



Faktor-Faktor Yang Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19

Putu Rama Agraprana¹, Firmanto Adi Nurcahyo²

^{1,2}Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Received: 16 Desember 2023
Revised: 27 Desember 2023
Accepted: 01 Januari 2024

Abstract

Pandemic COVID-19 is an outbreak of the condition of the spread of the corona virus (COVID-19) throughout the world. This requires many countries, one of which is Indonesia, to carry out high-scale social restrictions according to the rules of the central government. This condition has an impact on the world of education where previously teaching and learning activities were always carried out offline (face to face) but now must be done online (online). The COVID-19 pandemic has caused students to experience emotional separation from their immediate environment such as family, friends, decreased performance, study period, and experienced pressure due to quarantine. Psychological well-being is needed in order to create a maximum and comfortable learning process for students. This study aims to explain the factors that can increase the Psychological Well-being of Students during the COVID-19 Pandemic. The literature review was conducted on 10 literatures with varying characteristics and number of respondents. The results of the literature review show that there are 6 types of factors that can improve psychological well-being, namely emotion regulation, gratitude, social support, time management, psychological capital, and coping strategies.

Keywords: *pandemic, psychological well being, students*

(*) Corresponding Author: rama041@student.unud.ac.id

How to Cite: Agraprana, P. R., & Nurcahyo, F. A. (2024). Faktor-Faktor Yang Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10469972>.

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 merupakan wabah kondisi tersebarnya virus corona (COVID-19) di seluruh dunia. Menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2020, pandemi merujuk pada penyebaran penyakit baru ke seluruh dunia. Pandemi COVID-19 dimulai setelah ditemukannya dan terjadinya mutasi virus baru sejak 2 Maret 2020. Virus ini pertama kali terdeteksi di Indonesia dan telah mengalami peningkatan kasus yang signifikan, menyebabkan kematian ribuan orang. Hal ini mengharuskan banyak negara salah satunya Indonesia untuk melakukan pembatasan sosial berskala tinggi sesuai aturan dari pemerintah pusat.

Kondisi ini memengaruhi sektor pendidikan, di mana sebelumnya proses belajar-mengajar dilakukan secara tatap muka, namun sekarang beralih ke pembelajaran daring (*online*). Perubahan cara pembelajaran ini dimaksudkan untuk menggantikan metode pembelajaran yang biasa dilakukan (Pratiwi, 2020). Dalam konteks pendidikan, perubahan ini akan mempengaruhi pendidik dan peserta didik. Peserta didik adalah individu yang sedang membutuhkan dan akan menerima pengetahuan, sikap, dan perilaku baru, karena mereka merupakan bagian dari masyarakat yang tengah berupaya mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran. Menurut Toto Suharto (2006), peserta didik merupakan individu yang diciptakan oleh Tuhan dan memiliki beragam aspek, termasuk fisik, intelektual, mental, dan psikologis. Oleh karena itu, mereka memerlukan bantuan, arahan, dan panduan untuk mengoptimalkan perkembangan potensi mereka menuju

kedewasaan. Peserta didik bisa berasal dari berbagai latar belakang, termasuk jenjang Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, atau mahasiswa. Pemerintah mengenali peserta didik sebagai bagian dari masyarakat yang sedang dalam proses belajar, baik melalui pendidikan formal di lembaga sekolah maupun melalui pendidikan informal.

Metode pengajaran yang dilaksanakan oleh guru dan peserta didik dapat diterapkan melalui pemanfaatan jaringan internet (Kuntarto, 2017). Wabah COVID-19 telah menyebabkan peserta didik merasakan perasaan terasingkan secara emosional dari lingkungan terdekat mereka, seperti keluarga dan teman. Dampaknya mencakup penurunan prestasi, perpanjangan masa studi, serta tekanan psikologis akibat situasi karantina. Peserta didik pastinya akan menghadapi gangguan mental dalam menjalani aktivitas rutin mereka dan diharuskan memiliki kemampuan untuk beradaptasi baik dalam lingkungan pembelajaran maupun dalam konteks sosial.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Brooks, dkk (2020), beberapa masalah psikologis yang timbul selama periode pandemi meliputi gangguan pascatrauma (*post traumatic stress disorder*), perasaan frustrasi, kebingungan, kegelisahan, ketakutan terinfeksi virus COVID-19, kesulitan tidur, serta merasa tidak memiliki kendali atas situasi yang dihadapi. Kehadiran gangguan psikologis ini dapat menghambat proses pembelajaran menjadi lebih sulit dan kurang optimal (Xue, dkk, 2020). Gangguan psikologis ini juga membuat peserta didik terganggu bahkan di luar proses pembelajaran di lingkungan pendidikan dan terbawa ke kehidupan sehari-hari. Dibutuhkan kesejahteraan psikologis yang baik agar dapat tercipta proses pembelajaran yang maksimal dan nyaman bagi peserta didik.

Kesejahteraan Psikologis sangat berkaitan dengan aspek fisik, mental, budaya, juga spiritualitas seseorang. Aspek dari kesejahteraan psikologis mencakup berbagai dimensi yang diperlukan individu untuk menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari (Compton & Hoffman, 2013; Liu, Shono, & Kitamura, 2009; Ruini et al., 2009). Kesejahteraan psikologis dijadikan sebagai faktor prediksi karena ia menjadi komponen krusial yang dapat berperan dalam mencapai keseimbangan psikologis yang optimal (Bowman, 2010). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ryff (2013), terungkap bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh sikap optimis, usaha dalam mengelola kehidupan, kemampuan merasakan empati, tingkat kecerdasan, tingkat kemandirian, dan tingkat ketergantungan individu. Peserta didik yang mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik dapat memiliki imunitas yang baik sehingga pandemi tidak akan berdampak besar baginya. Sehingga penting bagi peserta didik untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang baik agar bisa tangguh dalam menghadapi situasi pandemi COVID-19.

Untuk menghadapi situasi pandemi COVID-19 terdapat beberapa penelitian yang telah menyarankan adanya intervensi terkait dampak yang telah ditimbulkan oleh Pandemi COVID-19 terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Imran, dkk (2020) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan elemen yang signifikan yang harus diatasi selama periode pandemi. Pemikiran ini juga didukung oleh penelitian Siebeber, dkk (2021), serta diakui oleh Singh, dkk (2020), yang mengemukakan bahwa langkah-langkah strategis perlu diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi beban psikologis

selama masa pandemi, baik melalui interaksi langsung maupun melalui media digital. Penelitian yang dilakukan Diener (2009) juga menyebutkan bahwa Kesejahteraan Psikologis menekankan kepada bagaimana dan mengapa individu hidup dengan cara yang positif, sehingga hal tersebut diperlukan untuk menggambarkan aspek kebahagiaan, kepuasan, moral, dan pengaruh positif.

Kesejahteraan psikologis memegang peranan sentral dalam konteks pandemi. Oleh sebab itu, studi literatur ini bertujuan untuk mengungkap faktor-faktor yang dapat meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Peserta Didik selama masa Pandemi COVID-19.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan desain penelitian studi literatur tipe *narrative review* menggunakan metode *overview article*. *Narrative Review* adalah jenis tinjauan literatur yang berguna untuk mengumpulkan beberapa literatur dalam suatu bidang tertentu dan mensintesisnya. Tujuan dari *Narrative Review* adalah untuk menyusun ringkasan serta mengidentifikasi karya literatur yang telah diterbitkan sebelumnya. Pendekatan ini bertujuan untuk menghindari pengulangan penelitian, dan mengidentifikasi adanya potensi bidang baru yang dapat menjadi fokus penelitian selanjutnya (Ferrari, 2015). Pencarian literatur dilakukan melalui *google* dan *google scholar* dengan memasukkan kata kunci “kesejahteraan psikologis”, “*psychological well being*”, “faktor-faktor”, “peserta didik”, dan “pandemi covid-19”. Hasil pencarian tersebut menghasilkan 88 artikel mengenai topik yang berkaitan kemudian dilakukan skrining secara abstrak difokuskan kepada faktor atau pengaruh yang meningkatkan kesejahteraan psikologis pada peserta didik baik SD, SMP, SMA, atau Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. Kriteria inklusi pada kajian literatur ini yaitu peserta didik dengan tingkatan SD, SMP, SMA, dan Mahasiswa. Kriteria eksklusi yaitu anak-anak dan remaja yang tidak mengikuti proses pembelajaran. Setelah dilakukan skrining didapatkan hasil yang sesuai dengan topik sebanyak 10 literatur dapat dilihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1
Literatur yang digunakan

No	Nama Penulis, Tahun Terbit, Judul	Metode	Karakteristik Responden	Hasil Penelitian
1	(Aditya Gunawan, Dini Rahma Bintari, 2021) Kesejahteraan Psikologis, Stres, dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru selama Pandemi COVID-19.	Kuantitatif non-eksperimental dengan desain <i>cross-sectional</i> . Pengumpulan Data menggunakan Kuesioner (<i>Convenience Sampling</i>)	Laki-laki dan Wanita Mahasiswa Baru Angkatan 2020 di Universitas Indonesia	Strategi regulasi emosi <i>expressive suppression</i> (negatif), dimana jika mahasiswa lebih sering melakukan <i>expressive suppression</i> , maka kesejahteraan psikologis mereka akan menjadi rendah. Sebaliknya, jika mahasiswa lebih sering melakukan strategi <i>cognitive reappraisal</i> (positif) maka kesejahteraan psikologis mereka pun akan menjadi lebih tinggi.

2	(Dzakiyyah Fatmala, Citra Ayu Kumala Sari, 2022) Pengaruh Rasa Syukur terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa S1 UIN Tulungagung Di Masa Pandemi Covid-19	Kuantitatif dengan jenis penelitian regresi linier sederhana. Pengumpulan Data menggunakan Kuisisioner (<i>cluster random sampling</i>).	Mahasiswa UIN Tulungagung minimal semester 4	Semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada diri mahasiswa.
3	(Siti Muthoharoh, Serly Prasetya Oktaviani, 2022) Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Tingkat Akhir	Korelasi Analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Pengumpulan Data menggunakan Kuisisioner (<i>Probability Sampling</i>)	Mahasiswa tingkat akhir Prodi S1 Keperawatan STIKES Dian Husada Mojokerto yang sedang menjalani PBM daring	Semakin baik dukungan keluarga maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis individu tersebut, begitu pula sebaliknya.
4	(Mohammad Dennis Purwaradietya, Dr. Achmad Chusairi, MA, 2022) Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja selama Pandemi Covid-19	Kuantitatif dengan pendekatan eksplanatori. Pengumpulan Data menggunakan Kuesisioner	Individu yang berada pada tahap perkembangan remaja akhir dan menjadi pelajar selama masa pandemi covid-19.	Setiap kenaikan dukungan sosial yang dirasakan oleh remaja, kesejahteraan psikologis remaja juga akan meningkat, begitu pula sebaliknya.
5	(Desi Alawiyah, Citra A. A, Lilis, Selvi, 2022) Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Akhir	Kualitatif. Pengumpulan Data dengan Metode Wawancara (<i>cluster random sampling</i>)	Mahasiswa semester akhir di perguruan tinggi Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.	Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka semakin tinggi pula kesehatan psikologis mahasiswa akhir, begitu pula sebaliknya.
6	(Fifi Juniarti, Agnes Regina, 2021) Manajemen Waktu dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa di Masa Pembelajaran Dari Rumah Covid-19	Kuantitatif dengan jenis korelasional. Pengumpulan Data menggunakan Kuesisioner (<i>purposive sampling</i>)	Siswa SMP ataupun SMA di Jabodetabek yang mengikuti pembelajaran <i>home-learning</i> .	Semakin tinggi manajemen waktu siswa, maka skor kesejahteraan psikologis siswa juga semakin tinggi, begitu pula sebaliknya.

7	(Mila Putri Hafilia, Aji Bagus Priyambodo, 2022) Hubungan <i>Psychological Capital</i> dan <i>Psychological Well-Being</i> Saat Penerapan Pembelajaran Daring Pada Siswa Kelas IX SMP	Kuantitatif. Pengumpulan Data menggunakan Kuesioner (<i>simple random sampling</i>)	Siswa kelas IX SMPN 2 Blitar yang berusia 13-15 tahun dan mengikuti pembelajaran daring	Semakin tinggi <i>psychological capital</i> maka <i>psychological well-being</i> juga akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya.
8	(Ratri Pratiwi, dkk, 2022) Peran Stress Akademik dan Strategi Coping pada <i>Psychological Well Being</i> Mahasiswa Baru di Masa Pandemi	Kuantitatif dengan analisis regresi ganda. Pengumpulan Data menggunakan Kuesioner (<i>purposive random sampling</i>)	Mahasiswa angkatan 2020 yang berkuliah di Yogyakarta.	Semakin tinggi kemampuan strategi coping maka semakin tinggi pula <i>psychological well being</i> mahasiswa, begitu pula sebaliknya.
9	(Wisnu Sri Hertinjung, Dea Ardiani, Noviana N. I, Tri O, 2022) Hubungan Rasa Syukur dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi	Kuantitatif Korelasional. Pengumpulan Data menggunakan Kuesioner (<i>simple random sampling</i>)	Siswa SMA dan SMK di Kota Surakarta yang mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)	Semakin tinggi rasa syukur dan resiliensi maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis, begitu pula sebaliknya.
10	(Faizatul Agustina, 2022) The Relationship Between Emotional Support With <i>Psychological Well-Being</i> In Students In Vocational High Schools	Kuantitatif Korelasional. Pengumpulan Data menggunakan Kuesioner (<i>simple random sampling</i>)	Peserta didik di SMKN 1 Grati	Semakin tinggi mendapatkan dukungan emosional maka tingkat <i>psychological well-being</i> juga akan semakin tinggi begitu pula sebaliknya.

HASIL & PEMBAHASAN

Kesejahteraan psikologis yang meningkat berdampak pada peserta didik yang dapat memiliki manajemen diri yang baik dalam menghadapi pandemi. Dari hasil kajian terhadap 10 literatur terdapat 6 jenis faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis yaitu regulasi emosi, rasa syukur, dukungan sosial, manajemen waktu, *psychological capital*, dan strategi koping. Faktor tersebut dapat terbentuk melalui lingkungan sekitar baik dari keluarga, teman, tenaga kesehatan, maupun dorongan dari diri sendiri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gunawan & Bintari (2021) mengindikasikan bahwa mahasiswa baru yang baru saja memasuki lingkungan

perkuliahan mengalami tingkat stres rata-rata yang dapat dikategorikan sebagai ringan dari total 120 partisipan. Namun, sebanyak 33 partisipan atau sekitar 27,73% menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi. Penelitian ini menegaskan bahwa tingkat stres berperan sebagai prediktor terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baru. Semakin tinggi tingkat stres, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat stres, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sehingga stres memiliki hubungan atau korelasi yang negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini didukung oleh informasi bahwa individu dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung lebih sering menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression*, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, dalam kasus individu yang menerapkan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal*, tercatat bahwa hal ini mampu mengurangi intensitas stres dan menghasilkan peningkatan kesejahteraan psikologis individu.

Regulasi emosi adalah salah satu metode yang dapat digunakan oleh individu untuk merespons atau menghadapi situasi yang memunculkan tekanan atau stres (Duijndam, Denollet, Nykli, & Kupper, 2016). Dalam penelitian ini, terdapat dua strategi, yaitu *expressive suppression* dan *cognitive reappraisal*. Ketika individu menerapkan strategi regulasi emosi *expressive suppression*, mereka akan cenderung menahan ekspresi emosi mereka, meskipun sedang menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Dengan demikian, meskipun dalam situasi yang penuh tekanan, individu tidak akan menunjukkan emosi sesungguhnya yang dirasakan (Gross, 2002). Mahasiswa yang menerapkan strategi regulasi *expressive suppression* umumnya akan menekan perasaan yang mereka alami, mengalami kesulitan dalam mengenali dan memahami emosi mereka, serta cenderung melihat emosi sebagai hal yang tidak menguntungkan. Di sisi lain, dalam pendekatan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal*, individu akan melihat suatu kejadian dengan sudut pandang evaluatif, dan dari situ, emosi yang mereka rasakan akan diubah atau diadaptasi sesuai dengan penilaian yang mereka buat terhadap kejadian tersebut (Gross, 2002). Dengan menerapkan strategi ini, mahasiswa akan melakukan perubahan terhadap pola pikir mereka agar dapat mengalami emosi dengan sisi yang lebih positif. Dengan demikian, mereka yang mengadopsi strategi *cognitive reappraisal* cenderung memiliki perspektif yang lebih optimis terhadap situasi, serta aktif dalam mengungkapkan emosi mereka secara positif. Gross (2002) juga menambahkan bahwa mereka yang menggunakan pendekatan regulasi emosi *cognitive reappraisal* dalam konteks sosial cenderung akan berbagi pengalaman emosional mereka dengan orang lain, hal ini mampu membantu individu untuk melepas stres, sehingga individu yang menggunakan strategi *cognitive reappraisal* biasanya memiliki dukungan sosial baik dari teman ataupun keluarga untuk tempat mereka bercerita dan mengekspresikan emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Gunawan dan Bintari (2021) mengindikasikan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara strategi *cognitive reappraisal* dan kesejahteraan psikologis, serta korelasi ini memiliki kekuatan yang tinggi ($r=0.447$, $p<0.01$). Hasil ini menggambarkan bahwa semakin intensif penggunaan *cognitive reappraisal*, semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis yang dialami oleh mahasiswa.

Terdapat dua penelitian yang menunjukkan bahwa rasa syukur berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Fatmala, dkk (2022) mengungkap bahwa perasaan bersyukur memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa S1 di UIN Tulungagung selama masa Pandemi COVID-19. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hertanjung, dkk (2022) juga menunjukkan adanya kaitan signifikan antara rasa syukur dan daya tahan psikologis (resiliensi) dengan kesejahteraan psikologis di kalangan remaja SMA/K di Surakarta selama Pandemi COVID-19. Hasil studi ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi rasa syukur dan resiliensi, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis; sebaliknya, jika rasa syukur dan resiliensi rendah, maka tingkat kesejahteraan psikologis cenderung rendah. Penelitian ini menghasilkan koefisien korelasi antara variabel rasa syukur dan kesejahteraan psikologis sebesar $r=0,229$ dengan $p=0,025$ ($p<0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, sumbangan efektif dari variabel rasa syukur dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 56,6%.

Rasa syukur merujuk pada bentuk perasaan dan ungkapan terima kasih terhadap pengalaman hidup yang diterima, baik dalam hubungan dengan sesama manusia maupun dalam hubungan dengan Tuhan (McCullough, 2012). Semakin tinggi tingkat rasa syukur yang dipupuk oleh mahasiswa, semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka alami.

Bersyukur dalam menghadapi pandemi membawa konsep tentang memberikan interpretasi terhadap peristiwa yang dihadapi, dengan tujuan untuk terus mendorong upaya perbaikan hidup. Ini diwujudkan melalui ungkapan rasa syukur dan keyakinan positif kepada Tuhan terhadap apa yang telah diberikan (Aniyatussaidah dkk, 2021). Pendekatan ini mampu mendukung individu dalam menggali potensi diri, serta membantu melatih kemandirian dan menjaga perilaku positif.

Dukungan sosial menjadi salah satu elemen yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi peserta didik selama masa pandemi. Penelitian yang dilakukan oleh Muthoharoh, dkk Purwaradietya, dkk dan Alawiyah, dkk (2022), ketiganya menyimpulkan bahwa adanya dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa selama pandemi. Semakin kuat dukungan yang diterima, semakin meningkat kesejahteraan psikologisnya. Penelitian yang dilakukan oleh Purwaradietya, dkk (2022) fokus pada remaja akhir berusia 18-21 tahun yang masih sebagai pelajar, menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki koefisien determinasi sebesar 0,25, yang mengindikasikan bahwa kemungkinan dukungan sosial menjadi prediktor kesejahteraan psikologis sebesar 25%, sementara 75% dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian yang dilakukan oleh Alawiyah, dkk (2022), diakui bahwa kehadiran dan dukungan orang lain dalam kehidupan sangat penting, dan setiap individu saling membutuhkan dukungan dari lingkungan terdekatnya. Penelitian yang dilakukan oleh Muthoharoh, dkk (2022), yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan di Stikes Dian Husada Mojokerto, menunjukkan koefisien korelasi r sebesar 0,838, yang menggambarkan adanya korelasi yang kuat antara dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis dengan arah korelasi positif (+). Hal ini menunjukkan

bahwa semakin tinggi tingkat dukungan keluarga yang diterima, semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Sarafino (2011), menyatakan bahwa dukungan sosial merujuk pada upaya individu untuk memberikan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau kontribusi dengan tujuan meningkatkan ketahanan terhadap pengaruh negatif. Saracen (2005) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah hadirnya, kesediaan, dan perhatian dari seseorang yang dapat diandalkan, dan hasilnya memberikan rasa nyaman baik secara fisik maupun mental, yang diperoleh dari keluarga dan teman-teman. Dalam konteks ini, dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu individu melindungi diri dari dampak negatif stressor pada kesehatan mental, serta berkontribusi dalam peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan (Costa dkk, 2012).

Faktor lain yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada peserta didik selama pandemi yaitu adanya manajemen waktu yang baik. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Juniarti, dkk (2021) mengungkapkan bahwa manajemen waktu memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa selama masa pandemi COVID-19. Penelitian ini melibatkan 281 siswa dari jenjang SMP dan SMA di wilayah Jabodetabek. Hasil analisis menunjukkan skor signifikansi yang diperoleh dari uji korelasi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,543. Temuan ini mengindikasikan bahwa adanya korelasi positif, yang berarti semakin baik manajemen waktu yang dimiliki oleh siswa, semakin meningkat juga tingkat kesejahteraan psikologis mereka, dan sebaliknya. Siswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang efektif akan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi mereka dan mengatur kegiatan sehari-hari mereka dengan baik. Sebagai hasilnya, hal ini cenderung meningkatkan kesejahteraan psikologis individu tersebut.

Siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang efektif akan mampu mengatasi perubahan situasi, terutama dalam era perkembangan digital yang cepat (Aeon & Aguinis, 2017). Hal ini sesuai dengan pandangan yang dinyatakan oleh Wolters, dkk (2017), yang menyebutkan bahwa siswa yang menerima pelatihan tentang manajemen waktu mengalami peningkatan dalam prestasi akademik dan kesejahteraan dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima pelatihan serupa. Di samping itu, siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan cenderung menunjukkan performa yang unggul, disebabkan oleh adanya self-esteem yang tinggi dan perasaan kepuasan terhadap hidup (Trainor dan rekannya, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Hafilia dan Priyambodo (2022), ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara psychological capital dan kesejahteraan psikologis pada siswa yang tengah menjalani sistem pembelajaran daring selama masa pandemi. Penelitian ini melibatkan 154 siswa dari kelas IX SMPN 2 Blitar. Dari hasil analisis, didapati nilai korelasi sebesar 0,752 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 (kurang dari 0,05). Nilai ini masuk dalam kategori tinggi, menandakan bahwa semakin tinggi tingkat psychological capital yang dimiliki oleh siswa, semakin meningkat pula kesejahteraan psikologis mereka.

Psychological capital merupakan kondisi psikologis positif pada tingkat individu yang mencakup (1) keyakinan diri (self efficacy); (2) optimisme; (3) harapan (hope); dan (4) ketangguhan (resiliensi). Secara esensial, psychological

capital dapat diinterpretasikan sebagai evaluasi positif yang dipegang oleh individu terhadap situasi dan peluang keberhasilan, berdasarkan usaha, semangat, dan ketekunan yang mereka dedikasikan (Luthans, 2007).

Salah satu faktor lain yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik adalah strategi (koping). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, dkk (2021) mengindikasikan bahwa strategi koping memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis. Semakin efektif penggunaan strategi koping, semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian melibatkan 198 mahasiswa dari perguruan tinggi negeri swasta di Yogyakarta. Uchil (2017) berpendapat bahwa siswa yang memiliki strategi penanganan yang tepat untuk menghadapi stres akan termotivasi untuk mencapai kinerja akademik yang optimal. Demikian pula Freire, Valle, dan Vallejo (2016) menjelaskan bahwa strategi koping yang diterapkan oleh mahasiswa memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan tingkat kesejahteraan psikologis individu.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, dkk (2022) ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa, yakni sebanyak 64,1%, memiliki kemampuan yang tinggi dalam mengaplikasikan strategi penanganan (koping). Hal ini terbukti melalui hasil analisis regresi dengan skor nilai $r=0,542$ dan $p<0,01$. Dalam analisis tersebut, strategi penanganan yang melibatkan pendekatan yang tegas, koping emosional, dan upaya berdoa, diidentifikasi sebagai faktor-faktor yang dapat meramalkan kesejahteraan psikologis.

Terdapat dua jenis pendekatan koping yang dikemukakan oleh Stuart dan Sundeen (1991), yaitu strategi koping berbasis masalah (*problem-focused coping*) dan strategi koping berbasis emosi (*emotion-focused coping*). Strategi koping berbasis masalah melibatkan tiga mekanisme inti, yaitu: (1) Konfrontasi, dimana individu berusaha secara aktif mengubah situasi atau menyelesaikan masalah dengan tindakan yang tegas dan mungkin melibatkan ekspresi kemarahan atau risiko yang diambil. (2) Isolasi, di mana individu berusaha untuk merenggangkan diri dari lingkungan atau menghindari terlibat dalam permasalahan. (3) Kompromi, yang melibatkan perubahan situasi yang tak diinginkan dengan cara yang lebih berhati-hati, mencari bantuan dari keluarga atau teman dekat, dan bekerja sama dengan mereka.

KESIMPULAN

Kesejahteraan psikologis menyangkut berbagai aspek, termasuk dimensi fisik, mental, budaya, dan spiritualitas individu. Ini mencakup sejumlah elemen yang diperlukan oleh seseorang agar mampu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan. Terdapat beberapa faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis untuk peserta didik selama masa pandemi yaitu regulasi emosi, rasa syukur, dukungan sosial, manajemen waktu, *psychology capital*, dan strategi *coping*. Kesejahteraan psikologis dapat membantu peserta didik untuk dapat menghadapi pandemi dengan baik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis untuk kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, F., & Widyastuti, W. The Relationship Between Emotional Support With Psychological Well-Being In Students In Vocational High Schools. *Academia Open*, 6, 1–10. (2021).
- Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30–44. (2022).
- Fatmala, D., & Sari, C, A, K. Pengaruh Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa S1 UIN Tulungagung. *Jurnal of Islamic and Contemporary Psychology*. 2(1), 15–25. (2022).
- Grahani, F. O., Mardiyanti, R., Sela, N. P., & Nuriyah, S. Pengaruh Psychological Wellbeing (PWB) terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa di Era Pandemi. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(01), 46–51. (2021).
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. Kesejahteraan Psikologis, Stres, dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51–64. (2021).
- Hertinjung, W. S., Ardiani, D., Ilhami, N, N., Octiawati, T. Hubungan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*. 9(2), 159–177. (2022).
- Ismuniar, C., & Ardiwinata, E. Gambaran Psychological Well-Being Mahasiswa Selama Proses Perkuliahan Online Guna Untuk Melihat Learning Loss. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 7(3), 105–110. (2021).
- Juniarti, F., & Regina, A. Manajemen Waktu dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa di Masa Pembelajaran Dari Rumah Covid-19. *Jurnal Psikodidaktika*. 6(2). (2021).
- Maryam, S. Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. (2017).
- Noya, A., & Taihuttu, J. Dinamika Subjective Well-Being Mahasiswa dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Tangkoleh Putai Section*. 18(2). (2021).
- Pratiwi, R., Rahmatulloh, A. R., Sari, D. S., & Nihayah, M. Peran Stress Akademik Dan Strategi Coping Pada Psychological Well Being Mahasiswa Baru Di Masa Pandemi. *Prosiding Seminar Nasional 2021 Fakultas Psikologi UMBY*. 230–242. (2021).
- Purwaradietya, M, D., & Chusairi, A. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja selama Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. 2(22). (1851).
- Hafilia, M, P., & Priyambodo, A, B. Hubungan Psychological Capital dan Psychological Well-Being Saat Penerapan Pembelajaran Daring Pada Siswa Kelas IX SMP. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH 2022)*. 146–164. (2022).
- Muthoharoh. S., & Oktaviani, S, P. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 8-8. (2022).
- Sumakul, Y., & Ch Ruata, S. N. Kesejahteraan Psikologis dalam Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Psychology" Humanlight"*, 1(1), 1–7. (2020).

Wandra, Cikusin, Y., & Hayat. Wabah Corona Virus (Covid-19) (Studi Pada Desa Pandansaru Lor Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang). *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(5), 1627–1634. (2021).