

PENDAHULUAN

Pada tanggal 9 Maret 2020 WHO (*World Health Organization* atau Badan Kesehatan Dunia) secara resmi mendeklarasikan virus (COVID-19) sebagai pandemi. Artinya virus corona telah menyebar secara luas di seluruh dunia. Di Indonesia sendiri sudah banyak kasus orang yang terpapar COVID-19. Berdasarkan data dari komite penanganan COVID-19 dan pemulihan ekonomi nasional (KPCPEN) pada 22 Juli 2021 jumlah terpapar covid di Indonesia mencapai 3.033.339 kasus yang terkonfirmasi terpapar COVID-19 serta 79.032 kasus kematian.

Masyarakat dunia sedang diresahkan wabah penyakit coronavirus (COVID-19) yang telah menjadi pandemi. Kini dunia sibuk mengambil berbagai langkah untuk mencegah penyebaran virus agar menekan peningkatan jumlah pasien yang terkena virus. Tidak hanya itu untuk mencegah penyebaran virus, pemerintah telah merumuskan kebijakan-kebijakan agar mencegah penularan virus ini, seperti mengunci area yang sudah berada di zona merah untuk penyebaran virus, kemudian melakukan isolasi agar terhindar dari virus melalui kontak fisik. Tentu dengan kebijakan yang dibuat pemerintah membuat masyarakat mulai merasakan dampaknya terhadap perekonomian serta keadaan psikologis masyarakat yang mulai terkena dampak wabah ini (Nurkholis, 2020).

Pandemi COVID-19 saat ini membawa berbagai potensi tekanan termasuk ketakutan tentang kesehatan dan kesejahteraan diri sendiri dan orang lain dalam keadaan yang tidak pasti, isolasi sosial, kehilangan rutinitas, dan kontak dengan sumber penguatan positif dan tuntutan perilaku yang berubah dengan cepat dalam konteks ketidakpastian (Dawson & Golijani-Moghaddam, 2020). Hal ini tentu sangat berdampak pada psikologis mahasiswa berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan Nurchita & Susantiningsih (2020) mengenai dampak pembelajaran jarak jauh dan *physical distancing* mahasiswa mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 88 responden (88%) mengalami tingkat kecemasan berat, sebanyak 12 responden (12%) memiliki tingkat kecemasan sedang serta tidak ada responden yang tidak mengalami gejala kecemasan maupun kecemasan ringan. Pandemi

COVID-19 berdampak pada psikologis mahasiswa sehingga menimbulkan dampak yang stres serta kecemasan pada mahasiswa, di Indonesia sendiri mahasiswa memiliki angka stres selama perkuliahan jarak jauh yang dilakukan rata-rata memiliki angka stres sebesar 55% sedangkan mahasiswa yang berada di luar Indonesia sebesar 66%. Selama perkuliahan jarak jauh angka kecemasan pada mahasiswa di Indonesia rata-rata sebesar 40%, sedangkan pada mahasiswa di luar Indonesia sebesar 57,2% (Fauziyyah et al., 2021). Mahasiswa hendaknya memiliki kesejahteraan psikologis sehingga mampu memaknai kejadian atau tantangan dengan lebih positif (Aulia et al., 2018). Dengan kemampuan memaknai kejadian atau tantangan dengan lebih positif membuat mahasiswa dapat mencapai kesejahteraan psikologisnya sehingga dapat mengurangi dampak dari pandemi yang mempengaruhi psikologis mahasiswa.

Berbagai upaya telah dilakukan sebagai bentuk pencegahan terhadap penyebaran virus, salah satunya dengan *social distancing* hingga *physical distancing*. WHO merubah *social distancing* menjadi *physical distancing* bertujuan untuk memutus rantai penyebaran virus. Jarak fisik atau biasa disebut dengan *physical distancing* bertujuan agar melindungi kondisi fisik pada setiap orang berbagai upaya dilakukan hingga diberlakukan di segala sektor, termasuk juga pada sektor pendidikan sehingga berdampak pada perubahan metode pembelajaran (WHO, 2020). Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan Hasibuan et al., 2018 mengenai kesejahteraan subjektif pada mahasiswa rantau, terlihat bahwa 9 orang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif rendah, 123 orang diklasifikasikan sedang, serta 12 orang diklasifikasikan tinggi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Kurniasari et al., (2019) mengenai gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa pendidikan akuntansi tahun 2018/2019, terdapat sebanyak 13 mahasiswa pada kategori tinggi (sekitar 16%), mahasiswa kategori sedang berjumlah 36 mahasiswa (sekitar 46%), mahasiswa pada kategori rendah berjumlah 30 mahasiswa (sekitar 38%). Sama seperti penelitiannya Aulia et al., (2018) mengenai kesejahteraan psikologis yang terdapat dalam mahasiswa akhir fakultas ilmu keperawatan dengan jumlah responden sebanyak 108

responden terdapat 52,8% mempunyai kesejahteraan psikologis tinggi, dan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah 47,2%.

Menurut Hardjo, Aisyah, & Mayasari 2020 kesejahteraan psikologis merupakan faktor penting yang perlu ditumbuhkan pada diri seseorang, agar dapat sepenuhnya menghadapi dan melaksanakan tugas-tugas perkembangannya, serta bertanggung jawab dan menyadari potensinya. Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis mengacu pada bagaimana pandangan seseorang mengenai kegiatan sehari-hari. Ketika proses mengalami ketidak stabilan dari kondisi psikologis negatif ke positif (misalnya, dari kecemasan dan kekhawatiran hingga ketenangan dan penerimaan hidup). Kesejahteraan Psikologis merupakan padangan mengenai keadaan mental seorang yang berperan dengan cara positif. Nilai positif dari keadaan mental ini memberikan kontribusi yang signifikan bagi kehidupan pribadi. Kesejahteraan psikologis akan menghasilkan emosi positif pada saat pribadi mengalami permasalahan hidup, memungkinkan mereka untuk memilah pemecahan yang tepat (Eva, Shanti, & Hidayah 2020). Winefield et al., (2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa orang dengan kesejahteraan psikologis positif cenderung mempunyai tekanan psikologis yang lebih rendah, begitu pula sebaliknya, orang dengan rendahnya kesejahteraan psikologis maka daya tekan psikologisnya lebih tinggi.

Menurut Ryff (2013) Kesejahteraan psikologis merupakan gambaran mengenai kesehatan psikologis individu yang mengacu pada fungsi psikologi yang positif, sebagai pencapaian penuh potensi psikologis individu, kemampuan individu dalam menerima kelebihan serta kekurangan yang dimiliki, dapat menciptakan hubungan yang positif bersama orang lain, mampu mengambil keputusan serta mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, mampu untuk melalui setiap tahap perkembangan dalam hidup serta memiliki tujuan hidup. Daniella (dalam Maurizka, A., & Maryatmi, 2019) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis mengacu pada kemampuan individu untuk menerima keadaannya sendiri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, tidak terpengaruh oleh tekanan sosial, dapat mengendalikan lingkungan, hidupnya

bermakna, dan terus mengembangkan potensi. Jika seseorang memiliki penilaian diri yang positif, dapat bertindak secara mandiri, mengontrol lingkungan, mempunyai tujuan serta makna dalam hidup, dan perkembangan, sehingga mempunyai kesejahteraan psikologis. Tanujaya (2014) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis mengacu pada keadaan seseorang untuk memperkaya hidup mereka dengan cara yang berarti, berusaha untuk mencapai fungsi yang optimal, dan secara aktif mengevaluasi kehidupan mereka. Diener (dalam Indriani & Sugiasih, 2016) menjabarkan bahwa kesejahteraan psikologis mengacu pada kemampuan individu dalam mengevaluasi kognitif serta afeksi dalam hidupnya. Bentuk evaluasi kognitif ialah kepuasan hidupnya, sedangkan afektif merupakan emosi negatif yang jarang dialami seperti sedih dan marah serta lebih emosi positif lebih sering muncul seperti bahagia dan senang. Huppert (dalam Azalia et al., 2018) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis berarti individu memiliki kemampuan menjalani hidup secara baik. Perasaan baik dan berfungsi secara efektif merupakan kombinasi yang dimiliki agar mampu menjalani hidup dengan baik. Perasaan baik dan berfungsi secara efektif bukan berarti individu harus selalu merasa baik sepanjang waktu, melainkan pengalaman emosi yang menyakitkan juga dibutuhkan individu agar individu mampu mengatur perasaan seperti kekecewaan, kehilangan, serta kegagalan.

Dari perspektif kesejahteraan psikologis yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi seorang yang dapat menerima diri sendiri, menjalin hubungan persahabatan, mandiri dari tekanan sosial, menguasai lingkungan luar, serta memiliki makna dan realisasi di kehidupan, serta mengembangkan potensinya secara terus menerus.

Menurut Ryff (1989) terdapat aspek-aspek dalam psychological well-being yaitu dengan terpenuhi kondisi psikologis dalam aspek-aspek berikut: a) autonomy merupakan kemampuan dalam menentukan nasib sendiri ditandai dengan menilai dirinya sendiri, b) penguasaan lingkungan kemampuan dan kompetensi yang dimiliki individu dalam mengelola dan mengendalikan berbagai aktivitas sehari-hari, c) tujuan hidup dimana individu memiliki rencana sehingga

hidup lebih terarah, d) *personal growth*, merasakan adanya perkembangan pada diri dan perilaku serta menyadari potensi diri, e) *Self-acceptance* memiliki sikap yang positif pada dirinya sendiri, mengakui dan menerima pikiran, perasaan, dan sifat yang baik maupun buruk, f) hubungan positif dengan orang lain, menjalin hubungan dengan orang lain dengan penuh percaya diri, memiliki rasa empati, kasih sayang, dan kedekatan yang kuat.

Konsep kesejahteraan psikologis yang digambarkan Ryff terdiri dari enam aspek yaitu: kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan hubungan positif dengan orang lain.

Menurut Ryff (Ramadhani et al., 2016) terdapat faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu: a) faktor demografis dimana faktor demografis yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis meliputi usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, serta budaya, b) faktor dukungan sosial diartikan sebagai perasaan nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang diperoleh individu melalui berbagai sumber, c) faktor evaluasi terhadap pengalaman hidup dimana evaluasi terhadap pengalaman hidup dalam berbagai periode kehidupan yang meliputi berbagai bidang kehidupan. Evaluasi didalam berbagai pengalaman hidup yang dimiliki yang memiliki pengaruh penting terhadap kesejahteraan psikologis, d) *Locus of control* (LOC) merupakan suatu kepercayaan bahwa individu mampu mengontrol suatu peristiwa kehidupan dengan kemampuan yang dimiliki.

Menurut Ryff (2013) terdapat 4 faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis: a. Perbedaan usia menjadi faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis karena berdasarkan penelitian yang dilakukan Ryff seiring dengan perbedaan usia penguasaan lingkungan serta kemandirian mengalami peningkatan. Serta seiring dengan bertambahnya usia tujuan hidup serta pertumbuhan pribadi mengalami penurunan. b. Jenis kelamin berdasarkan penelitian yang dilakukan Ryff pada faktor jenis kelamin pada aspek hubungan positif dengan orang lain serta aspek pertumbuhan pribadi menunjukkan perbedaan yang signifikan, dari perbandingan usia menunjukkan bahwa wanita

lebih tinggi daripada pria. c. Perbedaan kelas (*class differences*) faktor kesejahteraan psikologis perbedaan kelas yang dimaksud ialah jenjang pendidikan, penghasilan, status sosial, serta pekerjaan mempengaruhi kesejahteraan psikologis. d. Perbedaan budaya (*cultural differences*) dimana faktor latar belakang budaya yang berbeda memberikan pengaruh yang berbeda. Selain itu terdapat faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Eid dan Lares (dalam Indrawati, 2019) terdapat faktor kepribadian, pemaknaan pengalaman hidup, dukungan sosial, religiusitas, dan sosiodemografis. Menurut Cho (dalam Izzati et al., 2021) terdapat faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis terbagi menjadi dua tingkat yaitu pertama tingkat organisasi yakni dukungan sosial, serta yang kedua yaitu tingkat individu meliputi kepribadian, ciri afeksi, serta karakter demografis individu.

Berdasarkan paparan diatas maka dapat di simpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis ada beberapa hal, yaitu faktor demografis, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman, *locus of control*.

Dukungan sosial merupakan bagian dari hubungan interpersonal, menggambarkan kualitas suatu hubungan, hubungan ini dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan emosional di bawah berbagai situasi stress dalam kehidupan pribadi sehingga seseorang dapat meraskan perhatian dan perhatian orang lain, rasa hormat serta penghargaan (Lutfiyah, 2017).

Menurut Sarafino (1994) dukungan sosial merupakan ketersediaan individu atau kelompok lainnya dalam bentuk perhatian, memberikan kenyamanan serta penghargaan, atau bantuan yang diberikan kepada individu. Cohen dan Syme (dalam Dianto, 2017) menjelaskan dukungan sosial merupakan pemberian bantuan, kepercayaan serta menghormati satu sama lain. Dukungan sosial memungkinkan seseorang untuk mengerti diri sendiri dan menyelesaikan masalah dihadapinya dengan kehadiran atau bantuan pihak lain. King (dalam Marni & Yuniawati, 2015) dukungan sosial merupakan *feedback* yang diberikan kepada individu untuk menunjukan bahwa seseorang diberi perhatian, cinta, hormat, dihargai serta terlibat dalam berkomunikasi serta kewajibannya.

Dari penjelasan mengenai dukungan sosial mempunyai kesimpulan yaitu dukungan diberikan seseorang ataupun kelompok yang dapat memberikan bantuan nyata pada orang lain, serta pemberian bantuan ini dapat berupa kepercayaan sistem sosial pada perasaan, perhatian, atau keterikatan pada kelompok sosial yang berharga.

Sarafino (1994) menyebutkan terdapat lima dimensi dalam dukungan sosial kelima dimensi tersebut yaitu: 1) dukungan emosional, yaitu jenis bantuan yang dikomunikasikan melalui simpati, kepedulian, dan kekhawatiran terhadap orang lain. 2) dukungan penghargaan adalah jenis bantuan yang terjadi melalui penampilan seseorang dengan menunjukkan apresiasi positif terhadap individu, seperti memberikan penghiburan atau dukungan pemikiran. 3) dukungan instrumental adalah jenis bantuan langsung yang diakui sebagai bantuan dengan jenis bahan atau administrasi yang dapat digunakan untuk menangani masalah yang wajar. 4) dukungan informasi, khususnya bantuan yang dikomunikasikan melalui penawaran bimbingan, ide, dan arahan sehubungan dengan apa yang dilakukan orang. 5) dukungan jaringan sosial adalah dukungan yang berasal dari masyarakat informal yang merupakan bentuk bantuan dengan memberikan rasa kerukunan dalam berkelompok.

Dari penjelasan mengenai aspek-aspek dukungan sosial dapat disimpulkan terdapat lima aspek dalam dukungan sosial, ialah : dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial.

Menurut Sarafino (1994) faktor yang mempengaruhi dukungan sosial 1) penerima dukungan. Jika seseorang tidak berperasaan, tidak pernah membantu orang lain, dan tidak memberi tahu orang tersebut bahwa mereka membutuhkan bantuan, mereka lebih mungkin untuk tidak mendapatkan dukungan sosial. 2) penyedia dukungan. Individu yang seharusnya menjadi pemasok bantuan mungkin tidak memiliki apa yang dibutuhkan individu lain, atau mungkin dipaksa untuk memikirkan individu lain, atau mungkin tidak memiliki gagasan yang dibutuhkan individu lain tersebut. 3) komposisi dan faktor struktural jaringan

sosial. Koneksi antara orang-orang dan keluarga dan individu dalam keadaan mereka saat ini. Ukuran hubungan ini (jumlah individu yang terkait dengan individu) dapat berubah. Frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan individu-individu ini, komposisi (terlepas dari apakah individu-individu ini adalah keluarga, sahabat, mitra) dan kedekatan (dekat dengan koneksi rumah dan kepercayaan bersama). Menurut Stanley (Yulisetyaningrum et al., 2018) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu: kebutuhan fisik, kebutuhan sosial, dan kebutuhan psikis.

Menurut Myers (Maslihah, 2011) terdapat tiga faktor yang mendorong individu untuk memberi dukungan positif, ialah: Empati, dimana individu turut merasakan kesulitan yang dirasakan orang lain yang bertujuan mengantisipasi emosi serta motivasi perilaku agar mengurangi kesulitan dan meningkatkan kesejahteraan oranglain. Norma dan nilai sosial, norma dan nilai sosial yang digunakan sebagai pedoman individu dalam menjalankan kewajiban dalam hidup. Pertukaran sosial, hubungan timbal balik antara pelayanan, cinta, informasi. Keselarasan dalam pertukaran akan memunculkan kondisi hubungan interpersonal yang memuaskan.

Menurut Rook & Dooley (Wulandari & Nurhadiani, 2019) terdapat dua sumber dukungan sosial, antara lain: a) Sumber artifisial yaitu dukungan yang berasal dari hubungan yang spontan dan dapat juga dari lingkungan sosial yang telah terjalin lama. b) Sumber natural yaitu dukungan yang bersifat tidak formal serta apa adanya sumber dukungan yang secara spontan dengan orang disekitarnya yang diterima individu melalui interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Rosenfeld, dkk (Jannah & Rohmatun, 2018) mengemukakan bahwa individu menerima dukungan sosial dari berbagai sumber, yaitu: a) orang tua, sumber dukungan yang utama bagi individu ialah dukungan sosial yang diperoleh dari orangtua dimana dukungan yang diberikan tidak bersifat tidak menghakimi individu, sehingga lebih pada dukungan yang berupa dukungan emosional, kesediaan untuk mendengarkan, serta bantuan pribadi. b) teman

sebayu, yaitu sumber dukungan yang paling dekat dengan lingkungan individu. c) pengajar, yaitu merupakan sumber dukungan yang diperoleh individu dari lingkungan pendidikan yang dapat berupa dukungan emosional serta dukungan penghargaan.

Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dimasa pandemi covid-19

Menurut Sarafino (1994) dukungan sosial terkait aksesibilitas orang atau kelompok lain yang memberikan kenyamanan, perhatian dan penghargaan, atau membantu individu. Dukungan yang didapatkan dari orang-orang di sekitar dapat membuat individu tersebut merasakan mendapat perhatian dan merasa dicintai, maka individu tersebut mempunyai positifnya psikologis dan pengalaman hidup yang baik. Orang dengan dukungan sosial yang rendah lebih rentan terhadap tekanan dan tidak mampu menanggapi peristiwa dengan baik. Kesejahteraan psikologis memungkinkan seseorang mempunyai persepsi positif mengenai dirinya serta orang lain, mampu dengan cepat dalam mengambil keputusannya, mampu menempatkan perilakunya sendiri, mampu mengembangkan diri serta mempunyai tujuan hidup. Ryff (1989) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis berarti individu mempunyai perilaku positif terhadap diri sendiri serta orang lain, dan bisa mengambil keputusan secara mandiri serta menyesuaikan perilakunya, sehingga bisa menciptakan serta menyesuaikan lingkungannya yang sesuai kebutuhan, dan hidup memiliki tujuan. Ketentuan untuk keputusan hidup menjadi lebih memiliki makna dan mencoba untuk bereksplorasi dan berkembang.

Mahasiswa merupakan Individu yang bertransisi dari masa remaja ke dewasa. Di Indonesia, mahasiswa berusia antara 18 sampai 25 tahun. Secara psikologis, mahasiswa masuk pada masa *emerging adulthood*, dimana masa peralihan dari remaja ke dewasa. Karakteristik yang sangat menonjol pada masa *emerging adulthood* ialah ketidak stabilan. Syed (dalam Eva, Shanti, & Hidayah 2020). Hal ini dikarenakan eksplorasi semua aspek kehidupan mahasiswa akan menyebabkan mereka mengalami banyak permasalahan, seperti permasalahan akademik, keuangannya, hubungan serta persahabatan. Berbagai permasalahan

yang dialami mahasiswa bisa memunculkan permasalahan psikologis seperti kecemasan, stres serta depresi. Permasalahan psikologis tersebut berakibat pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Ditambah dengan adanya wabah covid-19 dan banyak kebijakan yang dibuat saat masa pandemi tentu sangat berdampak pada mahasiswa.

Mahasiswa harus mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, karena hidup normal serta sehat adalah dambaan setiap orang. Setiap orang berusaha mewujudkan kehidupan yang baik secara fisik dan sosial maupun psikis, namun nyatanya masih banyak mahasiswa dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang sedang.

Tidak sedikit mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis. Tuntutan kegiatan akademik seperti tugas kuliah yang banyak, praktikum serta permasalahan yang dialami mahasiswa bisa memunculkan permasalahan psikologis seperti kecemasan serta stres. Permasalahan psikologis tersebut berakibat pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Ditambah dengan adanya wabah covid-19 dan banyak kebijakan yang dibuat saat masa pandemi yang mengharuskan mahasiswa melakukan kegiatan secara daring tentu sangat berdampak pada mahasiswa.

Berdasarkan fenomena yang telah di paparkan, peneliti ingin mengetahui tentang hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Maka dari itu pertanyaan penelitian yang diajukan adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa? Sehingga penulis merumuskan judul pada penelitian ini “Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19”