

KONDISI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19

RAINISSA ANINDYA, MARIA CLAUDIA WAHYU TRIHASTUTI*
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa,
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

Abstrak

Pengertian kesejahteraan psikologis yakni penilaian individu mengenai terpenuhinya fungsi-fungsi psikologis, seperti penerimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, dapat mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan dalam hidup, serta mampu mengembangkan potensi diri. Penelitian dilakukan untuk memahami tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa selama masa pandemi Covid-19. Subjek penelitian adalah 50 mahasiswa angkatan 2020 dan 2021 dari Prodi Bimbingan dan Konseling (Prodi BK) Unika Atma Jaya. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala penilaian kesejahteraan psikologis dengan 181 pernyataan valid dan koefisien korelasi 0,983.

Rata-rata tingkat kesejahteraan psikologi mahasiswa Prodi BK Unika Atma Jaya berada pada klasifikasi kurang sejahtera (54%), cukup sejahtera (26%), sangat kurang sejahtera (18%), sejahtera (2%), dan tidak terdapat mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis sangat sejahtera. Adapun komponen yang memiliki nilai rata-rata paling tinggi sampai paling rendah yakni penguasaan lingkungan, penerimaan diri, otonomi, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan hubungan yang positif dengan orang lain. Peneliti memberikan saran kepada Ketua Program Studi, pengurus Himpunan Mahasiswa Program Studi, dan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling; mengadakan kegiatan pendampingan dan pengembangan keterampilan interaksi dan komunikasi interpersonal kepada mahasiswa agar mahasiswa mampu mengatasi situasi yang menekan selama pandemi dengan menjaga kualitas relasi dengan keluarga dan teman sebaya.

Kata-kata kunci: Kesejahteraan psikologis, mahasiswa, pandemi Covid-19

Abstract

Psychological well-being is an individual's perception of the fulfillment of psychological functions, such as self-acceptance, having positive relationships with others, having independence, being able to control the external environment, having goals in life, and being able to develop self-potential. The purpose of this study was to determine the level of psychological well-being of students during the Covid-19 pandemic. The research subjects were 50 students of the 2020 and 2021 batches of the Guidance and Counseling Study Program of Atma Jaya Catholic University of Indonesia. This study uses a descriptive type of research with a quantitative approach. The data collection technique used is a psychological well-being rating scale with 181 valid statements and a correlation coefficient of 0.983.

*Penulis Korespondensi.

Email: rainissaa@gmail.com; maria.claudia@atmajaya.ac.id*

The results showed that the average level of psychological well-being of Atma Jaya Unika BK Study Program students was classified as less prosperous (54%), moderately prosperous (26%), very less prosperous (18%), prosperous (2%), and none of students who have a level of psychological well-being are very prosperous. Based on the calculation of the distribution of the average score of the components, the components that have the highest to the lowest average scores are environmental mastery, self-acceptance, autonomy, personal development, life goals, and positive relationships with others. The researcher gives advice to the Head of Study Program, administrators of the Study Program Student Association, and Guidance and Counseling Study Program Students; holding mentoring activities and developing interaction and interpersonal communication skills for students so that students are able to overcome stressful situations during the pandemic by maintaining the quality of relationships with family and peers.

Key words: psychological well-being, college student, pandemic

PENDAHULUAN

Presiden Joko Widodo mengimbau seluruh penduduk Indonesia untuk membatasi aktivitas interaksi sosial untuk mengurangi tingkat penyebaran virus Covid-19 (Purnamasari, 2020). Arahan Presiden RI ditindaklanjuti oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan dalam Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19 pada 24 Maret 2020. Adapun kebijakan pendidikan yang dimaksud adalah penerapan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Tujuan PJJ yakni: (1) memastikan pemenuhan hak peserta didik dalam mendapatkan layanan pendidikan selama pandemi COVID-19; (2) melindungi satuan pendidikan dari dampak buruk COVID-19; (3) mencegah penyebaran dan penularan COVID-19 di satuan pendidikan; dan (4) memastikan pemenuhan dukungan psikososial bagi pendidik, peserta didik, dan orang tua (“Kemendikbud Terbitkan Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah”, 2020).

Salah satu akibat penerapan PJJ bagi mahasiswa yakni tingkat pemahaman mahasiswa yang rendah terhadap materi yang dijelaskan oleh dosen. Masruro (2021) menyimpulkan bahwa pembelajaran daring (dalam jaringan) memiliki pengaruh terhadap pemahaman mahasiswa dalam perkuliahan

daring saat pandemi. Hasil penelitian lain menyimpulkan pembelajaran jarak jauh berdampak positif dan negatif terhadap mahasiswa. Hal positif yang dirasakan mahasiswa antara lain bertambahnya pengetahuan mengenai beragam aplikasi pembelajaran berbasis teknologi, mengurangi penyebaran virus *Corona*, dan efisiensi waktu perkuliahan yang tidak mengharuskan mahasiswa hadir di kampus kampus sehingga mahasiswa memiliki kesempatan lebih banyak untuk berkumpul bersama keluarga. Adapun faktor penghambat PJJ antara lain kesulitan dalam memahami materi, pelaksanaan perkuliahan yang dinilai mahasiswa kurang maksimal dikarenakan masalah sinyal, dan interaksi sosial yang kurang efektif antara mahasiswa dan dosen (Khamid & Umam, 2021).

Dampak dari COVID-19 juga memberikan dampak psikologis terhadap mahasiswa. Contohnya adanya pola pikir negatif dan *overthinking*, munculnya rasa cemas, stres, tertekan dan kesepian karena adanya perubahan pola relasi dengan teman sebaya. Kondisi perilaku yang muncul adalah mahasiswa sering menyendiri dan menjadi lebih tertutup. Fenomena ini dialami oleh A, seorang mahasiswa Prodi BK angkatan 2020. Ia memasuki dunia perkuliahan pada saat pandemi COVID-19. Kegiatan pembelajaran tatap muka sebelum pandemi berubah

menjadi perkuliahan daring. Pengenalan kampus dan perkuliahan yang dilakukan secara daring menyebabkan A mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran, misalnya malu bertanya kepada dosen sekalipun kurang memahami materi pelajaran. Ketidakpercayaan A untuk mengajukan pertanyaan disebabkan karena A belum pernah bertemu langsung dengan teman dan dosen sehingga A khawatir akan penilaian orang lain pada dirinya.

Relasi dekat dengan teman yang belum terbentuk antara A dan teman kuliah menyebabkan A menyelesaikan sendiri kesulitan yang dialami; A mengerjakan tugas berdasarkan pemahaman yang ia peroleh dan enggan bertanya kepada teman sekalipun mengalami kesulitan. Jika dikaitkan dengan konsep kesejahteraan psikologis, mahasiswa A mengalami penerimaan diri yang kurang positif dimana ia malu bertanya dan takut tidak diterima lingkungan, yang pada dimensi kesejahteraan psikologis mahasiswa A kurang mampu menjalin relasi positif dengan orang lain. Kondisi ini juga berdampak terhadap keyakinan dalam mengontrol lingkungan eksternalnya. Peneliti menduga apa yang dialami mahasiswa A dapat dialami pula oleh mahasiswa lain selama proses adaptasi di masa pandemi. Berdasarkan penjabaran latar belakang mengenai fenomena yang telah diuraikan, tujuan penelitian yakni untuk

mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa prodi BK selama masa pandemi COVID-19.

KAJIAN TEORETIS

Ryff menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis dapat berperan sebagai prediktor bagi kesehatan fisik dan mental individu sehingga meningkatkan perasaan bahagia dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Soputan & Mulawarman, 2022; Kurniasari, Rusmana, & Budiman, 2019). Kesejahteraan psikologis dapat mengarahkan perilaku individu kepada usaha pencapaian tujuan, pengentasan tantangan kehidupan, dan pengembangan potensi diri. Hurlock (Prabowo, 2016) menguraikan pengertian kesejahteraan psikologis sebagai terpenuhinya kebutuhan yang terkait dengan penerimaan, kasih sayang, dan pencapaian. Sedangkan menurut Schultz, kesejahteraan psikologis yakni efektivitas fungsi psikologis individu yang mengarah pada tujuan hidup yang sehat (Ramadhani, Djunaedi, & Sismiati, 2016). Ryff (dalam Harimukhti & Dewi, 2016) mendeskripsikan kesejahteraan psikologis sebagai suatu kondisi berfungsinya aspek psikologis individu dalam hal: (a) Penerimaan diri; (b) Berelasi positif dengan orang lain; (c) Kemandirian; (d) Kemampuan mengontrol lingkungan eksternal; (e) Penentuan tujuan hidup; dan (f) Pertumbuhan pribadi.

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh kondisi atau pengalaman intrapsikis individu maupun dari lingkungan. Perez mengidentifikasi faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis yaitu: (a) Afektif; (b) Sosial; (c) Kognitif; (d) Spiritual (Wulandari, 2016). Sedangkan menurut Ryff, kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh karakteristik demografis individu, dukungan sosial yang dialami individu, penilaian individu terhadap pengalaman hidup, dan lokus pengendalian (Syaiful & Sariyah, 2018). Berdasarkan uraian pada kajian teoretis, definisi kesejahteraan psikologis yakni kondisi psikologis individu terkait dengan penerimaan diri, relasi positif dengan orang lain, kemandirian, pengendalian lingkungan, penetapan tujuan, dan pertumbuhan pribadi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian deskriptif merupakan salah satu jenis penelitian yang menguraikan fakta, sifat, kondisi, atau fenomena mengenai objek penelitian pada kelompok target penelitian (sampel, populasi, atau wilayah tertentu) secara akurat, faktual, dan sistematis (Sudarnoto, 2018). Penelitian deskriptif bertujuan mengetahui gambaran variabel atau peristiwa tanpa memanipulasi atau memberikan perlakuan khusus sebelumnya

terhadap variabel tersebut (Trianto, 2010; Goodwin & Goodwin, 2013). Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif yaitu sebuah jenis penelitian di mana data penelitian disajikan berupa angka, biasanya dengan menggunakan hasil analisis statistik deskriptif dan inferensial (Creswell, 2012; Goodwin & Goodwin, 2013).

Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis Mahasiswa Angkatan 2020 & 2021 Prodi Bimbingan dan Konseling Unika Atma Jaya pada masa pandemi COVID-19. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik skala penilaian. Peneliti melakukan adaptasi instrumen kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Keo (2016). Peneliti melakukan perubahan beberapa pernyataan agar sesuai dengan pengalaman mahasiswa selama pandemi. Koefisien reliabilitas skala kesejahteraan psikologis sebesar 0.983 dengan 181 pernyataan valid.

Tujuan penggunaan skala penilaian yakni untuk mengungkapkan kegiatan atau perilaku seseorang atau sekelompok orang (Winarno, 2013). Skala terdiri dari 5 alternatif pilihan yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skor alternatif pilihan untuk pernyataan *favorable* yaitu Selalu (skor 5), Sering (skor 4), Kadang-kadang (skor 3), Jarang (skor 2), Tidak pernah (skor 1); atau sebaliknya untuk penyekoran pernyataan

unfavorable. Teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data penelitian menggunakan statistik deskriptif dengan rumus persentase (Sugiyono, 2008).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat mahasiswa yang tergolong dalam klasifikasi sangat sejahtera, satu mahasiswa (2%) tergolong dalam klasifikasi sejahtera, sebanyak 13 mahasiswa (26%) tergolong cukup sejahtera, 27 mahasiswa (54%) tergolong kurang sejahtera, dan sembilan mahasiswa (18%) tergolong dalam klasifikasi sangat kurang sejahtera. Berdasarkan hasil tersebut bahwa sebagian besar mahasiswa angkatan 2020 dan 2021 Prodi Bimbingan dan Konseling Unika Atma Jaya secara keseluruhan tergolong dalam klasifikasi kurang sejahtera.

Hasil penelitian menunjukkan komponen yang memiliki rata-rata skor paling tinggi yakni komponen penguasaan lingkungan yang terlihat dari kemampuan pengaturan lingkungan, pengendalian kelompok aktivitas eksternal yang kompleks, penggunaan kesempatan dengan efektif, dan pemilihan kondisi yang sesuai dengan kebutuhan atau nilai pribadi yang dianut (Ryff dalam Fitri, Luawo & Noor, 2017).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tergolong cepat dalam memahami perubahan sistem perkuliahan jarak jauh, mahasiswa mengenali potensi dalam diri agar dapat menyesuaikan dengan perubahan lingkungan, serta mahasiswa terdorong mengerjakan tugas kelompok meskipun bukan dengan teman yang dikenal dengan dekat. Hasil penelitian ini sejalan dengan pernyataan Ryff bahwa komponen penguasaan lingkungan dan kemandirian mengalami peningkatan seiring pertambahan usia (Awaliyah & Listiyandini, 2017). Komponen penguasaan lingkungan dan otonomi/kemandirian merupakan komponen yang memiliki rata-rata skor tergolong tinggi pada penelitian ini.

Komponen yang berada pada peringkat kedua adalah penerimaan diri. Komponen penerimaan diri terwujud dalam bentuk pemberian penilaian positif terhadap individualitas dan keunikan diri sendiri (Ryff dalam Fitri, Luawo & Noor, 2017). Selama pandemi mahasiswa banyak menghabiskan waktu untuk dirinya sendiri dan jadi lebih mengenal dirinya sendiri. Mahasiswa dapat mengeksplorasi tentang dirinya lebih dalam, apa saja kekuatan dan kelemahan dalam dirinya, serta dapat melakukan evaluasi diri yang lebih positif. Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa mampu menerima kegagalan dalam tugas perkuliahan dan dapat

menerima ketika pendapatnya ditolak saat diskusi kelompok.

Komponen yang berada pada peringkat tiga adalah otonomi/kemandirian. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis mengandalkan kemampuan yang dimiliki untuk pengembangan diri. Karakteristik otonomi tergambar melalui kemampuan individu untuk mengikuti standar tingkah laku pribadi dan tidak mengikuti aturan atau bergantung pada pendapat orang lain. Individu yang secara psikologis berfungsi dengan penuh, mampu untuk melakukan pengendalian diri internal. Evaluasi individu terhadap diri sendiri berdasarkan standar pribadi yang dianut individu (Ryff dalam Fitri, Luawo & Noor, 2017). Selama pandemi mahasiswa tidak banyak berinteraksi dengan orang lain dan banyak menghabiskan waktu di rumah. Mahasiswa lebih mandiri dan independen. Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa mampu mengatur jadwal kegiatan sehari-hari dengan teratur dan yakin dengan keputusan yang sudah diambil.

Komponen yang berada pada peringkat empat adalah pertumbuhan pribadi. Ryff menyatakan bahwa komponen pertumbuhan pribadi berkaitan dengan orientasi individu untuk pengembangan potensi diri dan mengarah pada pertumbuhan berkelanjutan seluruh kualitas diri (Fitri, Luawo & Noor, 2017; Awaliyah & Listiyandini, 2017).

Mahasiswa mampu mengembangkan potensi diri selama pandemi dan lebih terbuka akan pengalaman-pengalaman baru. Mahasiswa lebih mudah beradaptasi akan perubahan selama pandemi, walaupun ada keterbatasan dalam aktivitas di luar rumah, mahasiswa mengetahui aktivitas sehari-hari yang perlu dilakukan di lingkungan rumah yang mendukung pengembangan diri. Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa mampu untuk menerima perbedaan pendapat ketika berdiskusi dengan teman-teman dan berusaha mencari solusi jika gagal mengatasi suatu masalah.

Komponen tujuan hidup & komponen hubungan positif dengan orang lain merupakan komponen yang memiliki rata-rata skor yang rendah. Ryff (1995) mengungkapkan bahwa kemampuan menentukan tujuan hidup merupakan karakteristik individu yang sejahtera. Individu yang sejahtera mampu memaknai kehidupan saat ini dan masa lalu. Selama pandemi mahasiswa kurang memiliki keyakinan mengenai pencapaian tujuan hidup, serta kurang mampu memaknai kehidupan sebagai kehidupan yang berarti. Keterbatasan kesempatan berinteraksi dengan orang lain menyebabkan sedikitnya pengalaman mahasiswa untuk saling bertukar pikiran dengan teman atau dosen. Mahasiswa kurang terbuka dalam berpikir dan kurang mampu

dalam memaknai kehidupan yang sedang dijalani. Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa belum mampu menemukan makna dari ilmu pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan sehingga mahasiswa cenderung merasa apa yang dilakukan selama perkuliahan kurang bermanfaat bagi kehidupan. Ismail & Indrawati (2013) menyatakan hal senada bahwa terdapat banyak mahasiswa yang belum menentukan tujuan dengan jelas bagi masa depan.

Komponen lain yang memiliki skor rata-rata yang rendah adalah komponen hubungan positif dengan orang lain. Allport (dalam Fitri, Luawo & Noor, 2017) menegaskan bahwa kemampuan menjalin kehangatan dengan sesama sebagai kriteria kematangan pribadi. Pembatasan sosial berskala besar selama pandemi menyebabkan terbatasnya kesempatan untuk menjalin relasi di lingkungan yang luas. Kesempatan mahasiswa membangun relasi dekat bersama orang lain hanya dalam lingkup kecil seperti keluarga. Mahasiswa belum terbiasa membangun interaksi sosial di lingkungan yang lebih luas selain di keluarga dan sekolah.

Perubahan berbagai aspek perkembangan selama tahap perkembangan remaja akhir sampai dewasa awal menyebabkan stres dan tekanan pada diri mahasiswa. Kemampuan individu untuk menghadapi dan mencoba

mencari solusi akan membantu individu untuk memiliki hubungan yang positif, hubungan timbal balik, dan juga meningkatkan komunikasi sosial (Francis, 2020). Erikson menunjukkan bahwa salah satu tugas perkembangan pada tahap perkembangan dewasa awal yakni kemampuan menjalin hubungan dekat dengan orang lain (*intimacy relationship*) (Fitri, Luawo & Noor, 2017). Relasi dekat dengan orang lain dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu pada usia dewasa muda. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa selama masa pandemi, mahasiswa tidak memiliki banyak kesempatan untuk saling berinteraksi dengan teman-teman, hal ini menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan untuk menjalin pertemanan dengan teman-teman yang berbeda keyakinan maupun suku. Mahasiswa juga menunjukkan kecenderungan hanya membantu teman jika mendapatkan imbalan.

Kenyataan bahwa komponen menjalin relasi positif dengan orang lain merupakan komponen yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis diperkuat dengan hasil penelitian Keo (2016). Tingginya rata-rata skor komponen relasi positif pada mahasiswa sebelum masa pandemi Covid-19 mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berada pada klasifikasi sejahtera dan sangat sejahtera. Kelompok teman sebaya

merupakan kelompok yang bermakna bagi individu di usia remaja. Sebagian besar remaja menghabiskan waktu dengan teman sebaya daripada dengan kelompok sosial yang berbeda rentang usianya (Gilibrand, dkk, 2016). Hasil penelitian Keo (2016) sejalan dengan pendapat Ryff (dalam Syaiful & Sariyah, 2018) yang menyimpulkan bahwa dukungan dari orang lain mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman, dan guru berupa perhatian, penghargaan, atau pertolongan berdampak positif terhadap fungsi psikologis individu (Ryff dalam Syaiful & Sariyah, 2018).

Jika dikaitkan pada hasil penelitian ini, sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis kurang sejahtera dengan komponen hubungan positif dengan orang lain. Sedikitnya kesempatan untuk berinteraksi selama pandemi berdampak terhadap rendahnya dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa. Rendahnya dukungan sosial berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kelompok teman sebaya berperan terhadap perkembangan remaja. Teman sebaya membantu individu untuk melepaskan ketergantungan pada keluarga sehingga meningkatkan kemandirian remaja (Gilibrand, dkk, 2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis klasifikasi, mahasiswa angkatan 2020 dan 2021 Prodi Bimbingan dan Konseling Unika Atma Jaya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berada pada klasifikasi sejahtera (2%), cukup sejahtera (26%), kurang sejahtera (54%), dan sangat kurang sejahtera (18%). Secara keseluruhan mahasiswa Prodi BK Unika Atma Jaya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berada pada klasifikasi kurang sejahtera. Hasil penelitian ini sejalan dengan pernyataan Kurniasari, Rusmana, & Budiman (2019) yang menyimpulkan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa Jurusan Pendidikan Akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia Bandung Angkatan 2018 dan 2019 berada pada kategori sedang mengarah pada klasifikasi rendah. Berdasarkan kedua penelitian ini, masa pandemi Covid-19 yang memberlakukan pembatasan sosial berskala besar berpengaruh terhadap aspek perkembangan sosioemosional yang mengarah pada rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan perhitungan distribusi skor rata-rata setiap komponen variabel kesejahteraan psikologis, komponen yang memiliki rata-rata skor tergolong tinggi yakni

komponen penguasaan lingkungan dengan nilai rata-rata 127, komponen penerimaan diri dengan nilai rata-rata 121, komponen otonomi dengan nilai rata-rata 121, dan komponen pengembangan pribadi dengan nilai rata-rata pernyataan 113. Sedangkan komponen yang memiliki rata-rata skor tergolong rendah yakni komponen tujuan hidup dengan nilai rata-rata pernyataan 107 dan komponen hubungan positif dengan orang lain dengan nilai rata-rata pernyataan 98.

Peneliti memberikan saran kepada Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Unika Atma Jaya, Ketua Himpunan Mahasiswa Prodi BK, dan mahasiswa Prodi BK.

1. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya diharapkan dapat melakukan bimbingan kepada mahasiswa, khususnya untuk membantu mahasiswa dalam membangun hubungan yang positif dengan orang lain dan dapat menentukan tujuan hidup. Kedua komponen yakni hubungan positif dengan orang lain dan tujuan hidup memiliki rata-rata skor paling rendah.
2. Ketua Himpunan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling dapat merancang program kerja berupa seminar atau bimbingan kelompok mengenai

membangun relasi interpersonal, strategi penetapan tujuan masa depan, dan strategi mengidentifikasi dan mengembangkan bakat minat. Kegiatan HMPS dapat dilakukan dengan metode *sharing* pengalaman alumni yang mampu berkarya dan berfungsi secara positif sebagai pribadi yang terus bertumbuh.

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang akan melakukan penelitian hendaknya menindaklanjuti hasil penelitian ini dengan melakukan penelitian kualitatif berupa penanganan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis kepada mahasiswa Prodi BK Angkatan 2020 & 2021. Layanan konseling individual dapat dilakukan dengan pendekatan konseling individual misalnya dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Pendekatan REBT digunakan agar mahasiswa dapat berpikir lebih rasional mengenai keterbatasan dalam relasi sosial selama masa pandemi. Pemberian layanan konseling kepada mahasiswa sejalan dengan pendapat Wardati & Jauhar (dalam Eva, Shanti, Hidayah & Bisri, 2020) bahwa layanan bimbingan dan konseling pada mahasiswa diarahkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Saran lain bagi penelitian lanjutan yakni melakukan penelitian kuantitatif korelasional dengan mengaitkan persepsi mahasiswa terhadap dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 89-101.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (Fourth). Pearson Education, Inc.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N. & Bisri, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122–131. doi: 10.17977/um001v5i32020p122.
- Fitri, S., Luawo, M. I. R. & Noor, R. (2017). Gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja laki-laki di SMA Negeri se-DKI Jakarta. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 50-59. doi: <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.061.05>.
- Francis, A., Pai, M. S., & Badagabettu, S. (2020). Psychological well-being and perceived parenting style among adolescents. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 1–10. doi: 10.1080/24694193.2020.1743796.
- Gilibrand, R., Lam, V. & O'Donnell, V.L. (2016). *Developmental psychology*. Second Edition. United Kingdom: Pearson Education Limited
- Goodwin, C. J., & Goodwin, K. A. (2013). *Research in psychology: Methods and design*. John Wiley & Sons.
- Harimukhti, M. T. & Dewi, K. S. (2014). Eksplorasi kesejahteraan psikologis individu dewasa awal penyandang tunanetra. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 64-77. Diunduh dari http://eprints.undip.ac.id/51953/1/jurnal_psikologi_2014_ikong&tala.pdf
- Ismail, R.G., & Indrawati, E.S. (2013). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa STIE Dharmaputera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. 2 (4)
- Kemendikbud Terbitkan Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah. (28 Mei 2020). <https://kemdikbud.go.id>.

- Keo, M. R. (2016). Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Angkatan 2014 dan 2015 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Baha Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya (Karya Ilmiah Sarjana). Diunduh dari AtmaLib. (FKIPK-550)
- Khamid, A., & Umam, M. C. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh (PJJ) di perguruan tinggi pada masa wabah pandemi covid-19 terhadap pemahaman materi mahasiswa (Studi Eksploratif Mahasiswa Sarjana PAI IAIN Salatiga).
- Kurniasari, E., Rusmana, N. & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 52-58. Diunduh dari https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/564.
- Masruro, U., Surur, M., & Munawwir, Z. (2021). Pengaruh pembelajaran daring terhadap pemahaman mahasiswa pada masa pandemi Covid-19 Prodi Pendidikan Ekonomi Semester Genap Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4720-4727.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 246-260. doi: 10.22219/jipt.v4i2.3527.
- Purnamasari, M. G. (15 Maret 2020). Ini Arahkan Lengkap Jokowi Demi Mencegah Meluasnya Corona di Indonesia. Kompas. <https://nasional.kompas.com/>.
- Ramadhani, T., Djunaedi & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orang tuanya bercerai. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1). Diunduh dari <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/download/1638/1287/>.
- Ryff, C. D. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 719-727.
- Soputan, S. & Mulawarman, M. (2021). Studi kesejahteraan psikologis pada masa pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2(1), 41-51. doi: 10.36728/cijgc.v2i1.1434.
- Sudarnoto, L. F. N. (2018). Materi kuliah metodologi penelitian. Jakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa Unika Atma Jaya.

- Sugiyono. (2008). Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Syaiful, A. I. & Sariyah, S. (2018). Konstruksi konsep kesejahteraan psikologi (psychological well-being) pada wirausahawan kecil menengah: Sebuah studi kualitatif. *Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 2(1), 28-57. Diunduh dari <https://publikasi.mercubuana.ac.id/index.php/biopsikososial/article/view/7222/3013>.
- Trianto. (2010). Pengantar penelitian pendidikan bagi pengembangan profesi pendidikan dan tenaga kependidikan. Jakarta: Kencana
- Winarno. (2013). Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani. Malang: UM Press.
- Wulandari, S. (2016). Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri siswa kelas X SMK Santa Maria Jakarta. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 14(2), 94-100. Diunduh dari <http://ojs.atmajaya.ac.id/index.php/fkip/article/view/505>.