

DAMPAK *SELF-REWARD* DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS TERHADAP MAHASISWA PROGRAM SARJANA SEMESTER AKHIR DI FAKULTAS KEDOKTERAN USU

Nadya Nurhaliza¹, Mia Aulina Lubis², Malida Putri³,

Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email : nadyanurhaliza86@gmail.com¹, mia.aulina@usu.ac.id², malidaputri@usu.ac.id³

ABSTRAK

Mahasiswa semester akhir seringkali mengalami tekanan psikologis yang tinggi, terutama saat menghadapi tugas akhir atau skripsi. Tekanan ini dapat memicu stres yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Mahasiswa Fakultas Kedokteran termasuk kelompok yang paling rentan karena sistem pendidikan yang ketat, beban akademik yang berat, dan tekanan untuk menjadi seorang profesional medis yang kompeten. Konsep *self-reward* muncul sebagai salah satu cara untuk mengurangi stres dan menjaga kesejahteraan psikologis yang ada didalam diri. *Self-reward* dipahami sebagai bentuk penghargaan pribadi yang diberikan individu kepada dirinya sendiri setelah berhasil mencapai suatu target atau menyelesaikan tugas tertentu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dimana data yang dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap sejumlah informan yang dipilih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik *self reward* mampu memberikan dampak positif kepada mahasiswa seperti dalam aspek penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri. Walaupun menganggap *self-reward* itu tidak terlalu penting, tapi hasil akhir dari *self-reward* dapat memberikan dampak yang positif bagi yang melakukan *self-reward*.

Kata Kunci: *Self-Reward*, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa Semester Akhir, Fakultas Kedokteran

Abstract

Final semester students often experience high psychological pressure, especially when facing final assignments or theses. This pressure can trigger stress that affects psychological well-being. Medical students are among the most vulnerable groups due to the strict education system, heavy academic workload, and pressure to become competent medical professionals. The concept of self-reward has emerged as a way to reduce stress and maintain psychological well-being. Self-reward is understood as a form of personal reward that individuals give themselves after successfully achieving a target or completing a specific task. This study used a qualitative approach, where data

Article History

Received: November 2025

Reviewed: November 2025

Published: November 2025

Plagirism Checker No 234.KK.443

Prefix DOI :

10.9765/Krepa.V218.3784

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Krepa.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Krepa



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

was collected through in-depth interviews with a number of selected informants. The results of the study show that the practice of self-reward can have a positive impact on students in terms of self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, mastery of the environment, life goals, and personal growth. Although self-reward is not considered very important, the end result of self-reward can have a positive impact on those who practice it.

Keywords: Self-Reward, Psychological Well-Being, Final Semester Students, Faculty of Medicine

PENDAHULUAN

Mahasiswa semester akhir adalah individu yang berada di tahap tingkat akhir pendidikan tinggi biasanya setelah menyelesaikan hampir semua mata kuliah dan sedang fokus pada tugas akhir atau skripsi. Mereka berperan penting dalam persiapan menuju dan memasuki dunia kerja setelah pasca sarjana. Salah satu masalah yang pada umumnya di hadapi mahasiswa tingkat akhir adalah stres. Permasalahan yang di dominasi pada mahasiswa semester akhir ialah stres. Tingkat prevalensi dari stres itu secara global mencapai tingkat yang tinggi yang dimana, sekitar 350 juta orang yang mengalami permasalahan stres, dengan prevalensi stres yang dari siswa di dunia mencapai 38,91% (dalam Wicaksana, Ningsih, dan Wahyunadi., 2024). Kasus bunuh diri sering dipicu oleh adanya gangguan kesehatan mental, dan juga ditambah pada saat menyelesaikan tugas akhir sehingga depresi itu semakin meningkat. Kesehatan mental merupakan pendekatan multidisiplin yang mencakup promosi kesejahteraan, kesehatan mental dan pencegahan penyakit (dalam Haryanti dkk., 2024). Dalam dunia kesehatan, memiliki kategori gangguan jiwa yang dinilai dalam Data Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) 2013 dapat diketahui terdiri dari gangguan mental emosional (depresi dan kecemasan), dan gangguan jiwa berat (psikosis) (dalam Haryanti dkk., 2024).

Berdasarkan penelitian (Wicaksana, Ningsih, dan Wahyunadi., 2024) wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa tingkat akhir di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, 18 dari 20 mahasiswa mengaku mengalami stres, dan 6 diantara itu memiliki ide untuk bunuh diri. Dapat dilihat, dampak stres di mahasiswa tingkat akhir sangat tinggi dan bisa saja dapat berdampak ke lingkungan sosial individu tersebut. Dalam sekolah Kedokteran, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tekanan-tekanan dimulai dari tekanan akademis, psikologis, beban belajar yang berat, kekurangan tidur, persaingan antar sesama teman, cemas akan kegagalan hingga masalah keuangan untuk menjadi seorang dokter yang kompeten di bidangnya (dalam Biromo dkk., 2023). Penurunan yang terjadi kondisi psikologis yang dialami mahasiswa Kedokteran mungkin sudah dimulai sejak tahun pertama pendidikan (dalam Biromo dkk.,

2023). Disebutkan juga pada penelitian di Fakultas Kedokteran di Jakarta Barat (dalam Biromo dkk., 2023) bahwasannya hampir setengah dari responden terdapat gangguan kesehatan mental, yang dimana itu terjadi pada responden sebagian besar berupa depresi sedang, stress sedang dan kecemasan sedang hingga berat.

Pada penelitian lain juga (dalam Alaydrus & Malik, 2023) menunjukkan dari 200 responden yang terdiri dari mahasiswa angkatan 2019 dan 2020, tingkat stres mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 105 orang (52,5%) memiliki tingkat stres sedang-berat dan 95 orang (47,5) memiliki tingkat stres normal-ringan. Hal itu, siswa yang melaporkan dengan tingkat stres yang tinggi cenderung memiliki nilai lebih rendah karena sering mengalami gangguan tidur. Permasalahan mahasiswa/i semester akhir merujuk pada tingkat stres. Dan adapun masalah mahasiswa semester akhir berupa penentuan dalam menetapkan judul skripsi, kurang adanya dalam mencari referensi, kurangnya waktu dalam menyelesaikan skripsi, rasa malas dalam mengerjakan skripsi dan kurangnya motivasi dalam diri, dosen yang susah untuk melakukan pertemuan, susah dalam membagi waktu, dan kelelahan dalam belajar. Hal itu dibuktikan oleh penelitian saudara subjek peneliti. Hal itu dibuktikan oleh penelitian (dalam Etika & Hasibuan, 2016), yang di mana hasil itu di dapatkan berdasarkan dari kedua subjek dan tujuh informan yang di mana berasal dari teman, dosen, dan saudara subjek peneliti.

Skripsi merupakan bentuk tugas akhir yang harus dilakukan dan bersifat wajib bagi seluruh mahasiswa/i untuk mendapatkan gelar sarjana dan juga harus mengikuti prosedur dalam penulisan skripsi. Adapun kebijakan yang dikeluarkan mengenai Permendikbud No.53 Tahun 2023 Tentang mahasiswa tidak wajib skripsi, namun dapat memilih dengan menggantikan dengan prototipe, proyek, atau tugas akhir lainnya yang sejenis baik secara individu maupun berkelompok (Peraturan Kemendikbud-Ristek, 2023). Kebijakan yang telah dikeluarkan tersebut berlaku sejak 18 Agustus 2023. Kebijakan Permendikbud yang telah diatur, tidak semua universitas-universitas di Indonesia tidak memutuskan kebijakan yang telah ditentukan oleh peraturan yang dibuat.

Mahasiswa yang berada pada tingkat akhir merasakan bahwa skripsi itu merupakan sebuah tuntutan yang besar, karena tanpa melalui pengerjaan sebuah skripsi mahasiswa belum dikatakan tuntas atau selesai dari pendidikan untuk mendapatkan gelar sarjana. Gejala-gejala stres dari akademik dapat berupa sakit kepala yang dirasakan setiap harinya, emosi yang tidak menentu yang menyebabkan mudah mengalami tersinggung akibat dari perkataan maupun tindakan, penurunan berat badan secara drastis, gelisah terus-menerus, kecemasan yang tidak bisa dikendalikan, sulit fokus dalam satu hal, dan menyebabkan sulitnya untuk tidur (dalam Djoar & Anggarani, 2024). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Djoar dan Anggarani, berdasarkan hasil penelitian yang didaparkannya, data menunjukkan sebagian besar mahasiswa

tingkat akhir mengalami stres akademik dengan tingkat sedang dan faktor yang paling berdampak dari stres akademik ialah faktor motivasi.

Yanuar juga menambahkan informasi dari hasil kajian UGM dalam *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*, yang melaporkan bahwa terdapat 1 dari 3 generasi Indonesia memiliki *mental health problem* atau sebanyak 15,5 juta dan 1 dari 20 generasi di Indonesia mengalami *mental health disorder* atau sebanyak 2,45 juta (SDGs, 2023). Stres merupakan perasaan yang umumnya dapat kita rasakan saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi (UNICEF, 2022). Stres merupakan masalah yang sering dirasakan oleh mahasiswa, bukan hanya mahasiswa kalangan khalayak umum juga merasakan hal yang sama.

Perbedaan pada Fakultas Kedokteran dengan fakultas lain ialah dengan sistematisa pembelajaran yang berbeda dan juga dengan pendidikan tingkatan lanjutan untuk menjadi seorang dokter itu sangat jauh serta tidak mudah dalam mencapainya. Sementara, untuk fakultas lain tidak seberat sistematisa pembelajaran di Fakultas Kedokteran. Sebelum menjadi seorang dokter, seseorang itu harus menempuh pendidikan dalam jangka waktu yang lama seperti sarjana Kedokteran, memasuki sekolah profesi dokter, menjadi seorang dokter setelah mendapat Sumpah Dokter, mengikuti program *Internship* di dampingi bersama supervisi dokter, setelah itu dapat membuka praktik mandiri (Liputan6.com). Fenomena *self-reward* ini sangat *booming* dimana-mana. Semua di kalangan umur merasakan apa itu *self-reward*. *Self-reward* didominasi oleh 6 kalangan Gen Millenials dan Gen Z. Hal itu dikarenakan dapat membuat Gen Millenials dan Gen Z merasa lebih bahagia. Siti Nur Aeni (dalam Pastadi dkk., 2023) menjelaskan *self-reward* adalah istilah yang digunakan saat seseorang memberikan hadiah untuk dirinya sendiri. Hadiah yang diberikan untuk diri sendiri ialah sebagai bentuk mengapresiasi diri karena telah berhasil untuk melakukan suatu aktivitas dengan semaksimal mungkin.

Self-reward yang diberikan untuk diri sendiri itu bisa dalam berbentuk barang, maupun yang hal lain. *Self-reward* memberikan efek yang secara langsung seperti perubahan perasaan (*mood*). *Self-reward* ini bukan hanya dirasakan kaum wanita, kaum pria juga merasakan hal yang sama untuk mendapatkan kebahagiaan sendiri. Pentingnya *self-reward* untuk diri sendiri sebagai bentuk mencintai dan menyayangi diri sendiri, karena hanya itu yang dapat membuat diri lebih bahagia untuk melanjutkan kehidupan di dunia ini. *Self-reward* diberikan ketika tercapainya suatu tujuan yang diinginkan dan diharapkan sehingga dapat membentuk suatu kebiasaan ketika *reward* itu dilakukan (dalam Pastadi dkk., 2023). Individu yang melakukan *self reward* itu tidak perlu memikir panjang untuk melakukannya, karena ketika individu sudah merasakan tubuh yang lelah, pikiran tidak menentu, sulit fokus setelah melakukan banyak kegiatan, maka

individu itu akan mencari kebahagiaan dan ketenangannya, seperti dengan berpergian ke suatu tempat maupun membeli barang yang bisa membuat individu itu merasakan kebahagiaan.

Pentingnya kesejahteraan psikologis mahasiswa itu sangatlah penting untuk dijaga dalam masa menyelesaikan skripsi. Kesejahteraan psikologis ialah sejahteranya seseorang dari tekanan yang ada di dalam dirinya baik itu internal maupun external. Kesejahteraan psikologis, kesejahteraan yang paling utama untuk diselesaikan, karena psikologis seseorang dapat berdampak berbagai aspek kehidupan seperti moral kehidupan. Salah satu dari kesejahteraan psikologis ialah kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Dalam melakukan penelitian, peneliti mengambil jenis metode penelitian kualitatif. Patton (dalam Heryana, hal. 8) membagi unit analisis penelitian kualitatif menjadi enam fokus seperti fokus pada orang, fokus pada struktur, fokus berdasarkan perspektif, fokus pada geografis, fokus pada aktivitas, dan berdasarkan waktu. Peneliti mengambil fokus pada teori tersebut karena telah disesuaikan dengan kriteria-kriteria untuk melakukan wawancara kepada informan.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara (FK USU) dengan tujuan mengkaji dampak *self-reward* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis terhadap mahasiswa program sarjana semester akhir. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara (FK USU), yang berlokasi di Jalan. Dr. Mansyur No.5, Padang Bulan, Kecamatan Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara 20155. Letak Fakultas ini berada di Pintu 1 Gerbang Utama, Universitas Sumatera Utara.

Dalam penelitian kualitatif ini, salah satu teknik pengumpulan data yang diambil dengan menggunakan teknik wawancara dan dokumentasi. Teknik wawancara itu membutuhkan sebuah narasumber atau informan. Informan disini sebagai kunci dalam pengambilan data di metode kualitatif. Informan yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari informan kunci, informan utama, dan informan tambahan. Pada pengambilan teknik dokumentasi sebagai media untuk mendukung dalam pengambilan data pada proses penelitian. Dalam penelitian ini, Miles dan Huberman (Abdussamad, 2021) yaitu aktivitas dalam analisis data, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

PEMBAHASAN DAN HASIL

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara (FK USU) dengan tujuan mengkaji dengan tujuan mengkaji dampak *self-reward* dalam meningkatkan kesejahteraan

psikologis terhadap mahasiswa program sarjana semester akhir. Berdasarkan metodologi kualitatif, penelitian ini melibatkan wawancara mendalam dengan berbagai informan, termasuk mahasiswa aktif semester akhir Fakultas Kedokteran, teman mahasiswa terdekat, dan para pemangku wewenang di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Dalam penelitian ini akan memberikan hasil berupa dampak positif dan dampak negatif mengenai *self-reward* dan juga menggunakan enam dimensi dalam kesejahteraan psikologis untuk dijadikan pertimbangan dalam melakukan pengambilan data untuk dijadikan bahan acuan dalam penelitian.

Dampak

Dampak menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (dalam Telung, Mantiri, dan Kairupan., 2019) adalah pengaruh yang mendatangkan akibat baik positif maupun negatif. Dampak memberikan hasil berupa;

1. Dampak Positif ialah pasti, bersifat nyata, membangun dari suatu pikiran terutama memperhatikan hal-hal yang baik, dan juga pengaruh kuat yang mendatangkan hal baik. Berdasarkan hasil penelitian, maka dampak positif *self-reward* yang mengacu pada teori serta temuan wawancara yang didukung oleh informan kunci, utama, dan tambahan bahwa pemberian penghargaan terhadap diri sendiri (*self-reward*) memberikan dampak positif bagi mahasiswa/i Fakultas Kedokteran USU. Meskipun terdapat sebagian informan yang berpendapat bahwa *self-reward* tidak terlalu diperlukan, pada praktiknya terbukti membantu dalam mengelola pikiran, khususnya ketika individu mengalami kejenuhan atau kelelahan akibat aktivitas akademik maupun nonakademik yang dijalani.
2. Dampak Negatif ialah tidak pasti, kurang baik, dan juga cenderung memberikan memperburuk keadaan. Berdasarkan hasil penelitian adapun dampak negatif dari *self-reward* adalah menimbulkan gaya hidup boros. Mengacu pada teori serta data dari wawancara yang didukung oleh informan kunci, utama, dan tambahan dapat disimpulkan bahwa *self-reward* tidak hanya memberikan dampak positif, tetapi juga berpotensi menimbulkan dampak negatif. Dampak negatif tersebut umumnya muncul sebagai konsekuensi dari penerapan *self-reward* yang berlebihan, serta dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan. Meskipun pada dasarnya *self-reward* dapat dilakukan secara sederhana sebagai bentuk apresiasi diri, dalam beberapa kasus praktik tersebut berubah menjadi konsumtif akibat tekanan sosial dan gaya hidup yang ditanamkan oleh lingkungan pergaulan.

Kesejahteraan Psikologis

Menurut Huppert (dalam Sibuea, 2019) kesejahteraan psikologis berarti individu mampu menjalani hidup dengan baik. Kesejahteraan psikologis tidak berarti bahwa individu harus selalu merasa baik sepanjang waktu. Menurut Ryff (dalam Ramadhani, Djunaedi, & S., 2016) mendefinisikan konsep kesejahteraan psikologis dalam enam dimensi, yakni:

1. Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri dan masa lalu individu yang bersangkutan. Menggambarkan evaluasi diri yang positif, kemampuan mengakui aspek diri sendiri, dan kemampuan menerima positif dan negatif kemampuan seseorang. Analisis yang mengacu pada teori serta data dari wawancara yang didukung oleh informan kunci, utama, dan tambahan dapat disimpulkan bahwa pada indikator kesejahteraan psikologis dalam aspek penerimaan diri, *self-reward* memiliki dampak yang membantu individu dalam menerima dirinya sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran dengan segala tantangan yang dihadapi, seperti beban aktivitas akademik yang cukup berat. *Self-reward* juga dinilai mampu membantu mahasiswa dalam mengarahkan tujuan hidup agar tetap fokus ketika menghadapi distraksi. Namun demikian, terdapat pula pendapat yang menyatakan bahwa *self-reward* tidak terlalu berperan dalam proses penerimaan diri sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran.

Hal ini pada dasarnya dapat disebabkan oleh beberapa kasus di mana mahasiswa memilih Fakultas Kedokteran bukan atas kehendak pribadi, melainkan karena dorongan orang tua, sehingga ketika menghadapi kesulitan dan tantangan dalam perkuliahan, mereka mengalami kesulitan dalam menerima dirinya sendiri, yang kemungkinan disebabkan oleh lemahnya aspek kemampuan pengenalan dan penerimaan diri.

2. Hubungan yang Positif dengan Orang Lain

Dimensi hubungan positif dengan orang lain ini berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan antar pribadi yang hangat dan saling mempercayai. Menggambarkan orang yang teraktualisasi dirinya mempunyai perasaan empati dan kasih sayang. Berdasarkan hasil analisis yang mengacu pada teori serta data dari wawancara yang didukung oleh informan kunci, utama, dan tambahan dapat disimpulkan bahwa pada indikator kesejahteraan psikologis dalam aspek hubungan yang positif dengan orang lain, *self-reward* dapat memberikan energi positif kepada sesama, meningkatkan rasa syukur terhadap anugrah Tuhan, menumbuhkan perasaan bahagia, serta mendorong penghargaan terhadap diri sendiri. Hal tersebut pada

akhirnya berdampak pada peningkatan kualitas interaksi sosial dan hubungan interpersonal yang lebih harmonis.

Meskipun demikian, sebagian mahasiswa menyatakan bahwa *self-reward* tidak secara signifikan membantu dalam membangun relasi. Namun, terdapat pula pandangan yang menyebutkan bahwa *self-reward* dapat mendukung proses pembentukan relasi yang sehat, karena individu menjadi lebih terbuka dalam bergaul tanpa memandang perbedaan status atau kedudukan.

3. Otonomi

Dimensi otonomi merupakan kemampuan untuk menentukan nasib sendiri, mandiri dan mengatur perilakunya sendiri. Dimensi ini meliputi independen dan determinan diri, kemampuan individu menahan tekanan sosial, dan kemampuan mengatur pelakunya dari dalam. Berdasarkan hasil analisis yang mengacu pada teori serta data dari wawancara yang didukung oleh informan kunci, utama, dan tambahan dapat disimpulkan bahwa pada indikator kesejahteraan psikologis dalam aspek otonomi, *self-reward* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemandirian. Hal ini disebabkan oleh nilai-nilai kemandirian yang telah ditanamkan sejak dini oleh orang tua dan sebagian besar dijalankan secara mandiri tanpa melibatkan orang lain.

Pada dasarnya, mahasiswa Fakultas Kedokteran cenderung mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemandirian secara penuh karena beban studi yang tinggi, sehingga memerlukan ruang diskusi yang lebih luas. Keterlibatan dalam diskusi menjadi penting, mengingat proses perkuliahan yang menuntut serta perbedaan daya tangkap antarindividu di kalangan mahasiswa Kedokteran

4. Penguasaan Lingkungan

Dimensi penguasaan lingkungan meliputi rasa penguasaan dan kompetensi serta kemampuan memilih situasi dan lingkungan yang kondusif. Menekankan perlunya keterlibatan dan dalam aktivitas di lingkungan, kemampuan untuk memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang rumit. Berdasarkan hasil analisis yang mengacu pada teori serta data dari wawancara yang didukung oleh informan kunci, utama, dan tambahan dapat disimpulkan bahwa pada indikator kesejahteraan psikologis dalam aspek penguasaan lingkungan, *self-reward* memiliki dampak dalam membantu individu menghadapi situasi yang sulit. Dampak yang dirasakan oleh mahasiswa antara lain adalah perasaan bahagia, mengingat kembali hal-hal positif yang dimiliki pada saat menghadapi tekanan, serta melupakan sejenak dari berbagai tuntutan seperti tugas, pekerjaan, dan beban pikiran.

Namun demikian, terdapat pula pendapat yang menyatakan bahwa *self-reward* tidak berpengaruh secara langsung terhadap kemampuan beradaptasi, karena adaptasi tetap dapat dilakukan dengan baik meskipun tanpa menerapkan *self-reward*. Pada dasarnya, mahasiswa Fakultas Kedokteran dituntut memiliki kepedulian terhadap lingkungan sekitarnya, mengingat tanggung jawab profesional yang kelak diemban dalam merawat pasien. Oleh karena itu, penguasaan lingkungan menjadi aspek penting yang perlu dimiliki oleh setiap mahasiswa Kedokteran.

5. Tujuan Hidup

Dimensi ini meliputi kesadaran akan tujuan dan makna hidup, serta arah dan tujuan dalam hidup. Keyakinan-keyakinan yang memberikan perasaan pada individu bahwa ada tujuan dan makna dalam hidupnya. Berdasarkan hasil analisis yang mengacu pada teori serta data dari wawancara yang didukung oleh informan kunci, utama, dan tambahan dapat disimpulkan bahwa pada indikator kesejahteraan psikologis dalam aspek tujuan hidup, *self-reward* memiliki dampak dalam membantu individu memaknai kehidupannya. Mahasiswa merasakan bahwa *self-reward* mendorong mereka untuk belajar menghargai diri sendiri, menyadari pentingnya waktu untuk beristirahat, serta memberikan penghargaan atas usaha yang telah dilakukan, sehingga dapat menjalani kehidupan secara lebih seimbang. *Self-reward* juga memotivasi individu untuk berusaha dengan lebih baik serta menetapkan tujuan jangka pendek maupun jangka panjang yang realistis dan sesuai dengan kapasitasnya. Meskipun demikian, terdapat pula pandangan yang menyatakan bahwa *self-reward* tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap penetapan tujuan hidup. Namun, individu tersebut tetap memahami makna hidup terhadap diri sendiri.

6. Pertumbuhan Pribadi

Dimensi ini merupakan kemampuan diri mengembangkan potensi dirinya untuk tumbuh dan berkembang sebagai individu secara efektif pribadi meliputi kapasitas tumbuh mengembangkan meliputi potensi, serta perubahan pribadi dari waktu ke waktu mencerminkan pengetahuan diri, tumbuh dan efektivitas. Berdasarkan hasil analisis yang mengacu pada teori serta data dari wawancara yang didukung oleh informan kunci, utama, dan tambahan dapat disimpulkan bahwa pada indikator kesejahteraan psikologis dalam aspek pertumbuhan pribadi, *self-reward* belum sepenuhnya terealisasi secara optimal dalam proses aktualisasi diri dan belum memberikan kontribusi yang signifikan dalam pemanfaatan potensi diri yang dimiliki. Namun demikian, terdapat pula yang menyatakan bahwa *self-reward* mampu mendorong proses aktualisasi diri, karena secara tidak langsung memberikan tekanan positif bagi individu untuk terus menggali potensi diri guna meningkatkan produktivitas.

Perbandingan dengan penelitian terdahulu menunjukkan kesamaan hasil terkait dampak *self-reward* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis terhadap mahasiswa program sarjana semester akhir. Perbedaan utama terletak pada mendalam terhadap pada konsep kesejahteraan psikologis dalam enam dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penelitian lain hanya menggunakan teknik kuantitatif pada penelitian, tidak seperti dengan teknik kualitatif yang langsung melakukan wawancara dan dapat melihat langsung bagaimana yang dirasakan mahasiswa. Pada penelitian ini hanya berfokus pada dampak kesejahteraan psikologis mahasiswa/i program sarjana pada semester akhir di Fakultas Kedokteran USU dan praktik *self-reward* itu hanya difokuskan sebagai mahasiswa semester akhir di Fakultas Kedokteran.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan mengenai dampak *self-reward* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis terhadap mahasiswa program sarjana semester akhir di Fakultas Kedokteran USU adalah dampak positif *self-reward* ialah mampu memberikan dampak secara langsung atas tindakan yang diberikan untuk diri sendiri seperti meningkatkan kepercayaan diri, menyayangi diri sendiri, dan merelaksasikan pikiran. Dampak positif ini hadir untuk memberikan apresiasi untuk diri sendiri atas kerja keras yang telah dilakukan sehingga hal itu akan terus menjadi semangat dan memotivasi dirinya untuk lebih baik lagi. Dan mahasiswa juga membenarkan *self reward* dapat membantu mengembalikan rasa semangat dan dapat merelaksasikan pikiran. Sementara dampak negatif *self-reward* yang diberikan dari *self reward* tidak semestinya dari *self-reward*, melainkan hal itu hadir dari dalam diri individu dan kemudian ia melakukannya tanpa mengenali dan memahami diri nya sendiri sehingga ditambah dengan keadaan yang tidak fokus mengakibatkan pandangan negatif *self-reward* itu timbul seperti membeli hal-hal yang tidak dibutuhkan menimbulkan gaya hidup boros. Hal itu dikarenakan mahasiswa belum mengenal dan belum menggali potensi yang dimilikinya. Mahasiswa tidak membenarkan selalu *self-reward* itu berdampak negatif karena dilihat secara keseluruhan timbul dari diri sendiri. Dampak negatif *self-reward* itu dikembalikan lagi kepada mahasiswa tersebut bagaimana cara penggunaan *self-reward* itu sebenarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. (P. Rapanna, Ed.) Syakir Media Press.
- Alaydrus, Z., & Malik, R. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2019 Dan 2020. *BINA GENERASI: JURNAL KESEHATAN*.

- Apa Itu Stres?* (2022). Retrieved from www.unicef.org:
<https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres>
- Biromo, A. R., Novendy, N., Lonan, G. A., Ariani, V., & Permana, M. R. (2023). Gangguan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Kedokteran: Sebuah Kajian Studi Potong Lintang Salah Satu Fakultas Kedokteran Di Jakarta Barat. *MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL*, 3, 1950-1963.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6.
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal KOPASTA*, 3, 40-52.
- Harsono, F. H. (2019, Januari 17). *Mengintip Proses Panjang Menjadi Dokter*. Retrieved Desember 15, 2024, from Liputan6.com:
<https://www.liputan6.com/health/read/3872819/mengintip-proses-panjang-menjadi-dokter>
- Haryanti, A. N., Putra, M. B., Larasati, N., Khairunnisa, V. N., & A, L. D. (2024). Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia dan Strategi Penanganannya. *Student Research Journal*, 2, 28-40.
- Heryana, A. (n.d.). *Informan dan Pemilihan Informan Dalam Penelitian Kualitatif*. Prodi Kesehatan Masyarakat.
- Pastadi, A. R., Shodiq, F., Damanik, E. D., & Ikfinalkarim, F. (2023). Pengaruh Self-Reward Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Di Indonesia.
- Pentingnya Kesehatan Mental Masyarakat Untuk Masyarakat Untuk Mencapai Pembangunan Berkelanjutan dan Indonesia Maju*. (2023). Retrieved from sdgs.bappenas.go.id:
<https://sdgs.bappenas.go.id/pentingnya-kesehatan-mental-masyarakat-untuk-mencapai-pembangunan-berkelanjutan-dan-indonesia-maju>
- Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 53 Tahun 2023*. (2023). Retrieved 11 25, 2024, from Permendikbudriset No.53 Tahun 2023:
<https://peraturan.bpk.go.id/Details/265158/permendikbudriset-no-53-tahun-2023>
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S., A. S. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangnya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan Pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Sibuea, R. K. (2019). *Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis (Psychology Well-Being) Dengan Kontrol Diri Pada Anggota Paskibra SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan*. Skripsi, Universitas Medan Area, Department of Psychology.
- Telung, U., Mantiri, M., & Kairupan, J. (2019). Dampak Pemekaran Desa Dalam Menjaga Keamanan Dan Ketertiban Masyarakat (Studi Di Desa Raringis, Raringis Utara, Raringis Selatan, Kecamatan Langowan Barat). *Jurnal Jurusan Ilmu Pemerintahan*, 3.
- Wicaksana, I. G., Ningsih, N. K., & Wahyunadi, N. M. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Risiko Bunuh Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12.