

Urgensi *Self Reward* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Nikita Harum Nisa¹, Peni Ramanda²

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Email: nisanikita27@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengulas urgensi *self-reward* dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI). *Self-reward*, sebagai bentuk penghargaan diri atas usaha dan pencapaian, berperan dalam meningkatkan motivasi, mengurangi stres, serta memperbaiki kualitas emosi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus pada mahasiswa BKPI dari semester 1 hingga 5. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *self-reward* bervariasi sesuai tingkat semester. Mahasiswa semester awal cenderung memilih kegiatan sederhana sebagai penghargaan, sedangkan mahasiswa semester akhir lebih fokus pada penghargaan produktif. *Self-reward* terbukti membantu mahasiswa mengelola stres, meningkatkan motivasi belajar, dan menjaga keseimbangan emosional. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, *self-reward* dapat menyebabkan penundaan atau pengeluaran berlebihan. Penelitian ini menegaskan pentingnya *self-reward* yang terencana untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa secara holistik.

Kata kunci: *Self-reward*, kesejahteraan psikologis, mahasiswa BKPI.

Abstract

This research aims to review the urgency of self-reward in supporting the psychological well-being of Islamic Education Guidance and Counseling (BKPI) students. Self-reward, as a form of self-appreciation for efforts and achievements, plays a role in increasing motivation, reducing stress, and improving emotional quality. The research used a qualitative approach with a case study method on BKPI students from semesters 1 to 5. The research results showed that the implementation of self-reward varied according to semester level. Early semester students tend to choose simple activities as rewards, while final semester students focus more on productive rewards. Self-reward has been proven to help students manage stress, increase learning motivation, and maintain emotional balance. However, if not managed well, self-rewards can lead to procrastination or overspending. This research confirms the importance of planned self-reward to support students' holistic psychological well-being.

Keywords: *Self-reward*, psychological well-being, BKPI students.

PENDAHULUAN

Istilah *self-reward* sering dipakai pada aneka macam literatur psikologi, teori ini lebih merupakan gabungan dari berbagai aneka macam konsep yg berdasarkan dari penelitian mengenai motivasi, pembelajaran, dan regulasi diri. *Self reward* lebih sering dikaitkan dengan *self control* atau seseorang mampu dapat mengontrol dirinya dengan sangat baik agar dapat mengatasi persoalan dan menjalani hidup sewajarnya. *Self reward* merupakan Konsep yang

berasal dari kata “*self*” atau diri dan “*reward*” adalah suatu hadiah atau penghargaan. *Self-reward* adalah salah satu bentuk penghargaan untuk diri sendiri. *Self reward* dibutuhkan dalam pengelolaan uang saku untuk memotivasi diri agar mampu mencapai tujuan keuangan yang diinginkan. Seseorang dengan *self-reward* yang baik akan mampu mengontrol keuangannya dengan baik dan terarah. Seseorang dengan *self-reward* yang buruk akan mengalami kesulitan untuk mengontrol keuangannya sehingga sulit untuk mencapai tujuan yang diharapkan. (Vhalery 2021)

Self-Reward tidak mungkin hadir dengan sendirinya tanpa adanya penyebab yang ada. Banyak hal-hal yang mendukung seseorang untuk melakukan *self reward* dalam hidupnya, beberapa diantaranya yaitu, wujud seseorang mencintai diri sendiri. Dengan seseorang mencintai diri sendiri ia akan rela melakukan suatu hal untuk membahagiakan dirinya. Bahagia merupakan perasaan yang ada dan timbul dari diri kita sendiri, sehingga kebahagiaan seseorang dimulai dari dirinya sendiri, tidak dari orang lain. Orang lain adalah faktor pendukung seseorang merasa bahagia.

Dampak positif dan negatif dari melakukan *self reward* adalah kita dapat merasa puas dalam hal apa yang kita dapatkan, *self reward* juga penting untuk dapat memotivasi diri kita agar bisa lebih maju dan dapat mengilangkan stress atau penat setelah melakukan pekerjaan, *self reward* juga ditunjukkan untuk bisa dapat berbentuk rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dan akan menjadi percaya diri, maka dari itu lingkungan pun akan merasakan energi positif yang terpancar dalam diri kita. Dapat menimbulkan gaya hidup yang boros akan tetapi dalam bentuk *self reward* ini tidak hanya berupa tentang sesuatu yang harus dibeli melainkan kita juga bisa dapat tidur sampai puas atau juga dapat menonton film dikamar tanpa adanya gangguan, itu juga bisa disebut kedalam penghargaan atas kerja keras yang telah kita lakukan sendiri.

Dapat dilihat juga bahwa manfaat *self reward* untuk dapat menjaga kesehatan mental kita dan juga bisa dapat mengurangi stress pada diri kita, *self reward* juga dapat meningkatkan semangat pada diri kita atas penghargaan kepada diri sendiri dan keberhasilan yang telah tercapai. Manfaat yang kita dapat dari *self reward* yang ada yang namanya *self love*. Jadi *self reward* merupakan salah satu cara untuk mencintai hidup contohnya setelah kamu cape beraktivitas yang dapat menyita banyak waktu, pikiran dan tenaga. Sudah saatnya menghadahi diri sendiri bisa dengan ucapan selamat, istirahat yang cukup, atau memberi barang-barang yang kamu inginkan. Penelitian ini mengulas pentingnya *self-reward* dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa bimbingan dan konseling Pendidikan Islam. *Self-reward*, sebagai bentuk penghargaan diri atas pencapaian atau usaha yang dilakukan, berperan sebagai

salah satu strategi untuk meningkatkan motivasi, mengurangi stres, serta memperbaiki kualitas emosi. Dalam konteks mahasiswa bimbingan dan konseling, *self-reward* membantu menciptakan keseimbangan antara tanggung jawab akademik, sosial, dan spiritual, yang pada akhirnya mendukung kesehatan mental secara holistik.

Sedangkan Kesejahteraan psikologi merupakan keadaan dimana seseorang merasa sehat secara mental, memiliki perasaan positif terhadap dirinya, dan mampu berhasil mengatasi tantangan hidup. Menurut teori reff. Carol, reff dapat mendefinisikan kesejahteraan psikologis melalui enam dimensi utama yaitu penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan pribadi. Sedangkan menurut teori hedonia dan eudaimonia mengatakan bahwa pendekatan hedonia dapat menandakan kegembiraan dan kebahagiaan, sedangkan eudaimonia berfokus pada pemenuhan potensi pribadi dan menjalani kehidupan yang bermakna. Dapat dikatakan bahwa kesejahteraan psikologis sangat dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepribadian dan faktor eksternal seperti dukungan sosial, pekerjaan dan lingkungan. Dalam upaya meningkatkan kesehatan mental antara lain melatih mindfulness, membina hubungan yang sehat dan mengembangkan pola pikir positif.

Kesejahteraan Psikologis menurut (Ryff, 1989) kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Schultz (dalam Ramadhani, 2016) kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai fungsi positif individu, dimana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat. Adapun menurut Tanujaya (2014) kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana individu yang sejahtera dengan mengisi kehidupannya secara bermakna, bertujuan sehingga berfungsi secara optimal dan memiliki penilaian yang positif atas kehidupannya.

Konsep mengenai kesejahteraan psikologis dipaparkan secara beragam oleh para ahli yang ditandai dengan munculnya beberapa pendekatan yang berupaya mengkaji hakikat dan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Ryan dan Deci (2001, 2008) memberikan landasan pemahaman mengenai konsep kesejahteraan (*wellbeing*) sebagai konstruksi psikologis yang kompleks yang berkaitan dengan pengalaman dan keberfungsian psikologis individu yang optimal. Ryan dan Deci (2001, 2008) mengklasifikasi dua pendekatan utama dalam menelaah kesejahteraan psikologis, yakni pendekatan hedonis (*the hedonic approach*) dan pendekatan eudaimonik (*the eudaimonic approach*). Pendekatan hedonis berfokus pada kebahagiaan dan menggambarkan kesejahteraan psikologis berkaitan dengan upaya

mendapatkan kesenangan, kenikmatan, kepuasan dan menghindari penderitaan/rasa sakit. Pada tataran pendekatan hedonis, kesejahteraan psikologis diukur berdasarkan kriteria kepuasan hidup, kehadiran rasa positif, dan ketiadaan rasa negatif. Kesejahteraan psikologis juga memiliki banyak manfaat, terutama dalam menjaga kesehatan. Tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi berkontribusi terhadap peningkatan status kesehatan dan mencerminkan kualitas hidup dalam fungsi individu. Kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana seseorang dianggap tidak hanya bebas stres, tetapi juga sehat dan berfungsi secara optimal. Gangguan mood dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan perilaku kesehatan seseorang. (Mustary 2021)

Maka Kesejahteraan psikologis tentu memberikan dampak pada individu. Kesejahteraan psikologis yang rendah memiliki dampak pada individu, yaitu kecewa dan tidak puas terhadap diri sendiri. Individu juga tidak dapat menentukan tujuan dari hidupnya, terus bergantung pada orang lain atau tidak dapat mandiri, tidak mampu bersosialisasi dengan baik dan merasa terisolir (Ryff, 2014).

Dari beberapa pendapat mengenai pengertian kesejahteraan psikologis di atas maka dapat disimpulkan jika kesejahteraan psikologis merupakan kondisi dimana individu merasakan adanya sikap positif dalam lingkungannya. Individu telah merasakan penerimaan diri, hubungan sosial yang positif maka memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mahasiswa bkpi mereka sering merasa tertekan oleh tugas akademik, praktik lapangan, dan tuntutan sosial. Namun tidak semua memahami pentingnya memberikan penghargaan pada diri sendiri sebagai bentuk apresiasi atas usaha mereka. Jadwal kuliah yang padat dan tekanan untuk memenuhi ekpetasi akademik sering membuat mahasiswa mengabaikan waktu istirahat atau aktivitas yang menyenangkan. akibatnya mereka lebih rentan terhadap stress, kelelahan, dan *burnout*. Maka dari itu kesejahteraan psikologisnya terganggu karena kurangnya waktu untuk merawat diri dan menikmati hasil mereka. Banyak mahasiswa memiliki keterbatasan finansial, sehingga mereka merasa sulit memberikan penghargaan untuk diri sendiri, seperti membeli sesuatu yang merkasukai atau melakukan perjalanan rekreasi. Pandangan bahwa *self reward* selalu membutuhkan biaya juga dapat menjadi penghalang. Maka dari beberapa mahasiswa mungkin menganggap self reward sebagai prilaku egois atau tidak penting, sehingga mereka dapat mengabaikannya.

METODE

Penelitian ini termasuk kedalam pendekatan penelitian kualitatif. Maka dari itu dalam pendekatan penelitian kualitatif yang dihasilkan dari data deskriptif berupa kata-kata tulisan maupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati melalui pemberian treatment yang sesuai dengan masalah yang dialami. penelitian kualitatif, Menurut Bogdan dan Taylor dalam mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif merupakan suatu teknik penelitian yang menggunakan narasi atau kata-kata dalam menjelaskan dan menjabarkan makna dari setiap fenomena, gejala, dan situasi sosial tertentu. Dalam penelitian kualitatif, peneliti adalah instrumen kunci untuk memaknai dan menginterpretasikan setiap fenomena, gejala dan situasi sosial tertentu. Karena itu peneliti perlu menguasai teori untuk menganalisis kesenjangan yang terjadi antara konsep teoritis dengan fakta yang terjadi. (Waruwu 2023)

Jenis penelitian yang digunakan ialah metode studi kasus mempelajari suatu kejadian, situasi, peristiwa atau disebut dengan fenomena sosial yang bertujuan untuk mengungkap kekhasan atau keunikan karakteristik yang terdapat didalam kasus yang diteliti. salah satunya bentuk penelitian kualitatif yang berbasis mengenai kejadian atau situasi pemahaman dan perilaku manusia berdasarkan pada opini manusia. Studi kasus sebagai bagian dari metode penelitian yang memberikan kerangka tertentu pada tahapan-tahapan prosesnya, diantaranya. menentukan tema dan subjek penelitian, menentukan tempat, menentukan metode yang akurat, menentukan teknik pengumpulan data yang relevan, menganalisis hasil data yang di peroleh dari subjek penelitian, membuat kesimpulan dan laporan penelitian. (Ilham, et al. 2024)

Maka dari itu pola penerapan *self-reward* mahasiswa semester 1 cenderung memberikan *self reward* dalam bentuk kegiatan sederhana seperti menonton film atau bermain game setelah menyelesaikan tugas, membeli makanan favorit untuk merayakan keberhasilan kecil, namun penerapan *self reward* masih kurang terencana karena mahasiswa sedang dalam masa penyesuaian dengan lingkungan baru, belum memiliki keterampilan manajemen waktu dan pengaturan diri yang matang, serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya strategi reward yang sistematis untuk memotivasi diri secara efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan mahasiswa khusus mahasiswa BKPI yang terdiri dari 5 mahasiswa BKPI dari mulai semester 1-5, menunjukkan bahwa sebagian

mahasiswa cenderung memberikan penghargaan pada diri sendiri setelah berhasil mencapai target tertentu, baik berupa aktivitas relaksi, membeli sesuatu, atau meluangkan waktu untuk hal yang disukai. Dengan adanya self reward mahasiswa bkpi merasa lebih dihargai dan termotivasi untuk mencapai tujuan berikutnya.

Maka dari itu pola penerapan *self-reward* mahasiswa semester 1 cenderung memberikan *self reward* dalam bentuk kegiatan sederhana seperti menonton film atau bermain game setelah menyelesaikan tugas, membeli makanan favorit untuk merayakan keberhasilan kecil, namun penerapan *self reward* masih kurang terencana karena mahasiswa sedang dalam tahap adaptasi. Mahasiswa semester 2 mulai terstruktur karena mahasiswa mulai memahami pola belajar yang lebih baik. Maka dari itu mahasiswa bkpi dapat memberikan hadiah berupa barang (misalnya, buku atau alat belajar), dan menggunakan waktu luang untuk refreshing bersama teman-teman. Ada juga Mahasiswa dari semester 3-4 lebih konsisten dalam menerapkan self-reward sebagai cara mengelola stress. Maka mahasiswa bkpi lebih mengikuti kegiatan rekreasi kecil seperti jalan-jalan atau berolahraga, mengalokasikan waktu untuk melakukan hobinya disela-sela kesibukan akademik dan ada juga yang menjadikan bentuk *self reward* untuk meningkatkan motivasi belajar, terutama saat menghadapi ujian atau tugas besar. Sedangkan mahasiswa semester 5 lebih selektif dalam memberikan *self reward* dengan berfokus pada penghargaan yang bersifat produktif seperti, mengikuti workshop atau pelatihan sebagai bentuk pengembangan diri, dan merayakan pencapaian besar seperti nilai tinggi atau selesai proyek dengan kegiatan menjadi lebih bermakna, seperti liburan yang singkat.

Sedangkan dampak self rewerd yang dilakukan oleh mahasiswa mulai dari semester 1 *self reward* ini membantu mahadiswa untuk mengurangi stress akibat adaptasi dengan lingkungan baru. Namun, dampak tersebut kurang maksimal karena dari beberapa mahasiswa merasa bersalah memberikan penghargaan kepada diri sendiri di tengah tekanan akademik. Mahasiswa semester 3-4 dengan adanya *self reward* mulai berfungsi sebagai motivasi utama bagi mereka untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawab akademiknya. Mahasiswa tersebut melaporkan tentang peningkatan fokus dan keseimbangan emosionalnya. Sedangkan mahasiswa semester 5 merasa bahwa *self rewerd* membantu mereka tetap semangat menghadapi beban akademik yang semakin berat. Maka dari itu penghargaan yang terencana dengan baik dapat memberikan rasa pencapaian dan kepuasan tersendiri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa bkpi tentang adanya kesejahteraan psikologis mahasiswa yang terdiri dari 5 mahasiswa bkpi dari mulai semester 1-5, menunjukkan bahwa mahasiswa semester 1-2 cenderung menghadapi tantangan adaptasi,

seperti tekanan akademik dan lingkungan baru. Hal ini berdampak pada tingkat kesejahteraan psikologis yang relatif rendah, ditandai dengan stress karena tuntutan belajar, kurangnya waktu untuk *self-care*, adanya perasaan kesepian akibat penyesuaian sosial. Selain semester 1-2 ada juga mahasiswa semester 3-4 mulai menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis karena adaptasi yang lebih baik maka hal ini ditunjukkan oleh kemampuan mengelola stress yang lebih baik, peningkatan motivasi belajar karena pemahaman akan program studi, dan dukungan sosial dari teman sebaya yang lebih kuat. Sedangkan mahasiswa semester 5 lebih stabil secara psikologis, meskipun tekanan akademik seperti tugas akhir atau proyek besar mulai meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik, fokus pada pengembangan diri, rencana masa depan, dan kesadaran yang lebih tinggi akan pentingnya menjaga keseimbangan antara belajar dan kesehatan mental.

Maka penelitian ini mengindikasikan bahwa *self reward* yang dilakukan oleh mahasiswa bkpj sangat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Namun penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperkuat temuan ini dan mencakup lebih banyak peserta. Ada beberapa teori yang menjelaskan tentang *self reward* menurut B.F. Skinner (1904-1990) mengatakan bahwa sebagai tokoh primer pada teori behaviorisme, Skinner memperkenalkan bahwa sebagai tokoh primer pada teori behaviorisme, Skinner memperkenalkan konsep reinforcement (penguatan), yg menjadi dasar dari ide *self-reward*. Ia mengungkapkan bahwa perilaku bisa diperkuat menggunakan hadiah (reinforcer) yg diberikan sesudah tindakan tertentu. Menurut teori ini penghargaan yang diberikan setelah perilaku tertentu dapat memperkuat perilaku tersebut, termasuk membantu menciptakan suasana emosional yang positif. Menurut teori *self-determination* (Edward Deci & Richard Ryan) mengatakan bahwa penghargaan intrinsik (misalnya, *Self-reward* yang mendukung kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan) dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu seseorang mengelola stress. Edward Deci & Richard Ryan mengatakan bahwa mereka mengembangkan Self-Determination Theory (SDT), yg menekankan bahwa motivasi intrinsik & penghargaan ekstrinsik, termasuk self-reward, bisa mendukung perkembangan langsung & pencapaian tujuan. Dalam teori tersebut juga mengatakan bahwa motivasi dan disiplin diri diperkuat ketika seseorang merasakan penghargaan yang mendukung kebutuhan psikologis dasar (autonomi, kompetensi, dan keterhubungan). Dengan *self-reward*, seseorang merasa dihargai atas usahanya sendiri, sehingga lebih disiplin dalam mengejar tujuan. Dan menurut Victor Vroom- Teori Harapan (expectancy Theory). Vroom mengatakan bahwa motivasi

dipengaruhi oleh keyakinan bahwa usaha tidak akan menghilangkan hasil yang diinginkan. Self-reward menciptakan hubungan positif antara usaha dan hasil, sehingga memperkuat motivasi.

Maka dari itu penelitian ini juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa bkpi meningkat seiring berjalannya waktu, faktor tersebut yang mendukung peningkatan ini meliputi kemampuan adaptasi, dukungan sosial, dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Ada beberapa teori yang menjelaskan tentang kesejahteraan psikologis menurut Carol Ryff juga menjelaskan bahwa penguasaan lingkungan adalah kemampuan seseorang untuk Mengelola tanggung jawab sehari-hari. Menciptakan lingkungan yang mendukung kebutuhan pribadi. Memanfaatkan peluang di sekitar untuk mencapai tujuan hidup. Beradaptasi dengan baik terhadap tantangan lingkungan. Lingkungan yang harmonis di sini juga tidak hanya berarti lingkungan fisik, tetapi juga lingkungan sosial dan emosional yang memungkinkan seseorang merasa nyaman, terkendali, dan puas. Kemampuan untuk menciptakan harmoni dalam lingkungan ini sangat penting untuk kesejahteraan psikologis. Menurut Edward Deci & Richard Ryan – Self-Determination Theory (SDT) juga mengatakan bahwa dalam teori ini, kemandirian (autonomy) adalah salah satu dari tiga kebutuhan psikologis dasar, bersama dengan kompetensi dan keterhubungan (relatedness). Deci dan Ryan menyatakan bahwa terpenuhinya kebutuhan kemandirian sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, karena memungkinkan individu merasa bahwa tindakan mereka berasal dari diri sendiri, bukan dari tekanan eksternal.

Berdasarkan hasil wawancara maka bentuk *self-reward* yang dilakukan oleh mahasiswa BKPI cenderung melakukan *self reward* yang tidak hanya memberikan kepuasan pribadi tetapi juga mendukung pengembangan keterampilan interpersonal dan emosional. Sebagai mahasiswa yang sering berinteraksi dengan permasalahan emosional dan psikologis, mereka kerap memilih bentuk penghargaan yang berfokus pada relaksasi. Seperti menonton film, mendengarkan musik yang menyenangkan, melokasikan waktu untuk tidur atau istirahat setelah menyelesaikan tugas atau praktikum, berkunjung ketempat wisata alam, seperti pantai atau gunung untuk menghilangkan stress, ada juga yang memanfaatkan *self reward* dengan membeli barang yang diinginkan seperti pakaian, buku atau gadget, ada juga yang menghadiahi dirinya dengan makanan atau minuman favorit sebagai bentuk penghargaan sederhana dan ada juga yang mengalokasikan anggaran untuk aktivitas yang disukai, seperti belanja atau perawatan diri.

Mahasiswa bkpi juga sering menghargai hubungan interpersonal sebagai bagian dari kesejahteraan mereka. Contohnya seperti berkumpul dengan teman-teman untuk berbagi cerita

atau sekedar bersantai, mengadakan makan bersama setelah menyelesaikan tugas kelompok, dan ada juga yang berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau komunitas untuk memperluas jaringan atau pengalaman. *Self reward* yang dilakukan oleh mahasiswa BKPI sangat beragam dan sering kali berkaitan erat dengan kebutuhan mereka untuk menjaga keseimbangan emosional dan sosial. *self reward* membantu mahasiswa BKPI untuk menjaga kesehatan mental dan emosional mereka, yang merupakan elemen krusial dalam profesi konseling. Beberapa mahasiswa mungkin merasa kesulitan dalam mengelola waktu antara *self reward* dan tugas akademik, sehingga dibutuhkan kemampuan manajemen waktu yang baik agar tidak mengganggu produktivitas. Dengan adanya *self reward* juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa bkpi. Dengan adanya *self reward* mahasiswa merasa lebih termotivasi, bahagia, dan mampu mengurangi stress. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, *self reward* dapat menjadi sumber masalah baru, seperti penundaan pekerjaan atau pengeluaran berlebihan. Terdapat salah satu mahasiswa bkpi yang mengaku bahwa dirinya terlalu sering memberikan *self reward* sehingga sampai lupa bahwa ada tugas yang belum di selesaikan dan akhirnya justru tambah stress karena dikejar deadline. Maka dari itu *self reward* sebenarnya bagus jika kita tahu tentang batasannya, jangan sampai menjadi alasan untuk bermalas-malasan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa bkpi tentang kesejahteraan psikologisnya maka mahasiswa BKPI mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis mereka dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, mulai dari tekanan akademik, maka sebagian besar mahasiswa merasa terbebani dengan tuntutan akademik yang tinggi, terutama dalam menyelesaikan tugas, penelitian, dan persiapan ujian. Mereka juga merasa kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan akademik dengan kehidupan pribadi. Bukan Cuma itu saja mahasiswa bkpi memiliki peran ganda maka dari itu mahasiswa bkpi seringkali diharapkan untuk menjadi sosok yang kuat dan mampu memberikan dukungan kepada orang lain. Hal ini dapat menimbulkan tekanan tambahan dan membantu mereka merasa perlu selalu siap untuk membantu orang lain. Mahasiswa bkpi juga sering mengeluh tentang adanya konflik antar teori dan praktik, mahasiswa bkpi mengalami kesulitan dalam menerapkan teori-teori konseling yang mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari. Mereka merasa perlu lebih banyak pengalaman peraktik untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka. Dan ada juga yang mempunyai masalah pribadi, beberapa mahasiswa bkpi mengungkapkan adanya masalah pribadi yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka seperti masalah keluarga, hubungan interpersonal, atau masalah kesehatan. Mahasiswa bkpi umumnya menggunakan

berbagai strategi untuk mengatasi stress dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka, antara lain yaitu berbicara dengan teman atau keluarga, berolahraga, beribadah dan mencari dukungan professional.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Self-reward* memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa BKPI. Mahasiswa dari berbagai semester menunjukkan pola penerapan self-reward yang berbeda, tergantung pada tahap adaptasi dan tantangan akademik yang mereka hadapi. *Self-reward* terbukti membantu mengelola stres, meningkatkan motivasi belajar, serta menciptakan keseimbangan emosional dan sosial. Namun, penerapannya memerlukan perencanaan yang baik agar tidak berdampak negatif, seperti pengeluaran berlebihan atau penundaan tugas. Faktor internal seperti kemampuan adaptasi, kesadaran diri, dan faktor eksternal seperti dukungan sosial berkontribusi dalam peningkatan kesejahteraan psikologis. *Self-reward* yang terencana dapat memberikan manfaat signifikan, termasuk meningkatkan rasa percaya diri, keseimbangan emosional, dan motivasi untuk mencapai tujuan akademik dan pribadi. Namun, diperlukan pengelolaan waktu dan batasan yang baik agar *Self-reward* tetap mendukung produktivitas tanpa menjadi penghambat.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Swarbrick, Margaret, Judith A.Cook, Lisa A.Razzano, Jessica A. Jonikas, Ni Gao, Jill Williams, and Jay Yudof. 2017. "Correlates of Current Smoking Among Adults." *Journal of Dual Diagnosis*.
- Anindya, Rainissa, and Maira Claudia Wahyu Trihastuti. 2022. "Kondisi Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Psikoedukasi* 110.
- Asrori, Muhammad. 2007. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: Wacana Prima.
- Azhari, Azzalya Jihanda. 2023. "Representasi Self-Reward Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Dalam Tinjauan Teori Konstruksi Sosial Peter L Berger."
- E.Wells, Ingrid. 2010. *Psychology Of Emotions Motivations and Actions*. New York: Nova Science Publishers, Incorporated.
- Gunawan , Aditya, and Dini Rahma Bintari. 2021. "Kesejahteraan Psikologis, Stres, dan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru Selama Covid-19." *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi* 52.
- Ilham, Muhammad Wahyu, Wiyanda Vera Nurfajriani, Arivan Mahendra, Rusdy Abdullah Surodj, and Muhammad Win Afgani. 2024. "Penerapan Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 464.

- Mujib, Abdul, Nur Kholis, and Imas Maesaroh. 2023. *Kesejahteraan Guru Agama*. Jakarta Selatan: Damera Press.
- Mustary, Emilia. 2021. "Pemanfaatan Kesejahteraan Psikologis Individu." *Indonesia Journal Of Islamic Counseling* 71.
- Nastasi, Bonnie Kaul, and Amanda P.Borja. 2016. *International Handbook Of Psychological Well-Being In Children and Adolescents*. New York: Springer.
- Nurhayati, Tri. 2023. *Buku Untuk Orang Malas Seni Memerangi Rasa Malas dan Mencintai Diri Sendiri*. Sukoharjo: Anak Hebat Indonesia.
- Pastadi, Atalya Raina, Eileen Deo Tyra Damanik, Faishal Nur Shodiq, Fatayatinnadia Ikfinalkarim, and Suryo Ediyono. 2024. "Pengaruh Self-Reward Terhadap Motivasi Belajarmahasiswa Di Indonesia."
- Pedhu, Yoseph. 2022. "Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara." *Jurnal Konseling Pendidikan* 66.
- Pujantoro, AIsyah Riskia. 2021. "Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta." *Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Purnomosidi, Faqih, Widiyono, and Anniez Rahmawati Musslifah. 2022. *Buku Refrensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha*. Kediri: Lembaga Chakra Brahmada Lentera.
- Setyorini, Dyah, Hanna Aulia Zahra, Indra Maulana, Henny Yulianita, and Iyus Yosep. 2024. "Gambaran Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Program Profesi Ners Selama Menjalani Praktik Klinik Di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru." *Menuju : Melahayati Nursing Journal* 1614.
- Silvialorensa, Dina Dewi, Eka Qurrotul Aini, and Sindy Khoirunnisa. 2021. "Perkembangan Peran Mahasiswa Universitas Islam Majapahit Terhadap Kegiatan Ekonomi Islam." *Jurnal Ilmiah Ekonomi Bisnis* 108.
- Vhalery, Rendika. 2021. "Self-Reward and Self-Punishment For Pocket Money Management and Fintech Application Usage." *Duconomics Sci-meet* 2.
- Waruwu, Marinnu. 2023. "Metode Penelitian Kuntitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 2898.
- Yusuf. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.