

PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP KONSEP KEPERIBADIAN SEHAT DALAM PSIKOLOGI MODERN

Kamilatul Fitri¹, Nasichah², Muhammad Al Zaid³, Syita Risalah⁴

Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam,

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Email: Kamilatul.fitri24@mhs.uinjkt.ac.id , nasichah@uinjkt.ac.id ,
muhammad.alzaid24@mhs.uinjkt.ac.id , syita.risalah24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu yang semakin penting seiring meningkatnya tuntutan akademik dan sosial sehingga pemahaman mengenai konsep kepribadian sehat perlu dikaji. Penelitian ini bertujuan mengetahui persepsi mahasiswa terhadap konsep kepribadian sehat dalam psikologi modern, mengidentifikasi indikator yang paling dominan dipahami, serta menganalisis hubungannya dengan kesehatan mental. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode survei yang memadukan data kuantitatif sederhana dan data kualitatif dari pertanyaan terbuka (mixed data). Data diperoleh melalui kuesioner Google Form yang diisi oleh 15 mahasiswa dan dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki persepsi positif terhadap kepribadian sehat yang ditandai dengan kemampuan menerima diri, mengendalikan emosi, membangun hubungan sosial yang positif, memiliki tujuan hidup yang jelas, mengembangkan potensi diri, serta didukung oleh nilai-nilai spiritual. Selain itu, mahasiswa masih menghadapi tantangan dalam menjaga kesehatan mental, terutama tekanan akademik, overthinking, kecemasan terhadap masa depan, dan tekanan sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa kepribadian sehat dipahami sebagai konsep yang mencakup dimensi psikologis, sosial, dan spiritual, meskipun masih terdapat kesenjangan antara pemahaman mahasiswa dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Kata kunci: kepribadian sehat; kesehatan mental; mahasiswa; psikologi modern; spiritualitas.

Abstract

Mental health among university students has become an increasingly important issue due to growing academic and social demands, making the concept of a healthy personality worthy of investigation. This study aims to examine students' perceptions of the concept of a healthy personality in modern psychology, identify the dominant indicators perceived by students, and analyze its relationship with mental health. The study employed a descriptive survey approach combining simple quantitative data and qualitative data from open-ended questions (mixed data). Data were collected through Google Form questionnaires completed by 15 university students and analyzed descriptively. The findings indicate that most students have positive perceptions of a healthy personality, characterized by self-acceptance, emotional regulation, positive social relationships, clear life goals, personal development, and the support of spiritual values. The open-ended responses also revealed that students continue to face challenges in

maintaining their mental health, particularly academic pressure, overthinking, anxiety about the future, and social pressure. The study concludes that students perceive a healthy personality as encompassing psychological, social, and spiritual dimensions, although a gap remains between this understanding and its implementation in daily life.

Keywords: healthy personality; mental health; students; modern psychology; spirituality.

PENDAHULUAN

Kepribadian sehat merupakan salah satu konsep penting dalam psikologi modern karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri, mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang positif, serta menjalankan fungsi kehidupan secara optimal. Dalam perspektif psikologi modern, kepribadian sehat tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk berkembang, berpikir positif, memiliki ketahanan psikologis (*psychological resilience*), serta mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara adaptif. Individu yang memiliki kepribadian sehat cenderung mampu menerima dirinya, mengembangkan potensi yang dimiliki, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dalam berbagai situasi kehidupan.¹

Perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir seiring meningkatnya berbagai tuntutan akademik maupun sosial. Mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan proses pencarian identitas, penyesuaian diri terhadap lingkungan baru, serta tuntutan untuk mencapai prestasi akademik dan nonakademik. Tekanan tugas perkuliahan, persaingan akademik, aktivitas organisasi, kondisi ekonomi, hingga penggunaan media sosial secara intensif menjadi faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik, kecemasan, *burnout*, serta *overthinking* apabila tidak memiliki kemampuan regulasi emosi dan penyesuaian diri yang baik.²

Urgensi mengenai kesehatan mental juga diperkuat oleh berbagai data empiris. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) menyatakan bahwa gangguan kesehatan mental merupakan salah satu penyebab utama menurunnya kualitas hidup masyarakat usia produktif di berbagai negara. Selain itu, hasil *Indonesia National Adolescent*

¹ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2019).

² Yasuhiro Kotera et al., "Mental Wellbeing of Indonesian Students: Mean Comparison with UK Students and Relationships with Self-Compassion and Academic Engagement," *Healthcare* 10, no. 8 (2022): 1439.

Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa sekitar 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, sehingga isu kesehatan mental menjadi perhatian penting dalam bidang pendidikan maupun kesehatan masyarakat.³ Kondisi tersebut menunjukkan bahwa upaya membangun kepribadian yang sehat menjadi semakin relevan, terutama bagi mahasiswa yang sedang berada pada masa pembentukan identitas diri dan pengembangan potensi.

Dalam konteks tersebut, pemahaman mengenai konsep kepribadian sehat menjadi penting karena dapat memengaruhi cara mahasiswa memandang dirinya sendiri, membangun hubungan sosial, serta menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Individu yang memiliki kepribadian sehat umumnya mampu menerima dirinya, mengendalikan emosi, berpikir realistis, memiliki hubungan interpersonal yang baik, serta mampu mengembangkan potensinya secara optimal. Oleh karena itu, persepsi mahasiswa terhadap konsep kepribadian sehat menjadi menarik untuk dikaji karena dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana mahasiswa memaknai kesehatan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.⁴

Dalam psikologi modern, konsep kepribadian sehat dijelaskan melalui berbagai pendekatan teori. Pendekatan behaviorisme memandang bahwa kepribadian terbentuk melalui proses belajar dan pengaruh lingkungan sehingga perilaku adaptif dapat dikembangkan melalui pembiasaan dan *reinforcement*. Sementara itu, pendekatan humanistik menekankan pentingnya penerimaan diri, kebebasan individu, dan pengembangan potensi sebagai syarat terbentuknya pribadi yang sehat. Abraham Maslow melalui teori hierarki kebutuhan menjelaskan bahwa individu yang mampu memenuhi kebutuhan hidupnya secara bertahap hingga mencapai aktualisasi diri cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih sehat.⁵

Selain dipahami melalui pendekatan psikologi modern, konsep kepribadian sehat juga memiliki keterkaitan dengan nilai-nilai spiritual dalam Islam. Islam memandang bahwa keseimbangan aspek psikologis, emosional, sosial, dan spiritual merupakan fondasi terbentuknya pribadi yang sehat. Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

³ World Health Organization, *Mental Health* (2022); Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), 2022.

⁴ Carl R. Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (Boston: Houghton Mifflin, 1961).

⁵ Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, 3rd ed. (New York: Harper & Row, 1987); B.F. Skinner, *Science and Human Behavior* (New York: Macmillan, 1953).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan psikologis individu, tetapi juga oleh keseimbangan spiritual yang mampu memberikan ketenangan batin ketika menghadapi berbagai persoalan kehidupan.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji kesehatan mental mahasiswa dari berbagai sudut pandang. Zahrah dan Sukirno (2022) menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* mahasiswa santri, sedangkan stres akademik berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.⁷ Penelitian Kotera dkk. (2022) menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *academic engagement* merupakan prediktor penting bagi *mental well-being* mahasiswa Indonesia sehingga kemampuan menerima diri dan keterlibatan akademik berkontribusi terhadap kondisi psikologis yang lebih baik.⁸ Sementara itu, Karuniawati dkk. (2022) melaporkan bahwa mahasiswa Indonesia masih menghadapi tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang relatif tinggi sehingga diperlukan berbagai upaya promotif maupun preventif untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.⁹ Penelitian terbaru oleh Hakim dan Sari (2025) juga menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual memiliki hubungan positif dengan *mental well-being*, yang mengindikasikan bahwa aspek spiritual berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan.¹⁰

Meskipun penelitian-penelitian tersebut telah memberikan kontribusi penting dalam menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan antara variabel-variabel psikologis, seperti dukungan sosial, stres akademik, *self-compassion*, maupun kecerdasan spiritual. Penelitian yang secara khusus mengkaji **persepsi mahasiswa terhadap konsep kepribadian sehat** dengan mengintegrasikan pendekatan behaviorisme, humanistik, teori kebutuhan Abraham Maslow, serta perspektif Islam masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu

⁶ QS. Ar-Ra'd [13]:28, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Departemen Agama Republik Indonesia 2005).

⁷ Ninda Alza Nur Zahrah dan Rita Setyani Hadi Sukirno, "Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Stres Akademik," *Jurnal Psikologi Integratif* 10, no. 2 (2022): 189–205.

⁸ Yasuhiro Kotera et al., *Loc. Cit.*

⁹ Hidayah Karuniawati et al., "Assessment of Mental Health and Quality of Life Status of Undergraduate Students in Indonesia during COVID-19 Outbreak," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 19 (2022).

¹⁰ Laila Azizah Hakim dan Ratna Sari, "Mental Well-being on Grit and Spiritual Intelligence," *Journal of Psychology and Instruction* 9, no. 2 (2025).

lebih menitikberatkan pada pengukuran kondisi psikologis dibandingkan pemahaman mahasiswa terhadap makna kepribadian sehat itu sendiri. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan menggambarkan bagaimana mahasiswa memaknai konsep kepribadian sehat secara komprehensif melalui perpaduan perspektif psikologi modern dan nilai-nilai spiritual Islam.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa terhadap konsep kepribadian sehat dalam psikologi modern, mengidentifikasi indikator kepribadian sehat yang paling dominan dipahami mahasiswa, serta menganalisis hubungan antara kepribadian sehat dan kesehatan mental berdasarkan perspektif psikologi modern dan nilai-nilai spiritual Islam.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang penelitian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana persepsi mahasiswa terhadap konsep kepribadian sehat dalam perspektif psikologi modern?
2. Indikator kepribadian sehat apa yang paling dominan dipahami oleh mahasiswa?
3. Bagaimana persepsi mahasiswa mengenai hubungan antara kepribadian sehat dan kesehatan mental?

Rumusan masalah tersebut menjadi dasar dalam menganalisis persepsi mahasiswa mengenai konsep kepribadian sehat serta hubungannya dengan kesehatan mental berdasarkan perspektif psikologi modern dan nilai-nilai spiritual Islam.

KERANGKA BERPIKIR

Mahasiswa sebagai individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologisnya. Berbagai tekanan tersebut dapat memunculkan stres, kecemasan, *burnout*, maupun kesulitan dalam mengelola emosi apabila individu tidak memiliki

kemampuan penyesuaian diri yang memadai. Oleh karena itu, keberadaan kepribadian yang sehat menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.¹¹

Dalam psikologi modern, kepribadian sehat dipahami sebagai kemampuan individu untuk menjalankan fungsi psikologis, emosional, dan sosial secara optimal. Individu yang memiliki kepribadian sehat ditandai oleh kemampuan menerima diri, mengendalikan emosi, menjalin hubungan interpersonal yang positif, serta mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Konsep tersebut sejalan dengan pandangan psikologi humanistik yang menempatkan perkembangan diri sebagai tujuan utama kehidupan manusia.¹²

Konsep kepribadian sehat dalam penelitian ini dianalisis melalui empat perspektif utama. Pertama, pendekatan behaviorisme yang menjelaskan bahwa kepribadian berkembang melalui proses belajar, pembiasaan, dan pengaruh lingkungan.¹³ Kedua, pendekatan humanistik yang menekankan pentingnya penerimaan diri, kebebasan individu, dan perkembangan potensi diri sebagai ciri individu yang berfungsi secara optimal (*fully functioning person*).¹⁴ Ketiga, teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow yang menjelaskan bahwa individu yang mampu memenuhi kebutuhan hingga mencapai aktualisasi diri (*self-actualization*) cenderung memiliki kepribadian yang sehat dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.¹⁵ Keempat, perspektif Islam yang memandang bahwa keseimbangan psikologis tidak dapat dipisahkan dari keseimbangan spiritual melalui kedekatan kepada Allah SWT serta kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan perilakunya.¹⁶

Persepsi mahasiswa terhadap konsep kepribadian sehat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, lingkungan sosial, pendidikan, serta pemahaman mengenai kesehatan mental dan nilai-nilai spiritual. Persepsi tersebut dalam penelitian ini diidentifikasi melalui beberapa indikator, yaitu kemampuan mengontrol emosi, penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, pengembangan potensi diri, kemampuan menghadapi tekanan hidup, serta peran spiritualitas

¹¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017); Yasuhiro Kotera et al., "Mental Wellbeing of Indonesian Students: Mean Comparison with UK Students and Relationships with Self-Compassion and Academic Engagement," *Healthcare*, Vol. 10, No. 8 (2022).

¹² Carl R. Rogers, *Loc. Cit.*

¹³ B.F. Skinner, *Science and Human Behavior* (New York: Macmillan, 1953).

¹⁴ Carl R. Rogers, *Loc. Cit.*

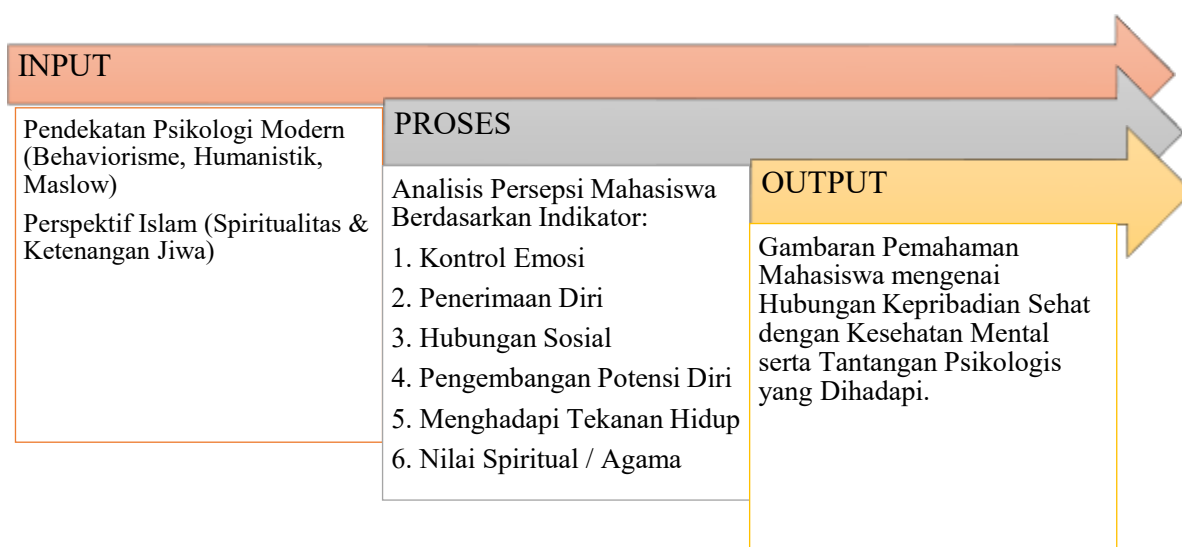
¹⁵ Abraham H. Maslow, *Loc. Cit.*

¹⁶ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, QS. Ar-Ra'd [13]:28; Al-Bukhari, Abu Abdullah Muhammad bin Ismail. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dar Ṭawq al-Najah. No. 6114; Muslim bin al-Hajjaj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, No. 2609.

dalam menjaga kesehatan mental. Temuan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.¹⁷

Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, penelitian ini berupaya menggambarkan bagaimana mahasiswa memaknai konsep kepribadian sehat, mengidentifikasi indikator yang paling dominan dipahami, serta menjelaskan hubungan antara kepribadian sehat dan kesehatan mental berdasarkan perspektif psikologi modern dan nilai-nilai spiritual Islam.

Secara ringkas, alur kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

LANDASAN TEORETIS

A. Konsep Kepribadian Sehat

Kepribadian sehat merupakan konsep yang menggambarkan kondisi individu yang mampu menjalankan fungsi psikologis, emosional, sosial, dan perilaku secara seimbang sehingga dapat beradaptasi secara efektif terhadap berbagai tuntutan kehidupan. Dalam psikologi modern, kepribadian sehat tidak hanya dimaknai sebagai tidak adanya gangguan mental (*absence of mental illness*), tetapi juga sebagai kemampuan individu untuk mencapai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), mengembangkan potensi diri, serta mempertahankan hubungan interpersonal yang positif.¹⁸

¹⁷ Ninda Alza Nur Zahrah dan Rita Setyani Hadi Sukirno, *Loc. Cit.*

¹⁸ Corey L. M. Keyes, "Mental Health as a Complete State: How the Salutogenic Perspective Completes the Picture," dalam *Bridging Occupational, Organizational and Public Health*, Springer, 2014; Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2019).

Alwisol menjelaskan bahwa individu dengan kepribadian sehat memiliki kemampuan untuk mengenali dirinya secara objektif, mengendalikan emosi, mengambil keputusan secara rasional, serta mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan. Kepribadian yang sehat juga ditandai dengan adanya keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan perilaku sehingga individu mampu menjalankan fungsi kehidupannya secara optimal.¹⁹

Konsep kepribadian sehat memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental. Individu yang memiliki kepribadian sehat umumnya lebih mampu menghadapi tekanan hidup, memiliki tingkat *resilience* yang lebih baik, serta mampu mengelola stres secara adaptif. Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi emosi dan penerimaan diri dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan, stres, maupun *burnout*.²⁰

Penelitian Kotera dkk. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* dan *academic engagement* yang tinggi cenderung memiliki kondisi *mental well-being* yang lebih baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menerima diri, mengembangkan potensi, dan beradaptasi terhadap tuntutan akademik merupakan bagian penting dari kepribadian sehat.²¹ Oleh karena itu, konsep kepribadian sehat menjadi landasan yang relevan dalam memahami bagaimana mahasiswa memandang kesehatan mental serta menghadapi berbagai tantangan selama menjalani kehidupan akademik.

B. Perspektif Behaviorisme tentang Kepribadian Sehat

Perspektif behaviorisme memandang bahwa kepribadian merupakan hasil proses belajar yang dibentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya. Dalam pendekatan ini, perilaku manusia tidak dianggap sebagai sesuatu yang dibawa sejak lahir, melainkan berkembang melalui mekanisme stimulus, respons, dan penguatan (*reinforcement*). Oleh karena itu, kualitas kepribadian seseorang dipengaruhi oleh pengalaman belajar yang diperoleh sepanjang kehidupannya.²²

B.F. Skinner sebagai salah satu tokoh utama behaviorisme menjelaskan bahwa perilaku yang memperoleh penguatan positif (*positive reinforcement*) cenderung akan

¹⁹ Alwisol, *Loc. Cit.*

²⁰ Hidayah Karuniawati et al., *Loc. Cit.*

²¹ Yasuhiro Kotera et al., *Loc. Cit.*

²² B.F. Skinner, *Loc. Cit.*

diulang, sedangkan perilaku yang tidak memperoleh penguatan atau justru mendapatkan konsekuensi negatif akan berkurang intensitasnya. Dengan demikian, pembentukan kepribadian yang sehat dapat dilakukan melalui pembiasaan perilaku adaptif, seperti disiplin, kemampuan mengendalikan emosi, tanggung jawab, serta keterampilan berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosial.²³

Dalam konteks mahasiswa, lingkungan keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan akademik berperan sebagai sumber stimulus yang memengaruhi pembentukan perilaku sehari-hari. Lingkungan yang memberikan dukungan positif akan mendorong berkembangnya perilaku adaptif dan kemampuan penyesuaian diri, sedangkan lingkungan yang kurang kondusif berpotensi meningkatkan perilaku maladaptif, seperti kesulitan mengendalikan emosi, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, maupun rendahnya motivasi belajar.

Perkembangan penelitian mutakhir juga menunjukkan bahwa prinsip-prinsip behaviorisme masih relevan dalam menjelaskan pembentukan perilaku sehat. Pendekatan berbasis *behavior modification* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*), mengurangi perilaku maladaptif, serta membantu individu membangun kebiasaan positif yang mendukung kesehatan mental.²⁴ Oleh karena itu, perspektif behaviorisme memberikan dasar teoritis bahwa kepribadian sehat bukan hanya dipengaruhi oleh karakter bawaan individu, tetapi juga dapat dibentuk melalui proses pembelajaran dan lingkungan yang mendukung.

C. Perspektif Humanistik tentang Kepribadian Sehat

Pendekatan humanistik memandang manusia sebagai individu yang pada dasarnya memiliki potensi untuk berkembang, menentukan pilihan hidup, dan mencapai kehidupan yang bermakna. Berbeda dengan behaviorisme yang lebih menekankan pengaruh lingkungan terhadap perilaku, pendekatan humanistik menempatkan manusia sebagai pribadi yang aktif dalam mengembangkan dirinya melalui kesadaran, pengalaman, dan kebebasan untuk memilih.²⁵

²³ George Boeree, *Personality Theories* (Yogyakarta: Prismsophie, 2017).

²⁴ Martin, G., & Pear, J., *Behavior Modification: What It Is and How to Do It*, 11th ed. (New York: Routledge, 2019)

²⁵ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 10th ed. (Boston: Cengage Learning, 2017).

Salah satu tokoh utama dalam pendekatan ini adalah Carl Rogers. Menurut Rogers, individu yang memiliki kepribadian sehat adalah individu yang berfungsi secara utuh (*fully functioning person*), yaitu mampu menerima dirinya sendiri (*self-acceptance*), terbuka terhadap pengalaman (*openness to experience*), memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri (*self-trust*), serta terus berupaya mengembangkan potensi yang dimilikinya. Individu yang mampu menerima kelebihan maupun keterbatasan dirinya akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.²⁶

Pendekatan humanistik juga menekankan pentingnya kesesuaian (*congruence*) antara konsep diri (*self-concept*) dengan pengalaman nyata yang dialami individu. Apabila seseorang mampu menerima dirinya secara positif tanpa adanya kesenjangan yang besar antara diri ideal (*ideal self*) dan diri nyata (*real self*), maka individu tersebut cenderung memiliki stabilitas emosional, rasa percaya diri, serta hubungan interpersonal yang lebih sehat. Sebaliknya, ketidaksesuaian antara konsep diri dan pengalaman dapat menimbulkan konflik batin, kecemasan, maupun kesulitan dalam mengembangkan potensi diri.

Dalam konteks mahasiswa, pendekatan humanistik relevan untuk menjelaskan pentingnya penerimaan diri, kemampuan mengenali potensi, serta pengembangan diri sebagai bagian dari pembentukan kepribadian yang sehat. Mahasiswa yang mampu menerima berbagai pengalaman, baik keberhasilan maupun kegagalan, cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik serta lebih siap menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Oleh karena itu, lingkungan pendidikan diharapkan tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga mendukung perkembangan pribadi mahasiswa secara menyeluruh.

Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa penerimaan diri (*self-acceptance*), *self-compassion*, dan *psychological well-being* memiliki hubungan yang positif dengan kesehatan mental mahasiswa. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres, menghadapi tekanan akademik, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam kehidupan

²⁶ Carl R. Rogers, *Loc. Cit.*

sehari-hari.²⁷ Dengan demikian, perspektif humanistik memberikan landasan bahwa kepribadian sehat tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan, tetapi juga oleh kemampuan memahami, menerima, dan mengembangkan dirinya secara optimal.

D. Perspektif Abraham Maslow tentang Kepribadian Sehat

Abraham Maslow memandang bahwa kepribadian sehat merupakan hasil dari proses pemenuhan kebutuhan manusia secara bertahap hingga mencapai tingkat perkembangan psikologis yang optimal. Menurut Maslow, setiap individu memiliki dorongan alami untuk bertumbuh (*growth motivation*) dan mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya. Oleh karena itu, kesehatan psikologis tidak hanya ditandai oleh terbebasnya individu dari gangguan mental, tetapi juga oleh kemampuannya dalam mencapai aktualisasi diri (*self-actualization*).²⁸

Maslow mengemukakan teori hierarki kebutuhan (*hierarchy of needs*) yang terdiri atas lima tingkatan, yaitu kebutuhan fisiologis (*physiological needs*), kebutuhan akan rasa aman (*safety needs*), kebutuhan akan kasih sayang dan rasa memiliki (*love and belongingness needs*), kebutuhan akan penghargaan (*esteem needs*), serta kebutuhan aktualisasi diri (*self-actualization needs*). Pemenuhan setiap tingkat kebutuhan menjadi dasar bagi individu untuk berkembang menuju tingkat kebutuhan berikutnya. Apabila kebutuhan-kebutuhan dasar belum terpenuhi, individu akan mengalami hambatan dalam mencapai perkembangan psikologis yang optimal.²⁹

Menurut Maslow, individu yang telah mencapai aktualisasi diri memiliki karakteristik seperti mampu menerima diri sendiri dan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, bersikap mandiri, kreatif, mampu memecahkan masalah secara realistis, serta memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain. Individu yang teraktualisasi juga cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, mampu menghadapi tekanan hidup secara adaptif, dan terus mengembangkan potensi dirinya tanpa bergantung pada pengakuan dari lingkungan. Karakteristik tersebut menunjukkan

²⁷ Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D., "Mental Wellbeing of Indonesian Students: Mean Comparison with UK Students and Relationships with Self-Compassion and Academic Engagement," *Healthcare*, Vol. 10, No. 8 (2022)

²⁸ Abraham H. Maslow, *Loc. Cit.*

²⁹ Abraham H. Maslow, *Toward a Psychology of Being*, 3rd ed. (New York: John Wiley & Sons, 1999).

bahwa kepribadian sehat tidak hanya berkaitan dengan kemampuan beradaptasi, tetapi juga dengan proses pertumbuhan diri yang berkelanjutan.

Dalam konteks mahasiswa, teori Maslow memberikan penjelasan bahwa pembentukan kepribadian sehat dipengaruhi oleh terpenuhinya berbagai kebutuhan, baik kebutuhan fisik, rasa aman, dukungan sosial, penghargaan, maupun kesempatan untuk mengembangkan potensi diri. Mahasiswa yang memperoleh lingkungan belajar yang kondusif, dukungan sosial yang baik, serta kesempatan untuk berprestasi akan lebih mudah mencapai kesejahteraan psikologis dan mengembangkan kemampuan yang dimilikinya. Sebaliknya, tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, maupun kurangnya dukungan sosial dapat menghambat proses aktualisasi diri dan berdampak pada kesehatan mental mahasiswa.

Sejalan dengan teori Maslow, berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, seperti kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial (*relatedness*), berkontribusi positif terhadap *psychological well-being* dan kepuasan hidup mahasiswa. Mahasiswa yang memperoleh kesempatan untuk berkembang dan mengaktualisasikan potensinya cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi, kemampuan menghadapi stres yang lebih baik, serta kondisi kesehatan mental yang lebih positif.³⁰ Dengan demikian, perspektif Abraham Maslow memberikan landasan bahwa kepribadian sehat merupakan hasil dari proses pemenuhan kebutuhan manusia yang berkelanjutan hingga individu mampu mengembangkan seluruh potensi dirinya secara optimal.

E. Kepribadian Sehat dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, kepribadian sehat tidak hanya dipahami sebagai kondisi psikologis yang bebas dari gangguan mental, tetapi juga sebagai keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, intelektual, sosial, dan moral. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi jasmani dan ruhani sehingga kesehatan kepribadian tidak dapat dipisahkan dari kualitas hubungan manusia dengan Allah SWT (*hablum minallah*) maupun dengan sesama manusia (*hablum minannas*). Oleh karena itu, individu yang memiliki kepribadian sehat adalah individu yang mampu menjaga

³⁰ Richard M. Ryan dan Edward L. Deci, "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being," *American Psychologist*, Vol. 55, No. 1 (2000)

keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan spiritual serta menampilkan akhlak yang baik dalam kehidupan sehari-hari.³¹

Konsep tersebut sejalan dengan tujuan pembinaan kepribadian dalam Islam, yaitu membentuk manusia yang memiliki jiwa yang tenang (*nafs al-muṭma'innah*), mampu mengendalikan hawa nafsu, serta senantiasa berusaha memperbaiki diri melalui ibadah dan amal saleh. Dalam pandangan Islam, kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis maupun psikologis, tetapi juga oleh kualitas spiritual yang tercermin melalui keimanan, ketakwaan, kesabaran, rasa syukur, dan tawakal kepada Allah SWT.³²

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 28:

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: *“Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”*

(Ar-Ra'd [13]:28)³³

Ayat tersebut menjelaskan bahwa ketenangan hati merupakan salah satu indikator kesejahteraan psikologis yang diperoleh melalui kedekatan kepada Allah SWT. Aktivitas spiritual, seperti berzikir, berdoa, membaca Al-Qur'an, dan melaksanakan ibadah secara konsisten, berperan dalam membantu individu mengurangi kecemasan, mengelola stres, serta membangun ketahanan mental ketika menghadapi berbagai persoalan kehidupan.

Selain itu, Rasulullah SAW juga menegaskan pentingnya pengendalian emosi sebagai bagian dari kepribadian yang matang melalui sabdanya:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصَّرْعَةِ ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Artinya: *“Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan selalu mengalahkan lawannya dalam pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah”*

(HR. al-Bukhari No. 5763 dan Muslim No. 2609)

Hadis tersebut menunjukkan bahwa ukuran kekuatan dalam Islam tidak hanya diukur melalui kemampuan fisik, melainkan juga melalui kemampuan mengendalikan

³¹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 2013).

³² Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011).

³³ QS. Ar-Ra'd [13]:28, *Loc. Cit.*

emosi dan perilaku. Pengendalian diri merupakan salah satu karakter utama individu yang memiliki kepribadian sehat karena membantu seseorang mengambil keputusan secara bijaksana, menjaga hubungan sosial, serta menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Berbagai penelitian kontemporer juga menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki tingkat religiositas dan spiritualitas yang baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam menghadapi stres, membangun makna hidup, serta mempertahankan kondisi psikologis yang lebih stabil.³⁴ Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa nilai-nilai spiritual tidak bertentangan dengan psikologi modern, melainkan dapat saling melengkapi dalam menjelaskan terbentuknya kepribadian yang sehat.

Dengan demikian, perspektif Islam memandang bahwa kepribadian sehat merupakan hasil dari keseimbangan antara perkembangan psikologis, kematangan emosional, hubungan sosial yang harmonis, dan kedekatan spiritual kepada Allah SWT. Integrasi antara pendekatan psikologi modern dan nilai-nilai Islam memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pembentukan kepribadian sehat, khususnya dalam konteks mahasiswa yang menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan perkembangan diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode survei yang memadukan data kuantitatif sederhana dan data kualitatif dari pertanyaan terbuka (*mixed data*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan mendeskripsikan persepsi mahasiswa mengenai konsep kepribadian sehat dalam psikologi modern berdasarkan jawaban responden, tanpa melakukan pengujian hipotesis ataupun analisis hubungan antarvariabel.³⁵

Penelitian dilaksanakan pada tahun 2026 dengan melibatkan mahasiswa sebagai responden penelitian. Populasi penelitian adalah mahasiswa yang menjadi sasaran penyebaran kuesioner, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu

³⁴ Laila Azizah Hakim dan Ratna Sari, "Mental Well-being on Grit and Spiritual Intelligence," *Journal of Psychology and Instruction*, Vol. 9, No. 2 (2025).

³⁵ John W. Creswell dan J. David Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 5th ed. (Thousand Oaks: SAGE Publications, 2018).

teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan peneliti. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bersedia berpartisipasi secara sukarela dan mengisi seluruh pertanyaan dalam kuesioner secara lengkap.³⁶

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 15 mahasiswa, yang terdiri atas mahasiswa laki-laki dan perempuan. Jumlah responden tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran awal (*preliminary description*) mengenai persepsi mahasiswa terhadap konsep kepribadian sehat. Oleh karena itu, hasil penelitian lebih diarahkan untuk memberikan deskripsi mengenai kecenderungan persepsi responden daripada melakukan generalisasi terhadap populasi yang lebih luas.

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang disusun berdasarkan indikator kepribadian sehat yang mengacu pada teori behaviorisme, teori humanistik Carl Rogers, teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow, serta perspektif Islam mengenai kepribadian sehat. Instrumen terdiri atas delapan butir pertanyaan, yaitu enam pertanyaan tertutup menggunakan skala Likert empat tingkat (sangat setuju, setuju, kurang setuju, dan tidak setuju) serta dua pertanyaan terbuka (esai). Keenam pertanyaan tertutup digunakan untuk mengukur persepsi responden mengenai penerimaan diri, pengendalian emosi, hubungan sosial, tujuan hidup, pengembangan potensi diri, dan peran spiritualitas dalam membentuk kepribadian sehat. Sementara itu, dua pertanyaan terbuka digunakan untuk menggali pandangan responden mengenai ciri utama individu yang memiliki kepribadian sehat serta tantangan terbesar mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental.³⁷

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan Google Form. Seluruh data yang diperoleh kemudian diperiksa kelengkapannya (*editing*), diberi kode (*coding*), dan ditabulasi sesuai dengan indikator penelitian. Data dari pertanyaan tertutup dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi dan persentase untuk menggambarkan kecenderungan jawaban responden. Adapun data dari pertanyaan terbuka dianalisis secara deskriptif melalui proses pengelompokan tema (*thematic categorization*), yaitu mengidentifikasi kesamaan jawaban responden, mengelompokkan tema-tema yang muncul, kemudian menginterpretasikannya berdasarkan teori behaviorisme, humanistik, Abraham Maslow, serta perspektif Islam.³⁸

³⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, edisi ke-2 (Bandung: Alfabeta, 2019).

³⁷ Ibid.

³⁸ John W. Creswell dan J. David Creswell, *Loc. Cit.*

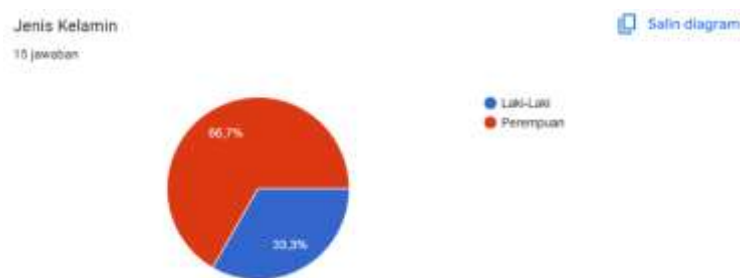
Hasil analisis selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel, diagram, dan uraian deskriptif untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai persepsi mahasiswa terhadap konsep kepribadian sehat dalam psikologi modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 15 mahasiswa yang terdiri dari responden laki-laki dan perempuan. Responden perempuan memiliki persentase lebih dominan dibandingkan responden laki-laki.



Gambar 2. Diagram Jenis Kelamin Responden

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan persentase sebesar 66,7%, sedangkan responden laki-laki sebesar 33,3%. Komposisi tersebut menunjukkan bahwa data penelitian lebih banyak merepresentasikan persepsi mahasiswa perempuan terhadap konsep kepribadian sehat dalam psikologi modern.

2. Persepsi Mahasiswa terhadap Penerimaan Diri sebagai Ciri Kepribadian Sehat

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden menyatakan bahwa kemampuan menerima kekurangan diri merupakan salah satu ciri utama kepribadian sehat.



Gambar 3. Persepsi Mahasiswa terhadap Penerimaan Diri sebagai Ciri Kepribadian Sehat

Sebanyak 46,7% responden memilih kategori sangat setuju, 40% memilih setuju, 13,3% memilih kurang setuju, dan tidak ada responden yang memilih tidak setuju.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memahami penerimaan diri (*self-acceptance*) sebagai salah satu aspek penting dalam membentuk kepribadian sehat. Kemampuan menerima kelebihan maupun kekurangan diri menunjukkan bahwa individu mampu memandang dirinya secara realistis tanpa terjebak pada penilaian negatif yang berlebihan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendekatan humanistik Carl Rogers yang menekankan bahwa individu yang sehat adalah individu yang mampu menerima dirinya sendiri dan berkembang secara optimal (*fully functioning person*). Temuan ini juga mendukung penelitian Kotera dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa kemampuan menerima diri (*self-compassion*) berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2. Persepsi Mahasiswa terhadap Hubungan Pengendalian Emosi dan Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden menyatakan sangat setuju bahwa mahasiswa yang mampu mengendalikan emosi dengan baik memiliki kesehatan mental yang lebih baik.



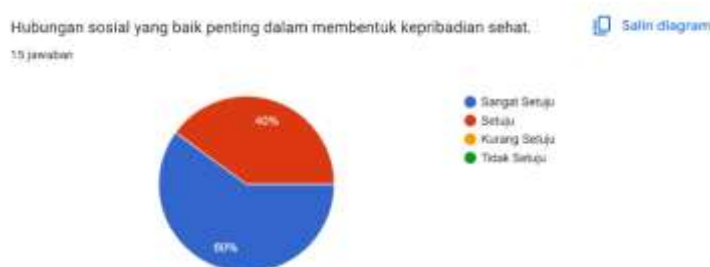
Gambar 4. Persepsi Mahasiswa terhadap Hubungan Pengendalian Emosi dan Kesehatan Mental

Sebagian besar responden memilih kategori sangat setuju sebesar 73,3%, sedangkan sisanya memilih kategori setuju sebesar 26,7%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memandang regulasi emosi sebagai faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Kemampuan mengendalikan emosi dipahami bukan hanya sebagai kemampuan menahan kemarahan, tetapi juga kemampuan mengelola stres, kecemasan, serta tekanan akademik secara adaptif.

Temuan ini sejalan dengan teori humanistik yang menekankan pentingnya kesadaran diri dan pengelolaan emosi sebagai bagian dari perkembangan kepribadian yang sehat. Dalam perspektif Islam, hasil penelitian ini juga selaras dengan hadis Rasulullah SAW yang menjelaskan bahwa kekuatan seseorang tercermin dari kemampuannya mengendalikan diri ketika marah.

3. Persepsi Mahasiswa terhadap Pentingnya Hubungan Sosial dalam Membentuk Kepribadian Sehat

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh responden menyatakan bahwa hubungan sosial yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk kepribadian sehat.



Gambar 5. Persepsi Mahasiswa terhadap Hubungan Sosial dalam Membentuk Kepribadian Sehat

Sebanyak **60%** responden memilih kategori **sangat setuju** dan **40%** memilih kategori **setuju**. Tidak terdapat responden yang memilih kategori kurang setuju maupun tidak setuju.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa menyadari pentingnya hubungan interpersonal yang positif dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Hubungan sosial yang baik memungkinkan individu memperoleh dukungan emosional, rasa memiliki, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zahrah dan Sukirno (2022) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Dalam perspektif psikologi humanistik, hubungan interpersonal yang positif juga merupakan salah satu kondisi yang mendukung perkembangan individu menuju pribadi yang sehat.

4. Persepsi Mahasiswa terhadap Pentingnya Tujuan Hidup bagi Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden menyatakan bahwa memiliki tujuan hidup yang jelas membantu seseorang mencapai kesehatan mental yang baik.



Gambar 6. Persepsi Mahasiswa terhadap Pentingnya Tujuan Hidup bagi Kesehatan Mental

Sebanyak **40%** responden memilih kategori **sangat setuju**, **53,3%** memilih **setuju**, **6,7%** memilih **kurang setuju**, dan tidak terdapat responden yang memilih kategori **tidak setuju**.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memandang tujuan hidup sebagai salah satu faktor yang membantu individu menghadapi tantangan kehidupan secara lebih terarah. Individu yang memiliki tujuan hidup cenderung lebih mampu memotivasi dirinya, bertahan menghadapi tekanan, serta mengembangkan potensi yang dimiliki.

Temuan ini sesuai dengan teori Abraham Maslow yang menjelaskan bahwa individu yang mampu memenuhi kebutuhan hingga mencapai tahap aktualisasi diri akan memiliki kehidupan yang lebih bermakna dan kondisi psikologis yang lebih sehat.

5. Persepsi Mahasiswa terhadap Pengembangan Potensi Diri sebagai Bagian dari Kepribadian Sehat

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh responden menyatakan bahwa mengembangkan potensi diri merupakan bagian dari kepribadian sehat.



Gambar 7. Persepsi Mahasiswa terhadap Pengembangan Potensi Diri sebagai Bagian dari Kepribadian Sehat

Sebanyak 53,3% responden memilih kategori sangat setuju dan 46,7% memilih kategori setuju. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memandang pengembangan potensi diri sebagai salah satu ciri penting dalam membentuk kepribadian sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa responden tidak hanya memandang kepribadian sehat sebagai kondisi bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga sebagai kemampuan individu untuk terus berkembang, belajar, dan mengaktualisasikan potensi yang dimiliki.

Dalam teori humanistik Abraham Maslow, individu yang sehat secara psikologis merupakan individu yang mampu mengembangkan potensi dirinya hingga mencapai aktualisasi diri. Individu yang mampu mengenali kemampuan dirinya, memiliki tujuan hidup, dan terus berkembang secara positif cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik.³⁹ Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai pentingnya pengembangan diri dalam membentuk kepribadian sehat.

6. Persepsi Mahasiswa terhadap Peran Nilai Spiritual dalam Membentuk Kepribadian Sehat

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden menyatakan bahwa nilai spiritual atau agama membantu seseorang memiliki kepribadian yang lebih sehat.



Gambar 8. Persepsi Mahasiswa terhadap Peran Nilai Spiritual dalam Membentuk Kepribadian Sehat

Sebanyak 60% responden memilih kategori sangat setuju, 33,3% memilih setuju, dan 6,7% memilih kurang setuju. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa percaya bahwa nilai spiritual dan agama memiliki pengaruh terhadap pembentukan kepribadian sehat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memandang spiritualitas sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari

³⁹ Abraham Maslow, *Loc. Cit.*

pembentukan kepribadian sehat. Nilai-nilai spiritual dipahami mampu memberikan makna hidup, ketenangan batin, serta menjadi sumber kekuatan ketika individu menghadapi tekanan psikologis maupun persoalan kehidupan.

Dalam perspektif Islam, ketenangan jiwa dan kesehatan mental memiliki hubungan yang erat dengan kedekatan individu kepada Allah SWT. Nilai spiritual seperti sabar, syukur, dan pengendalian diri dapat membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik. Namun, adanya sebagian kecil responden yang kurang setuju menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memandang spiritualitas sebagai faktor utama dalam membentuk kepribadian sehat.

7. Tanggapan Mahasiswa mengenai Ciri Kepribadian Sehat

Berdasarkan jawaban responden pada pertanyaan essay, sebagian besar mahasiswa memandang bahwa ciri utama individu dengan kepribadian sehat adalah kemampuan mengontrol emosi, berpikir positif, serta mampu menerima diri sendiri. Selain itu, beberapa responden juga menyebutkan bahwa individu dengan kepribadian sehat cenderung memiliki rasa percaya diri, kemampuan beradaptasi, hubungan sosial yang baik, serta mampu menjalani kehidupan secara produktif dan seimbang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memahami kepribadian sehat tidak hanya sebagai kondisi bebas dari gangguan mental, tetapi juga sebagai kemampuan individu dalam menjaga kestabilan emosi, menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan mengembangkan potensi diri secara positif. Persepsi tersebut sejalan dengan teori humanistik yang menekankan pentingnya penerimaan diri, pengembangan potensi, dan keseimbangan psikologis individu. Dengan demikian, jawaban responden memperlihatkan bahwa konsep kepribadian sehat dipahami secara holistik, mencakup dimensi psikologis, sosial, dan spiritual, bukan hanya terbatas pada ketiadaan gangguan mental.

8. Tantangan Mahasiswa dalam Menjaga Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil jawaban responden, tantangan terbesar mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental adalah tekanan akademik, seperti banyaknya tugas kuliah, tuntutan nilai, manajemen waktu, dan aktivitas organisasi. Selain itu, beberapa responden juga menyebutkan faktor lain seperti overthinking, kecemasan terhadap masa depan, tekanan lingkungan sosial, masalah keluarga, serta kurangnya waktu istirahat.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tekanan psikologis dalam kehidupan perkuliahan yang dapat memengaruhi kondisi mental mereka. Tekanan akademik yang berlebihan serta kecemasan terhadap masa depan dapat menyebabkan stres dan kelelahan emosional apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri dan dukungan sosial yang baik.

Temuan ini memperlihatkan bahwa tantangan mahasiswa tidak hanya berasal dari faktor internal, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan akademik, sosial, dan keluarga. Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan mental memerlukan pendekatan yang bersifat komprehensif melalui penguatan kemampuan regulasi diri, dukungan sosial, serta pengembangan spiritualitas.

REFLEKSI (DISKUSI KRITIS)

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa memiliki persepsi yang positif terhadap konsep kepribadian sehat dalam psikologi modern. Hal ini terlihat dari tingginya tingkat persetujuan responden terhadap indikator penerimaan diri, pengendalian emosi, hubungan sosial yang positif, tujuan hidup yang jelas, pengembangan potensi diri, serta spiritualitas sebagai bagian dari kepribadian sehat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak lagi memandang kesehatan mental semata-mata sebagai ketiadaan gangguan psikologis, melainkan sebagai kemampuan individu untuk menjalankan fungsi psikologis, emosional, sosial, dan spiritual secara seimbang.

Temuan ini sejalan dengan perspektif psikologi humanistik yang menekankan bahwa individu yang sehat adalah individu yang mampu menerima dirinya sendiri, terbuka terhadap pengalaman, serta terus mengembangkan potensi yang dimiliki. Demikian pula, teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow menjelaskan bahwa individu yang mampu memenuhi kebutuhan hingga mencapai aktualisasi diri cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih sehat. Tingginya persetujuan responden terhadap indikator pengembangan potensi diri dan tujuan hidup menunjukkan bahwa mahasiswa memahami pentingnya proses aktualisasi diri dalam membentuk kepribadian yang sehat.

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa kemampuan mengendalikan emosi memperoleh tingkat persetujuan yang sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa menyadari pengelolaan emosi merupakan salah satu faktor utama dalam menjaga kesehatan mental. Pandangan tersebut sesuai dengan pendekatan behaviorisme yang

memandang bahwa perilaku adaptif, termasuk kemampuan mengendalikan respons emosional, dapat dibentuk melalui proses belajar, pembiasaan, dan pengaruh lingkungan. Dengan demikian, lingkungan akademik yang kondusif serta pengalaman belajar yang positif memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengembangkan kepribadian yang sehat.

Di sisi lain, hasil jawaban esai menunjukkan bahwa mahasiswa masih menghadapi berbagai tantangan dalam menjaga kesehatan mental, terutama tekanan akademik, tuntutan organisasi, manajemen waktu, overthinking, kecemasan terhadap masa depan, serta tekanan lingkungan sosial. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pemahaman konseptual mahasiswa mengenai kepribadian sehat dengan kemampuan mereka dalam menerapkan konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, pemahaman yang baik mengenai karakteristik kepribadian sehat belum tentu diikuti oleh kemampuan untuk mengelola berbagai tekanan yang dihadapi selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa.

Temuan tersebut juga memperkuat hasil penelitian Zahrah dan Sukirno (2022) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa dipengaruhi oleh dukungan sosial dan tingkat stres akademik. Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kotera dkk. (2022) yang menemukan bahwa *self-compassion* dan keterlibatan akademik (*academic engagement*) berkontribusi terhadap meningkatnya *mental well-being* mahasiswa Indonesia. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor psikologis, sosial, maupun lingkungan akademik.

Menariknya, mayoritas responden juga menyatakan bahwa nilai-nilai spiritual memiliki peran dalam membentuk kepribadian yang sehat. Temuan ini memperlihatkan bahwa mahasiswa tidak hanya memandang kesehatan mental dari aspek psikologis, tetapi juga mengaitkannya dengan dimensi spiritual. Perspektif tersebut selaras dengan ajaran Islam yang menempatkan ketenangan hati sebagai bagian penting dari kesejahteraan manusia. Nilai-nilai seperti sabar, syukur, tawakal, dan kemampuan mengendalikan diri dipandang mampu memperkuat ketahanan psikologis individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Meskipun demikian, terdapat sebagian kecil responden yang memberikan jawaban kurang setuju terhadap beberapa indikator, seperti penerimaan diri, tujuan hidup, dan spiritualitas. Perbedaan persepsi tersebut menunjukkan bahwa pemahaman mahasiswa mengenai kepribadian sehat dipengaruhi oleh latar belakang pengalaman, lingkungan sosial, tingkat religiositas, serta pengalaman psikologis masing-masing individu. Dengan demikian,

konsep kepribadian sehat tidak selalu dipahami secara seragam, tetapi dipengaruhi oleh konteks kehidupan yang berbeda pada setiap mahasiswa.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa pengembangan kepribadian sehat di lingkungan perguruan tinggi tidak cukup dilakukan melalui penyampaian materi mengenai kesehatan mental, tetapi juga perlu didukung oleh program-program yang membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan regulasi emosi, penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, kemampuan menetapkan tujuan hidup, pengembangan potensi diri, serta penguatan nilai-nilai spiritual. Pendekatan yang mengintegrasikan psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual Islam dapat menjadi salah satu alternatif dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara lebih komprehensif.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah responden yang relatif sedikit, yaitu sebanyak 15 mahasiswa, menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi mahasiswa. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode survei berbasis kuesioner sehingga data yang diperoleh bergantung pada persepsi subjektif responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan teknik pengambilan sampel yang lebih representatif, serta mengombinasikan metode kuantitatif dan kualitatif agar diperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai persepsi mahasiswa terhadap konsep kepribadian sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki persepsi yang positif terhadap konsep kepribadian sehat dalam psikologi modern. Mayoritas responden memahami bahwa kepribadian sehat tidak hanya ditandai oleh ketiadaan gangguan mental, tetapi juga oleh kemampuan menerima diri, mengendalikan emosi, membangun hubungan sosial yang positif, memiliki tujuan hidup yang jelas, mengembangkan potensi diri, serta menjaga keseimbangan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh indikator yang diukur memperoleh respons positif dari mayoritas responden. Kemampuan mengontrol emosi dipandang sebagai aspek yang paling erat kaitannya dengan kesehatan mental, diikuti oleh pentingnya hubungan sosial yang baik, pengembangan potensi diri, penerimaan diri, tujuan hidup yang jelas, serta nilai spiritual sebagai faktor yang mendukung terbentuknya kepribadian sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki pemahaman yang cukup komprehensif

mengenai unsur-unsur pembentuk kepribadian sehat sebagaimana dijelaskan dalam perspektif behaviorisme, humanistik, teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow, maupun perspektif Islam.

Meskipun demikian, hasil jawaban esai mengungkapkan bahwa mahasiswa masih menghadapi berbagai tantangan dalam menjaga kesehatan mental, terutama tekanan akademik, manajemen waktu, overthinking, kecemasan terhadap masa depan, tekanan sosial, dan permasalahan pribadi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemahaman mengenai kepribadian sehat belum selalu diikuti oleh kemampuan untuk menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa pembentukan kepribadian sehat pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis, tetapi juga oleh lingkungan sosial, pengalaman hidup, serta nilai-nilai spiritual. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kesehatan mental mahasiswa perlu dilakukan melalui pendekatan yang bersifat holistik dengan mengintegrasikan penguatan aspek psikologis, sosial, dan spiritual sehingga mahasiswa mampu mengembangkan kepribadian yang sehat serta mencapai kesejahteraan psikologis secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bukhari, Abu Abdullah Muhammad bin Ismail. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dar Ṭawq al-Najah. No. 6114
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press, 2019.
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Boeree, George. *Personality Theories*. Yogyakarta: Prismsophie, 2017.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th ed. Boston: Cengage Learning, 2017.
- Creswell, John W., dan J. David Creswell. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 5th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2018.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.
- Hakim, Laila Azizah, dan Ratna Sari. "Mental Well-being on Grit and Spiritual Intelligence." *Journal of Psychology and Instruction* 9, no. 2 (2025).
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*. 2022.

- Karuniawati, Hidayah, dkk. "Assessment of Mental Health and Quality of Life Status of Undergraduate Students in Indonesia during COVID-19 Outbreak." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 19 (2022).
- Keyes, Corey L. M. "Mental Health as a Complete State: How the Salutogenic Perspective Completes the Picture." Dalam *Bridging Occupational, Organizational and Public Health*. Cham: Springer, 2014.
- Kotera, Yasuhiro, Paul Green, dan David Sheffield. "Mental Wellbeing of Indonesian Students: Mean Comparison with UK Students and Relationships with Self-Compassion and Academic Engagement." *Healthcare* 10, no. 8 (2022)
- Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia, 2005.
- Martin, Garry, dan Joseph Pear. *Behavior Modification: What It Is and How to Do It*. 11th ed. New York: Routledge, 2019.
- Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality*. 3rd ed. New York: Harper & Row, 1987.
- Maslow, Abraham H. *Toward a Psychology of Being*. 3rd ed. New York: John Wiley & Sons, 1999.
- Muslim bin al-Hajjaj. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.
- Rogers, Carl R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
- Ryan, Richard M., dan Edward L. Deci. "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being." *American Psychologist* 55, no. 1 (2000)
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 2013.
- Skinner, B. F. *Science and Human Behavior*. New York: Macmillan, 1953.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Edisi ke-2. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Zahrah, Ninda Alza Nur, dan Rita Setyani Hadi Sukirno. "Psychological Well-Being pada Mahasiswa Santri Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Stres Akademik." *Jurnal Psikologi Integratif* 10, no. 2 (2022)