

**STUDI MENGENAI GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA
MAHASISWA YANG TELAH MENGIKUTI *STUDENT EXCHANGE PROGRAM***

**Studi Kasus Mengenai Mahasiswa Universitas Padjadjaran yang Telah Mengikuti *Long
Term Student Exchange Program* (1-2 semester) Melalui Program Universitas
Padjadjaran**

ANNISA MEGA RADYANI

190110110105

ABSTRAK

Program *student exchange* merupakan salah satu program dari perguruan tinggi yang berperan tidak hanya berkaitan dengan prestasi akademik, namun juga dalam membentuk *life skills* yang berkaitan dengan *psychological well-being*. Ryff (1995) menjelaskan 6 dimensi pembentuk *Psychological well-being* (PWB), yaitu *self acceptance* (penerimaan diri), *positive relations with others* (menjalin relasi positif dengan orang lain), *autonomy* (otonomi), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *purpose in life* (tujuan dalam hidup), (*personal growth*). Mahasiswa dengan PWB yang baik ditandai dengan kepemilikan skor tinggi pada seluruh dimensi sehingga diprediksi dapat memberikan performa dan produktivitas yang baik dalam menghadapi tantangan dalam hidup khususnya dalam perkuliahan.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran *psychological well-being* mahasiswa sebagai dampak mengikuti program *student exchange*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Data diambil menggunakan teknik *Behavioral Event Interview* terhadap tiga responden yang telah mengikuti program *student exchange*. Subjek didapatkan melalui teknik *purposive sampling*. Pengolahan data dilakukan menggunakan teknik analisis data dari Moloeng (2005)

Hasil penelitian menemukan bahwa pengalaman mengikuti program *student exchange* memberikan dampak yang positif terhadap kondisi *psychological well-being* mahasiswa. Adanya perbedaan pengalaman yang dialami dan faktor yang berpengaruh dalam memaknakan pengalaman tersebut, menunjukkan adanya perbedaan profil *psychological well-being* pada setiap responden. Meskipun secara umum memiliki profil yang berbeda – beda, namun ditemukan adanya satu dimensi yang berubah menjadi tinggi pada seluruh responden yaitu dimensi penerimaan diri. Selain itu, adanya penemuan

Kata kunci: *psychological well-being*, pertukaran pelajar, mahasiswa, psikologi positif

ABSTRACT

In recent years, college has been promoting student exchange program as one of their method to improve not only the academic achievement but also life skills that are related to psychological well-being. There are six components of Psychological well-being (PWB) as described by Ryff (1995): self acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery purpose in life, and personal growth. Students with good PWB qualities are characterized by high scores in all dimensions, thus predicted their good performance and productivity when dealing with challenges they face in life particularly in college.

The purpose of the study was to describe the psychological well-being of exchange student as the results of joining a student exchange program. This qualitative research used case study method to explained more deeply about the causes and effects of the student exchange program towards the student's psychological well-being. Researcher used Behavioral Event Interview to three subjects that have joined the student exchange program before. Purposive sampling and data processing by Moloeng (2005) were used in this study,

The result showed that experiences of joining student exchange program gave positive impacts to psychological well-being of students. The difference in experiences and factors that used by students gave an effect to how they processed those experience and gave the different result to their psychological well-being. However, there's another interesting finding that all the subjects shows improvement of self acceptance after the program.

Keywords: *psychological well-being, student exchange, college student, positive psychology*