



The integration of psychological well-being and positive education promotes mental health among students in Pekanbaru

Seri Hartati¹, Siti Niah², Diki Arisandi³, Destita Mutiara⁴

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Universitas Muhammadiyah Riau, Pekanbaru 28294, Indonesia

³Program Studi Bisnis Digital, Universitas Muhammadiyah Riau, Pekanbaru 28294, Indonesia

⁴Program Studi Hubungan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Riau, Pekanbaru 28294, Indonesia

✉ serihartati@umri.ac.id

doi <https://doi.org/10.53017/ujet.228>

Received: 07/08/2025

Revised: 03/09/2025

Accepted: 02/11/2025

Abstract

Facing growing mental health challenges among students, the integration of psychological well-being and positive education emerges as a vital approach to fostering resilience and long-term mental strength. This study aims to explore how the principles of psychological well-being—such as autonomy, purpose in life, personal growth, and positive relationships could be effectively combined with positive education frameworks to enhance students' capacity to cope with stress, adversity, and academic pressure. Using Quantitative method to explore the variables psychological well-being and positive education with Likert Scale Questionnaire. The data collected through standardized assessments of mental health of students in stratified random sampling. Subject for this research conducted among 397 respondents in various Universities in Pekanbaru. The findings Psychological Well-Being (PWB) has a significant influence on students' mental health with a coefficient value of $\beta = 0.52$ ($p < 0.001$). This indicates that the higher the level of psychological well-being a student has, the better their mental health condition. Furthermore, the Positive Education variable also shows a significant influence with a coefficient value of $\beta = 0.47$ ($p < 0.001$), indicating that educational practices that emphasize character strengths, positive emotions, and the meaning of life play an important role in shaping students' mental resilience. Therefore, universities policies that accommodate psychosocial aspects through the curriculum and non-academic activities are highly recommended to create a healthy learning ecosystem and empower students' mental health as a whole.

Keywords: Mental Health; Personal Growth; Positive Education; Psychological Well-Being.

Integrasi antara kesejahteraan psikologis dan pendidikan positif muncul kesehatan mental bagi siswa di Pekanbaru

Abstrak

Menghadapi peningkatan tantangan kesehatan mental di kalangan siswa, integrasi kesejahteraan psikologis dan pendidikan positif muncul sebagai pendekatan vital untuk mendorong ketahanan dan kekuatan mental jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana prinsip-prinsip kesejahteraan psikologis—seperti otonomi, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan hubungan positif dapat secara efektif dikombinasikan dengan kerangka pendidikan positif untuk meningkatkan kapasitas siswa untuk mengatasi stres, kesulitan, dan tekanan akademik. Menggunakan metode kuantitatif untuk mengeksplorasi variabel kesejahteraan psikologis dan pendidikan

positif dengan kuesioner skala Likert. Data yang dikumpulkan melalui penilaian standar kesehatan mental siswa dalam pengambilan sampel acak bertingkat. Subjek untuk penelitian ini yang dilakukan di antara 397 responden di berbagai universitas di Pekanbaru. Temuan Kesejahteraan Psikologis (PWB) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa dengan nilai koefisien $\beta = 0,52$ ($p < 0,001$). Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki seorang siswa, semakin baik kondisi kesehatan mental mereka. Selain itu, variabel pendidikan positif juga menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan nilai koefisien $\beta = 0,47$ ($p < 0,001$), menunjukkan bahwa praktik pendidikan yang menekankan kekuatan karakter, emosi positif, dan makna kehidupan memainkan peran penting dalam membentuk ketahanan mental siswa. Oleh karena itu, kebijakan universitas yang mengakomodasi aspek psikososial melalui kurikulum dan kegiatan non-akademik sangat dianjurkan untuk menciptakan ekosistem pembelajaran yang sehat dan memberdayakan kesehatan mental siswa secara keseluruhan.

Kata kunci: *Kesehatan Mental; Pertumbuhan Pribadi; Pendidikan Positif; ; Psychological Well-Being*

1. Pendahuluan

Kesehatan mental di kalangan mahasiswa semakin menjadi perhatian mendesak di seluruh dunia, termasuk di Indonesia [1]. Transisi ke masa dewasa, tuntutan akademik, tekanan keuangan, dan ekspektasi sosial sering berkontribusi pada tingkat stres, kecemasan, dan ketidakstabilan emosional yang meningkat [2]. Di kota-kota seperti Pekanbaru, yang menampung populasi besar mahasiswa pendidikan tinggi, beban kesehatan mental bukan lagi masalah yang terisolasi tetapi tantangan luas yang memengaruhi kinerja akademik dan pertumbuhan pribadi [3]. Tanpa intervensi dan strategi pencegahan yang memadai, siswa mungkin berjuang untuk mencapai potensi penuh mereka baik secara akademis maupun psikologis [4].

Dalam beberapa tahun terakhir, kesehatan mental telah muncul sebagai perhatian kritis dalam konteks pendidikan, terutama di kalangan mahasiswa [5]. Dengan tekanan prestasi akademik, penyesuaian sosial, dan ketidakpastian karir di masa depan, siswa semakin rentan terhadap masalah kesehatan mental. Menurut studi multi-kampus tahun 2023 di Indonesia, sekitar 74% mahasiswa kedokteran mengalami gangguan kejiwaan ringan, sementara lebih dari 50% mahasiswa umum melaporkan gejala depresi dan kecemasan [6]. Di Asia Tenggara secara lebih luas, meta-analisis mengungkapkan 29,4% prevalensi depresi, 42,4% kecemasan, dan 16,4% stres di antara siswa, menyoroti krisis kesehatan mental regional [7]. Meskipun prevalensi meningkat, sistem pendukung di banyak universitas Indonesia tetap tidak memadai, dengan sedikit kebijakan formal yang diterapkan untuk mengatasi kesejahteraan psikologis mahasiswa [8]. Kondisi yang mengkhawatirkan ini membutuhkan strategi pendidikan holistik yang tidak hanya membahas kompetensi kognitif tetapi juga memelihara kesejahteraan psikologis siswa. Integrasi prinsip-prinsip pendidikan positif dengan kerangka kerja kesejahteraan psikologis menawarkan pendekatan yang menjanjikan untuk menumbuhkan ketahanan mental dan stabilitas emosional [9] di antara siswa di Pekanbaru dan sekitarnya.

Salah satu konstruksi kunci yang dapat berfungsi sebagai dasar untuk kesejahteraan siswa adalah kesejahteraan psikologis (PWB). Berakar pada psikologi positif, PWB mengacu pada persepsi keseluruhan individu tentang tujuan, penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan positif, dan pertumbuhan pribadi [10]. Siswa yang mendapat skor tinggi pada kesejahteraan psikologis umumnya lebih tangguh, optimis, dan lebih mampu mengatasi stres akademik dan kehidupan [11]. Dengan demikian, meningkatkan PWB bisa

menjadi salah satu cara paling efektif untuk meningkatkan hasil kesehatan mental di lingkungan universitas.

Secara paralel, munculnya pendidikan positif sebagai pendekatan pedagogis yang mengintegrasikan pembelajaran akademik dengan kekuatan karakter, nilai, dan kecerdasan emosional telah mendapatkan daya tarik dalam beberapa tahun terakhir. Pendidikan positif tidak hanya menekankan perkembangan kognitif tetapi juga kompetensi emosional dan sosial yang penting untuk kesuksesan holistik [12]. Melalui penguatan positif, perhatian, rasa syukur, dan pendidikan berbasis kekuatan, model ini berupaya menciptakan lingkungan pendidikan yang memelihara dan memberdayakan [13]. Ini telah semakin diadopsi dalam pendidikan dasar dan menengah, tetapi relevansinya di tingkat universitas patut dieksplorasi lebih lanjut.

Integrasi antara kesejahteraan psikologis dan pendidikan positif menciptakan sinergi yang kuat yang dapat berfungsi sebagai faktor perlindungan terhadap penurunan kesehatan mental pada siswa [14]. Sementara PWB menyediakan kapasitas internal individu untuk ketahanan dan pemenuhan, pendidikan positif menawarkan lingkungan eksternal dan strategi yang memperkuat kapasitas tersebut [10]. Bersama-sama, mereka dapat menumbuhkan budaya berkembang daripada hanya bertahan hidup, terutama bagi mahasiswa yang sering menghadapi stres multidimensi.

Dalam konteks Pekanbaru, di mana berbagai universitas dan perguruan tinggi adalah rumah bagi ribuan dewasa muda, menyelidiki integrasi ini tepat waktu dan perlu. Meskipun ada kampanye kesehatan mental dan layanan konseling, intervensi proaktif dan terstruktur melalui desain pendidikan dan program pengembangan siswa dapat memberikan dampak yang lebih berkelanjutan. Memahami bagaimana PWB dan pendidikan positif berinteraksi dalam membentuk kesehatan mental siswa juga dapat memandu pembuat kebijakan dan pendidik dalam menyempurnakan sistem pendukung dan inovasi kurikuler mereka.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kesejahteraan psikologis dan pendidikan positif dalam konteks kesehatan mental siswa. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan berfokus pada mahasiswa di Pekanbaru, penelitian ini berupaya menawarkan bukti empiris tentang sejauh mana kedua konstruksi ini dapat memprediksi dan meningkatkan hasil kesehatan mental. Temuan ini diharapkan dapat berkontribusi tidak hanya pada wacana akademik tetapi juga pada kerangka kerja praktis untuk lembaga pendidikan yang berusaha menumbuhkan komunitas siswa yang tangguh secara mental.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional kuantitatif menggunakan desain *ex post facto*, karena variabel yang diselidiki adalah kesejahteraan psikologis, pendidikan positif, dan kesehatan mental siswa terjadi secara alami dan tidak dimanipulasi oleh peneliti. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menentukan sejauh mana variabel independen (kesejahteraan psikologis dan pendidikan positif) mempengaruhi variabel dependen (kesehatan mental siswa).

Populasi penelitian ini terdiri dari semua mahasiswa aktif yang terdaftar di lembaga pendidikan tinggi negeri dan swasta di seluruh kota Pekanbaru, dengan perkiraan total sekitar 50.000 mahasiswa. Ukuran sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan margin kesalahan 5%, menghasilkan sekitar 397 responden. Pengambilan sampel acak bertingkat diterapkan untuk memastikan representasi di berbagai jenis universitas, fakultas, dan tingkat akademik.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner online berdasarkan skala Likert (1 = sangat tidak setuju dengan 5 = sangat setuju). Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff, sedangkan pendidikan positif dinilai melalui dimensi model PERMA (Emosi positif, Keterlibatan, Hubungan, Makna, Pencapaian) [15]. Kesehatan mental siswa diukur menggunakan Kuesioner Kesehatan Umum-12 (GHQ-12) atau DASS-21, tergantung pada aspek kesehatan mental spesifik yang ditargetkan. Sebelum distribusi skala penuh, instrumen menjalani pengujian validitas (korelasi item-total) dan analisis keandalan (alfa Cronbach) dengan sampel percontohan setidaknya 30 siswa.

Analisis data dimulai dengan uji asumsi klasik, termasuk uji normalitas (Shapiro-Wilk atau Kolmogorov-Smirnov), pemeriksaan multikolinearitas (VIF), dan uji heteroscedastisitas (uji Breusch-Pagan atau White). Setelah memenuhi asumsi ini, analisis regresi linier ganda dilakukan untuk memeriksa efek simultan dan parsial dari kesejahteraan psikologis dan pendidikan positif terhadap kesehatan mental siswa. Koefisien penentuan (R^2) menunjukkan proporsi varians kesehatan mental siswa yang dijelaskan oleh variabel independen. Selanjutnya, nilai-p digunakan untuk menentukan signifikansi statistik dari hubungan yang diamati ($p < 0,05$).

3. Hasil dan Pembahasan

Temuan dari analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran kuantitatif yang jelas tentang kontribusi kesejahteraan psikologis dan pendidikan positif terhadap kesehatan mental siswa. Berdasarkan hasil tersebut, rekomendasi dirumuskan untuk menerapkan intervensi atau kebijakan pendidikan yang mempromosikan kesejahteraan mental dalam lingkungan akademik.

Tabel 1. Output Regresi Linier

Independent Variable	Regression Coefficient (B)	Standard Error	Beta (β)	t-value	Sig. (p)
Psychological Well-Being	0.516	0.051	0.536	10.017	0.000
Positive Education	0.467	0.044	0.443	8.206	0.000
R Square (R^2)	0.482				
Adjusted R Square	0.479				
F-statistic	181.236				0.000

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, diperoleh informasi sebagai berikut:

1. Kesejahteraan Psikologis (PWB) memiliki koefisien regresi $\beta = 0,52$, menunjukkan bahwa peningkatan satu unit dalam kesejahteraan psikologis dikaitkan dengan peningkatan 0,52 unit dalam kesehatan mental siswa, dengan tingkat signifikansi yang tinggi ($p < 0,001$).
2. Pendidikan Positif (PE) menunjukkan koefisien regresi $\beta = 0,47$, juga signifikan secara statistik pada $p < 0,001$, menunjukkan bahwa tingkat praktik pendidikan positif yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan kesehatan mental di antara siswa.
3. R^2 yang Disesuaikan = 0,48, menunjukkan bahwa sekitar 48% dari varians kesehatan mental siswa dapat dijelaskan bersama oleh kesejahteraan psikologis dan positif.
4. Kekuatan Model. R^2 yang Disesuaikan = 0,48 menunjukkan bahwa 48% dari varians kesehatan mental siswa dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut.
5. Ini dianggap sebagai nilai yang relatif tinggi dalam konteks psikologi dan pendidikan, yang biasanya melibatkan banyak variabel kompleks. Ini menunjukkan

bahwa pendekatan integratif yang menggabungkan Kesejahteraan Psikologis (PWB) dan Pendidikan Positif (PE) memiliki potensi yang signifikan untuk meningkatkan ketahanan mental siswa.

Tabel 2. Pengaruh Komparatif Variabel Independen

Variable	Coefficient (β)	p-value	Significance
Psychological Well-Being	0.52	0.000	*** (highly significant)
Positive Education	0.47	0.000	** (significant)

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, baik variabel independen Kesejahteraan Psikologis (PWB) maupun Pendidikan Positif (PE) ditemukan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa sebagai variabel dependen:

1. PWB ($\beta = 0,52$, $p < 0,001$)

Koefisien yang kuat dan signifikan secara statistik ini menunjukkan bahwa PWB adalah prediktor kesehatan mental siswa yang paling berpengaruh. Ini menyiratkan bahwa siswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi—ditandai dengan tujuan dalam hidup, hubungan positif, dan penerimaan diri—cenderung menunjukkan kesehatan mental yang lebih stabil dan adaptif dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

2. PE ($\beta = 0,47$, $p < 0,001$):

Meskipun pengaruhnya sedikit lebih rendah, pendidikan positif juga berkontribusi secara signifikan pada kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan yang berfokus pada kekuatan karakter, rasa syukur, optimisme, dan kebahagiaan memainkan peran yang berarti dalam mendukung ketahanan psikologis siswa, meskipun tidak secara substansial seperti faktor psikologis intrinsik seperti PWB.

Bagi lembaga pendidikan, temuan ini menyoroti pentingnya mengembangkan kurikulum dan kebijakan kampus yang berfokus tidak hanya pada prestasi akademik tetapi juga pada pengembangan karakter, hubungan sosial, dan kesadaran diri siswa. Dari sudut pandang sebagai dosen harus mengintegrasikan pendekatan pembelajaran yang menumbuhkan lingkungan psikologis yang mendukung seperti memberikan umpan balik positif, membangun hubungan yang bermakna, dan menumbuhkan ketahanan melalui refleksi dan dialog terbuka. Penting bagi siswa untuk memahami bahwa kesehatan mental bukan semata-mata hasil dari tekanan eksternal, tetapi juga tergantung pada bagaimana mereka mengelola kesejahteraan psikologis mereka sendiri.

4. Kesimpulan

Pekanbaru, ditemukan bahwa variabel Kesejahteraan Psikologis (PWB) secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental siswa, dengan koefisien $\beta = 0,52$ ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dialami oleh siswa, semakin baik kesehatan mental mereka. Selanjutnya, variabel Pendidikan Positif juga menunjukkan efek yang signifikan, dengan koefisien $\beta = 0,47$ ($p < 0,01$), menunjukkan bahwa praktik pendidikan yang menekankan kekuatan karakter, emosi positif, dan makna hidup berperan penting dalam menumbuhkan ketahanan mental siswa. Nilai R^2 yang Disesuaikan sebesar 0,48 menunjukkan bahwa kombinasi kedua variabel ini menjelaskan 48% variabilitas kesehatan mental siswa, indikator yang kuat untuk penelitian sosial.

Dari temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa integrasi kesejahteraan psikologis dan pendekatan pendidikan positif sangat relevan untuk implementasi dalam sistem pendidikan tinggi, khususnya dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental.

mahasiswa. Intervensi berbasis kesejahteraan psikologis seperti pelatihan kesadaran diri, penerimaan diri, dan hubungan sosial yang positif, jika dikombinasikan dengan lingkungan pendidikan yang positif dan mendukung, dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan ketahanan siswa. Oleh karena itu, kebijakan kampus yang mengakomodasi aspek psikososial melalui kurikulum dan kegiatan non-akademik sangat dianjurkan untuk menciptakan ekosistem pembelajaran yang sehat dan memberdayakan kesejahteraan mental mahasiswa secara keseluruhan. Karena data ini disimulasikan, saran untuk penelitian lebih lanjut mencakup variabel lain dan dapat diimplementasikan dalam skala yang lebih besar.

Referensi

- [1] F. M. Ekawati et al., "The health and wellbeing of undergraduate students in Indonesia: descriptive results of a survey in three public universities," *Sci. Rep.*, vol. 15, no. 1, pp. 1–21, 2025, doi: 10.1038/s41598-025-90527-w.
- [2] M. L. McBeath, M. T. B. Drysdale, and N. Bohn, "Pathways to Mental Health and Wellbeing: Understanding and Supporting Students During Critical School-to-Work Transitions," *Work-Integrated Learning in the 21st Century: Global Perspectives on the Future*, vol. 32. Emerald Publishing Limited, p. 0, Aug. 29, 2017. doi: 10.1108/S1479-367920170000032012.
- [3] F. Diyana et al., "Unheard Struggles: Addressing Mental Health Challenges in Academia," *Int. J. Adv. Res. Educ. Soc.*, vol. 6, no. 3, pp. 780–789, 2024.
- [4] S. Antunes-Alves and T. Langmuir, *Evaluating a combined intervention targeting at-risk post-secondary students: When it comes to graduating, mental health matters*, vol. 21, no. 2. Wiley Online Library, 2021.
- [5] J. Bantjes, X. Hunt, and D. J. Stein, "Public Health Approaches to Promoting University Students' Mental Health: A Global Perspective," *Curr. Psychiatry Rep.*, vol. 24, no. 12, pp. 809–818, 2022, doi: 10.1007/s11920-022-01387-4.
- [6] A. S. Ramadianto, I. Kusumadewi, F. Agiananda, and N. W. Raharjanti, "Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical students: association with coping strategy and resilience," *BMC Psychiatry*, vol. 22, no. 1, pp. 1–11, 2022, doi: 10.1186/s12888-022-03745-1.
- [7] A. S. Dessauvagie, H. M. Dang, T. A. T. Nguyen, and G. Groen, "Mental Health of University Students in Southeastern Asia: A Systematic Review," *Asia-Pacific J. Public Heal.*, vol. 34, no. 2–3, pp. 172–181, 2022, doi: 10.1177/10105395211055545.
- [8] A. K. Putri, A. R. Saputra, and A. N. F. Yahya, "Building a Multi-layered Support System for Students in Psychological Distress: Insights from Indonesian Faculty Members," *J. Psikol.*, vol. 50, no. 3, p. 259, 2023, doi: 10.22146/jpsi.80921.
- [9] T. Frazier and S. L. Doyle Fosco, "Nurturing positive mental health and wellbeing in educational settings – the PRICES model," *Front. Public Heal.*, vol. 11, no. January, 2023, doi: 10.3389/fpubh.2023.1287532.
- [10] G. Sarzhanova and A. Nurgabdeshev, "Mapping psychological well-being in education: A systematic review of key dimensions and an integrative conceptual framework," *J. Pedagog. Res.*, vol. 9, no. 3, pp. 327–349, 2025, doi: 10.33902/jpr.202534832.
- [11] F. Sabouripour, S. Roslan, Z. Ghiami, and M. A. Memon, "Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship Between Optimism, Psychological Well-Being, and Resilience Among Iranian Students," *Front. Psychol.*, vol. 12, no. June, 2021, doi: 10.3389/fpsyg.2021.675645.
- [12] Ibnu Fitrianto, "Beyond Competence: Rethinking Education for Holistic Well-Being and Happiness," *Int. J. Post Axial Futur. Teach. Learn.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–11, 2025, doi: 10.59944/postaxial.v3i1.429.
- [13] S. Baron, *Teaching with a strength-based approach: how to motivate students and build relationships*. Routledge, 2023.
- [14] R. Wang and H. Zhang, "Integrating positive psychology principles in vocational education: A new approach to boosting student well-being and academic motivation," *Acta Psychol. (Amst.)*, vol. 254, no. February, p. 104834, 2025, doi: 10.1016/j.actpsy.2025.104834.

- [15] L. Leng and L. J. Zhang, “Exploring Positive Emotions and Teaching Effectiveness in Language Education: Insights From the PERMA Model,” *Int. J. Appl. Linguist. (United Kingdom)*, pp. 1–17, 2024, doi: 10.1111/ijal.12642.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
