

PENDAHULUAN

Penyebaran COVID-19 yang masih terjadi tiap harinya menyebabkan negara-negara di dunia harus melakukan kebijakan untuk mengurangi penyebarannya. Beberapa negara di dunia memberlakukan kebijakan *lockdown* atau karantina wilayah, namun akhir-akhir ini beberapa negara seperti Spanyol, Iran, Italia, Denmark, Israel, dan Jerman melonggarkan aturan tersebut karena penyebaran COVID-19 sudah berkurang di negara-negara tersebut. Akan tetapi, pelanggaran ini pun masih belum dapat memastikan bahwa virus corona tidak akan menyebar kembali, contohnya di Korea Selatan yang kembali melakukan karantina wilayah karena adanya gelombang kedua penyebaran COVID-19 pasca pelanggaran karantina (Kaplan, Frias & McFall-Johnsen, 2020).

Di Indonesia, pemerintah membuat kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) daripada *lockdown* sebagai solusi menekan penyebaran COVID-19 dengan menimbang agar aktivitas ekonomi tetap berjalan sesuai dengan protokol kesehatan. Pada akhir Mei 2020, pemerintah memberlakukan kebijakan *new normal* atau adaptasi kebiasaan baru dan mencabut kebijakan PSBB dengan tetap melakukan protokol kesehatan (CNN Indonesia, 2020). Kebijakan-kebijakan tersebutpun berdampak pada banyak sektor, satu diantaranya yaitu sektor pendidikan. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Makarim menetapkan model pembelajaran secara daring yang dimulai dari bulan Agustus 2020 karena pertimbangan kesehatan dan keselamatan peserta didik di saat pandemi ini (Bernie, 2020).

Pada masa pandemi ini, seharusnya mahasiswa, khususnya mahasiswa ilmu kesehatan dapat menjaga kesejahteraan psikologisnya. Hal ini karena mahasiswa ilmu kesehatan nantinya akan bekerja langsung kepada masyarakat di bidang kesehatan, seperti di rumah sakit atau layanan kesehatan lainnya untuk menerapkan ilmu yang telah dipelajarinya selama perkuliahan, termasuk yang diselenggarakan secara daring selama pandemi. Selain itu, performansi akademik yang baik dapat dicapai ketika mahasiswa memiliki *psychological well-being* yang baik (Ansari, Al-Eraky & Yasmeen, 2019; Ramírez-Coronel, Martínez-Suárez, Minchala-Urgilés & Contreras-Sanango, 2020). Seseorang dikatakan

sejahtera secara psikologis apabila ia mempunyai sikap positif pada diri sendiri maupun orang lain, mampu mengambil keputusan secara mandiri, dapat mengembangkan potensi yang ia miliki, mampu memiliki kontrol dan memanfaatkan lingkungan sekitar sesuai dengan yang ia butuhkan, serta memiliki tujuan dalam hidup yang ingin ia capai (Ryff, 2014). Namun kenyataannya, selama pandemi COVID-19, mahasiswa mengalami penurunan *psychological well-being*, khususnya dalam aspek otonomi dan relasi dengan individu lain yang positif (Anglim & Horwood, 2021).

Survey di India menunjukkan bahwa hanya 29,8% dari masyarakat berusia 21-60 tahun memiliki *psychological well-being* di taraf baik sampai sangat baik selama pandemi COVID-19 (Raju, Asirvatham & Madani, 2021). Terdapat 33,8% dari mahasiswa di Australia memiliki tingkat *psychological well-being* rendah dan 31,5% di antaranya dikategorikan sangat rendah, dengan mahasiswa tingkat *undergraduate* memiliki *psychological well-being* lebih rendah daripada mahasiswa tingkat *postgraduate* (Dodd, Dadaczynski, Okan, Mccaffery & Pickles, 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa mempunyai *psychological well-being* yang lebih tinggi di awal pandemi COVID-19 daripada di tengah-tengah pandemi (Fernández-Abascal & Martín-Díaz, 2020).

Mahasiswa yang mengalami penurunan *psychological well-being* sebagai dampak dari *lockdown* banyak ditemukan pada mahasiswa yang membutuhkan obat-obatan sebagai strategi koping dan mahasiswa yang merasa tidak puas dengan metode pembelajaran daring (Idowu, Olawuyi & Nwadioke, 2020). Studi kualitatif pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa mengalami *psychological well-being* yang terganggu di masa pandemi karena ketidaknyamanan yang dirasakan saat kuliah daring (Nasrul, Afnibar & Rahmi, 2020).

Psychological well-being pada mahasiswa sangat dibutuhkan karena memiliki hubungan kuat dengan pencapaian akademik mahasiswa. Semakin tinggi *psychological well-being* mahasiswa, maka semakin baik pula pencapaian akademiknya, karena saat *psychological well-being* mahasiswa baik dan terpenuhi, mereka dapat bekerja lebih efektif dan mempengaruhi pencapaian

akademiknya. Sebaliknya apabila tingkat *psychological well-being* mahasiswa rendah atau tidak terpenuhi, maka hal ini dapat menyebabkan pencapaian akademik yang rendah (Mustafa et al., 2020).

Psychological well-being adalah suatu optimalisasi capaian kondisi psikologis seseorang dimana seseorang merasa memiliki tujuan dan makna hidup, menjalani kehidupan sesuai dengan kemauan sendiri, menggunakan bakat dan potensi diri, mengatur situasi yang terjadi di sekitar dengan baik, mempunyai hubungan yang mendalam dengan individu lain, dan memahami serta menerima dirinya sendiri (Ryff, 2014). Aspek-aspek *psychological well-being* diantaranya yaitu penerimaan diri yaitu menerima segala kekurangan dan kelebihan diri serta menyadari batas kemampuan diri, hubungan positif dengan orang lain yaitu memelihara hubungan yang mendalam dengan orang lain, kemandirian yaitu pandangan bahwa individu menjalankan kehidupannya sesuai keinginannya sendiri, penguasaan lingkungan yaitu dapat mengendalikan lingkungan dan situasi di sekitar individu, tujuan hidup yaitu memiliki arah dan kebermanaknaan hidup, dan pengembangan pribadi, yaitu menggunakan bakat dan potensi diri secara maksimal (Ryff, 2014).

Faktor-faktor yang memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* seseorang ialah usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya (Ryff, 1995), dukungan sosial (Eva, Shanti & Hidayah, 2020), *mindfulness* (Awaliyah & Listiyandini, 2017), dan religiusitas (Linawati & Desiningrum, 2017). Faktor yang paling berpengaruh pada kesejahteraan mahasiswa Indonesia adalah dukungan sosial dan religiusitas, namun apabila dibandingkan, maka yang memiliki pengaruh lebih besar pada kesejahteraan psikologis mahasiswa Indonesia yaitu dukungan sosial (Nur, Hidayah, & Shanti, 2020). Hal ini juga dikarenakan ciri masyarakat Indonesia yang cenderung kolektivistis, artinya dalam kesehariannya masyarakat Indonesia akan saling bergantung, seperti di saat pandemi COVID-19 ini yang diwujudkan dalam pemberian dukungan sosial. Budaya kolektivisme ini dapat meningkatkan *psychological well-being* seseorang, khususnya pada aspek hubungan positif dengan orang lain (Ryff, 1995).

Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan adanya perbedaan *psychological well-being* laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah daripada perempuan (Fernández-Abascal & Martín-Díaz, 2020; Gupta & Parimal, 2020; Perez, 2012). Dukungan sosial dan jenis kelamin berpengaruh pada peningkatan *psychological well-being* mahasiswa, sehingga faktor yang akan diteliti pada penelitian ini adalah dukungan sosial dan jenis kelamin.

Dukungan sosial merupakan sumber daya yang diberikan oleh orang lain agar individu dapat mengatasi tekanan yang dihadapi (Baron & Branscombe, 2012). Dukungan sosial merupakan persepsi dimana seseorang merasa diberikan cinta dan perhatian, penghargaan dan dianggap bernilai, serta terlibat dalam interaksi sosial (Taylor, 2015). Dukungan sosial yaitu rasa nyaman, kepedulian, dan bantuan yang dipersepsi oleh seseorang maupun yang diberikan oleh orang lain (Sarafino & Smith, 2011).

Aspek-aspek dukungan sosial diantaranya: (1) dukungan emosional yaitu pemberian perhatian, dorongan positif, dan kepedulian yang membuat individu merasa nyaman; (2) dukungan instrumental, yaitu pemberian bantuan secara langsung berupa material seperti uang atau tenaga; (3) dukungan informasional, yaitu pemberian informasi berupa nasihat, arahan, atau umpan balik kepada individu; (4) dukungan persahabatan, yaitu pemberian rasa memiliki atau perasaan menjadi bagian dalam suatu kelompok yang memiliki kesamaan dengan individu tersebut (Sarafino & Smith, 2011).

Dukungan sosial dipengaruhi berbagai faktor yaitu struktur jaringan sosial, penerima dukungan, dan pemberi dukungan (Sarafino & Smith, 2011). Pemberian dukungan sosial yang efektif dipengaruhi oleh: (1) pemberi dukungan, terdiri dari *skill*, sumber daya yang dimiliki, serta motivasi dan (2) penerima dukungan, terdiri dari kemauan untuk menyampaikan kebutuhan, penerimaan dukungan, tuntutan pada orang lain, apresiasi, ketergantungan yang sehat, serta timbal balik (Feeney & Collins, 2015).

Mahasiswa membutuhkan dukungan sosial yang terdiri dari dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan

persahabatan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Dukungan emosional dapat diberikan dalam bentuk perhatian, dorongan positif, dan kepedulian yang membuat individu merasa nyaman (Sarafino & Smith, 2011). Ketika individu menghadapi suatu masalah dan membutuhkan rasa nyaman lalu ada teman atau keluarga yang memberikan rasa nyaman tersebut, maka akan menimbulkan kepercayaan diri individu dalam menyelesaikan masalah. Kepercayaan diri dapat membantu dalam menyelesaikan masalah sehingga masalah tidak berlarut-larut dan membantu meningkatkan *psychological well-being* individu. Penelitian menunjukkan bahwa afeksi, empati, dan dorongan yang membuat individu merasa disayangi dapat meningkatkan *psychological well-being* seseorang (Namkoong, Stanley & Kim, 2020).

Dukungan instrumental dapat diberikan dalam bentuk bantuan secara langsung berupa material seperti uang atau tenaga (Sarafino & Smith, 2011). Pada masa perkuliahan daring ini, apabila mahasiswa membutuhkan fasilitas berupa kuota internet, perangkat penunjang seperti telepon genggam ataupun laptop untuk mendukung kelancaran perkuliahan dan orangtua menyediakan fasilitas tersebut, maka mahasiswa dapat memiliki pencapaian akademik yang baik. Pencapaian akademik yang baik dapat meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa meringankan beban finansial mahasiswa dengan memberikan fasilitas atau bantuan finansial dari keluarga dapat meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa (He, Turnbull, Kirshbaum, Phillips & Klainin-Yobas, 2018).

Dukungan informasional diberikan dalam bentuk informasi yang berupa nasihat, arahan, atau umpan balik kepada individu (Sarafino & Smith, 2011). Ketika mahasiswa membutuhkan informasi yang berkaitan dengan perkuliahan dan dosen atau teman memberikan informasi tersebut, maka dapat membantu mahasiswa dalam mengenali dan menyelesaikan masalahnya serta memunculkan kendali atas lingkungannya. Kendali atas lingkungannya ini dapat membantu meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan informasi yang diberikan oleh teman maupun keluarga dapat

memperkuat persepsi akademik mahasiswa yang mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa secara signifikan (Aloia & McTigue, 2019).

Dukungan persahabatan diberikan dalam bentuk rasa memiliki atau perasaan menjadi bagian dalam suatu kelompok yang memiliki kesamaan dengan individu (Sarafino & Smith, 2011). Ketika mahasiswa menghadapi masalah dan mendapatkan rasa kebersamaan dari teman yang menghadapi nasib yang sama, maka mahasiswa akan merasa dipahami dan akan terdorong untuk berkembang bersama-sama. Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan seperti organisasi kemahasiswaan atau keanggotaan dalam tim olahraga dapat meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa (Kilgo, Mollet & Pascarella, 2016).

Penelitian membuktikan terdapat hubungan yang positif dan signifikan diantara dukungan sosial dan *psychological well-being* (Hardjo & Novita, 2015; Indrawati, 2017; Indriani & Sugiasih, 2016; Pradana & Kustanti, 2017; Sulistiowati, Keliat, Besral & Wakhid, 2018). Adapun hasil penelitian lainnya secara spesifik mendukung adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa (Adyani, Suzanna, Safuwan & Muryali, 2019; Eva et al., 2020).

Penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pernah dilakukan oleh Hardjo & Novita (2015) yang meneliti hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada remaja korban kekerasan seksual dengan hasil bahwa semakin tinggi dukungan sosial pada korban maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki korban. Indrawati (2017) meneliti tentang hubungan antara kecerdasan emosi dan dukungan sosial dengan *psychological well-being* siswa SMP terbuka menghasilkan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa SMP terbuka dengan sumbangan efektif sebesar 20,825%. Penelitian lainnya dilakukan oleh Sulistiowati, Keliat, Besral, & Wakhid (2018) mengenai dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja didapatkan hasil bahwa kesejahteraan psikologis remaja sebagian besar dipengaruhi oleh dukungan sosial dari teman sekelas dan sekolah. Indriani & Sugiasih (2016)

meneliti tentang hubungan antara dukungan sosial dan konflik peran ganda dengan *psychological well-being* pada karyawan PT SC Enterprises Semarang yang membuktikan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Pradana & Kustanti (2017) melakukan penelitian mengenai dukungan sosial dari suami dengan kesejahteraan psikologis ibu dengan anak autisme. Hasilnya terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial yang diberikan suami dengan sumbangan efektif sebesar 23,6% terhadap kesejahteraan psikologis ibu dengan anak autisme. Eva, Shanti, Hidayah, & Bisri (2020) meneliti hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* dengan religiusitas sebagai moderator pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. Hasilnya yaitu dukungan sosial secara signifikan berpengaruh pada *psychological well-being* mahasiswa, namun religiusitas tidak memperkuat pengaruh tersebut. Selanjutnya Adyani, et al (2019) meneliti mengenai dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau di Universitas Malikussaleh Aceh dengan hasil yang mengindikasikan bahwa dukungan sosial khususnya dari kelompok sosial di sekitar merupakan prediktor penting untuk kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *psychological well-being* antara perempuan dan laki-laki (Fernández-Abascal & Martín-Díaz, 2020; Gupta & Parimal, 2020; Perez, 2012). Mahasiswa laki-laki memiliki skor yang lebih rendah daripada mahasiswa perempuan pada semua aspek *psychological well-being* (Gupta & Parimal, 2020). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki skor lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki di hampir seluruh aspek *psychological well-being*, kecuali pada aspek kemandirian dimana mahasiswa perempuan memiliki skor yang lebih rendah daripada mahasiswa laki-laki (Perez, 2012). Temuan yang sama ditemukan pada penelitian lain yang menunjukkan bahwa selama periode *lockdown* akibat pandemi covid-19, laki-laki memiliki skor *psychological well-being* yang lebih rendah di hampir seluruh aspek, kecuali pada aspek kemandirian (Fernández-Abascal & Martín-Díaz, 2020).

Perbedaan penelitian-penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada subjek yang diteliti yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang terdiri dari Jurusan Keperawatan, Jurusan Ilmu Gizi, Jurusan Fisioterapi, dan Jurusan Kesehatan Masyarakat. Mahasiswa jurusan-jurusan tersebut adalah mahasiswa yang menggunakan praktek secara langsung untuk menggapai capaian akademik dan skill karena nantinya mereka akan terjun menjadi tenaga profesional kesehatan yang langsung menghadapi pasien dan akan menjadi garda terdepan dalam penanganan pandemi COVID-19 ini. Namun, praktek secara langsung ini tidak dapat dilakukan secara maksimal karena adanya pandemi COVID-19. Walaupun seperti itu, namun mahasiswa pada rumpun ilmu kesehatan didorong oleh pemerintah untuk berpartisipasi membantu masyarakat sebagai relawan di masa pandemi COVID-19 untuk meringankan beban tenaga kesehatan (Abdi, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta di masa pandemi COVID-19 dan apakah ada perbedaan *psychological well-being* mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta di masa pandemi COVID-19 ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta di masa pandemi COVID-19 dan menguji perbedaan *psychological well-being* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta di masa pandemi COVID-19 ditinjau dari jenis kelamin. Hipotesis pada penelitian ini yaitu adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta di masa pandemi COVID-19 dan terdapat perbedaan *psychological well-being* mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta di masa pandemi COVID-19 ditinjau dari jenis kelamin.

Manfaat penelitian secara teoritis yaitu untuk menambah khasanah pengetahuan khususnya mengenai *psychological well-being*. Manfaat praktis

penelitian ini bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yaitu agar mendorong pihak fakultas untuk meningkatkan dukungan untuk mahasiswa dan memenuhi *psychological well-being* mahasiswa selama pembelajaran di masa pandemi. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan memberikan informasi mengenai pentingnya dukungan sosial terhadap *psychological well-being* di masa pandemi. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian mengenai dukungan sosial dan *psychological well-being*.