

Gambaran Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang Pernah Mengalami Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi COVID-19

NAMIRA DHIA GIYANSYAH & Nono Hery Yoenanto*
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis mahasiswa yang pernah mengalami pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada masa pandemi COVID-19 serta perbedaan yang dirasakan setelah berada di situasi pembelajaran tatap muka (PTM) setelah menghadapi perubahan dalam sistem pembelajaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif metode studi kasus dengan partisipan yang digunakan adalah tiga orang mahasiswa aktif dengan dua laki-laki dan satu perempuan yang pernah mengalami pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada masa pandemi COVID-19. Penggalan data dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara semi terstandar dengan pedoman umum. Teknik analisis yang digunakan yakni analisis tematik dengan pendekatan theory-driven. Teknik triangulasi metode dengan kuesioner berisikan pertanyaan terbuka digunakan untuk mengecek keabsahan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dua partisipan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik setelah berada di situasi pembelajaran PTM, sedangkan satu partisipan lainnya memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih buruk. Ketiga partisipan juga merasakan perubahan dalam dimensi penerimaan diri, hubungan positif, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Kata kunci: *kesejahteraan psikologis, mahasiswa, pandemi COVID-19*

ABSTRACT

This research aims to determine the psychological well-being of students who have experienced distance learning (PJJ) during the COVID-19 pandemic as well as the differences felt after being in a face-to-face learning situation (PTM) after facing changes in the learning system. This research uses a qualitative approach, a case study method with the subjects used being three active students, two men and one woman who have experienced distance learning (PJJ) during the COVID-19 pandemic. Data collection was carried out using semi-standardized interview techniques with general interview guidelines. The analysis technique used is thematic analysis with a theory-driven approach. The triangulation-method technique with an open question questionnaire was used to check validity. The results of this study showed that two subjects had better psychological well-being after being in a PTM learning situation, while one other subject had worse psychological well-being. All three subjects also felt changes in the dimensions of self-acceptance, positive relationships, environmental mastery, life goals, and personal growth.

Keywords: *psychological well-being, students, COVID-19 pandemic*

PENDAHULUAN

Pada tahun 2020, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi memberikan instruksi pembelajaran secara jarak jauh (PJJ) kepada seluruh instansi pendidikan termasuk perguruan tinggi (LLDIKTI, 2020) guna menghambat penyebaran virus COVID-19 di Indonesia. Kebijakan ini membawa perubahan dalam sistem pembelajaran baik aktivitas akademik dan nonakademik di perguruan tinggi yang semula dilaksanakan secara tatap muka menjadi dilaksanakan secara daring menggunakan teknologi digital sehingga tidak adanya interaksi secara langsung baik antara peserta didik dan pengajar maupun antara sesama peserta didik (Sembada, 2022).

Perubahan yang terjadi dalam model pembelajaran ini memberikan dampak dan perubahan positif serta negatif kepada para pelajar khususnya mahasiswa. Dampak positif PJJ yang dirasakan mahasiswa yaitu fleksibilitas serta mendorong peningkatan kedisiplinan (Sharma, 2020; Herwiana & Laili, 2022). Selain dampak positif, PJJ juga memberikan banyak dampak dan juga perubahan yang negatif kepada kondisi psikologis mahasiswa dibandingkan saat sebelum memasuki masa pembelajaran saat pandemi COVID-19. Pada tahun 2020, terdapat perubahan kenaikan proporsi mahasiswa perguruan tinggi yang mengalami kesulitan secara mental yang saat itu merupakan periode pandemi COVID-19 dibandingkan tahun sebelumnya sebelum periode COVID-19 (Sanders, 2023). Studi longitudinal Thygesen dkk. (2023) juga menunjukkan adanya penurunan kesejahteraan mental pada masyarakat khususnya mahasiswa perguruan tinggi. Selain itu, mahasiswa juga merasakan kecemasan, berubahnya suasana hati, kejenuhan (Irawan dkk., 2020), depresi, dan stres (Hamaideh dkk., 2021) yang lebih tinggi dari tingkat biasanya dalam keadaan biasa. Perubahan sistem pembelajaran menjadi daring berakibat pada perubahan rutinitas dalam keseharian mahasiswa. Hal ini memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis dikarenakan mahasiswa mengalami kelelahan, kesusahan dalam mengatur waktu, dan merasa terisolasi dari lingkungan sekitar (Syahputri dkk., 2020). Ma dkk. (2023) dalam penelitiannya juga menyebutkan dampak negatif terhadap kondisi psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa setelah berada di masa pandemi yaitu meningkatnya gejala depresi pada mahasiswa.

Kondisi psikologis individu berkaitan dengan kesejahteraan psikologisnya. Huppert menyimpulkan bahwa kesejahteraan dan keadaan psikologis buruk mempunyai banyak faktor pendorong yang sama. Keyes dan rekannya juga menyimpulkan bahwa kesehatan mental dan penyakit mental memiliki faktor yang terpisah tetapi berkorelasi (Winefield, 2012). Kesejahteraan psikologis juga dideteksi berhubungan dengan kondisi psikologis. Berkaitan dengan hal itu, individu yang memiliki kondisi psikologis yang buruk berpotensi memiliki kesejahteraan psikologis yang buruk, dan juga sebaliknya.

Studi kualitatif yang dilakukan oleh (Ghassani dkk., 2022) mengenai gambaran kesejahteraan psikologis anggota organisasi mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa partisipan memiliki gambaran negatif pada dua aspek kesejahteraan psikologis lainnya yaitu kurangnya tujuan hidup dan penguasaan lingkungan karena pengaturan waktu yang buruk, kurangnya waktu istirahat, tidak memiliki visi yang konkret, belum dapat menggambarkan targetnya, dan juga penentuan langkah serta strategi yang kurang mendetail. Mahasiswa juga menunjukkan kesejahteraan psikologis yang rendah pada dimensi hubungan positif dengan orang lain (Anindya & Trihastuti, 2020). Selain itu, siswa yang melaporkan tingkat kualitas hidup dan kepuasan hidup yang tinggi pada saat sebelum karantina mengalami penurunan pada saat dijalankannya karantina.

Pada bulan Mei 2023, WHO resmi mencabut status darurat pandemi COVID-19 dan Presiden Joko Widodo mengumumkan bahwa status pandemi COVID-19 secara resmi dicabut pada 22 Juni 2023. Pencabutan status pandemi tersebut menandakan bahwa Indonesia memasuki masa endemi (Sekretariat Kabinet Republik Indonesia, 2023). Ketika dunia mulai memasuki pasca pandemi COVID-

19, masyarakat mengadaptasi era new normal dimana diharuskan untuk menyesuaikan pola hidup yang berpedoman pada protokol kesehatan dan aktivitas hidup baru yang telah diatur oleh pemerintah. Bidang pendidikan pun menyesuaikan sistem pembelajarannya kembali di era new normal dengan menggunakan sistem pembelajaran tatap muka (PTM). Sistem pembelajaran PTM ini menyebabkan mahasiswa dituntut untuk menghadapi perubahan kehidupan perkuliahan serta metode pembelajaran kembali. Dengan diberlakukannya PTM kembali, mahasiswa dapat menjalani pembelajaran secara langsung, berinteraksi dengan rekan secara langsung, dan juga dapat terlibat secara langsung dalam aktivitas kuliah. Hal ini berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa karena berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ma (2023), terdapat perubahan dalam tingkat masalah psikologis mahasiswa ke arah yang lebih baik pada mahasiswa ketika mereka dapat terlibat secara langsung dalam aktivitas kuliah. Situasi tersebut serupa dengan situasi aktivitas perkuliahan dalam pembelajaran tatap muka (PTM).

Di sisi lain, pemberlakuan PTM ini dapat menimbulkan sejumlah tantangan kepada mahasiswa. Kembalinya PTM dan perubahan lain apa pun yang dialami manusia dapat menimbulkan reaksi psikologis yang berbeda (Castro dkk., 2023). Pada tingkat tertentu, mahasiswa kemungkinan telah membentuk kenyamanan dalam pembelajaran jarak jauh (PJJ), sehingga dengan kembalinya PTM mahasiswa meninggalkan zona nyaman tersebut memerlukan penyesuaian ulang (Katleyana, 2023). Semua perubahan menghasilkan bentuk reaksi yang berbeda-beda dan cara setiap orang berbeda dalam menghadapi perubahan tersebut (Castro dkk., 2023). Penelitian Zhao dan Xue (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan psikologis, kerugian finansial, dan pengalaman belajar yang negatif setelah mengalami perubahan pembelajaran menjadi PTM. Selain itu, survei Student Academic Experiences Survey (SAES) menunjukkan bahwa pada tahun 2022 terdapat peningkatan mahasiswa yang mengalami kesulitan mental dari tahun sebelumnya (Sanders, 2023). Ini menunjukkan bahwa perubahan sistem pembelajaran ke PTM seiring pulihnya penyebaran COVID-19 memberikan dampak kepada kondisi psikologis mahasiswa yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana keadaan kesejahteraan psikologis mahasiswa setelah berada di sistem pembelajaran baru yang mengalami perubahan menjadi PTM serta bagaimana perbedaan kondisi kesejahteraan psikologis yang dirasakan dibandingkan dengan saat masih berada di pembelajaran PJJ. Berdasarkan penelitian terdahulu, pengaruh situasi pembelajaran saat pandemi memberikan pengaruh terhadap perubahan kondisi psikologis serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Lebih lanjut, penelitian terdahulu juga mengungkapkan bahwa perubahan sistem pembelajaran kembali ke PTM berpotensi untuk menimbulkan berbagai macam respon. Akan tetapi, belum terdapat penelitian yang mengkaji mengenai bagaimana kesejahteraan psikologis mahasiswa di situasi pembelajaran terkini yaitu setelah mengalami perubahan menjadi pembelajaran tatap muka (PTM)

METODE

Desain Penelitian

Penelitian kualitatif ini menggunakan studi kasus instrumental yang merupakan studi pemahaman terhadap suatu isu atau suatu teori (Stake, 1995). Fokus penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis mahasiswa yang pernah mengalami pembelajaran jarak jauh (PJJ) saat pandemi COVID-19. Fenomena ini akan diselidiki menggunakan perspektif teori kesejahteraan psikologis Ryff (1989).

Partisipan

Partisipan penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *non probability sampling* khususnya *purposive sampling* dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono dalam Ani dkk., 2021). Beberapa karakteristik dalam menentukan partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa sarjana aktif berusia 18-25 tahun, pernah menjalani masa perkuliahan secara pembelajaran jarak jauh (PJJ) saat masa pandemi COVID-19, dan sedang atau pernah menjalani masa perkuliahan secara tatap muka (PTM) setelah masa PJJ berakhir

Tabel 1. Gambaran umum partisipan penelitian

Karakteristik	Partisipan		
	1 (satu)	2 (dua)	3 (tiga)
Usia	22	21	21
Jenis kelamin	Perempuan	Laki-laki	Laki-laki
Jurusan	Psikologi	Psikologi	Pendidikan dokter
Semester pendidikan	8	8	Pendidikan profesi (lulus sarjana saat semester 7)
Durasi pembelajaran PJJ	3.5 semester	3 semester	3 semester
Durasi pembelajaran PTM	3.5 semester	4 semester	4 semester

Strategi Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik wawancara semi terstruktur. Wawancara tersebut menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun berdasarkan teori kesejahteraan psikologis milik Ryff (1989). Pedoman wawancara disusun berdasarkan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis yaitu (1) penerimaan diri; (2) hubungan positif dengan orang lain; (3) otonomi; (4) penguasaan lingkungan; (5) tujuan hidup; (6) dan pertumbuhan pribadi. Setiap partisipan diwawancara sebanyak satu kali. Untuk memastikan kedalaman data, setiap partisipan diberikan pertanyaan lanjutan melalui WhatsApp untuk memastikan beberapa informasi dan mendapatkan informasi tambahan. Untuk memastikan kredibilitas, setiap partisipan diberikan kuesioner berisi pertanyaan terbuka yang terdiri dari satu pertanyaan untuk setiap dimensi. Kuesioner ini akan digunakan untuk memastikan kesamaan informasi dengan hasil analisis pengumpulan data pertama.

Analisis Data

Data yang telah didapatkan dianalisis menggunakan analisis tematik *theory driven* (Boyatzis, 1998). Data tersebut diberi kode yang sesuai lalu dikategorikan ke dalam tema-tema yang didapat dari dimensi kesejahteraan psikologis milik teori Ryff (1998).

HASIL PENELITIAN

Ketiga partisipan merasakan perubahan yang beragam pada kesejahteraan psikologis setelah menghadapi perubahan pembelajaran menjadi tatap muka (PTM) dibandingkan dengan ketika berada di pembelajaran jarak jauh (PJJ). Dua partisipan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik

ketika ia berada di situasi pembelajaran yang baru. Dua partisipan tersebut merasa perasan lebih bahagia, lebih puas akan keadaan dirinya, serta lebih dapat berfungsi secara optimal dalam situasi pembelajaran PTM. Di sisi lain, satu partisipan lainnya merasakan kesejahteraan psikologis yang lebih buruk setelah menghadapi perubahan sistem pembelajaran karena merasa tidak puas akan keadaan dirinya, tidak menghargai dirinya yang dapat berfungsi lebih optimal sebagai mahasiswa, dan memiliki emosi negatif yang mendominasi dalam kesehariannya.

Penerimaan Diri

Dua partisipan memiliki penerimaan diri yang lebih positif dibandingkan satu partisipan lainnya. Penerimaan diri yang positif ini digambarkan dari bagaimana kedua partisipan dapat menilai dirinya secara positif, dapat mengidentifikasi serta menghargai kelebihan dan kekurangannya, memiliki pemikiran terbuka untuk memiliki kekurangannya, serta dapat menerima kejadian yang terjadi di masa pembelajaran PJJ. Kedua subjek tersebut memandang positif dan menghargai peningkatan kemampuannya dalam berkomunikasi dan keberaniannya (partisipan 1), pencapaiannya dalam melakukan berbagai aktivitas (partisipan 2), serta perkembangan dalam dirinya (partisipan 2)

“Akhirnya ya kalau aku melihat diri ku sendiri sih mimpi-mimpi dan keinginan-keinginan yang dulu pernah sempat aku harapkan di PTN ternyata nggak aku dapetin karena awal-awal kuliah gitu kan, merasa kayak wah, kayaknya aku nggak akan dapat kesempatan itu dari aku saat ini kuliah di swasta gitu kan. Ternyata dapet gitu loh. Jadi, kalau aku sih ngeliat diriku sendiri sekarang udah jauh lebih baik dan merasa ke upgrade lah dari yang apa yang aku inginkan ternyata jadi kenyataan juga. Alhamdulillahnya dapet kesempatan banyak” (Partisipan 2)

Akan tetapi, partisipan 3 menunjukkan penerimaan diri yang lebih negatif dalam dirinya. Penerimaan diri negatif ini digambarkan dari bagaimana ia merasa memiliki emosi lebih negatif terhadap kondisi dirinya akibat rasa lelah yang dirasakan. Meskipun ia mengaku merasakan manfaat dan keuntungan dari sistem pembelajaran PTM, partisipan 3 tidak dapat menghargai hal tersebut dan merasa tidak membutuhkan segala manfaat yang ia dapatkan.

“Aku sebenarnya lebih sreg pas online, lebih better pas online menurutku. Perasaan diriku lebih better karena yang tadi aku lebih concern ke capekku. Lebih capek juga (saat PTM) dan aku lebih, aku orangnya lebih prefer yang aku mending enggak capek daripada aku harus mendapat ilmu baru”(Partisipan 3)

Hubungan Positif dengan Orang Lain

Ketiga partisipan menggambarkan hubungan positif dengan orang lain yang lebih baik dengan teman kuliahnya setelah berada di pembelajaran PTM. Hubungan yang lebih positif ini dilihat dari bagaimana ketiga subjek merasa dapat membangun kedekatan lebih mudah saat PTM (partisipan 3), merasa lebih puas dengan hubungannya bersama teman kuliah (partisipan 2), dapat memiliki topik pembahasan yang lebih luas (partisipan 1), serta dapat menghabiskan waktu lebih banyak di luar kampus

“Ya kalau sekarang lebih dekat karena kalau dulu waktu pandemi itu kan mereka di rumah masing-masing dan di kota masing-masing Jadi kayak hubungan kita itu cuma via dunia maya aja gitu, sekarang kita bisa ketemu, bisa main, jadi kayak merasa lebih dekat gitu.” (Partisipan 1)

Otonomi

Seluruh partisipan mengaku tidak mengalami perubahan otonomi setelah mengalami perubahan sistem pembelajaran. Dua partisipan yaitu partisipan 1 dan 2 menggambarkan otonomi yang baik. Hal ini dilihat dari bagaimana mereka dapat mengambil keputusan sendiri dalam kehidupan akademiknya meskipun adanya tentangan dari orang lain. Pendapat orang lain yang kontra dengan pendapat kedua subjek dalam aktivitas akademik maupun non akademik di perguruan tinggi tidak memengaruhi pendapat partisipan

"Misalnya gini, aku tuh sebenarnya punya pikiran kalau gak apa-apa aku nggak lulus tepat waktu nih. Karena, apa, yang aku kejar memang bukan lulus doang gitu. Aku tuh pingin banyak pengalaman sebelum aku lulus gitu. Nah ternyata, ada keluarga gitu yang nggak setuju gitu loh. Ya udah cepet-cepet lulus aja, cepet-cepet kerja, terus misalnya jadi PNS. Sedangkan kan aku tuh nggak mau jadi PNS. Jadi ya aku iya-iya in aja tapi aku gak peduliin" (Partisipan 1)

Di sisi lain, partisipan 3 terlihat memiliki otonomi yang lebih rendah dibandingkan dua partisipan lainnya. Ia mengaku bahwa ia sering kali mengambil keputusan dalam hal akademik dan non akademik dengan mengikuti pendapat temannya. Partisipan 3 bergabung ke berbagai organisasi karena ajakan temannya. Ia juga mengakui bahwa ia cenderung mengikuti pendapat orang lain dan tidak mau untuk mengungkapkan perbedaan pendapatnya

"Kalau misalnya aku pengen banget nih buat ngikut organisasi ini kayak misal X kemarin. X kemarin aku pengen banget ikut X dari awal, soalnya X itu keren gitu kayak sangat-sangat keren. Di temen deketku ada yang ikut itu. Jadi kemaren aku ikut organisasi X dan Y itu karena diajak temenku" (Partisipan 3)

Penguasaan Lingkungan

Ketiga partisipan menggambarkan penguasaan lingkungan yang baik dalam hal pemanfaatan peluang di lingkungan sekitar untuk perkembangan pribadi. Hal ini disebabkan ketiga subjek dapat mengambil peluang di situasi pembelajaran PTM untuk perkembangan dirinya, seperti mengikuti lomba (partisipan 2), mengikuti magang (partisipan 1 dan 2), memperluas hubungan sosial (partisipan 3), serta meningkatkan pemahaman dari pembelajaran di kelas yang secara langsung. Ketiga subjek mengakui bahwa dapat memanfaatkan situasi pembelajaran PTM yang tidak terbatas ini untuk perkembangan dirinya. Partisipan 2 menggambarkan bahwa dirinya dapat memaksimalkan peluang yang ada di situasi pembelajaran PTM yang tidak terbatas lebih baik dibandingkan saat berada di situasi pembelajaran PJJ. Selama mengalami PJJ, partisipan 2 tidak dapat memanfaatkan peluang di sekitar dan memaksimalkan situasi tersebut untuk perkembangan dirinya sebagai mahasiswa.

"Jadi setelah pasca pandemi ini, karena udah nggak ada batasan-batasan lagi, ya banyaklah yang kayak udah jadi kegiatan gitu, kayak ikut lomba, kemudian kayak beberapa hal, kayak magang, terus PMM. Itu kan juga kalau misalkan saat online pun juga terbatas, kan nggak bisa, gitu kan. Kebanyakan juga akan dilaksanakan online. Jadi bersyukurlah saat ini karena udah nggak ada batasan lagi, jadi kegiatan-kegiatan kayak gitu sangat terdukunglah." (Partisipan 2)

Akan tetapi, partisipan 3 juga merasakan penguasaan lingkungan yang lebih buruk dalam hal pengaturan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dirinya. Partisipan 3 merasa sulit untuk menyempatkan waktu istirahat dalam kesehariannya semenjak pembelajaran PTM. Hal ini disebabkan oleh aktivitas kuliahnya yang semakin padat sehingga ia kesulitan mencari waktu istirahat

"Istirahat jujur aku susah sih nyari waktu buat istirahat, ya malem doang tapi itu juga udah sampe capek banget" (Partisipan 3)

Tujuan Hidup

Seluruh partisipan setuju bahwa tujuan hidup yang mereka miliki saat berada di pembelajaran PTM lebih jelas dibandingkan saat berada di pembelajaran PJJ. Setelah berada di pembelajaran PTM, partisipan 1 dan 2 mengetahui dengan jelas apa yang ingin ia lakukan untuk saat ini dan setelah lulus. Ia memiliki rencana dan visi apa yang akan dilaku dalam jangka panjang dan jangka pendek. Lebih lanjut, partisipan 3 memiliki tujuan lebih jauh dalam hidupnya yang ingin dicapai dari impiannya setelah lulus dari perguruan tinggi. Seluruh partisipan mulai memiliki tujuan hidup yang lebih jelas berkat aktivitas yang dilakukan setelah berada di situasi PTM.

“Mungkin dari pengalaman magangku kemarin ya kebetulan aku magang di masyarakat yang nano-nano gitu yang banyak macamnya. Nah aku melakukan konseling sama mereka dan ternyata dari apa dari pengalaman itu dari konseling-konseling yang aku lakukan itu ternyata aku tuh suka gitu melakukan itu... Nah waktu pengalaman konseling itu aku tuh kayak benar-benar ngerasa ada perubahan di orang itu dan itu membuat aku senang jadi kayak aku mau melakukan sesuatu yang membuat aku senang dan juga bisa memberikan manfaat kepada orang lain” (Partisipan 1)

Pertumbuhan Pribadi

Seluruh partisipan terlihat memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik dalam hal memiliki kesadaran untuk berkembang dan mewujudkan potensinya dibandingkan saat masih mengalami PJJ. Seluruh partisipan mengakui bahwa situasi pembelajaran secara langsung di perguruan tinggi meningkatkan motivasi mereka dalam untuk mengembangkan dirinya. Hal ini diwujudkan dari bagaimana ketiga partisipan memiliki motivasi untuk dengan sungguh-sungguh memperhatikan materi pembelajaran (partisipan 2 dan 3), ingin mengikuti kegiatan dengan skala lebih besar untuk menambah pengalaman (partisipan 1), memiliki kesadaran dan keinginan untuk mengikuti berbagai aktivitas (partisipan 3), serta mulai memiliki kesadaran untuk memperluas hubungan sosialnya (partisipan 3). Lebih lanjut, seluruh partisipan juga terbuka untuk mengalami hal-hal baru yang sebelumnya tidak pernah dilakukan saat PJJ. Partisipan 2 dan 3 mengakui bahwa ketika berada di pembelajaran PJJ, mereka tidak memiliki motivasi untuk mengembangkan dirinya dalam hal pengetahuan ataupun keterampilan.

“faktor aku yang dulu kerja itu banyak beberapa hal terjadi kayak malas kuliah atau malas kelas, ketiduran saat kelas online gitu kan. Itu kan jadi kayak kurang untuk nangkep materi-materi saat kuliah, gitu kan. Nah, kalau perubahannya dari setelah masa kuliah online menjadi offline itu menurut aku untuk kegiatan kayak interaksi secara langsung di antara mahasiswa dengan dosen itu lebih untuk banyak gitu loh. Jadi kita tuh bisa eksplor diri sendiri untuk bisa lebih kritis ke dosen atau nggak, kita juga, kita sesama mahasiswa juga lebih kritis” (Partisipan 2)

Meskipun demikian, partisipan 3 tetap merasakan pertumbuhan pribadi yang lebih rendah dibandingkan dua partisipan lainnya. Hal ini dikarenakan ia cenderung merasa stagnan dan tidak berkembang dibandingkan dirinya yang dulu ketika berada di pembelajaran PJJ. Hal ini disebabkan oleh kesibukan yang bertambah setelah berada di pembelajaran PTM membuatnya merasakan lelah yang mendominasi sehingga ia tidak merasakan perkembangan sebagai seorang mahasiswa

“Kalau aku.. haha sekarang nggak berkembang sih malah, menurutku lebih capek. Karena yang tadi aku bilang offlinenya lebih sibuk dalam artian lebih capek tadi, menurutku akunya lebih capek aja, kayak enggak berkembang juga” (Partisipan 3)

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis mahasiswa yang pernah mengalami pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada masa pandemi COVID-19 serta untuk mengetahui bagaimana perbedaan kesejahteraan psikologis yang mahasiswa rasakan setelah menghadapi perubahan sistem pembelajaran. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan yang beragam pada kesejahteraan psikologis ketiga subjek setelah menghadapi perubahan pembelajaran menjadi tatap muka (PTM) dibandingkan dengan ketika berada di pembelajaran jarak jauh (PJJ). Ryff (1995) mengatakan bahwa budaya yang juga merupakan cara hidup menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Perbedaan cara hidup di aktivitas keseharian pendidikan mahasiswa membuat adanya perbedaan kesejahteraan psikologis yang dirasakan.

Secara keseluruhan, dua partisipan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik setelah mengalami perubahan sistem pembelajaran. Berbeda dengan satu partisipan lainnya yang mengalami kesejahteraan psikologis lebih buruk dibandingkan saat berada di pembelajaran PJJ karena banyak dipengaruhi oleh penerimaan diri yang lebih buruk.

Dua partisipan mengalami penerimaan diri yang lebih baik yang banyak dipengaruhi oleh *self awareness* dan pendewasaan. Duval dan Wicklund dalam Morin (2011) mengatakan bahwa melalui *self awareness*, individu dapat mengetahui informasi dirinya serta menerima segala informasi baik dan buruk yang ada dalam dirinya. Selain itu, Erikson dalam Ryff (1995) juga menyebutkan bahwa penerimaan diri lebih mudah dicapai seiring bertambahnya usia. Penerimaan diri satu partisipan juga mengalami penurunan karena emosi negatif akibat rasa lelah terhadap aktivitas pembelajaran PTM. Penerimaan diri berkaitan emosi negatif yang lebih rendah yang merupakan akibat dari stres yang dialami sehari-hari (Ford dkk., 2019).

Terdapat kesamaan dalam hubungan positif dengan orang lain dimana seluruh partisipan merasa memiliki hubungan yang lebih dekat dengan teman kuliah semenjak PTM. Penelitian yang dilakukan menunjukkan hal yang serupa dimana adanya hubungan kedekatan fisik dengan pilihan pertemanan (Segal, 1974); persepsi kehangatan (Zhong & Leonardelli dalam Ijzerman & Semin, 2010); serta kedekatan sosial (Tunçgenç & Cohen 2016). Selain itu, otonomi seluruh partisipan juga tidak mengalami perubahan baik setelah mengalami perubahan sistem pembelajaran

Seluruh partisipan juga merasakan penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi yang lebih baik saat pembelajaran PTM dibandingkan saat PJJ. Setelah berada di pembelajaran PTM, seluruh partisipan dapat menguasai lingkungan lebih baik dengan dapat memanfaatkan peluang di situasi PTM untuk perkembangan diri. Penguasaan lingkungan yang lebih baik ini menyebabkan perasaan berkembang pada partisipan yang pada akhirnya memengaruhi penerimaan diri yang semakin positif. Selain itu, ketiga partisipan juga merasa memiliki tujuan hidup lebih baik yang banyak dipengaruhi oleh berbagai aktivitas yang mereka lakukan setelah PTM karena kondisi tidak lagi membatasi kegiatan. Seluruh partisipan juga merasa bahwa hidupnya memiliki makna yang didasari oleh tujuan yang jelas, prinsip hidup, dan pencapaian. Morgan dan Farsides (2009) mengatakan bahwa lima hal yang mendasari makna hidup seseorang yaitu tujuan yang jelas, prinsip hidup, kehidupan yang bernilai, kesenangan, pencapaian.

Dalam hal pertumbuhan pribadi, seluruh subjek memiliki motivasi untuk perkembangan diri lebih baik setelah berada di pembelajaran tatap muka. Ini menunjukkan bahwa lingkungan belajar secara langsung dapat membuat mahasiswa termotivasi dalam hal pembelajaran peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Hae dkk. dalam Wafiqni dkk. (2023) juga menyebutkan bahwa lingkungan merupakan salah satu indikator yang mempengaruhi motivasi belajar.

SIMPULAN

Perubahan dalam sistem pembelajaran memberikan perubahan kondisi kesejahteraan psikologis yang berbeda-beda pada setiap mahasiswa yang mana hal ini banyak dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang juga berbeda-beda dan juga latar belakang pendidikan yang berbeda. Dua partisipan memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik dibandingkan partisipan satunya karena mampu memiliki perasaan yang baik, berfungsi secara efektif, dan merasa puas akan kehidupannya sebagai mahasiswa di situasi pembelajaran PTM, sedangkan satu partisipan lainnya memiliki perasaan yang lebih buruk dan tidak puas akan keadaannya setelah menghadapi perubahan pembelajaran. Kedua partisipan tersebut juga dapat memiliki dimensi penerimaan diri, otonomi, dan pertumbuhan pribadi yang lebih baik setelah menghadapi perubahan pembelajaran dibandingkan satu partisipan lainnya. Sedangkan untuk dimensi hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup, ketiga partisipan sama-sama dapat memenuhi dimensi tersebut lebih baik dibandingkan saat berada di pembelajaran PJJ.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Dr. Nono Hery Yoenanto, S.Psi., M.Pd., Psikolog yang telah membantu peneliti dalam membimbing dan memberi saran selama penelitian berlangsung. Terima kasih kepada partisipan dalam penelitian ini yang telah bersedia membagikan ceritanya untuk kepentingan penelitian dan menjadi bahan analisis penelitian terkait kesejahteraan psikologis mahasiswa yang pernah mengalami pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada masa pandemi COVID-19.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Namira Dhia Giyansyah tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini."

PUSTAKA ACUAN

- Ani, J., Lumanauw, B., & Tampenawas, J. L. A. (2021). Pengaruh citra merek, promosi, dan kualitas layanan terhadap keputusan pembelian konsumen pada e-commerce tokopedia di kota manado. *Jurnal EMBA*, 9(2), 663-674
- Anindya, R., & Trihastuti, M. C. W. (2022). Kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*, 20 (2), 107-119
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information*. SAGE Publications
- Castro, M. C., Limach, K. M., Sosa, J. V. C., & Huancahuire-Vega, S. (2023). Concern about returning to face-to-face classes after the pandemic: Importance of emotional intelligence and stress coping strategies in health science students. *Advances in Medical Education and Practice*, 14, 937-945
- Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., & Mauss, I. B. (2019). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *J Pers Soc Psycho*, 115(6), 1075-1092. doi:10.1037/pspp0000157
- Ghassani, D. P., Wafa, S., & Purba, H. P. (2022). A qualitative study on psychological well-being of members of a university student organization during the covid-19 pandemic (studi kualitatif

- gambaran kesejahteraan psikologis anggota organisasi mahasiswa pada masa pandemi covid-19). *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2022, 7(2), doi: 10.20473/jpkm.v7i22022.167-187
- Hamaideh, S. H., Al-Modallal, H., Tanash, M., & Hamdan-Mansour, A. (2021). Depression, anxiety and stress among undergraduate students during covid-19 outbreak and "home-quarantine"
- Herwiana, S., & Laili, E. N. (2022). Exploring benefits and obstacles of online learning during the covid-19 pandemic in efl students experiences. *Qalamuna - Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, 14(1), 61-72.
- Ijzerman, H., & Semin, G. R. (2010). Temperature perceptions as a ground for social proximity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 867-874
- Irawan, A. W., Dwisona, & Lestari, M. (2020). Psychological impacts of students on online learning during the pandemic covid-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1)
- Katleyana, S., Mirizon, S., & Vianty, M. (2023). Learning transition from covid-19 pandemic to post pandemic era: efl university students' perspective. *Indonesian Journal of Education Research and Review*, 6(2), 479-487
- LLDIKTI. (2020). Surat edaran direktorat jenderal pendidikan tinggi kementerian pendidikan dan kebudayaan nomor 1 tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran corona virus disias (covid-19) di perguruan tinggi, kementerian pendidikan dan kebudayaan. LLDikti Wilayah III. <https://lldikti3.kemdikbud.go.id/v6/2020/04/surat-edaran-direktur-jenderal-pendidikan-tinggi-kementerian-pendidikan-dan-kebudayaan-nomor-1-tahun-2020-tentang-pencegahan-penyebaran-corona-virus-disias-covid-19-di-perguruan-tinggi-kementerian/>
- Ma, D., Kuang, Y., Lan, Z., Zeng, S., Li, Y., Shang, M., Zhang, R-Y., Zhao, B., & Li, W. (2023). The rapid change in mental health among college students after introduction of on-campus quarantine during the 2022 shanghai covid-19 lockdown. *Frontiers in Public Health*, 11(1132575). doi: 10.3389/fpubh.2023.1132575
- Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 10(2). doi:10.1007/s10902-007-9075-0
- Morin, A. (2011). Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedent. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(10), 807-823
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104
- Sanders, M. (2023). Student mental health in 2023: Who is struggling and how the situation is changing. The Policy Institute King's College London
- Segal, M. W. (1974). An alphabet and attraction: An unobtrusive measure of the effect of propinquity in a field setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30(5), 654-657
- Sekretariat Kabinet Republik Indonesia. (2023). Pemerintah resmi cabut status pandemi. *Sekretariat Kabinet Republik Indonesia*. <https://setkab.go.id/pemerintah-resmi-cabut-status-pandemi-covid-19/>

- Sembada, W. Y., Melinda, A., & Sutowo, I. R. (2022). Hambatan komunikasi organisasi mahasiswa selama masa pembelajaran jarak jauh pada perguruan tinggi di Jakarta. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 5(2), 218-232
- Sharma, R. (2020). Online learning and it's positive and negative impact in higher education during covid-19. *International Journal of Multidisciplinary Research*, 6(9), 177-181. DOI: 10.36713/epra2013
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Sage Publications, Inc
- Syahputri, V. N., Rahma, E. A., Diana, S., & Parlindungan, F. (2020). Online learning drawbacks during the covid-19 pandemic: A psychological perspective. *EnJourMe (English Journal Of Merdeka): Culture, Language, And Teaching Of English*, 5(2), 108-116. doi:10.26905/enjourme.v5i2.5005
- Thygesen, L.C., Rosenkilde, S., Møller, S. P., Ersbøll, A. K., Santini, Z. I., Nielsen, M. B. D., Grønbaek, M. K., & Ekholm, O. (2023). Changes in mental well-being during the covid-19 pandemic: A longitudinal study among danes from 2019 to 2021. *Journal of Psychiatric Research*, 161, 310-315. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.03.024>
- Tunçgenç, B. & Cohen, E. (2016). Movement synchrony forges social bonds across group divides. *Frontiers in Psychology*, 7(782). doi: 10.3389/fpsyg.2016.00782
- Wafiqni, N., Amalia, S., Sarifah, I., & Nurjannah. (2023). Hubungan lingkungan belajar dengan motivasi belajar siswa sekolah dasar. *Ibtida'i: Jurnal Kependidikan Dasar*, 10 (1), 69-82
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: Is it necessary to measure both?. *Psychology of Well-Being Theory Research and Practice*, 2(3)
- Zhao, X., & Xue, W. (2023). From online to offline education in the post-pandemic era: Challenges encountered by international students at British universities. *Frontiers in Psychology*, 13(1093475)