



Student Psychological Well-Being Plays Dual Roles During the Pandemic Covid-19

Rina Suryani

Universitas Negeri Medan, Indonesia.

*Correspondence: rinasuryani@unimed.ac.id

Abstract

The psychological well-being experienced by students, disrupting normal daily life is a condition where they experience psychological problems that cannot function positively and well. In this study, it explains how the psychological well-being experienced by students in the face of the Covid-19 pandemic. qualitative descriptive. Participants involved in this study are students who study while working to make ends meet. This is because Covid-19 has a psychological impact on participants' psychological conditions. The conditions experienced are anxiety, fear and stress related to the transmission of the Covid-19 pandemic. this and conditions that should not leave thehouse.

Keyword : *Psychological well-bein; Students', Pandemic; Covid-19.*

Abstrak

Kesejahteraan psikologis yang dialami siswa berperan ganda, mengganggu kehidupan normal sehari-hari merupakan suatu kondisi dimana mereka mengalami masalah psikologis yang tidak dapat berfungsi secara positif dan baik. Dalam penelitian ini dijelaskan bagaimana kesejahteraan psikologis yang dialami siswa dalam menghadapi pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Peserta yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang belajar sambil bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup. Hal ini karena Covid-19 memberikan dampak psikis terhadap psikologis peserta. Kondisi yang dialami adalah kecemasan, Rasa takut dan stres terkait dengan penularan pandemi Covid-19 ini serta kondisi yang tidak boleh keluarrumah.

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis; Mahasiswa; Pandemi; Covid-19

How To Cite : Suryani, R. (2021). Student Psychological Well-Being Plays Dual Roles During the Pandemic Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(2), 108-113.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2021 by author

PENDAHULUAN

Pandemi tidak hanya sekali melanda dunia, pandemi sudah pernah terjadi mulai dari pertengahan abad ke-14. Pandemi disebut memusnahkan lebih dari setengah populasi (Andi Iqbal Burhanuddin, n.d.). Pandemi adalah wabah yang menyebar ke penjuru dunia. Wabah itu sendiri merupakan penyebaran penyakit di masyarakat dengan jumlah yang banyak dari biasanya. Pandemi yang ada di sekarang ini disebut dengan Covid (Corona Virus). Corona virus termasuk keluarga besar yang menimbulkan penyakit pada manusia maupun hewan. Pada manusia akan menimbulkan infeksi saluran pernafasan, dan dapat menyebar melalui udara jika penderita batuk atau bersin (Ais, n.d.). Menurut WHO (2020) dalam buku (Hardiyati, n.d.) virus Covid-19 ditularkan selama kontak dekat melalui pernafasan (batuk) dan muntah. Oleh karena itu WHO menganjurkan untuk tetap menjaga kebersihan, memakai masker, dan berjaga jarak. Corona virus menimbulkan banyak dampak negatif di berbagai bidang, terutama pada kesehatan.

Dampak dari pandemi Covid tidak hanya dirasakan pada aspek kesehatan fisik maupun ekonomi, tetapi juga terhadap psikologis yang disebabkan tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya sebelum masa pandemi. Banyak informasi yang beredar bahwa virus corona bisa menyebabkan kematian sehingga banyak individu mengalami krisis psikologis seperti merasa cemas yang berlebih yang akan menimbulkan gangguan emosional (Mahasiswa KPM IAIN Parepare, 2020). Krisis psikologis karena Covid dibenarkan dengan adanya terinfeksi, menginfeksi, kehilangan cinta, berjarak, kesulitan ekonomi, kerugian psikososial hingga berefek pada depresi, dan meningkatnya kecemasan (Betty pfefferbaum, 2020). Sebagian besar krisis psikologis berupa perasaan takut dan tertekan yang dialami masyarakat disebabkan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang Covid, ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan situasi, ketidaksiapan akan adanya perubahan besar, ketidaktahuan tentang kesehatan mental, kurangnya hidup sehat, dan rendahnya kemampuan *coping* psikologis (Ida Bagus Benny Surya Adi Pramana, 2020).

Penelitian (Hasanah et al., 2020) menjelaskan bahwa masalah yang dialami mahasiswa pada psikologisnya yaitu kecemasan. 79 mahasiswa kecemasan ringan, 23 stres ringan dan 7 depresi ringan. Dalam penelitian (Vibriyanti, 2020) pada dasarnya gangguan kesehatan mental atau psikologis yang dialami berawal dari rasa kecemasan karena situasi yang mengancam seperti pada masa pandemik sekarang ini. Penelitian (Sumakul & Ruata, 2020) menjelaskan bahwa pandemi menyebabkan terganggunya kesejahteraan psikologis individu. Kondisi psikologis yang dialami seperti takut, cemas, dan stres hingga mengganggu kesehatan fisik. Penelitian (Fuziah, 2019) menunjukkan bahwa jika tingkat kesejahteraan psikologis tinggi maka konflik peran ganda akan rendah, dan sebaliknya, semakin rendah kesejahteraan psikologisnya maka konflik semakin tinggi. Kesejahteraan psikologis memberi sumbangan sebesar 44,9% pada konflik peran ganda.

Gangguan psikologis yang sering terjadi pada seorang individu biasanya berupa depresi, cemas, dan narsistik. Rasa cemas yang dapat menyebabkan gangguan psikologis yaitu ketika seseorang menghadapi masalah atau situasi dan ia menghadapinya dengan rasa yang cemas berlebih dan secara terus menerus tanpa penyebab yang jelas. Depresi itu sendiri merupakan rasa sedih yang berlebih sehingga membuat semua minat hilang, bahkan dapat merasakan keluhan secara fisik, juga bisa terjadi dalam waktu yang lama dan berulang yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Ayuningtyas et al., 2018). Selain itu gangguan psikologis juga bisa berupa narsistik yaitu seseorang yang mengalami rasa kecewa yang berlebihan karena tidak bisa mendapatkan keinginan yang diharapkan (Rafiqah, 2016).

Gangguan psikologis yang tidak biasa dimasa pandemi, timbul dikarenakan seseorang dapat mengalami stress dari beberapa faktor secara bersamaan. Dimasa pandemi ini seseorang dapat mengalami stress ganda karena takut akan tertular yang menyebabkan kematian bersamaan dengan stress karena penurunan ekonomi, belajar dirumah, bekerja dirumah hingga pembatasan keluar rumah (Sumakul & Ruata, 2020). Pendidikan, penelitian, dan pengabdian harus dibawa ke dalam dunia maya. Semua dilakukan dengan secara online melalui *platform* yang ada. Dampak terhadap pendidikan sangat terasa, karena pembelajaran harus dilakukan secara daring (dalam jaringan), termasuk mahasiswa juga merasakan (Uswatun Hasanah, Ludiana, 2020).

Mahasiswa yang memiliki peran ganda seperti kuliah sambil kerja dimasa pandemi rentan mengalami gangguan psikologis. Dimana ada tuntutan belajar secara daring yang terkadang terkendala jaringan, bersamaan dengan tuntutan pekerjaan yang terkadang sulit membagi waktu. Mahasiswa dilihat sangat terbebani dan pihak berwajib perlu membuat perubahan untuk meningkatkan jaringan internet terhadap masyarakat di kawasan pedalaman dan memberi bantuan terhadap masyarakat (Herliandry et al., 2020). Banyak

hal yang mendasari mahasiswa untuk kuliah sambil bekerja. Alasannya memperoleh penghasilan untuk membayar pendidikan atau dikarenakan hanya mengisi waktu luang, atau untuk belajar hidup mandiri dan tidak tergantung pada orang tua. Disisi lain adanya masalah antara kuliah dan bekerja dapat menjadi sumber stress dan produktivitas (Muhson, 2017).

Dampak Covid-19 diberbagai bidang mengganggu kesejahteraan psikologis. kesejahteraan psikologis terganggu apabila suatu kondisi-kondisi yang menekan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Kesejahteraan psikologis tidak hanya tertumpu pada kesenangan individu semata tetapi lebih kompleks dalam keterkaitan dengan keberfungsian individu secara utuh (tricia seifert, 2005). Kesejahteraan psikologis merupakan dimana keadaan pencapaian potensi psikologisnya berfungsi dengan baik dan positif (Sumakul & Ruata, 2020). Untuk mencapai tujuan kehidupan yang berkualitas perlu menggapai kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah kendaraan yang perlu digunakan untuk mencapai kehidupan yang berkualitas (Petranto, 2005). Ryff dan keyes menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki enam dimensi,yaitu: 1) Penerimaan diri, dimana keadaan individu bisa menerima kekurangan maupun kelebihan dirinya denganpositif. 2) Adanya hubungan positif pada orang lain, dimana memiliki kemampuan untuk bersosialisasi dengan lingkungansekitar. 3) Otonomi, kemampuan individu yang mandiri dalamhidupnya. 4) Penguasaan lingkungan, yaitu perasaan mampu dalam mengatur lingkungan disekitar. 5) Tujuan hidup, dimana individu mempunyai tujuan hidup yang dapat mengarahkan diri untuk sukses dalam mencapainya. 6) Perumbuhan pribadi, kemampuan seseorang dalam mencapai kualitas dan mengembangkan potensi yang ada (tricia seifert,2005).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berperan ganda dalam periode pandemi covid-19. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode penelitian deskriptif, dengan cara mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa secara holistik, dalam konteks khusus yang wajar dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Subjek penelitian yang akan diteliti adalah mahasiswa yang memiliki peran ganda atau kuliah di semester akhir sambil bekerja. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian sebanyak 3 orang, 2 laki-laki dan 1 perempuan yang berperan sebagai mahasiswa aktif dan pekerja.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah observasi dan wawancara. Wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur yaitu wawancara yang sudah disiapkan dan mengembangkan pertanyaan penelitian sesuai dengan kebutuhan berdasarkan topik yang diangkat. Aspek dalam penelitian ini adalah:

Tabel 1. Aspek Variabel Kesejahteraan Psikologis dan Pertanyaan Wawancara

Aspek Kesejahteraan Psikologis	Pertanyaan wawancara
Penerimaan diri	1. Bagaimana cara anda bisa melihat kemampuan yang anda miliki dalam menjalankan peran ganda di masa pandemi ini ? 2. Bagaimana cara anda menyesuaikan diri antara di perkuliahan dengan di pekerjaan?
Hubungan positif dengan orang lain	3. Bagaimana cara anda membangun relasi dengan orang lain yangterkait dengan peran ganda yang anda alami pada saat pandemi ini (seperti mengerjakan tugas dengan teman satu kelompok, dosen,dll)? 4. Bagaimana cara anda untuk berhubungan dengan orang di kampus dengan di pekerjaan ?

otonomi	5. Coba anda jelaskan bagaimana cara anda menyusun strategi dalam membagi waktu kuliah, kerja, dan istirahat pada masa pandemi ini?
	6. Bagaimana cara anda untuk berhasil dalam kuliah dan dalam hal pekerjaan?
Penguasaan lingkungan	7. Jelaskan bagaimana cara anda mendapatkan peluang yang dapat mendukung pranganda yang anda rasakan pada saat pandemi sekarang ini?
	8. Bagaimana pendapat keluarga dengan peran ganda yang anda alami sekarang ini ?
Tujuan hidup	9. Bagaimana pandangan anda mengenai perkuliahan dimasa pandemi bagian dari pencapaian tujuan hidup anda?
	10. Apakah masa pandemi menjadi penghambat hidup anda ? jelaskan
	11. Apa yang menjadi faktor penghambat dalam menjalankan peran ganda ?
Pertumbuhan pribadi	12. Apakah pembelajaran dengan media online pada masa pandemi sekarang ini membuat motivasi belajar anda menjadi rendah?
	13. Bagaimana cara anda menumbuhkan rasa percaya diri dalam menyanggah peran ganda kuliah sambil bekerja ?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Demografi Responden Penelitian

Inisial	Jenis Kelamin	Usia
AZ	Laki-laki	21 Tahun
FR	Perempuan	22 Tahun
AM	Laki-laki	20 Tahun

Dari hasil penelitian tersebut pandemi covid mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini dikarenakan mahasiswa banyak mengalami kesulitan-kesulitan seperti manajemen waktu antara kuliah dengan bekerja, interaksi dan komunikasi yang berbeda saat di kampus dan di tempat kerja, mengikuti kelas dengan menyesuaikan jam kerja, dan berkurangnya waktu istirahat dan sekedar bersama keluarga. Penelitian ini menunjukkan karena adanya kesulitan yang dihadapi mahasiswa membuat mereka mengalami stres, takut, cemas hingga berpengaruh pada fisik maupun psikis. Partisipasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang kuliah sambil bekerja seperti berjualan online maupun offline yang tempat kerja jauh dari universitas sejak masa pandemi covid. Ketika pandemi covid-19 ini muncul, pemerintah melakukan pelaksanaan "*stay at home*" dimana semua mahasiswa harus pulang dan belajar di kampung halaman masing-masing melalui sistem daring. Pandemi covid memberi kesulitan terhadap beberapa mahasiswa yang harus pulang ke kampung halaman yang tidak memiliki koneksi internet yang cukup selama proses pembelajaran dalam jaringan atau daring, dan perlu biaya banyak untuk membeli kuota. Oleh sebab itu, Partisipasi ini yang kurang mampu dari segi uang berusaha untuk kuliah sambil kerja untuk memudahkan masalah yang ada. Dari hasil penelitian ada mahasiswa yang bekerja online dan harus mengantar jualannya dari rumah ke rumah sesuai orderan yang tentu akan memberi tekanan pada mereka. Menjalankan tugas sebagai mahasiswa dan juga bekerja tentu akan menyita waktu dan tenaga, kondisi ini memberikan suatu tekanan secara psikologis.

Stres psikologis ini merupakan suatu hubungan antara lingkungan dan individu yang

dinilai oleh individu melebihi sumber daya dan kemampuan yang dimiliki dan mengancam kesejahteraan psikologis individu. sumber-sumber stres ini bisa terjadi berupa perceraian, pernikahan, kondisi ekonomi, meninggalnya orang terkasih dan juga bentuk penyesuaian diri lainnya (Lazarus & Folkman, 2006). Individu dapat mengalami stress apabila terjadi kesenjangan antara tuntutan dan kemampuan dalam memenuhi tuntutan tersebut (Lazarus & Folkman, 2006). Reaksi stres terhadap seseorang tentu adalah berbeda mengikut karakteristik individu tersebut. Reaksi stress seperti reaksi fisik, psikologis, tingkah laku (Lazarus & Folkman, 2006). Di samping itu, partisipan mengalami stres berupa sentiasa mudah marah, kurang berkonsentrasi saat belajar, memiliki perasaan cemas dalam melakukan sesuatu hal dan sentiasa merasa sakit kepala.

Partisipan juga merasakan cemas dan takut terhadap pandemi covid yang semakin meningkat dari hari ke hari, tersebarnya virus covid-19, menambah jumlah pasien dengan sangat cepat. Di samping bekerja dan belajar secara online, Partisipan AZ dan FR sangat mencari informasi tentang perkembangan isu pandemi covid di lingkungan sekitar maupun di media sosial. Melihat informasi bahwa bahayanya covid-19 ini, Dengan penyebaran Covid-19 partisipan sangat takut jika terjangkiti pada diri yang menyukarkan beliau untuk bekerja menghantar jualan. Hal ini menyebabkan partisipan tidak dapat menampung kemudahan dalam pembelajaran akibat ketiadaan uang. Dilihat dari segi ekonomi Negara menurut dengan drastic yang menyebabkan banyak perusahaan perlu ditutup. Partisipan AZ dan AM berasa cemas apabila barang dari perusahaan tidak dapat dibekalkan kepada mereka dan menyebabkan pemutusan hubungan kerja dan hilang pekerjaan.

Kecemasan adalah sebuah komponen utama dalam memainkan peranan penting dinamika kepribadian individu, terbahagi kepada tiga tipe seperti, kecemasan neurotic, kecemasan realistic dan kecemasan moral (Setyorini, 2017). Kecemasan neurotik adalah perasaan cemas dan takut terhadap dorongan id akan lepas kendali dan bisa menyebabkan seseorang melakukan sesuatu perbuatan dengan salah. Disamping itu, kecemasan realistik pula adalah perasaan takut dan juga cemas dengan ancaman bahaya yang berasal dari lingkungan sekitar atau diluar dirinya. Dan yang terakhir, kecemasan moral merupakan suatu perasaan takut dan cemas terhadap suara hati (superego) (Setyorini, 2017).

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa keadaan dan kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berperan ganda, kuliah sambil bekerja di masa pandemi covid ini terganggu. Hasil penelitian ini menunjukkan gangguan kesejahteraan psikologis mahasiswa berupa rasa takut, stres, cemas, gangguan fisik maupun psikis.

REFERENSI

- Ais, R. (2020). *Komunikasi Efektif Di Masa Pandemi Covid-19*. Makmood Publishing.
- Burhanuddin, A. I., dkk (2020). *Merajut Asa Di Tengah Pandemi Covid- 19 (Pandangan Akademisi Unhas)* (1st ed.). Deepublish.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Metal Health And The Covid-19 Pandemic. *The New England Journal*. 383. 510-512.

- Fuziah, D. P. A. dan N. (2019). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Konflik Peran Ganda Pada Wanita yang Bekerja Sebagai Polisi Di Polrestabes Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(1).
- Hardiyati. (2020). *Kecemasan Saat Pandemi Covid-19*. Jariah Publishing Intermedia.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/5941>
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>
- Ida Bagus Benny Surya Adi Pramana, et al. (2020). *Adaptasi di Masa Pandemi: Kajian Multidisipliner*. NILACAKRA.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Tim KPM IAIN Parepare. (2020). *Inovatif Di Tengah Pandemi Covid-19* (S. J. Amin (ed.); 1st ed.). IAIN parepare Nusantara Press.
- Muhson, E. M. & A. (2017). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2).
- Petranto, I. (2005). *It Take Only One to Stop the Tango, Menyelamatkan Perkawinan Seorang Diri* (1st ed.). PT AgroMedia Pustaka.
- Rafiqah, T. (2016). Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir. *Jurnal Dimensi*, 4(3), 1–22. <https://doi.org/10.33373/dms.v4i3.48>
- Setyorini, R. (2017). Analisis Kepribadian Tokoh Marni Kajian Psikologi Sigmund Freud Dalam Novel Entrok Karya Okky Madasari. *Kajian Linguistik Dan Sastra*, 2(1), 12. <https://doi.org/10.23917/kls.v2i1.5348>
- Sumakul, Y., & Ruata, S. C. N. (2020). Kesejahteraan Psikologis dalam masa Pandemi COVID-19. *Journal of Psychology "Humanlight,"* 1(1), 1–7.
- Seifert, T. A. (2005). *Assessment of the Ryff Scales of Psychological Well-Being*. Wabash.
- Hasanah, U., Ludiana, Imawati, dan PH. Livina. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3). 299-306.
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 2902, 69. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>