

## Psychological Well-Being Students in the 2022 Merdeka Student Exchange Program

### Psychological Well Being Pada Mahasiswa Dalam Mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Tahun 2022

**Tabas Gabe Mulia Siagian**<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi,  
Universitas Prima, Indonesia  
Email: [tabasgabemuliasiangian@unprimdn.ac.id](mailto:tabasgabemuliasiangian@unprimdn.ac.id)

**Gherry Lineker Sibuea**<sup>4</sup>

<sup>4</sup>Fakultas Psikologi,  
Universitas Prima, Indonesia  
Email: [gherysibuea1500@gmail.com](mailto:gherysibuea1500@gmail.com)

**Fellisia**<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi,  
Universitas Prima, Indonesia  
Email: [fellisia.2002@gmail.com](mailto:fellisia.2002@gmail.com)

**Achmad Irvan Dwi Putra**<sup>5</sup>

<sup>5</sup>Fakultas Psikologi,  
Universitas Prima, Indonesia  
Email: [achmadirvandwiputra@unprimdn.ac.id](mailto:achmadirvandwiputra@unprimdn.ac.id)

**Nadya Olivia Pane**<sup>3</sup>

<sup>3</sup>Fakultas Psikologi,  
Universitas Prima, Indonesia  
Email: [nadiaoliviao212@gmail.com](mailto:nadiaoliviao212@gmail.com)

**Rina Mirza**<sup>6</sup>

<sup>6</sup>Fakultas Psikologi,  
Universitas Prima, Indonesia  
Email: [rinamirza.psi@gmail.com](mailto:rinamirza.psi@gmail.com)

**Corresponding Author**

**Tabas Gabe Mulia Siagian**

Email: [tabasgabemuliasiangian@unprimdn.ac.id](mailto:tabasgabemuliasiangian@unprimdn.ac.id)

#### Abstract

This research focuses on the psychological well-being of students from Prima Indonesia University who participated in the 2022 PMM Program. With the academic and social challenges faced by students, this study aims to understand their impact on students' psychological well-being. To achieve this goal, this study uses Ryff's theoretical framework to assess six dimensions of psychological well-being. In applying the research methodology, a qualitative approach is used. Informants were selected through purposive sampling, with characteristics as students of the 2022 PMM Program who are currently in their fifth semester. Data was collected through observation and structured interviews. The results of the study show that UNPRI students who participated in the 2022 Merdeka Student Exchange Program have a good level of psychological well-being, with dimensions of autonomy, positive relationships, mastery of the environment, personal growth, meaningful life goals, and self-acceptance identified as key factors impacting their psychological well-being.

**Keywords:** Psychological well-being, UNPRI Students, PMM Program Year 2022

#### Abstrak

Penelitian ini berfokus pada kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Prima Indonesia yang berpartisipasi dalam Program PMM 2022. Dengan tantangan akademis dan sosial yang dihadapi oleh mahasiswa, penelitian ini bertujuan untuk memahami dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Untuk mencapai tujuan ini, penelitian ini menggunakan kerangka teori Ryff untuk menilai enam dimensi kesejahteraan psikologis. Dalam menerapkan metodologi penelitian, digunakanlah pendekatan kualitatif. Informan dipilih melalui metode *purposive sampling*, dengan karakteristik sebagai mahasiswa Program PMM 2022 yang saat ini sedang menempuh semester lima. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa/i UNPRI yang mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Tahun 2022 memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik, dengan dimensi otonomi, hubungan positif, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup yang bermakna, dan penerimaan diri teridentifikasi sebagai faktor kunci yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan psikologis, Mahasiswa/i UNPRI, Program PMM Tahun 2022

Copyright (c) 2024 Tabas Gabe Mulia Siagian, dkk

Received 2024-01-07

Revised 2024-02-11

Accepted 2024-03-18



## LATAR BELAKANG

Pendidikan memegang peranan yang krusial dalam meningkatkan mutu sumber daya manusia (Putri dkk., 2024). Pendidikan dipandang sebagai alat di mana seseorang memperoleh kemampuan untuk memahami informasi dan keterampilan baru, sehingga merangsang pertumbuhan individu yang efektif. Pendidikan tinggi mengacu pada struktur institusional yang mendukung pembelajaran tambahan dan aktivitas akademis setelah tingkat pendidikan menengah (Veronika dkk., 2023).

Menurut Novia (2020) individu yang mendaftar di sebuah lembaga pendidikan tinggi, baik swasta, negeri, atau yang sebanding dengan universitas, umumnya dikenal sebagai mahasiswa. Rahmawati dan Hidayah (2020) mengemukakan bahwa individu yang termasuk dalam kategori mahasiswa umumnya berusia antara 18 hingga 25 tahun. Rentang waktu ini dapat dianggap sebagai fase transisi dari masa remaja menuju dewasa.

Pendidikan tidak hanya memengaruhi produktivitas, tetapi juga memiliki dampak pada tingkat kesuburan dalam masyarakat. Memiliki akses yang layak terhadap pendidikan memberikan kesempatan yang lebih baik untuk mendapatkan pekerjaan yang memadai dan upah yang lebih tinggi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin besar kemungkinannya untuk memperoleh pekerjaan yang memuaskan dan penghasilan yang tinggi. Di samping itu, pendidikan membantu dalam memahami dunia dan masyarakat, memungkinkan individu untuk memberikan kontribusi pada perkembangan sosial dan ekonomi dalam komunitas mereka (Zuchdi, 2023).

Menurut Zulaika (2019) institusi pendidikan tinggi memiliki peranan vital dalam memperluas kapasitas mahasiswa. Tujuannya adalah untuk membentuk warga negara yang terdidik serta mengatasi tantangan-tantangan masyarakat seperti keterbelakangan, kemiskinan, dan kurangnya pengetahuan. Pentingnya pendidikan tinggi sejalan dengan ketentuan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, terutama pada bagian 3 yang menegaskan peranan penting pendidikan tinggi.

Pada fase ini, mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk mencapai kematangan pribadi, termasuk dalam mengelola kehidupan individu mereka. Nofalia (2018) mencatat bahwa mahasiswa merupakan kelompok individu muda yang didorong untuk mengembangkan kemampuan berpikir logis, meningkatkan keterampilan teknologi, dan memperluas pola pikir yang progresif.

Kemajuan pesat dalam ilmu pengetahuan dan teknologi telah menyebabkan perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek masyarakat, ekonomi, dan budaya. Menyikapi tantangan yang muncul akibat kemajuan tersebut serta dinamika global, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) menerapkan sejumlah kebijakan pada awal tahun 2020. Salah satu program yang diterapkan di bawah inisiatif Kampus Merdeka adalah Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM 2) (Azizah & Dewi, 2022).

PMM 2 memberikan fasilitas bagi mahasiswa untuk terlibat dalam program pertukaran yang diadakan oleh institusi di Indonesia. Tujuan utamanya adalah sebagai perantara untuk

mengembangkan generasi muda Indonesia yang memiliki pemahaman yang lebih baik tentang keragaman masyarakat Indonesia. Inisiatif ini bertujuan untuk meningkatkan dan memperluas kemampuan mahasiswa, meningkatkan rasa nasionalisme, menginspirasi cinta tanah air yang mendalam, dan memupuk nilai-nilai inklusivitas serta toleransi (Sonjaya & Iskandar, 2022).

PMM 2 memfasilitasi partisipasi mahasiswa dalam program pertukaran yang diadakan oleh institusi di Indonesia. Fokus utamanya adalah sebagai perantara untuk membentuk generasi muda Indonesia yang memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang keragaman masyarakat Indonesia. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kemampuan mereka, memperkuat rasa nasionalisme, menggalakkan cinta tanah air, serta mengajarkan nilai-nilai inklusivitas dan toleransi. Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM 2) memiliki keunggulan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung proses ini (Jamalul, 2021).

PMM 2 menonjol dalam menciptakan atmosfer yang segar dan aktif bagi mahasiswa, dosen, institusi, dan berbagai budaya daerah untuk berinteraksi. Keterlibatan dalam bidang akademis dan non-akademis menjadi pendorong utama dalam program ini (Fahrurrazi, 2020).

Dalam bidang akademis, PMM 2 memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk memilih program studi di institusi yang berbeda dari tempat tinggal dan kampus asal mereka. Salah satu bagian dari program ini adalah Modul Nusantara, yang bertujuan untuk memfasilitasi penjelajahan mengenai agama, keragaman budaya, dan sejarah universitas tuan rumah (Elisabet dkk., 2023).

Berdasarkan studi ilmiah, mahasiswa yang mengikuti program pertukaran di luar program studi atau institusi asal mereka mengalami sejumlah tantangan, baik dalam aspek akademis maupun sosial. Tantangan-tantangan tersebut meliputi perbedaan budaya, rasa rindu akan rumah, kesulitan dalam belajar, tingkat stres yang tinggi, kurangnya rasa percaya diri, dukungan sosial yang kurang memadai, adaptasi terhadap budaya baru, serta proses negosiasi dan adaptasi (Nur & Rizta, 2023).

Meskipun Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM 2) hanya berlangsung selama satu semester dan melibatkan perjalanan antara beberapa gugus pulau, durasinya relatif singkat. Namun, meskipun demikian, dampak yang positif dapat terlihat dari situasi yang telah disebutkan. Para peserta program ini telah menunjukkan kemajuan yang signifikan melalui proses adaptasi yang intensif dalam jangka waktu yang terbatas (Damayanti dkk., 2023).

Data yang dihimpun dari wawancara dengan sekelompok mahasiswa yang terhubung dengan UNPRI dan aktif dalam PMM 2 menunjukkan bahwa mereka dihadapkan pada tekanan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan akademis baru. Hal ini bertujuan untuk mendukung perkembangan pembelajaran mereka dan mencapai tujuan pendidikan dengan lebih efisien (Azzahra, 2024).

Kesejahteraan psikologis mengacu pada kondisi di mana individu dapat mencapai dan mengaktualisasikan potensi pribadinya sepenuhnya. Ini melibatkan beberapa aspek yang saling terkait, seperti kemandirian, hubungan yang positif,

penguasaan lingkungan untuk pengembangan pribadi, tujuan hidup bermakna, dan penerimaan diri (Ryff & Singer, 2008).

Teori Ryff mengidentifikasi enam dimensi ini sebagai elemen-elemen kesejahteraan psikologis. Selain itu, faktor-faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis meliputi dukungan sosial, penilaian terhadap pengalaman hidup, tingkat religiusitas, karakteristik kepribadian, serta variabel demografis seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang budaya (Rosyidi, 2023).

Dengan demikian, peneliti tertarik untuk mengkaji “Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa/i UNPRI yang Mengikuti Program PMM Tahun 2022”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi kesejahteraan psikologis para mahasiswa/i yang terlibat dalam program tersebut dan memperkirakan potensi peningkatan kesejahteraan mereka, mengingat dampak yang dihasilkan oleh program tersebut.

## METODE PENELITIAN

### Pendekatan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif non-eksperimental dengan menggunakan metode studi kasus. Menurut Syakur dan Panuju (2020) pendekatan kualitatif non-eksperimental adalah metode penelitian yang tidak melibatkan perubahan variabel secara sengaja dan tidak menetapkan kondisi secara acak untuk subjek yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti berusaha mengamati konteks di mana fenomena terjadi dan menganalisisnya secara cermat hingga tuntas. Fokus dari metode studi kasus adalah untuk menghasilkan deskripsi dan analisis yang komprehensif mengenai satu atau beberapa kasus (Fadli, 2021). Dalam penelitian ini, digunakan metode studi kasus yang dikenal sebagai *intrinsic case study*, untuk memahami secara mendalam karakteristik, dinamika, dan konteks dari kasus yang dipilih. (Jayanti, 2021). Pada kasus ini, peneliti tertarik dengan fenomena kesejahteraan psikologis pada mahasiswa PMM.

### Subjek Penelitian

Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti program pertukaran mahasiswa merdeka Tahun 2022. Dalam penelitian ini, Subjek berjumlah 3 orang secara khusus dari berbagai jurusan dan saat ini berada di semester kelima studi mereka. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dalam menentukan subjek penelitian. Menurut Lenaini (2021) Sebuah teknik *sampling non-random* di mana peneliti memastikan pengambilan sampel dengan cara menentukan karakteristik khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga diharapkan dapat merespons situasi penelitian yang terjadi. Berdasarkan penjelasan di atas, maka kriteria dalam penelitian ini adalah

1. Mahasiswa yang mengikuti pertukaran kampus merdeka pada tahun 2022 di UNPRI
2. Mahasiswa yang menghadapi proses adaptasi di lingkungan perkuliahan baru
3. Mudah terbuka, adaptif, dan tanggap mungkin memiliki pengalaman *psychological well-being* yang berbeda selama pertukaran.

### Teknik Pengambilan Data

Semi-structured interviews merupakan metode pengumpulan data yang mengandalkan pertanyaan-pertanyaan dalam kerangka tematis yang telah ditentukan. Namun, pertanyaan-pertanyaan tersebut tidak diatur dalam urutan atau frasa tertentu (Purba et al., 2021). Dalam penelitian, wawancara semi-terstruktur seringkali bersifat kualitatif. Proses pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara, observasi atau analisis dokumen terkait kasus.

### Prosedur Analisis Data

Analisis data merupakan langkah dalam mengorganisir dan mengklasifikasikan data ke dalam pola, kategori, dan unit dasar, dengan tujuan menemukan tema dan merumuskan hipotesis kerja berdasarkan informasi yang diberikan oleh data tersebut (Santoso, 2022).

Menurut Creswell dkk. (2015), terdapat lima prosedur dalam menganalisis data kualitatif yaitu, mengolah dan mempersiapkan data untuk melakukan analisis, membaca keseluruhan data yang diperoleh, menganalisa secara detail dengan melakukan *coding* data, membuat *coding* sesuai tema yang ditentukan, dan menginterpretasikan data

Penelitian ini menganalisis dimensi kemandirian, Hubungan interpersonal yang bermakna, kontrol terhadap lingkungan, pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan, aspirasi hidup, dan penerimaan diri sebagai gambaran dari kesejahteraan Psikologi pada mahasiswa UNPRI yang berpartisipasi pada program PMM Tahun 2022.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini berfokus pada *psychological well-being* mahasiswa/i UNPRI yang telah berpartisipasi dalam Program PMM Tahun 2022. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, data penelitian ini diperoleh melalui serangkaian metode yang melibatkan wawancara dan observasi. Adapun tema yang dikeluarkan berdasarkan hasil temuan diantaranya yaitu kemandirian, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup yang bermakna dan penerimaan diri (Ryff & Singer, 2008).

### Kemandirian

Subjek 1 menunjukkan tingkat kemandirian yang tinggi, yang tercermin dalam kemampuannya untuk membuat keputusan secara independen dan menentang tekanan sosial. Informan ini menekankan pentingnya pemikiran yang matang dalam proses pengambilan keputusan, terutama saat berada di lingkungan baru dengan individu-individu baru.

Subjek 2 juga menunjukkan kesejahteraan psikologis yang baik. Informan ini selalu mempertimbangkan dampak jangka panjang sebelum membuat keputusan. Jika yakin, ia akan melanjutkan, tetapi jika ragu, ia akan menahan diri. Hal ini mencerminkan pemahaman yang baik tentang konsekuensi dari keputusannya dan pentingnya mempertimbangkan dampak di awal untuk menghindari penyesalan.

Subjek 3 menekankan pentingnya membuat pilihan yang sesuai dengan kemampuannya dalam proses pengambilan keputusan. subjek ini selalu mempertimbangkan

kemampuannya sebelum membuat keputusan dan memastikan bahwa pilihannya sesuai dengan kemampuannya. Ini mencerminkan pemahaman yang baik tentang pentingnya kesesuaian antara kemampuan dan pilihan dalam pengambilan keputusan.

Berikut hasil petikan wawancara dengan seluruh informan:

*“Cara aku beradaptasi pertama kali masih harus jaga-jaga ya karena takut. Ini pengalaman pertama kali keluar daerah/pulau dan tinggal cukup lama jauh dari keluarga tapi sejalan dengan waktu aku dapat menerima semua ketika disana. Mulai membuka diri, berinteraksi dengan orang-orang sekitar jadi ya have fun have fun aja” (1.PWB.026).*

*“Ada, perubahannya dulu mungkin aku agak cuek dan gak mau tau sama lingkungan sekitar, tapi waktu ikut program PMM, aku lebih membiasakan diri untuk peka terhadap ruang lingkupku” (12.PWB.034).*

*“Kalau dulu aku gak bisa ngapa-ngapain, gak bisa mandiri gitu loh, yang kayak tadi aku bilang, aku gak bisa nyuci, jadi sekarang udah bisa berkat PMM gitu” (13.PWB.034).*

#### Hubungan yang positif dengan orang lain

Subjek 1 melakukan Hubungan yang positif terhadap orang-orang dan tetap dapat merasakan emosi lawan bicara walaupun sudah hampir satu tahun saling berpisah. Sedangkan, subjek 2 merasakan bahwa Hubungan positif dengan rekan yang lain dapat sebagai sumber bantuan ketika subjek membutuhkan bantuan. Subjek 3 merasakan Hubungan positif memberikan tambahan relasi dan merasa cepat untuk adaptasi dan akrab, bahkan diikutsertakan dalam kegiatan teman-teman barunya. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil wawancara berikut:

*Dampak yang aku rasain sampai sekarang kita punya komunikasi yang bagus walau sudah satu (11.PWB.024) tahun pisah...”*

*...kalau aku membutuhkan bantuan mereka siap untuk membantuku” (12.PWB.024)*

*Kalau positifnya tuh kemarin kebetulan kan kelas yang aku lalui itu semester 5 seangkatan itu kan, jadi udah seumuran gitu lebih banyak mendapat relasinya sih. Kayak kemarin tuh sempat kita ngelakuin kerja kelompok bareng, ada kemarin kita berkunjung ke rumah dosen aku ada diajak” (13.PWB.024)*

#### Penguasaan lingkungan

Subjek 1 dapat dikatakan memiliki adaptasi yang cukup baik sehingga dapat menerima lingkungannya, membuka diri hingga tidak canggung untuk berinteraksi dengan orang-orang sekitar sehingga memiliki penguasaan yang baik terhadap lingkungan. Subjek 2 justru berbeda yaitu dengan menutup diri

sehingga cenderung tidak peka dan kurang peduli dengan lingkungannya sehingga kurang menguasai lingkungannya. Subjek 3 mendapat kemudahan dalam menguasai lingkungan dikarenakan bertemu dengan teman yang berbeda jenis dan cara interaksi semuanya didapatkan berkat PMM. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian berikut ini:

*“...sejalan dengan waktu aku dapat menerima semua ketika disana. Mulai membuka diri, berinteraksi dengan orang-orang sekitar...” (11.PWB.026)*

*“...tapi waktu ikut program PMM, aku lebih membiasakan diri untuk peka terhadap ruang lingkupku” (12.PWB.034)*

*...jadi sekarang udah bisa berkat PMM gitu” (13.PWB.034)*

#### Pertumbuhan pribadi

Menurut Sugrah (2019) bahwa orang berusaha untuk mengeksplorasi dan meningkatkan diri mereka sendiri, yang mencakup pengalaman baru yang mereka dapatkan. Berdasarkan temuan ini:

Subjek 1 mengindikasikan bahwa PMM telah memberikan dampak yang signifikan dalam hidupnya. Program ini memberikan pelajaran dan makna yang memfasilitasi pertumbuhan pribadi, termasuk peningkatan kemampuan sosialisasi, eksplorasi, dan pengembangan diri. Hal ini menunjukkan bahwa PMM dapat berperan dalam membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan sosial mereka dan mencapai tujuan hidup.

Subjek 2 juga merasa bahwa PMM telah memberikan pengaruh yang kuat dalam hidupnya. Melalui program ini, dia belajar untuk menjadi lebih peka terhadap lingkungan sekitarnya dan memahami bagaimana bersikap saat berada di lingkungan baru. Hal ini menunjukkan bahwa PMM dapat berperan dalam membantu mahasiswa memahami dan beradaptasi dengan lingkungan baru.

Subjek 3 merasa bahwa sistem pembelajaran yang diterapkan dalam PMM telah meningkatkan semangat belajarnya. Dia merasa bahwa setelah mengikuti PMM, sistem pembelajaran membuatnya lebih bersemangat. Ini menunjukkan bahwa PMM dapat berperan dalam memotivasi mahasiswa untuk lebih giat dalam belajar dan mengejar keunggulan akademik, serta membantu dalam mencapai tujuan hidup dan membuat hidup lebih bermakna.

Berikut hasil petikan wawancara dengan seluruh informan :

*“Program PMM sangat mempengaruhi kehidupan aku. Program ini kasih pelajaran dan kasih makna karena setelah mengikuti program ini, aku merasa menjadi pribadi yang mudah untuk bersosialisasi” (11.PWB.042).*

*“Tentu mempengaruhi kehidupan aku, dari program PMM aku belajar bagaimana menjadi orang yang peka terhadap lingkungan sekitar. Tahu bagaimana harus bersikap saat berada di lingkungan baru” (12.PWB.042).*

*n“Belajarnya sih, yang dulunya kita yang santai-santai doang kan, setelah mengikuti PMM system pembelajaran aku jadi lebih up gitu lah, jadi lebih semangat” (13.PWB.044).*

### Tujuan dalam hidup yang bermakna

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Nawari (2023), dapat disimpulkan bahwa individu memiliki tujuan hidup yang memberikan signifikansi lebih dalam kehidupan mereka. Berikut adalah cerita dari tiga peserta yang terlibat dalam Program PMM:

Subjek 1 mengungkapkan bahwa partisipasinya dalam PMM telah memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologisnya. Melalui program ini, subjek berhasil memperluas wawasan dan jaringan sosialnya, baik dengan mahasiswa dari berbagai universitas maupun dengan masyarakat setempat. Pengalaman ini telah mendukung subjek dalam mengeksplorasi dan mengembangkan potensi diri, serta membuka peluang karir yang lebih beragam.

Subjek 2 juga merasa bahwa program ini telah memberikan kontribusi besar dalam meningkatkan wawasan dan merubah pola pikirnya. Partisipasi dalam program ini telah memberikan banyak manfaat yang mendukung pertumbuhan pribadi dan intelektual subjek 2.

Subjek 3 merasa bahwa program ini berpengaruh sebesar 90% terhadap pencapaian tujuan hidupnya yang berarti. Meskipun durasi program ini hanya 4 bulan, subjek berhasil mengeksplorasi dan mengembangkan diri dengan berkeliling dan mengeksplorasi Jogja. Pengalaman ini menunjukkan bahwa program ini memberikan kesempatan untuk mendapatkan pengalaman baru dan penemuan diri.

Berikut hasil petikan wawancara dengan seluruh informan :

*“Cukup besar sih menurut aku, karena dari program PMM ini aku bisa menambah ilmu, memperluas relasi dengan mahasiswa dari seluruh universitas dan aku juga bisa membangun relasi dengan warga sekitar supaya aku bisa melihat peluang karir aku disana” (11.PWB.058).*

*“Sangat berkontribusi ya. Karena dengan mengikuti PMM ini, banyak manfaat yang aku dapatkan untuk kehidupan aku, terus aku juga dapat menambah wawasan dan merubah pola pikirku dari ikut PMM ini juga” (12.PWB.058).*

*“90% sih, memang berpengaruh banget sih. Karena aku bisa jalan-jalan dan mengeksplor jogja, dan kalau ditanya kenapa hanya 90% dan bukan 100% karena waktu berlangsungnya program ini kan Cuma 4 bulan dan dengan waktu itu aku belum bisa mengeksplor semuanya, masih ada tempat-tempat yang belum sempat ku kunjungi waktu disana” (13.PWB.058).*

### Penerimaan diri

Menurut penelitian yang dilakukan Nawari (2023) individu menerima diri mereka dengan segala kelebihan dan

kekurangan yang dimiliki. Berikut ini adalah cerita dari tiga peserta yang terlibat dalam Program PMM:

Subjek 1 mengungkapkan peningkatan signifikan dalam tingkat kepuasan diri mereka. Sebelum berpartisipasi dalam PMM, Subjek mengakui bahwa mereka memiliki tingkat kepercayaan diri yang relatif rendah. Namun, setelah berpartisipasi dalam PMM, mereka mengalami peningkatan signifikan dalam rasa percaya diri mereka.

Subjek 2, di sisi lain, mengungkapkan bahwa mereka merasa mampu menyelesaikan PMM dengan baik. Sebelum berpartisipasi dalam PMM, Subjek 2 mengungkapkan rasa takut untuk menghadapi tantangan baru. Namun, setelah menyelesaikan PMM, mereka mengalami peningkatan keberanian dan pemahaman bahwa memulai sesuatu yang baru tidak semenakutkan yang mereka pikirkan sebelumnya.

Subjek 3, pada akhirnya, mengungkapkan perubahan dalam cara mereka menanggapi kritik setelah berpartisipasi dalam PMM. Mereka menjadi lebih mampu mengabaikan komentar negatif dari orang lain dan fokus pada tindakan mereka sendiri.

Berikut hasil petikan wawancara dengan seluruh informan:

*“Iya aku merasa ada perbedaan di tingkat kepuasan karena sebelum mengikuti program PMM kepercayaan diriku cukup rendah, tetapi setelah mengikuti program PMM kepercayaan diriku semakin meningkat” (11.PWB.072).*

*“Ada, karena aku merasa mampu telah menyelesaikan program ini dengan baik. Karena sebelum ikut program ini aku tipikalnya takut untuk menghadapi tantangan baru, tapi setelah selesai program PMM aku jadi lebih banyak belajar bahwa memulai sesuatu yang baru tidak semenakutkan itu” (12.PWB.072).*

*“Sebenarnya dulu setiap kritik orang aku dengar, tapi setelah aku pikir-pikir kayak yang tadi kita bilang itu, kesehatan mental, jadi sekarang udah yang bodo amat lah, gak peduli orang mau ngomong apa, mau ketik apa, yang penting aku ngelakuinnya kayak gak ngerugiin dan nyusahin dia gitu” (13.PWB.066).*

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa/i Universitas Prima Indonesia (UNPRI) yang mengikuti Program PMM pada tahun 2022, menunjukkan bahwa subjek I hingga III memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik dalam berbagai aspek kesejahteraan psikologis (Pedhu, 2022; Rahayu & Setiawati, 2019; Sayyidah et al., 2022).

### PEMBAHASAN

*Psychological well being* pada mahasiswa yang mengikuti pertukaran kampus merdeka merupakan suatu bentuk gambaran kesejahteraan psikologis mahasiswa ketika dihadapkan dengan rutinitas berbeda dibandingkan dengan di kampus awalnya (Sari dkk., 2021). Kesulitan yang dihadapi



mahasiswa PMM ketika berada di tempat yang baru yaitu dituntut untuk mandiri dikarenakan belum memiliki teman dekat sehingga menentukan keputusan dan pilihan dilakukan secara mandiri dan bertanggung jawab (Megawati et al., 2024).

Berdasarkan hasil temuan menunjukkan bahwa subjek memiliki dimanika dalam menggambarkan bentuk kemandirian pada dirinya. Subjek I cenderung membuat keputusan secara independen dan menentang tekanan sosial. Subjek II memikirkan konsekuensi jangka panjang sebelum mengambil Keputusan. Subjek III mempertimbangkan kemampuannya sebelum membuat keputusan dan memastikan bahwa pilihannya sesuai dengan kapasitasnya.

Menurut Sya'diyah (2019) kemandirian dapat dikatakan suatu kemampuan psikososial sifat inisiatif, berani bertindak, dan Bertanggung jawab dalam menghadapi permasalahan dan hambatan dengan percaya diri. Mahasiswa dengan sifat mandiri cenderung mampu memikul tanggung jawab dan mempertanggungjawabkan hasil kerjanya, kemudian melakukan tugasnya berdasarkan kehendak sendiri bukan tergantung orang lain. Selain itu, memiliki inisiatif dalam bertindak secara proaktif (Mulyadi & Syahid, 2020).

Tindakan kemandirian membantu mahasiswa dapat menyelesaikan tanggung jawab pribadi dan menjaga Hubungan intrapersonal dengan mahasiswa lainnya (Basri & Dwiningrum, 2020). Subjek melakukan Hubungan yang positif terhadap orang-orang dan tetap dapat merasakan emosi lawan bicara walaupun sudah hampir satu tahun saling berpisah. Hubungan positif dengan rekan yang lain dapat sebagai sumber bantuan ketika subjek membutuhkan bantuan serta, memberikan tambahan relasi dan merasa cepat untuk adaptasi dan akrab.

Menurut Hanafi dan Yasin (2023) Hubungan positif mengacu pada interaksi yang baik antara individu atau kelompok dengan lingkungan atau orang lain melibatkan empati, saling mendukung dan komunikasi yang baik. Hubungan positif berkontribusi dalam mewujudkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan sehingga mempermudah proses penyesuaian diri mahasiswa pada saat berada di lingkungan barunya (Ahkam & Fakhri, 2022).

Penyesuaian diri mahasiswa dengan tempat barunya pada saat Pertukaran Mahasiswa Merdeka membantu mereka dapat melakukan kontrol terhadap pilihan lingkungan yang akan di tempatinya (Suharsono & Anwar, 2020). Berdasarkan dinamika pada subjek PMM UNPRI bahwa subjek memiliki adaptasi yang cukup baik sehingga dapat menerima lingkungannya, membuka diri hingga tidak canggung untuk berinteraksi dengan orang-orang sekitar sehingga memiliki penguasaan yang baik terhadap lingkungan. Subjek lainnya kurang peduli dengan lingkungannya sehingga kurang menguasai lingkungannya.

Menurut Yunia dkk. (2019) Kontrol diri berupa kemampuan mahasiswa untuk mengatur dan mengarahkan tingkah laku, dorongan dan emosi sehingga semakin baik seseorang dalam mengontrol diri, maka besar kemungkinan dapat menjauhi diri dari hal yang tidak sesuai dengan norma sosial di lingkungan berada. Hal serupa sejalan dengan disampaikan oleh (Hariyadi et al., 2023) bahwa kontrol diri yang baik terhadap lingkungan membuat mahasiswa dapat

mengetahui cara yang tepat dalam berinteraksi dengan lingkungan sehingga lebih mudah menempatkan diri dan fleksibel berinteraksi secara sosial.

Lingkungan yang nyaman dan dapat memberikan umpan balik positif menjadikan mahasiswa lebih mudah untuk melakukan eksplorasi lingkungan di tempat baru sehingga pada program pertukaran mahasiswa merdeka mendorong mahasiswa belajar berdasarkan pengalaman yang didapat di lapangan dan semakin bertumbuh ketika kembali ke kampus tempat semula menempuh perkuliahan (Mukoyimah & Arsyad, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa subjek menjelaskan Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka memberikan pelajaran dan makna yang memfasilitasi pertumbuhan pribadi, termasuk peningkatan kemampuan sosialisasi, eksplorasi, dan pengembangan diri. Pembelajaran membuat subjek lebih termotivasi.

Menurut Lathifah dkk. (2022) pertumbuhan pribadi memberikan peningkatan akan kesadaran diri, bertambah dan berkembangnya keterampilan, serta penguatan karakter sehingga melibatkan transformasi mental, fisik dan spiritual yang positif. Proses perkembangan tersebut dilakukan secara berkelanjutan dan terencana sehingga memiliki target yang dapat diukur secara berkala (Fadhli, 2020).

Perkembangan diri yang dirasakan selama mengikuti program PMM membuat mahasiswa merasakan dapat memberikan kebermanfaatannya terhadap masyarakat yang juga merupakan capaian Tri Dharma Perguruan tinggi yaitu pengabdian dan pendidikan yang berbasis praktik dalam masyarakat (Sari, 2018). Hal ini juga disampaikan oleh subjek bahwa subjek berhasil memperluas wawasan dan jaringan sosialnya, baik dengan mahasiswa dari berbagai universitas maupun dengan masyarakat setempat sehingga merasakan bahwa proses Pendidikan juga dapat dilakukan menyenangkan dan membuat tujuan hidup lebih bermakna.

Menurut Lianasari dan Japar (2022) kebermaknaan dalam tujuan hidup adalah suatu kemampuan untuk dapat berkomitmen dengan kehidupan sendiri sehingga perlu adanya visi, harapan, serta adanya alasan bagaimana orang harus menjalankan hidup. Hal yang serupa disampaikan oleh Muhsin (2021) bahwa kebermaknaan sebagai cara mahasiswa untuk menjalani perkuliahan dengan lebih bahagia, berharga dan memiliki visi yang jelas selama menempuh pendidikan.

Mahasiswa dapat dengan mudah mencapai tujuan akademik apabila melihat prosesnya sebagai suatu yang bermakna sehingga perlu adanya penerimaan kondisi diri secara fisik dan psikis (Aprilia & Yoenanto, 2022). Hal serupa sesuai dengan pendapat subjek bahwa setelah berpartisipasi dalam PMM, mereka mengalami peningkatan signifikan dalam rasa percaya diri dan subjek juga menjadi lebih mampu mengabaikan komentar negatif dari orang lain dan fokus pada tindakan mereka sendiri.

Ziliwu dkk. (2023) menyatakan penerimaan diri dapat dikatakan suatu pendekatan untuk menerima kelebihan dan kekurangan sehingga memiliki penilaian realistis terhadap sumber daya yang dimiliki dan tidak terpengaruh dengan penilaian yang diberikan orang lain, serta menerima keterbatasan tanpa harus mencela diri sendiri.

**Tabel 1. Tema berdasarkan hasil penelitian**

Variabel	Tema
Psychological well being	Kemandirian
	Hubungan positif dengan orang lain
	Penguasaan lingkungan
	Pertumbuhan pribadi
	Tujuan hidup yang bermakna
	Penerimaan diri

Tabel diatas merupakan aspek *psychological well* yang merupakan indikator kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pada pertukaran mahasiswa merdeka UNPRI 2022. Hal serupa juga disampaikan oleh Ryff dan Singer (2008) bahwa kesejahteraan psikologis meliputi kemandirian, hubungan yang positif, penguasaan lingkungan untuk pengembangan pribadi, tujuan hidup bermakna, dan penerimaan diri.

### KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Universitas Prima Indonesia (UNPRI) yang mengikuti Program PMM pada tahun 2022, semua informan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik dalam berbagai aspek seperti kemandirian, hubungan yang positif, penguasaan lingkungan untuk pengembangan pribadi, tujuan hidup bermakna, dan penerimaan diri. Peneliti menyarankan untuk memperhatikan kesejahteraan psikologis mahasiswa saat mengikuti pertukaran mahasiswa ketika melakukan pertukaran mahasiswa ke kampus lain. Perlu adanya pelatihan untuk memberikan pembekalan agar mahasiswa menyesuaikan diri pada saat sampai di kampus yang ditujunya. Mahasiswa peserta PMM juga harus dapat membawa semangat dan motivasi ketika mengikuti pertukaran dan untuk penelitian selanjutnya perlu diperdalam dengan sampel yang lebih banyak sehingga dapat menggambarkan dengan baik terkait gambaran *psychological well being* pada mahasiswa PMM.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ahkam, A., & Fakhri, N. (2022). School Well-Being Ditinjau Dari Hubungan Interpersonal. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 10(1), 124–131.
- Aprilia, N., & Yoenanto, N. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 19(30), 19–30.
- Azizah, W., & Dewi, D. (2022). Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dapat mempengaruhi gaya anak muda dan etika pancasila pada masyarakat indonesia. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(1), 1426–1431.
- Azzahra, F. (2024). Efektivitas Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Dalam Meningkatkan Kesiapan Kerja Mahasiswa Jurusan Pendidikan Non Formal Untirta. *Sultan Ageng Tirtayasa*, 1(1), 1–29.
- Basri, B., & Dwiningrum, N. (2020). Peran ormawa dalam membentuk nilai-nilai karakter di dunia industri (studi organisasi kemahasiswaan di Politeknik Negeri Balikpapan). *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan*, 15(1), 139–158.
- Creswell, J., Guetterman, T., & Fetters, M. (2015). Integrating quantitative and qualitative results in health science mixed methods research through joint displays. *The Annals of Family Medicine*, 13(6), 554–561.

- Damayanti, S., Ulina, B., & Talenta, T. (2023). Persepsi Mahasiswa Outbound Universitas HKBP Nommensen Medan Tentang Peningkatan Sikap Toleransi Mahasiswa Dalam Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Pada Kelas Modul Nusantara. *Community Development*, 4(2), 1–17.
- Elisabet, S., Juni, A., & Magdalena, S. (2023). Peran Mata Kuliah Modul Nusantara Pada Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Dalam Peningkatan Sikap Toleransi Bagi Mahasiswa Outbond Universitas HKBP Nommensen. *Community Development Journal*, 4(2), 1–17.
- Fadhli, M. (2020). Sistem Penjaminan Mutu Internal Dan Ekstenal Pada Lembaga Pendidikan Tinggi. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 171–183.
- Fadli, M. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika. Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54.
- Fahrurrazi. (2020). Pengaruh Kepemimpinan, Sikap Inovatif, Kompetensi dan Budaya Organisasi. *Widina Media Utama*, 1(1), 1–17.
- Hanafi, A., & Yasin, M. (2023). Upaya Memperkuat Hubungan Sosial Dalam Kehidupan Bermasyarakat. *JURNAL ILMU PENDIDIKAN & SOSIAL (SINOVA)*, 1(2), 51–62.
- Hariyadi, H., Misnawati, M., & Yusrizal, Y. (2023). Mewujudkan Kemandirian Belajar: Merdeka Belajar Sebagai Kunci Sukses Mahasiswa Jarak Jauh. *BADAN PENERBIT STIEPARI PRESS*.
- Jamalul, B. (2021). Determinisme Teknologi Penggunaan Instagram Sebagai Media Dakwah Organisasi Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah. *IAIN Purwokerto*.
- Jayanti, I. (2021). *Metodik Khusus Dalam Ilmu Kebidanan (Vol. 1)*. Deepublish.
- Lathifah, Z., Fauziah, R., Kholik, A., Aminulloh, M., Utami, I., Efendi, I., & Gunadi, G. (2022). Pendampingan penguatan pendidikan karakter di Sekolah Dasar berorientasi pelajar pancasila. *Warta LPM*, 1(1), 164–174.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling. *Jurnal Historis*, 6(1), 33–39.
- Lianasari, D., & Japar, M. (2022). Konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy Berbasis Nilai Budaya Jawa Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Pada Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 645–653.
- Megawati, M., Ansar, W., Mukarammah, N., & Afni, S. (2024). Psikoedukasi Adaptasi Sosial Pada Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) Di Universitas Malikussaleh. *Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 27–31.
- Muhsin, H. (2021). *Kampus Merdeka Di Era New Normal. Masa Depan Kampus Merdeka & Merdeka Belajar*. Sebuah Bunga Rampai Dosen.
- Mukoyimah, S., & Arsyad, M. (2023). Merdeka Belajar Kampus Merdeka: Tinjauan Filosofis dari Perspektif Filsafat Pendidikan Barat dan Timur serta Realitasnya. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 6(2), 291–302.
- Mulyadi, & Syahid, A. (2020). Faktor Pembentuk Dari Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 197–215.
- Nawari, I. (2023). Manfaat Mengikuti Pertukaran Mahasiswa Merdeka dalam Rangka Memahami Fungsional Pembelajaran Transformatif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal*, 1–10.
- Nofalia, I. (2018). Pengaruh Metode Brainstorming, Buzz Group, and Simulation (BBS) terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Merokok pada Remaja. *Universitas Airlangga*.
- Novia. (2020). Analisis Daya Serap Pasar Terhadap Alumni Jurusan Ekonomi Syariah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palu Studi Pada Alumni Jurusan Ekonomi Syariah Angkatan 2016. *IAIN Palu*, 1(1), 1–15.
- Nur, K., & Rizta, K. (2023). Strategi Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka di Prodi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas Trunojoyo Madura. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 8(1), 1–18.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65–78.
- Purba, E., Purba, B., & Khairad, F. (2021). *Metode Penelitian Ekonomi (Vol. 1)*.
- Putri, A., Cahyani, K., & Herlambang, Y. (2024). Peran Filsafat Teknologi dalam Meningkatkan Kualitas Teknologi Pendidikan di Era Disrupsi. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(1), 34–49.
- Rahayu, I., & Setiawati, F. (2019). Pengaruh rasa syukur dan memaafkan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *Ecopy*, 6(1), 379165–379176.
- Rahmawati, F., & Hidayah, Z. (2020). Menelusur Relasi Indeks Pembangunan Gender Terhadap Pertumbuhan Ekonomi. *Economics, Social, and Development Studies*, 7(1), 110–129.
- Rosyidi. (2023). *Rosyidi, A. K. (2023). Pengaruh social support dan religiusitas terhadap Life Satisfaction siswa SMK Terpadu Al-Ishlahiyah Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

- Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 13–39.
- Santoso, T. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Metodologi Penelitian Kualitatif.
- Sari, I., Susyanti, J., Ambarwati, A., Ariani, B., Martini, M., Supeni, N., & Hastuti, P. (2021). *Dosen Merdeka*. UNISMA PRESS.
- Sari, L. (2018). *Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Pemahaman Bahaya Seks Bebas Pada Peserta Didik SMP 12 Bandar Lampung* [Doctoral dissertatio]. UIN Raden Intan .
- Sayyidah, A., Mardhotillah, R., Sabila, N., & Rejeki, S. (2022). Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), 103–115.
- Sonjaya, R., & Iskandar, T. (2022). Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar-Kampus Merdeka di Prodi Ilmu Komunikasi FISIP UNPAS Bandung. *Membaca MBKM Dalam Ilmu Komunikasi*, 1(1), 33–38.
- Sugrah, N. (2019). Implementasi teori belajar konstruktivisme dalam pembelajaran sains. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 19(2), 121–138.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53.
- Sya'diyah, H. (2019). *Membangun Karakter Mandiri Melalui Pembelajaran Tematik pada Kelas III di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 5 Jember Tahun Pelajaran 2019/2020*. Institut Agama Islam Negeri Jember).
- Syakur, A., & Panuju, R. (2020). Peran Strategis Public Relation dalam Pengembangan Reputasi Pendidikan Tinggi: Studi Kasus Promosi di Akademi Farmasi Surabaya. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 5(1), 128–136.
- Veronika, D., Achmar, Z., Salahuddin, F., & Citta, A. B. (2023). Pengembangan Manajemen Sumber Daya Manusia Dalam Meningkatkan Mutu Perguruan Tinggi Berbasis Total Quality Management Pada Politeknik Maritim AMI Makassar. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 6331–6342. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4182>
- Yunia, S., Liyanovitasari, L., & Saparwati, M. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kenakalan Remaja pada Siswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 55–64.
- Ziliwu, M., Lase, F., Munthe, M., & Laoli, J. (2023). Kemampuan Menerima Diri (Self Acceptance) Terhadap Tindakan Bullying Antar Siswa. *Jurnal Pendidikan*, 2(1), 203–210.
- Zuchdi, D. (2023). *Humanisasi Pendidikan: Menemukan Kembali Pendidikan yang Manusiawi* (1st ed., Vol. 3). PT Bumi Aksara.
- Zulaika, Z. (2019). *Analisis Penerapan Kurikulum 2013 Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SDN 35 Rejang Lebong*. IAIN Curup.