

**PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA MAHASISWA KESEHATAN DALAM
MENJALANI ONLINE LEARNING DI PEKANBARU**

Saniya⁽¹⁾

⁽¹⁾ Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Abdurrab, Jalan Riau Ujung No.73
Kota Pekanbaru

Corresponding Author : saniya@univrab.ac.id

ABSTRAK

Virus Covid 19 berkembang dan menyebar dengan cepat, sehingga memberikan tantangan terutama di bidang pendidikan. Saat ini pemerintah, memerintahkan untuk menyelenggarakan pembelajaran secara daring. Perubahan proses belajar tersebut berdampak pada mahasiswa salah satunya pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kesejahteraan psikologis berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan akademik dan non akademik mahasiswa, sehingga dapat mempengaruhi pencapaian akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menjalani pembelajaran daring. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling* dengan jumlah 346 sampel. Pengambilan data menggunakan kuesioner *Ryff's psychological well being scale (RPWB)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 346 responden, mayoritas tingkat *psychological well being* terbanyak adalah tinggi dengan jumlah 187 responden (54.0%). Dari hasil penelitian ini diharapkan agar mahasiswa mampu mengatasi kendala ataupun stressor yang terjadi pada saat menjalani pembelajaran daring sehingga pencapaian akademik dan non akademik dapat tercapai sesuai dengan diharapkan.

Kata kunci : Pembelajaran daring, *Psychological well being*

ABSTRACT

The Covid 19 virus is growing and spreading rapidly, thus providing challenges, especially in the field of education. Currently the government orders to organize online learning. Changes in the learning process have an impact on students, one of which is on the psychological well-being of students. Psychological well-being plays an important role in various aspects of student academic and non-academic life, so that it can affect student academic achievement. This study aims to determine the level of psychological well-being of students in undergoing online learning. This type of research is quantitative using descriptive research methods. The sampling technique was accidental sampling with a total of 346 samples. Data collection using Ryff's psychological well being scale (RPWB) questionnaire. The results showed that of the 346 respondents, the majority of the highest level of psychological well being was high with a total of 187 respondents (54.0%). From the results of this study, it is expected that students are able to overcome obstacles or stressors that occur when undergoing online learning so that academic and non-academic achievements can be achieved as expected.

Keywords: Online learning, *Psychological well being*

PENDAHULUAN

Seluruh negara di dunia sudah merasakan dampak dari penyebaran Covid 19. Salah satu dampak yang terjadi di bidang pendidikan berupa upaya-upaya yang dilakukan untuk mencegah penyebaran virus Covid 19. Proses pembelajaran yang awalnya tatap muka, tidak lagi dilakukan agar transmisi virus dapat diperlambat (Crawford, 2020; Sahu, 2020)

Dampak virus Covid 19 ini juga ikut dirasakan oleh mahasiswa. Banyak mahasiswa yang merasakan kondisi psikologis seperti stres, takut dan cemas tentang bahaya penyebaran Covid 19 yang mengharuskan mereka tetap berada di rumah (Sumakul, Y., & Ruata, 2020). Kondisi ini sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sahu, 2020) menyebutkan bahwa pandemi Covid 19 memiliki dampak negatif pada kesejahteraan psikologis serta proses dan hasil belajar mahasiswa. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Nasrul, D. F., Afnibar, & Rahmi, 2020) menunjukkan hasil bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa mengalami gangguan selama pembelajaran daring.

Banyak hal menyebabkan terganggunya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa selama pembelajaran daring yaitu mahasiswa kurang memahami terkait materi yang diajarkan, kendala dalam jaringan online, munculnya masalah kesehatan karena terlalu di depan layar laptop maupun hp dan kurangnya interaksi sesama mahasiswa. Berbagai perubahan tersebut berperan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa selama menjalani pembelajaran daring.

Kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai penilaian positif individu tentang bagaimana perasaan,

pemikiran, cara dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam melakukan tindakan, dimana penilaian ini diliputi oleh aspek emosi, kognitif, sosial dan perilaku yang dinilai penting untuk diri individu tersebut (Renshaw, T. L., & Bolognino, 2016). Jadi dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis pada mahasiswa merupakan evaluasi positif selama mahasiswa tersebut menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Aspek yang dinilai diukur dari aspek emosional dimana adanya rasa syukur didalam diri mahasiswa karena dapat melanjutkan pendidikan ke tahap perguruan tinggi, aspek kognitif yaitu munculnya rasa puas terkait pencapaian akademik, aspek sosial dinilai dari keterkaitan mahasiswa dengan perguruan tinggi dan aspek perilaku yang diukur dari keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik.

Berbagai aspek kehidupan mahasiswa, baik akademik dan non akademik dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis mahasiswa (Renshaw, 2018) menyebutkan bahwa aspek akademik berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa dan berkorelasi negatif dengan stres. Dapat disimpulkan bahwa prestasi akademik mahasiswa juga akan ikut terpengaruh dengan kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa. Semakin baik kesejahteraan psikologis seorang mahasiswa maka prestasi akademiknya akan lebih baik (Renshaw, T. L., & Bolognino, 2016). (Suldo, S., Thalji, A., & Ferron, 2011) melakukan penelitian dengan hasil yang didapatkan bahwa prestasi akademik, tingkat kehadiran dan kondisi kesehatan mental dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis siswa.

Dampak langsung dari Covid 19 telah merugikan kesejahteraan psikologis setiap individu. Permasalahan pada kesehatan mental harus lebih di

perhatikan, khususnya pada perilaku individu. Manifestasi kesehatan mental lebih dipentingkan selama pandemi Covid 19 karena kesehatan mental setiap individu semakin memburuk (Singhal, N., McMillan, D. D., Savich, R., Matovelo, D., Santorino, D., & Kamath-Rayne, 2020). Maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis sangatlah penting bagi mahasiswa terutama pada kondisi pandemi Covid 19.

Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan mencapai perkembangan yang optimal pada kehidupannya. Kesejahteraan psikologis sangat berpengaruh pada kesehatan fisik maupun kesehatan mental individu, sehingga dibutuhkan kesejahteraan psikologis yang baik agar seseorang terhindar dari kondisi psikologis yang tidak baik (Aryani, F., Umar, N. F., Nurul, S., & Kasim, 2020).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin meneliti lebih dalam tentang gambaran *psychological well being* pada mahasiswa kesehatan dalam menjalani *online learning* di Pekanbaru dengan tujuan untuk mengetahui kesejahteraan psikologis mahasiswa kesehatan dalam menjalani pembelajaran daring.

METODE

Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan metode deskriptif. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *accidental sampling* dengan jumlah 346 sampel. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Ryff's psychological well being scale* (RPWB). Setelah data dikumpulkan maka selanjutnya dilakukan pengolahan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Angkatan, Program Studi dan Tingkat *Psychological Well Being*

No	Karakteristik	f	(%)
1	Umur		
	19	63	18.3
	20	100	28.9
	21	101	29.2
	22	53	15.3
	23	29	8.3
	Total	346	100
2	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	53	15.3
	Perempuan	293	84.7
	Total	346	100
3	Angkatan		
	1	72	20.8
	2	124	35.8
	3	111	32.1
	4	39	11.3
	Total	346	100
4	Program Studi		
	DIII Keperawatan	121	35.0
	DIII Fisioterapi	48	13.9
	DIII Analisis Kesehatan	37	10.7
	S1 Kebidanan	41	11.8
	S1 Farmasi	52	15.0
	S1 Keperawatan	47	13.6
	Total	346	100
5	Tingkat Psychological Well Being		
	Rendah	159	46.0
	Tinggi	187	54.0
	Total	346	100

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Udhayakumar, P & Illango, 2018) sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dimana didapatkan hasil kesejahteraan psikologis pada mahasiswa berada pada tingkatan tinggi dengan persentase 53%. Disamping itu, (Muthia Nur Aini, 2022) juga melakukan

penelitian dengan hasil 93% mahasiswa berada pada tingkat kesejahteraan psikologis tinggi.

Prestasi akademik mahasiswa dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis mahasiswa itu sendiri. Semakin baik aspek-aspek yang ada dalam kesejahteraan psikologis seorang mahasiswa maka semakin baik pula mahasiswa tersebut untuk mencapai kehidupan yang lebih baik dan optimal. Begitu pula sebaliknya, semakin tidak baik aspek-aspek kesejahteraan psikologisnya maka semakin rendah pula prestasi akademik yang akan diraih (Mustafa, M. B., Rani, N. H., Bistaman, M. N., Salim, S. S., Ahmad, A., Zakaria, N. H., 2020).

Kesejahteraan psikologis yang baik mempengaruhi pola kehidupan seseorang dalam menjalani kehidupannya dan akan memiliki kehidupan yang sesuai dengan yang diinginkan (Huppert, 2009). Kesejahteraan psikologis tinggi dideskripsikan dengan individu yang memiliki aspek kognitif yang positif, berinteraksi baik dengan orang lain, mandiri dan memiliki keinginan untuk maju (Ryff, 1989). (Wahyu Utami, 2016) menyebutkan kesejahteraan psikologis rendah dapat digambarkan dengan perasaan tidak bahagia, tidak memiliki arah hidup, merasa tidak aman, tertekan, harga diri rendah, depresi, mudah curiga dan berperilaku agresif dan destruktif.

Kehidupan yang sehat bagi mahasiswa adalah kehidupan yang seimbang dalam menjalani aspek-aspek kesejahteraan psikologis (Molina-García, J. J., Castillo, I. I., & Queralt, 2011). Perilaku-perilaku negatif yang sering dilakukan oleh mahasiswa seperti minum minuman beralkohol, merasa tidak puas dalam menjalani kehidupan hingga adanya perilaku bunuh diri menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah (Chao, 2012). Sedangkan mahasiswa

yang mampu mengatur dan mengarahkan dirinya dengan baik serta mampu beradaptasi dan terampil dalam menghadapi tantangan menunjukkan mahasiswa tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi (Bowman, 2010).

Faktor-faktor yang mengakibatkan mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis rendah adalah ketidakmampuan dalam mengatur waktu, insomnia, minimnya dukungan internal dan eksternal. Pengaturan waktu yang efektif mampu meminimalkan tekanan akademik sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, optimalnya dukungan internal dan eksternal juga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis sehingga didapatkan prestasi akademik yang lebih baik (Fernández-González, 2015).

Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis akan menumbuhkan emosi positif, aktualisasi diri yang baik, dan cenderung untuk berperilaku positif (Fadhillah, 2016). Apabila kesejahteraan psikologis mahasiswa tinggi, mahasiswa tersebut mampu melalui berbagai macam tantangan dalam kehidupan dan pengalaman-pengalaman yang buruk dengan baik, memiliki hidup yang terarah dengan tujuan yang jelas, mandiri, mampu berinteraksi dengan baik, mampu mengendalikan emosinya serta memiliki keinginan untuk mengembangkan dirinya ke arah yang lebih baik (Ryff, 1989).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 346 responden, mayoritas umur terbanyak adalah umur 21 tahun dengan jumlah 101 responden (29.2%), mayoritas jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 293 responden (84.7%), mayoritas angkatan terbanyak adalah tingkat 2

dengan jumlah 124 responden (35.8%), mayoritas program studi terbanyak adalah DIII Keperawatan dengan jumlah 124 responden (35.0%) dan mayoritas tingkat *psychological well being* terbanyak adalah tinggi dengan jumlah 187 responden (54.0%). Kesejahteraan psikologis yang tinggi berbanding lurus dengan pencapaian akademik mahasiswa. Semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh seorang mahasiswa, maka akan semakin baik pula pencapaian akademik yang didapatkan. Begitu pula sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, F., Umar, N. F., Nurul, S., & Kasim, O. (2020). Psychological Well-Being of Students in Undergoing Online Learning during Pandemi Covid-19. *Prosiding The International Conference on Science and Advanced Technology (ICSAT)*.
- Bowman, N. . (2010). The Development of Psychological well-being Among First- year College Students. *Journal of College Student Development*.
- Chao, R. C. L. (2012). Managing perceived stress among college students: the roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling*.
- Crawford, N. (2020). Supporting student wellbeing during COVID-19: Tips from regional and remote Australia. *National Centre for Student Equity in Higher Education*.
- Fadhillah, E. P. (2016). Hubungan antara Psychological Well-Being dan Happiness pada Remaja di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Fernández-González, et al. (2015). Relationships between academic stress, social support, optimism-pessimism and self-esteem in college students. *Electron. J .Res. Educ. Psychol*.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*.
- Molina-García, J. J., Castillo, I. I., & Queralt, A. A. (2011). Leisure-time physical activity and psychological well-being in university students. *Psychological Reports*.
- Mustafa, M. B., Rani, N. H., Bistaman, M. N., Salim, S. S., Ahmad, A., Zakaria, N. H., et al. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and University Students Academic Achievement. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*.
- Muthia Nur Aini. (2022). Kecenderungan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring. *Repository*.
- Nasrul, D. F., Afnibar, & Rahmi, A. (2020). Psychological well being mahasiswa dalam menjalani kuliah daring untuk mencegah penyebaran virus corona (Studi terhadap mahasiswa bimbingan konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang). *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*.
- Renshaw, T. L., & Bolognino, S. J. (2016). The college student subjective wellbeing questionnaire: A brief, multidimensional measure of undergraduate's covitality. *Journal of Happiness Studies*.
- Renshaw, T. L. (2018). Psychometrics of the revised college student subjective wellbeing questionnaire. *Canadian Journal of School Psychology*.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Sahu, P. (2020). Closure of universities

- due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): Impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus*.
- Singhal, N., McMillan, D. D., Savich, R., Matovelo, D., Santorino, D., & Kamath-Rayne, B. D. (2020). Development and impact of helping babies breathe educational methodology. *Pediatrics*.
- Suldo, S., Thalji, A., & Ferron, J. (2011). Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status yielded from a dual factor model. *Journal of Positive Psychology*.
- Sumakul, Y., & Ruata, S. C. N. (2020). Kesejahteraan Psikologis dalam masa Pandemi COVID-19. *Journal of Psychology "Humanlight,"*
- Udhayakumar, P & Illango, P. (2018). Psychological Wellbeing among College Students. *Journal of Social Work Education and Practice*.
- Wahyu Utami. (2016). Pengaruh Kecenderungan Neurotik Dan Self-Efficacy Terhadap Psychological Well Being Pada Mahasiswa Psikologi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*.