on Psychological Well-Being in Independent Student Exchange Program (PMM2) Students at the Helvetia Health Institute in 2022

### Pengaruh Resiliensi terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM2) Di Institut Kesehatan Helvetia Tahun 2022

Rahmawati Tarigan <sup>a\*</sup>, Milna Chairunisa <sup>a</sup>, Miskah Afriani <sup>a</sup>

<sup>a</sup> Prodi S1-Psikologi Institut Kesehatan Helvetia Medan, Kota Medan, Sumatera Utara, Indonesia.

\*Corresponding Authors: [rahmawatitarigan@helvetia.ac.id](mailto:rahmawatitarigan@helvetia.ac.id)

#### Abstract

When a change occurs **unexpectedly**, a person **must** adapt to unpleasant conditions and find a way out of the problems experienced. These changes certainly affect the psychological condition of students who move from one province to another and temporarily change their place of study. This study was conducted to obtain a picture of the resilience and psychological well-being of students in the Independent Student Exchange Program (PMM2) at the Helvetia Health Institute in 2022 in facing different situations, such as different lecture systems and cultures from their home areas, and whether there is an influence between resilience and the psychological well-being of students in the Independent Student Exchange Program (PMM2) at the Helvetia Health Institute in 2022. This study uses a quantitative approach. The research participants were 30 Independent Student Exchange Program (PMM2) **students**. Data **was** collected using two scales, namely the resilience and psychological well-being questionnaires. Data analysis was carried out using a simple linear regression test.

*Keywords: Psychological well-being, resilience, PMM students.*

#### Abstrak

Ketika terjadi suatu perubahan yang tidak seperti ekspektasi, seseorang dituntut untuk mampu beradaptasi dengan kondisi yang tidak menyenangkan dan mencari jalan keluar atas permasalahan yang dialami. Berbagai perubahan tersebut tentu mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa yang berpindah dari satu propinsi ke propinsi lain dan berpindah sementara tempat perkuliahan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan memperoleh gambaran resiliensi dan psychological well-being mahasiswa dalam Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM2) Di Institut Kesehatan Helvetia Tahun 2022 dalam menghadapi situasi yang berbeda seperti sistem perkuliahan dan budaya yang berbeda dengan daerah asal, serta apakah ada pengaruh antara resiliensi terhadap psychological well-being mahasiswa dalam Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM2) Di Institut Kesehatan Helvetia Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Partisipan penelitian adalah mahasiswa dalam Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM2) yang berjumlah 30 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala yaitu kuesioner resiliensi dan psychological well-being. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji regresi linier sederhana.

*Kata Kunci: psychological well-being, resiliensi, mahasiswa PMM.*



Copyright © 2020 The author(s). You are free to : **Share** (copy and redistribute the material in any medium or format) and **Adapt** (remix, transform, and build upon the material) under the following terms: **Attribution** – You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use; **NonCommercial** – You may not use the material for commercial purposes; **ShareAlike** – If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. Content from this work may be used under the terms of the a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\) License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

#### Article History:

Received: 05/09/2024,  
Revised: 16/10/2024  
Accepted: 18/10/2024  
Available Online: 31/10/2024

#### QR access this Article



<https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v7i4.612>

## Pendahuluan

Dalam perkembangannya, remaja mempunyai tugas-tugas perkembangan yang harus dihadapi dengan melakukan penyesuaian diri yang baik agar tidak menimbulkan permasalahan dan hambatan-hambatan dalam perkembangan remaja selanjutnya [1]. Salah satu kualitas pribadi yang dibutuhkan dalam penyesuaian diri yang efektif adalah resiliensi [2,3].

Kemampuan pribadi remaja memaknai peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya adalah merupakan bentuk penerimaan diri yang mendalam tentang diri sendiri maupun situasi personal yang mencakup masa lalu, masa kini, serta masa depan yang diantisipasi. Penerimaan diri yang positif dan kemampuan memaknai dengan baik peristiwa hidupnya adalah merupakan ciri individu yang resilien [4].

Masa peralihan yang dialami mahasiswa MBKM pada masa awal merantau dimana akan dimulai pada keberlangsungan hidup individu di tahun-tahun setelahnya. Merantau ini juga dianggap sebagai usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk membuktikan kualitas diri yang membuktikan bahwa seseorang dewasa dapat hidup mandiri dan bertanggung jawab dalam membuat suatu keputusan [5]

Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa perantau seperti pertukaran mahasiswa ke kota dengan latar belakang budaya yang berbeda tentunya akan lebih berat bagi mahasiswa. Selain berpisah dengan orangtua, teman kampus, sahabat, mahasiswa perantau tahun pertama pada umumnya mengalami kesulitan terkait penyesuaian diri dengan kehidupan di perguruan tinggi yang baru meliputi perbedaan dengan perguruan tinggi asal (perbedaan kurikulum, disiplin, dan hubungan antara dosen dengan mahasiswa), hubungan sosial, masalah ekonomi, dan pemilihan mata kuliah yang berbeda dengan kampus sendiri [6].

Mahasiswa perantau pada tahap awal kehidupannya dilingkungan baru juga dapat menimbulkan permasalahan, seperti tidak mau melakukan interaksi, berprasangka negatif, dan merasa ragu untuk berinteraksi antar budaya, yang dapat menimbulkan tindakan stereotip (pencitraan yang buruk) terhadap budaya yang baru hingga timbul paham etnosentris pada individu mahasiswa perantau yang memandang rendah budaya asli tempatnya merantau, dan dapat mengakibatkan perpecahan atau konflik apabila proses adaptasi dan interaksinya tidak berjalan dengan lancar [7].

Psychological Well-Being (PWB) adalah evaluasi individu terhadap kepuasan hidup dirinya dimana didalamnya terdapat penerimaan diri, baik kekuatan dan kelemahannya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki otonomi, dapat menguasai lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup serta memiliki pertumbuhan personal [8,9]. Hubungan antara resiliensi dan PWB adalah salah satu topik yang paling menarik dalam psikologi positif pendidikan di Indonesia domain yang berbeda dari perkembangan manusia dan menurut perspektif rentang hidup [10] berpendapat bahwa individu yang tangguh umumnya mampu mempertahankan fisik dan kesehatan psikologis serta memiliki kemampuan untuk pulih lebih cepat dari peristiwa stres. Secara khusus, untuk membangun Resiliensi didefinisikan sebagai karakteristik kepribadian yang memoderasi efek negatif stres dan mempromosikan adaptasi dan sebagai kemampuan untuk memulihkan atau mempertahankan internal atau eksternal keseimbangan di bawah ancaman signifikan melalui kegiatan manusia termasuk pemikiran dan tindakan.

Peneliti berfokus pada PWB yang merupakan kondisi dimana seseorang bisa menerima diri sendiri dengan apa adanya, mampu melakukan pekerjaan dan peran sebagai manusia yang seharusnya dan untuk orang lain disekitar lingkungan sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana persepsi

remaja tentang Pengaruh *Resiliensi* terhadap *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM2) Di Institut Kesehatan Helvetia Tahun 2022.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan adaptasi sebuah alat ukur psikologis yang bernama Psychological Well-Being Scale (PWBS). Adaptasi meliputi kegiatan penerjemahan dan pemeriksaan konstruk alat ukur pada budaya yang berbeda, dimana kegiatan-kegiatan tersebut dilakukan untuk menemukan suatu kondisi yang dinamakan *equivalence*. Setelah tahap kualitatif selesai dilaksanakan, peneliti kemudian melanjutkan penelitian pada tahap kuantitatif. Pada tahap kuantitatif, peneliti memeriksa bias dan ekuivalensi yang terdapat dalam hasil adaptasi [11]. Teknik pemeriksaan yang digunakan merupakan teknik pemeriksaan construct bias menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) [8,9].

*Psychological well-being scale* (PWBS) merupakan suatu alat ukur psikologis yang terdiri dari enam dimensi yang terdiri dari otonomi (*autonomy*), penguasaan atas lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), Tujuan hidup (*purpose in life*), dan penerimaan diri (*self-acceptance*). Keenam dimensi ini disusun menjadi enam sub skala yang menyusun PWBS. PWBS sendiri dapat dikatakan sebagai sebuah instrumen self-report yang disusun dari pengacakan dan penggabungan enam buah sub skala tersebut. Hal tersebut menunjukkan bahwa PWBS merupakan suatu skala multidimensional dengan dimensi yang saling berkorelasi. Sifat tersebut menunjukkan bahwa dalam penggunaannya PWBS tidak dapat dibaca sebagai satu kesatuan, namun sebagai enam sub skala yang saling berkaitan [8].

## Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan [12]. Rangkuti (2012), menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan individu yang merupakan subjek dari penelitian yang dilakukan [13]. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa populasi adalah seluruh individu dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang menjadi subjek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa Inbound dalam Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka di Institut Kesehatan Helvetia. Populasi berjumlah 30 mahasiswa Inbound yang terdapat di Institut Kesehatan Helvetia. Sampel merupakan perwakilan dari total populasi yang akan diteliti. Selain itu, Total sampling juga merupakan teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. Sedangkan menurut [13] Total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Oleh karena itu, metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Metode total sampling adalah metode pengambilan sampel yang jumlah sampelnya sama dengan jumlah populasi. Jumlah sampel yang diambil adalah seluruh mahasiswa Inbound dalam Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka di Institut Kesehatan Helvetia sebanyak 30 mahasiswa.

## Hasil dan Diskusi

### Data Deskriptif Resiliensi

Data variable resiliensi diperoleh dengan menggunakan skala resiliensi. Jumlah pernyataan pada skala sebanyak 40 butir yang diisi oleh 30 responden. Berdasarkan persebaran data tersebut, diperoleh nilai mean sebesar 70,40, nilai median sebesar 70,00, nilai modus sebesar 70, nilai standar deviasi sebesar 11,545, nilai varians sebesar 133,292, nilai range sebesar 48, nilai minimum sebesar 45, nilai maksimum sebesar 93, nilai skewness sebesar -0,179, nilai kurtosis sebesar -0,310, seperti terlihat pada tabel berikut ini:

**Tabel. 1** Penyebaran Data Variabel Resiliensi

Statistik	Nilai pada output
Mean	70,40
Median	70,00
Modus	70
Standar Deviasi	11,545
Varians	133,292
Range	48
Nilai Minimum	45
Nilai Maksimum	93
Sum	3027
Skewness	-0,179
Kurtosis	-0,310

**Kategori Skor Resiliensi**

Kategorisasi variabel resiliensi terbagi menjadi lima kelompok skor, yaitu sangat rendah, rendah, rata-rata, tinggi, dan sangat tinggi.

**Tabel 2.** Persebaran Skor Resiliensi

Kelompok Skor	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	81-90	7	23,33%
Sangat Tinggi	>90	23	76,66%
Total		30	100%

Berdasarkan data pada tabel 2, 7 responden memiliki skor tinggi (23,33%) dan 23 responden memiliki skor sangat tinggi (76,66%).

**Data Deskriptif Psychological well-being**

Data variabel Psychological well-being diperoleh dengan menggunakan skala Psychological well-being dengan jumlah pernyataan pada skala sebanyak 19 butir yang diisi oleh 30 responden. Berdasarkan persebaran data tersebut, diperoleh nilai mean sebesar 60,74, nilai median sebesar 60,00, nilai modus sebesar 56, nilai standar deviasi sebesar 5,274, nilai varians sebesar 27,814, nilai range sebesar 22, nilai minimum sebesar 49, nilai maksimum sebesar 71, nilai skewness sebesar 0,223, nilai kurtosis sebesar -0,542, seperti terlihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.** Penyebaran Data Variabel Psychological well-being

Statistik	Nilai pada output
Mean	60,74
Median	60,00
Modus	56
Standar Deviasi	5,274
Varians	27,814
Range	22
Nilai Minimum	49
Nilai Maksimum	71
Sum	2612
Skewness	0,223
Kurtosis	-0,542

### Kategorisasi Skor Psychological well-being

Kategorisasi variabel kesejahteraan psikologis terbagi menjadi dua kategori, yaitu kategori tinggi dan kategori rendah. Pengkategorian dilakukan menggunakan mean teoritik sebagai kriteria acuan karena asumsi data berdistribusi normal. Kategorisasi skor dapat juga dilakukan dengan hanya menggunakan mean teoritik sebagai kriteria acuan, dimana skor subjek yang berada di bawah mean teoritik tergolong rendah dan skor subjek yang berada di atas mean teoritik tergolong tinggi [13]. Berikut ini penjelasan mengenai pembagian kategori skor Psychological well-being:

**Tabel 4.** Persebaran Skor Psychological well-being

Kelompok Skor	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 47,5$	30	100%
Rendah	$X < 47,5$	0	0%
Total		30	100%

Berdasarkan tabel 4, terlihat bahwa seluruh responden (100%) memiliki Psychological well-being yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa skor dalam penelitian ini berada di atas titik penentu sehingga Psychological well-being mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa dalam penelitian ini cenderung tinggi.

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel resiliensi dan Psychological well-being berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dapat dilakukan dengan Chi Square karena data berskala nominal. Penelitian ini menggunakan 30 responden. Normalitas persebaran data terpenuhi apabila nilai P (sig.) lebih besar dari nilai  $\alpha$  (0,05).

Pengujian normalitas variabel resiliensi dan Psychological well-being dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 5.** Uji Normalitas Variabel

Variabel	Uji Normalitas Nilai P	$\alpha$	Kesimpulan
Resiliensi	0,943	0.05	Berdistribusi Normal
PWB	0,945	0.05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan data pada tabel 5, dapat dilihat bahwa kedua variabel, yaitu resiliensi dan Psychological well-being memiliki nilai P lebih besar daripada nilai  $\alpha$  (0,05). Dengan kata lain, variabel resiliensi dan Psychological well-being berdistribusi normal.

### Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antara variabel resiliensi dan kesejahteraan psikologis tergolong linier atau tidak. Asumsi linieritas terutama harus terpenuhi jika analisis data untuk pengujian hipotesis menggunakan tehnik analisis regresi linier [13] Kedua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila nilai P (sig.) lebih kecil daripada nilai  $\alpha$  (0,05).

Pengujian linieritas variabel resiliensi dan kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 6.** Uji Linieritas Variabel

Variabel	Uji Linieritas Nilai P	$\alpha$	Interpretasi
Resiliensi- PWB	0,004	0.05	Linier

Berdasarkan data pada tabel 6, dapat dilihat bahwa kedua variabel, yaitu resiliensi dan kesejahteraan psikologis memiliki nilai P lebih kecil daripada nilai  $\alpha = 0,05$ . Dengan kata lain, variabel resiliensi dan Psychological well-being memiliki hubungan yang linier.

### Uji Korelasi

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan terlebih dahulu uji korelasi. Analisis regresi dan uji korelasi saling berkaitan. Jika suatu variabel mempunyai hubungan dengan variabel-variabel lainnya, maka analisis dapat dilanjutkan untuk mengetahui bagaimana prediksi suatu variabel terhadap variabel lainnya, serta bagaimana hubungan sebab akibat antar variabel tersebut. Kedua variabel dikatakan memiliki korelasi apabila nilai P (sig.) lebih kecil daripada nilai  $\alpha$  (0,05). Pengujian korelasi variabel resiliensi dan Psychological well-being dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 7.** Hasil Korelasi Product Moment

Variabel	Uji Korelasi		Interpretasi	
	Koefisien	Nilai p	$\alpha$	Korelasi
Resiliensi- PWB	0,427	0.004	0.05	Berkorelasi

Berdasarkan data pada tabel 7, dapat diketahui bahwa kedua variabel yaitu resiliensi dan Psychological well-being memiliki koefisien korelasi 0,427 dengan nilai p = 0,004. Nilai p lebih kecil dibandingkan  $\alpha$  (0,05), hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel resiliensi dengan Psychological well-being.

### Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi. Analisis regresi dilakukan untuk mengetahui tujuan-tujuan penelitian yang belum tercapai dengan uji korelasi. Sebelumnya, uji korelasi telah dilakukan terlebih dahulu terhadap kedua variabel, jika variabel yang satu memiliki hubungan dengan variabel lainnya maka analisis dapat dilanjutkan untuk mengetahui bagaimana hubungan sebab-akibat antara variabel. Untuk pengujian hipotesis tersebut dilakukan perhitungan dengan analisis regresi satu prediktor dengan menggunakan SPSS versi 16.0 dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 9.** Uji Signifikansi Keseluruhan

Variabel	F Hitung	F tabel (df 1;41)	P (sig)	Interpretasi
Resiliensi- PWB	9.150	4,075	0.05	Terdapat Pengaruh Signifikan

Uji regresi menghasilkan nilai F sebesar 9,150 dan nilai p sebesar 0,004. Jika nilai p dibandingkan dengan nilai  $\alpha = 0,05$  maka menghasilkan kesimpulan  $p < \alpha$ , hal ini dapat diartikan Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dalam penelitian ini diterima dan Hipotesis nol ( $H_0$ ) pada penelitian ini ditolak. Jika menggunakan perbandingan antara F hitung dan F tabel (1;41), hasilnya F tabel sebesar 4,075 yang artinya  $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi terhadap Psychological well-being.

**Tabel 10.** Uji Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	0,427	0.182	0.165

Berdasarkan data pada tabel 10, diketahui hasil perhitungan indeks korelasi ganda (R) yang diperoleh dari hasil perhitungan adalah 0,427 dan Adjusted R square sebesar 0,165. Kesimpulannya adalah variabel

resiliensi mempengaruhi variabel Psychological well-being sebanyak 16,2% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar resiliensi.

**Tabel 11.** Persamaan Regresi

Variabel Konstanta	Koefisien Regresi	Variabel Konstanta
Resiliensi- PWB	47.008	0,195

Berdasarkan data pada 11, diketahui konstanta variabel Psychological well-being sebesar 47,008 sedangkan koefisien regresi variabel resiliensi sebesar 0,195.

Interpretasi dari persamaan tersebut adalah jika resiliensi (X) mengalami kenaikan sebesar satuan maka Psychological well-being (Y) mengalami peningkatan sebesar 0,195. Dari persamaan regresi ini kemudian dapat diketahui bahwa pengaruh resiliensi terhadap Psychological well-being bersifat positif. Artinya jika resiliensi mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka tinggi maka Psychological well-being pun akan tinggi dan sebaliknya jika Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka memiliki resiliensi yang rendah maka Psychological well-being-nya juga rendah. Kesimpulannya, terdapat pengaruh positif resiliensi terhadap Psychological well-being mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka.

Berdasarkan hasil penelitian dengan analisis regresi menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat pengaruh signifikan resiliensi terhadap mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. Besarnya kontribusi dari resiliensi terhadap mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka diketahui dengan melihat perolehan nilai Adjusted R Square. Nilai Adjusted R Square yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0,162 atau sebesar 16,2% sedangkan 83,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor yang tidak diketahui dalam penelitian ini.

Berdasarkan nilai F yang diperoleh sebesar 9,150 dan nilai p sebesar 0,004 lebih besar dari  $\alpha$  (0,05). Hal ini berarti pengaruh yang dihasilkan resiliensi terhadap mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka bersifat positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi maka akan berdampak semakin tinggi Psychological well-being mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi maka akan semakin rendah Psychological well-being mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. Secara teoritik hal ini menunjukkan jika mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka mampu mengatasi dan beradaptasi dengan lingkungan baru yang sulit, mampu untuk bangkit kembali meskipun mengalami kekecewaan atau kesulitan berulang, menanamkan optimisme diri dan mampu mencari peluang dari setiap peristiwa yang dialami, meningkatkan kemandirian, memahami kemampuan dan keterbatasan dalam diri, serta menerima bahwa setiap orang menjalani kehidupan yang unik, maka tingkat Psychological well-beingnya akan semakin baik sehingga dapat membuat ia mampu menerima dirinya dengan baik dengan menerima keterbatasan mereka serta berusaha mengevaluasi diri serta menerima kehidupan dimasa lalu, mampu mengembangkan dan memelihara hubungan interpersonal yang hangat dan kepercayaan kepada orang lain, mampu untuk membentuk lingkungan sehingga dapat menyesuaikan dengan lingkungan, mampu menemukan makna dalam menghadapi tantangan kehidupan, memiliki otonomi dan tujuan hidup, serta menyadari sebagian besar bakat dan kapasitas pribadi.

Hal ini mendukung penelitian yang dilakukan Van Schaik P. (2010), menunjukkan bahwa resiliensi secara signifikan memprediksi Psychological well-being [14]. Hal ini ditunjukkan dengan item yang mengukur resiliensi tampak mengatribusikan Psychological well-being dan meningkatkan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan personal, serta tujuan hidup. Selain itu, penelitian yang dilakukan Ashardianto S. (2012), menemukan efek resiliensi yang tinggi dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dalam menghadapi peristiwa stres [15].

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa resiliensi memberikan pengaruh positif terhadap Psychological well-being. Resiliensi berdampak pada kemampuan emosional yang memberikan individu kekuatan sehingga mampu beradaptasi dengan keadaan sulit dalam hidup. Menyadari bahwa hidup memiliki makna dan tujuan, mampu untuk bangkit kembali meskipun mengalami kekecewaan atau kesulitan berulang, memiliki optimisme dan mampu mencari peluang dari setiap peristiwa yang dialami, memiliki kemandirian, dan memahami kemampuan dan keterbatasan dalam diri, serta menyadari bahwa setiap orang menjalani kehidupan yang unik dapat meningkatkan dan mendorong Psychological well-being.

Karena itu resiliensi penting untuk dimiliki mahasiswa PMM agar mampu mengatasi dan beradaptasi dengan lingkungan yang baru yang memiliki karakteristik unik dan tugas pekerjaan yang lebih berat. Kemampuan ini didapatkan bukan berdasarkan seberapa sering individu menghadapi kesulitan namun berdasarkan kemampuan mereka dalam mencari pelajaran dari kesulitan yang pernah dihadapi individu. Ketika mahasiswa PMM bisa mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru dengan baik hal ini akan mempengaruhi psychological well-being mereka.

## Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan resiliensi terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM2) Di Institut Kesehatan Helvetia Tahun 2022. Pengaruh yang ditimbulkan adalah pengaruh yang bersifat positif atau searah antara resiliensi terhadap *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM2) Di Institut Kesehatan Helvetia Tahun 2022. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi resiliensi Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM2) Di Institut Kesehatan Helvetia Tahun 2022 maka akan semakin tinggi pula Psychological Well-Beingnya, dan sebaliknya semakin rendah resiliensi semakin rendah pula Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM2) Di Institut Kesehatan Helvetia Tahun 2022.

## Conflict of Interest

Semua penulis mengonfirmasi bahwa penelitian ini bebas dari konflik kepentingan. Penelitian dan penulisan artikel dilakukan secara independen, tanpa pengaruh eksternal, serta tidak ada kepentingan pribadi, keuangan, atau profesional yang memengaruhi objektivitas dan integritas penelitian.

## Acknowledgement

## Supplementary Materials

## Referensi

- [1] Savi F. The relationship between the self-efficacy and life satisfaction of young adults. *Int Educ Stud* 2012;5:123–30. <https://doi.org/10.5539/ies.v5n6p123>.
- [2] Amir MT. Growth-focused resilience Kuesioner Resiliensi. *Manag Res Rev* 2021;42:681–702. <https://doi.org/10.1108/MRR-04-2018-0151>.
- [3] Retnowati D. Pengaruh Kompetensi Propengaruh Kompetensi Profesional Guru Terhadap Kreativitas Belajar Ipa Siswa Sd Se-Gugus Gajah Mada Paranggupito Wonogiri Tahun Ajaran 2014/2015 Fesional Guru Terhadap Kreativitas Belajar Ipa Siswa Sd Se-Gugus Gajah Mada Paranggupito 2015:1–7.
- [4] Ruswahyuningsih MC, Afiatin T. Resiliensi pada Remaja Jawa. *J Psychol* 1996;1:96–105.
- [5] Santrock JW. *Life-span Development*. McGraw-Hill; 2002.
- [6] Handayani N, Fauziah N. Hubungan keharmonisan keluarga dengan kecerdasan emosional pada guru bersertifikasi sekolah menengah atas swasta berakreditasi “a” wilayah Semarang Barat. *J Empati* 2016;5:408–12.
- [7] Vevis Hikmawati Ningsih. Fenomena Culture Shock Pada Mahasiswa Perantau Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember 2022.
- [8] Revelia M. Uji validitas konstruk pada instrumen Ryff’s psychological well-being scale dengan metode confirmatory factor analysis (CFA). *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikol Dan Pendidik Indones* 2019;7:8–14.



- [9] Mulya SAN, Budiman A. Pengaruh Resiliensi terhadap Psychological Well Being pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Islam Bandung. Bandung Conf. Ser. Psychol. Sci., vol. 3, 2023, p. 998–1004.
- [10] Rosenkranz MA, Jackson DC, Dalton KM, Dolski I, Ryff CD, Singer BH, et al. Affective style and in vivo immune response: Neurobehavioral mechanisms. Proc Natl Acad Sci U S A 2015;100:11148–52. <https://doi.org/10.1073/pnas.1534743100>.
- [11] Hambleton RK, Merenda PF, Spielberger CD. Adapting Educational and Psychological Tests for Cross-Cultural Assessment. New York: Psychology Press; 2004.
- [12] Sugiono. Metode penelitian pendidikan : pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Edisi 1, C. Yogyakarta: Alfabeta; 2013.
- [13] Rangkuti. Studi kelayakan bisnis & investasi. 1st ed. Jakarta: Penerbit TransMedia Pustaka; 2012.
- [14] Van Schaik P. Using Interactive 3-D Visualization for Public Consultation. Interact Comput 2010;22:556–68. <https://doi.org/10.1016/j.intcom.2010.06.002>.
- [15] Ashardianto S. Hubungan antara resiliensi..., Sapto Ashardianto, FPSi. UI, 2012. Depok: 2012.