

# **DINAMIKA *SUBJECTIVE WELL-BEING* MAHASISWA DALAM MASA PANDEMI COVID-19**

**Andris Noya & Josias Taihuttu  
Insitut Agama Kristen Negeri Ambon**

## ***Abstract***

*This research was conducted with the aim of looking at the dynamics of student subjective well-being during the Covid-19 pandemic. The subjects in this study were students of the State Christian Institute (IAKN) Ambon, Pastoral Counseling Study Program. The data in the study were obtained through interviews. Interviews were conducted based on the theory of subjective well-being that was initiated by Diener, in which subjective well-being has two main components, namely a cognitive component and an affective component. The results showed that students have subjective well-being which tends to be low. This is shown by the low ability of students in managing cognitive and emotions during the Covid-19 pandemic.*

***Keywords: Covid-19, Subjective well-being.***

## **PENDAHULUAN**

*Coronavirus disease 2019* atau disebut juga COVID-19 saat ini menjadi pandemic global yang mengancam keselamatan jiwa umat manusia. Virus yang diakibatkan oleh sindrom pernapasan akut *coronavirus 2* atau Sars-CoV-2 ini pertama kali ditemukan di Kota Wuhan, China pada akhir tahun 2019 (Sukur, Kurniadi, Haris, & Faradillahisari, 2020). Karena keganasan virus ini, akhirnya WHO menetapkan Covid-19 sebagai pandemic sejak 11 Maret 2020 (Ilahi, Rachma, Janastri, & Karyani, 2021). Virus ini berkembang dengan begitu cepat bahkan sampai ke seluruh belahan dunia. Indonesia merupakan salah satu Negara yang tidak luput dari keganasan virus ini.

Dalam rangka pencegahan serta menekan jumlah masyarakat yang terkonfirmasi positif Covid-19, untuk pertama kalinya dikeluarkan Peraturan Pemerintah RI No 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar

(PSBB) dalam rangka percepatan penanganan *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19). Dikeluarkannya PP ini karena pemerintah menimbang bahwa penyebaran *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) dengan jumlah kasus dan/atau jumlah kematian telah meningkat dan meluas lintas wilayah dan lintas Negara. Bahkan Covid-19 turut berdampak pada aspek politik, ekonomi, sosial budaya, pertahanan dan keamanan, serta kesejahteraan masyarakat di Indonesia (Kementerian Hukum dan HAM RI, 2020). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aslamiyah dan Nurhayati, dijelaskan bahwa salah satu dampak yang sangat dikhawatirkan ialah pengaruh psikologis dan perubahan perilaku masyarakat. Covid-19 tidak hanya berdampak bagi fisik manusia tetapi juga bagi kesehatan mental dan kualitas hidup masyarakat (Aslamiyah & Nurhayati, 2021).

Penyebab Penyebaran virus corona ini sangat berdampak pada dunia ekonomi dan bahkan dirasakan juga oleh dunia pendidikan. Di tengah pandemi Covid-19 saat ini, dunia pendidikan ‘membanting setir’ dalam menerapkan pembelajarannya (Anggraeni, Angelina, & Dwijayanti, 2020). Kebijakan yang diambil pemerintah Indonesia untuk meliburkan seluruh aktivitas pendidikan, membuat pemerintah untuk menghadirkan alternatif lain dalam melakukan proses pembelajaran bagi peserta didik maupun mahasiswa (Amanah, Situmorang, & Tentama, 2020). Proses belajar mengajar yang umumnya dilakukan di dalam ruang kelas, saat ini berganti dengan pembelajaran dalam jaringan (daring) dengan memanfaatkan fasilitas computer, laptop maupun smartphone yang dihubungkan dengan jaringan internet (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Pada awalnya pembelajaran dalam jaringan memperoleh tanggapan positif dari berbagai kalangan termasuk mahasiswa. Namun seiring berjalannya waktu, ada berbagai kendala yang dihadapi oleh mahasiswa. Beberapa kendala diantaranya sinyal yang kurang mendukung, sebagian mahasiswa kekurangan kuota, banyak gangguan ketika belajar di rumah, mahasiswa merasa kurang fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen maupun mahasiswa lain, materi yang disampaikan sulit dipahami, kurangnya kesiapan dosen dalam menyiapkan materi, bahkan tragedy meninggalnya mahasiswa di Sulawesi Selatan

akibat mencari signal untuk mengerjakan tugas daring (Utami, Rufaidah, & Nisa, 2020). Situasi yang dialami oleh mahasiswa dalam pembelajaran daring berpengaruh terhadap kondisi psikologis. Dalam sebuah penelitian dinyatakan bahwa adaptasi dengan aktivitas dan situasi yang baru dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang (subjektif atau *subjective well-being*) pada mahasiswa itu sendiri (Amanah et al., 2020).

*Subjective well-being* mahasiswa Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Ambon turut dipengaruhi oleh kondisi pandemi Covid-19. Pada masa pandemi Covid-19, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Ambon melaksanakan metode pembelajaran dalam jaringan (Daring). Ada berbagai dampak yang ditimbulkan oleh metode pembelajaran dalam jaringan ini. Baik itu dampak positif maupun dampak negative. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa Program Studi Pastoral Konseling, ditemukan bahwa kemampuan belajar mahasiswa mengalami penurunan. Hal ini disebabkan karena mahasiswa kurang mehamami penjelasan yang diberikan oleh dosen dalam perkuliahan daring. Selain itu jaringan internet yang sering mengalami gangguan dan kondisi ekonomi yang minim untuk pembelian paket data menyebabkan mahasiswa tidak mengikuti perkuliahan secara maksimal. Hal ini sudah tentu berpengaruh pada kemampuan kognitif mahasiswa. Dilain sisi, subjek yang diwawancarai mengalami tekanan dari segi psikis. Hal ini disebabkan karena subjek pernah mengalami gejala-gejala layaknya seorang penderita Covid-19 diantaranya suhu tubuh di atas 37<sup>o</sup>, batuk berdahak dan pilek dalam waktu yang cukup lama. Hal ini menyebabkan subjek mengalami kecemasan yan tinggi, kecemasan yang tinggi ini mengakibatkan subjek mengalami ketakutan akan tertular virus Covid-19. Dari hasil wawancara ini dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami gangguan pada kognitif dan emosi.

Melalui gambaran permasalahan yang dialami oleh subjek di atas, dapat disimpulkan bahwa pada masa pandemi Covid-19 subjek memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah. *Subjective well-being* secara sederhana diartikan sebagai kesejahteraan subjektif yang dilami oleh individu yang digambarkan melalui adanya kebahagiaan. Kebahagiaan digambarkan sebagai

sebuah kondisi psikologis yang dialami dari segi afektif. Hal ini merupakan pengalaman subjektif individu dengan karakteristik emosi positif yang tinggi, dan emosi negative yang rendah. Tinggi rendahnya level emosi mempengaruhi tingkat kepuasan dalam hidup (Putra, 2015). Salah satu tokoh yang terkenal dengan *subjective well-being* adalah Eid Diener. Dijelaskan bahwa SWB adalah bagaimana individu memaknai hidup dengan cara positif. Pemaknaan positif ini melalui penilaian kognitif dan reaksi afeksi (Diener, 1984). Penilaian individu secara subjektif ini dipandang sangat penting dalam mengevaluasi kehidupan. Bagi Diener, hal ini disebabkan karena kesejahteraan secara psikologis jauh lebih penting dibandingkan kesejahteraan secara ekonomi (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Lebih lanjut dijelaskan bahwa SWB berkaitan dengan bagaimana individu mengevaluasi atau menilai kehidupan mereka sendiri. Sejauh mana seseorang menilai kehidupannya saat ini, baik itu dari sisi positif maupun negative. Evaluasi yang dilakukan berupa refleksi kognitif terhadap keberhasilan dalam pekerjaan, kesehatan, serta beberapa aspek lainnya. Selain itu, evaluasi juga dilakukan dalam ranah afeksi, berupa emosi yang dialami seperti marah, sedih, stress, khawatir dan suasana hati yang cenderung negative dan menetap lama seperti depresi. Evaluasi ini dapat membentuk rasa optimisme dalam diri individu. Hal ini disebabkan karena bentuk lain dari SWB adalah "optimisme", yang berhubungan dengan ekspektasi positif tentang masa depan (Diener, Pressman, Hunter, & Delgadillo-Chase, 2017).

Tinggi rendahnya *Subjective well-being* mahasiswa dalam masa pandemic Covid-19 tergantung pada kemampuannya melakukan evaluasi terhadap kehidupan serta pengalaman emosional yang dialaminya. Evaluasi terhadap kehidupan tergambar dari tingginya kepuasan hidup, tingginya afek positif, dan rendahnya afek negatif. Mahasiswa dalam masa pandemic Covid-19 dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi memiliki kemampuan mengatur emosi dengan baik dan menyelesaikan permasalahan dengan baik. Sebaliknya mahasiswa dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah cenderung merasa kehidupannya tidak bahagia, selalu berpikir hal-hal yang negatif sehingga

menyebabkan kecemasan, kemarahan, bahkan berisiko depresi (Amanah et al., 2020).

Beberapa penelitian terdahulu telah dilakukan untuk mengukur tingkat *subjective well-being* masyarakat dalam masa pandemic Covid-19. Sebuah penelitian yang dilakukan dengan sampel sebanyak 112 mahasiswa yang tersebar di delapan pulau di Indonesia menyimpulkan bahwa tingkat *subjective well-being* mahasiswa pada masa pandemic Covid-19 berada pada kategori tinggi (28.6%), sedang (53,6%), dan rendah (17.9%). Hasil ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang mengevaluasi kehidupannya cukup positif, yaitu merasa cukup puas dengan kehidupannya serta seimbang dalam merasakan emosi positif dan negative di tengah-tengah situasi pandemic Covid-19 (Kamaliya, Setyowibowo, & Cahyadi, 2021). Penelitian senada dilakukan untuk menilai tingkat kesejahteraan psikologis ditinjau dari harapan dan resiliensi, ditemukan bahwa individu dengan harapan yang tinggi diikuti dengan tingkat resiliensi yang baik akan memberikan pengaruh positif signifikan terhadap tingkat kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) (Yildirim & Arslan, 2020). Sedangkan dalam penelitian lain yang dilakukan untuk melihat dinamika *gratitude* dan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau di masa pandemic Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik random sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Subjective Well-Being Scale* yang diadaptasi berdasarkan *Positive and Negative Affect Schedule* dengan tingkat reliabilitas yang baik ( $\alpha = .941$ ). Hasil penelitian terungkap bahwa *gratitude* memiliki pengaruh terhadap *Subjective Well-Being* dengan koefisien korelasi sebesar 0,589 ( $p < 0.05$ ), dengan besaran nilai proporsi yang disebabkan oleh *gratitude* sebesar 0,347 yang diperoleh dari 91 orang mahasiswa. Hasil penelitian menggambarkan bahwa *gratitude* adalah salah satu pemicu positif dari mahasiswa perantau untuk tetap mampu menciptakan aura dan sikap positif selama masa Pandemi Covid-19 (Maryana & Prameswari, 2021).

*Subjective well-being* menjadi topic yang menarik untuk diteliti pada kalangan mahasiswa di masa pandemic Covid-19. Hal ini disebabkan karena pandemic Covid-19 membawa pengaruh secara psikologis bagi kehidupan mahasiswa. Secara psikologis, terdapat gangguan kecemasan, muncul berbagai emosi negative serta menimbulkan perilaku-perilaku menyimpang. Oleh sebab itu penelitian yang dilakukan saat ini untuk melihat dinamika *subjective well-being* mahasiswa Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Ambon pada masa pandemic Covid-19.

### **METODE PENELITIAN**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Ambon, Prodi Pastoral Konseling yang berjumlah dua orang. Penelitian dilakukan pada bulan September 2020. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan pedoman wawancara yang mengacu pada instrumen kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* (SWB) dengan merujuk konsep Diener, pencetus utama konsep SWB. Menurut Diener, SWB memiliki dua komponen utama yakni komponen kognitif dan komponen afeksi. Komponen kognitif terdiri dari evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global (*life satisfaction*) dan evaluasi terhadap kepuasan pada domain tertentu. Sedangkan komponen afeksi terdiri dari emosi positif dan emosi negative (Diener et al., 2017).

Tehnik analisa data dalam penelitian ini, penulis mulai dengan melakukan organisasi data yang telah diperoleh, seperti mencatat data hasil rekaman dan membuat transkripsi wawancara. Kemudian melakukan *open coding* dengan mengidentifikasi, menamai, mengelompokkan dan menggambarkan fenomena yang ditemukan dalam teks. Data diuraikan baris demi baris, diklasifikasikan menurut satuan-satuan makna atau unit-unit makna, kemudian ditempatkan di bawah konsep-konsep; dilanjutkan dengan *axial coding* di mana data yang disatukan kembali dengan cara baru setelah *open coding*, dengan membuat hubungan antar kategori. Kemudian menginterpretasi data, yakni upaya

memahami data dengan lebih ekstensif dan mendalam serta memberikan perspektif mengenai apa yang sedang diteliti, sehingga akhirnya menghasilkan pemikiran atau *knowledge* “baru” tentang topik yang diteliti (Poerwandari, 2009).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

Pandemi Covid-19 merupakan musibah yang memilukan seluruh penduduk bumi. Seluruh segmen kehidupan manusia di bumi terganggu, tanpa kecuali pendidikan. Banyak negara memutuskan menutup sekolah, perguruan tinggi maupun universitas, termasuk Indonesia. Krisis datang tiba-tiba, pemerintah di belahan bumi manapun termasuk Indonesia harus mengambil keputusan yang pahit, melakukan pembatasan dalam proses belajar mengajar untuk mengurangi kontak orang-orang secara masif demi menyelamatkan kehidupan banyak orang (Aji, 2020).

Pembatasan sosial yang dilakukan oleh pemerintah berdampak bagi kehidupan masyarakat. Dunia pendidikan menjadi salah satu sector yang terdampak pandemic Covid-19. Proses pembelajaran yang dilakukan dalam jaringan membawa berbagai dampak bagi peserta didik, baik siswa maupun mahasiswa. Proses perkuliahan yang dilakukan secara daring berdampak terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Kebutuhan mendesak akan kuota internet, smartphone, laptop, dan berbagai fasilitas penunjang lainnya menjadikan mahasiswa mengalami kecemasan yang tinggi dan berdampak bagi kesejahteraan psikologisnya.

### **Dinamika Subjective Well-Being Mahasiswa Ditengah Pandemi Covid-19**

Saat pandemic Covid-19 terjadi tahun 2020, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Ambon melakukan proses belajar mengajar dalam jaringan. Proses belajar mengajar dalam jaringan ini berdampak bagi kondisi psikologis mahasiswa. Terutama bagi mahasiswa yang tidak memiliki kesiapan secara finansial untuk pengadaan kuota internet maupun smartphone. Berikut hasil wawancara dengan subjek yang mengalami kesulitan dalam perkuliahan online:

*“beta kesulitan mengikuti kuliah pak. Beta pung uang bulanan Cuma cukup par bali makan minum deng bayar uang kos. Uang seng cukup par bali paket data pak.”*

Hal senada diutarakan oleh subjek yang berbeda dalam mengikuti perkuliahan online karena memiliki keterbatasan dalam pengadaan perangkat untuk menunjang perkuliahan online:

*“beta sampe semester tujuh ini seng punya laptop pak. Biasanya beta kerja tugas pinjam tamang punya. Tapi skarang kalo kuliah online, tamang-tamang susah par mau kas pinjam laptop karena taku rusak. Beta jua pung HP seng bisa par akses e-learning lai pak, karena akang su seng heng”*

Hasil wawancara bersama subjek di atas menyimpulkan bahwa dalam system perkuliahan online (dalam jaringan), teknologi informatika menempati posisi yang sangat vital. Hal ini berarti bahwa dalam pelaksanaannya pembelajaran daring tentunya tidak dapat terlepas dari peran teknologi. Teknologi dapat mempermudah segala kebutuhan dalam proses belajar mengajar. Teknologi digital dalam lembaga pendidikan sebagai sarana pendukung dalam pembelajaran, baik sebagai sarana dalam mengakses informasi sumber belajar ataupun sebagai sarana penunjang kegiatan belajar dan berkaitan dengan tugas. Seiring dengan perkembangan zaman teknologi semakin berkembang, saat ini banyak platform yang dapat membantu pelaksanaan pembelajaran daring seperti e-learning, Google Classroom, Edmodo, Moodle, Rumah belajar, dan bahkan platform dalam bentuk video conference sudah semakin banyak diantaranya seperti Google meet, Zoom, dan Visco Webex. Untuk dapat mengakses platform tersebut dibutuhkan perangkat laptop, computer, atau smartphone dengan kapasitas yang tinggi (Salsabila, Sari, Lathif, Lestari, & Ayuning, 2020).

Bagi mahasiswa tidak dapat mengakses pendidikan dalam masa pandemic Covid-19 dapat menyebabkan gangguan pada kondisi psikologis. Dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa mahasiswa yang tidak dapat mengakses pembelajaran di masa pandemic Covid-19 menunjukkan sebanyak bahwa 0,9% mahasiswa

mengalami kecemasan berat, 2,7% mengalami kecemasan sedang, dan 21,3% mengalami kecemasan ringan. Selain kecemasan, dengan perkuliahan online dapat mengakibatkan stress. Hal ini dapat diakibatkan karena keterbatasan sinyal, kuota internet dan fasilitas penunjang sehingga susah untuk mengikuti pembelajaran online (Lindasari, Nuryani, & Sukaesih, 2021). Kecemasan dan stress yang terjadi dalam diri mahasiswa mengakibatkan penurunan pada kesejahteraan psikologis (*subjective well-being*).

*Subjective well-being* merupakan hasil evaluasi individu secara kognitif dan afektif terhadap situasi dan kondisi yang dialaminya, baik pada waktu lampau maupun pada saat sekarang ini. Sejalan dengan penjelasan ini, Diener dan Lucas menjelaskan *subjective well-being* sebagai berikut (Diener, Lucas, & Oishi, 2002):

*“...people’s evaluation of their lives. These evaluations include both cognitive judgements of life satisfaction and affective evaluations of moods and emotions.”*

Pengertian ini tidak jauh berbeda dengan apa yang dinyatakan oleh Maddux (Maddux, 2018):

*Subjective well-being (SWB) is a psychological construct concerned not with what people have or what happens to them but with how they think about and feel about what they have and what happens to them. The study of subjective well-being makes a distinction between the objective conditions of someone’s life and that person’s subjective evaluations of and feelings about his or her life. Plenty of relatively rich, healthy people are miserable, and plenty of relatively poor or unhealthy people lead lives of meaning and joy.*

Dari penjelasan di atas, *subjective well being* merupakan evaluasi subyektif individu atas kehidupan yang dijalani. Evaluasi yang dilakukan dapat bentuk kognitif dan afektif (emosi). Evaluasi inilah yang dilakukan oleh subjek penelitian. Evaluasi dari segi kognitif dalam bentuk evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global (*life satisfaction*) dan evaluasi terhadap kepuasan pada domain tertentu. Sedangkan komponen afeksi terdiri dari emosi positif dan emosi negative.

### Evaluasi Kognitif

. Evaluasi kognitif dilakukan saat seseorang memberikan evaluasi secara sadar dalam menilai kepuasan mereka terhadap kehidupan secara keseluruhan. Penilaian evaluatif ini berhubungan dengan aspek-aspek khusus dalam kehidupan, seperti kepuasan terhadap yang dikerjakan, minat, dan hubungan sosial. Kepuasan hidup merupakan penilaian individu terhadap kualitas kehidupannya secara menyeluruh. Seorang individu yang dapat menerima diri dan lingkungan secara positif akan merasa puas dengan hidupnya. Salah satu alat ukur yang dapat digunakan dalam mengukur kepuasan hidup yakni adanya kepuasan terhadap hidup yang dijalani saat ini. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek terlihat jelas bahwa dalam masa pandemic Covid-19 ini, mahasiswa mengalami penurunan kepuasan terhadap hidup yang dijalani:

*“pandemic Covid-19 ni akang membatasi katong pung ruang gerak pak. Samua aktivitas dilakukan dari rumah. Lama-lama katong rasa bosan. Apalagi kalo su jam kuliah baru jaringan seng bagus. Akhirnya katong jadi pamalas par iko kuliah pak.”*

Adanya rasa bosan yang dialami diikuti dengan fasilitas penunjang yang tidak memadai mengakibatkan mahasiswa mengalami penurunan motivasi belajar. Hal ini sejalan dengan apa yang dinyatakan dalam sebuah penelitian bahwa masa pandemic Covid-19 menyebabkan peserta didik mengalami kejenuhan apabila perangkat penunjang tidak memadai serta interaksi yang kurang antara peserta didik dan guru (Ningsih, 2020). Selain itu, pandemic Covid-19 juga membatasi sosialisasi masyarakat. Pembatasan sosial yang dialami oleh mahasiswa turut mempengaruhi evaluasi kognitif yang dilakukan oleh subjek:

*“su berapa bulan ni beta hanya tinggal di kos-kosan sa pak. Beta taku kluar dan beta jua taku kalo ada tamang yang datang di kos. Beta taku jang sampe saki. Jadi katong bingung mau biking apa, seng ada tamang carita, Cuma sandiri-sandiri di kamar sa pak.”*

Hubungan sosial yang pada awalnya terjalin baik, harus terputus karena pandemic Covid-19. Kalimat diatas menggambarkan ekspresi perasaan kejenuhan dan

kebosanan yang ditengarai oleh keinginan untuk berinteraksi dengan komunitas belajar di kampus. Adanya keinginan untuk kumpul-kumpul dan belajar bersama. Salah satu dampak yang muncul dari situasi ini adalah mahasiswa mengalami ansietas. Dalam sebuah penelitian dijelaskan bahwa selama masa pandemic Covid-19, mahasiswa mengalami tingkat ansietas yang bervariasi. Sebanyak 0,9% mahasiswa mengalami ansietas berat, 2,7% mengalami ansietas sedang, dan 21,3% mengalami ansietas ringan. Salah satu penyebabnya karena adanya pembatasan dalam ruang bersosialisasi antar sesama mahasiswa di lingkungan kampus (Hasanah, Ludiana, Immawati, & Livana, 2020).

Evaluasi kognitif juga dilakukan terhadap tingkat kesehatan mahasiswa. Dalam situasi pandemic Covid-19, kesehatan menjadi salah satu hal yang sangat fatal untuk dijaga. Tidak dapat dipungkiri bahwa Covid-19 telah memakan banyak korban. Subjek yang diwawancarai juga mengalami gangguan kesehatan yang kemudian berdampak pada kondisi psikologisnya:

*“dari awal kampus mengadakan kuliah online ni beta su saki lima kali pak. Minum obat tapi tetap saja saki. Badan panas, pilek, tenggorokan saki. Waktu saki yang ke dua tu beta pernah pung suara ilang pak. Seng bisa bicara dan seng bisa cium bau lai. Waktu itu Beta sempat stress pak.”*

Kondisi kesehatan yang menurun menyebabkan terjadinya gangguan pada kondisi psikologis individu. Hal ini memberikan pengaruh yang sangat kuat bagi kesehatan mental mahasiswa. Gangguan kesehatan yang dialami dalam masa pandemic Covid-19 mengakibatkan munculnya stress yang tinggi. Dalam sebuah penelitian disebutkan bahwa stres yang dialami mahasiswa akibat wabah COVID-19 ini dipengaruhi oleh munculnya rasa takut akan tertular COVID-19, kekhawatiran saat pergi keluar rumah, kebosanan saat melakukan social distancing, dan kesulitan memahami materi saat perkuliahan daring. Keterbatasan untuk melakukan aktivitas di luar serta kecemasan tertular virus COVID-19 yang ditunjukkan memberikan gambaran bahwa wabah ini menimbulkan stress tersendiri bagi mahasiswa (Argaheni, 2020). Kondisi fisik yang lemas dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Dalam sebuah penelitian dijelaskan

bahwa salah satu dampak dari Covid-19 yang dialami oleh mahasiswa yakni gangguan kecemasan. Apabila dampak negative ini dibiarkan berlarut-larut makan akan memberikan pengaruh yang besar terhadap perkembangan kesehatan mental mahasiswa (Fitria & Saputra, 2020).

Evaluasi kognitif yang dilakukan oleh mahasiswa memberikan gambaran bahwa dalam masa pandemic Covid-19 kondisi *subjective well-being* mahasiswa berada pada level rendah. Rendahnya *subjective well-being* mahasiswa dipengaruhi oleh kesiapan diri mahasiswa dalam menghadapi perubahan sistem pembelajaran yang pada awalnya offline diganti dengan sistem online. Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian lain yang menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam menghadapi perubahan, keterampilan dalam bidang jurusan yang dimiliki dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (*subjective well-being*) dalam hidupnya (Amanah et al., 2020).

### **Evaluasi Afeksi (emosi)**

Komponen afektif dalam *subjective well-being* yang dimaksud adalah reaksi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup yang meliputi emosi (afek) yang menyenangkan dan emosi (afek) yang tidak menyenangkan. Afek positif atau emosi yang menyenangkan merupakan bagian dari *subjective well-being* yang dialami individu sebagai reaksi yang muncul pada diri individu karena hidupnya berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan. Sedangkan afek negative adalah emosi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu sebagai reaksi yang muncul dalam diri karena hidupnya berjalan tidak sesuai dengan apa yang diinginkan (Diener et al., 2017).

Dalam masa pandemic Covid-19 sebagian besar masyarakat mengalami pengalaman emosi negative. Pembelajaran online yang dilaksanakan selama masa pandemi pada semua tingkat pendidikan banyak menyebabkan stress dalam proses pembiasaan belajar yang dilaksanakan (Aswat, Sari, Aprilia, Fadli, & Milda, 2021). Mahasiswa dalam sistem perkuliahan online juga banyak memunculkan

emosi negative. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, dijelaskan bahwa selama masa pandemic Covid-19, ia lebih banyak mengalami emosi negative dibandingkan emosi positif.

*“ketika beta tahu bahwa Corona itu penularannya sangat cepat, beta mengalami ketakutan yang sangat tinggi pak. Tiap hari beta patuhi protocol kesehatan, tapi tetap saja beta mengalami ketakutan. Beta sebenarnya takut jangan sampai tertular pak.”*

Ketakutan dalam diri mahasiswa saat pandemic Covid-19 ini merupakan satu hal yang wajar saja jika terjadi. Tetapi menjadi satu hal yang tidak wajar jika ketakutan tersebut menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Untuk kecemasan yang berlebihan terhadap virus Covid-19 dikenal dengan istilah Coronaphobia. Istilah 'Coronaphobia' digunakan untuk menggambarkan kondisi stres dan cemas berlebihan terhadap Covid-19. Tidak jarang kondisi ini disertai gejala fisik. Pada beberapa kondisi, orang dengan Coronaphobia mengalami batuk, pilek, dan demam. Akan tetapi, gejala-gejala tersebut timbul justru karena kecemasan berlebih bukan karena infeksi Corona (Pinandhita, 2021). Sedangkan pada subjek yang lain, emosi negative yang umumnya muncul yakni rasa khawatir yang berlebihan.

*“kalo beta dudu lalu nonton berita tentang Corona begitu akang biking rasa khawatir muncul tiba-tiba pak. Beta khawatir dengan beta pung kondisi fisik yang memang saki-saki, beta jua khawatir dengan beta pung keluarga pung kondisi pak. Dong jauh jadi akang biking beta khawatir. Dong jua khawatir dengan beta pung keadaan di Ambon.”*

Adanya ketakutan dan kekhawatiran yang dialami oleh subjek memberikan dampak terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa regulasi emosi pada mahasiswa IAKN Ambon dalam masa pandemic Covid-19 sangat rendah. Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan hasil sebuah penelitian yang dilakukan oleh Aswat, et all menyatakan bahwa peserta didik di Kota Bau-bau dalam masa pandemic Covid-19 mampu mengelola emosi dengan baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 75% siswa mampu mengelola emosi dengan baik (Aswat et al., 2021).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Prodi Pastoral Konseling IAKN Ambon ini menunjukkan hasil bahwa *subjective well-being* mahasiswa berada pada level yang rendah. Rendahnya *subjective well-being* terlihat dari rendahnya kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan kognitif serta minimnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi negative yang muncul di masa pandemic Covid-19. Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa dimasa pandemic Covid-19:

1. IAKN Ambon melalui Prodi Pastoral Konseling membuka layanan konseling bagi mahasiswa yang terdampak Covid-19.
2. Perlu adanya pendampingan pastoral bagi mahasiswa untuk menurunkan pola pikir (kognitif) negative yang cenderung tinggi pada masa pandemic Covid-19.
3. Layanan konseling dilakukan melalui beberapa cara, diantaranya konselor melakukan terapi untuk menurunkan tingkat emosi negative yang ada dalam diri mahasiswa.

## KEPUSTAKAAN

Aji, R. H. S. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>

Amanah, F., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2020). Subjective Well-Being Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Dilihat Dari Hope dan Employability. *Psikostudia*, 10(10), 1–11. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>

Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*,

16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>

Anggraeni, A. W., Angelina, D., & Dwijayanti, M. (2020). Tanggapan Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Di Masa Karantina Covid-19. *Humaniora Dan Era Disrupsi*, 1(1), 627–638.

Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>

Aslamiyah, S., & Nurhayati, N. (2021). Dampak covid-19 terhadap perubahan psikologis, sosial dan ekonomi pasien covid-19 di Kelurahan Dendang, Langkat, Sumatera Utara. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 56–69.

Aswat, H., Sari, E. R., Aprilia, R., Fadli, A., & Milda. (2021). Implikasi Distance Learning di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kecerdasan Emosional Anak di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 761–771.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 187–194). Retrieved from <http://books.google.com/books?hl=de&lr=&id=2Cr5rP8jOncC&pgis=1>

Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Chase, D. (2017). If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133–167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12090>

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Fitria, P. A., & Saputra, D. Y. (2020). Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Awal. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 4(2), 60–66.

Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & Livana. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.

- Ilahi, A. D. W., Rachma, V., Janastri, W., & Karyani, U. (2021). The Level of Anxiety of Students during the Covid-19 Pandemic. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–6.
- Kamaliya, N., Setyowibowo, H., & Cahyadi, S. (2021). Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa dimasa Pandemi Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2). <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i2.1949>
- Kementerian Hukum dan HAM RI. (2020). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang PSBB. Retrieved March 5, 2021, from covid19.go.id website: <https://covid19.go.id/p/regulasi/pp-no-21-tahun-2020-tentang-psbb-dalam-rangka-penanganan-covid-19>
- Lindasari, S. W., Nuryani, R., & Sukaesih, N. S. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Psikologis Siswa Pada Masa Pandemi Covid 19. *JNC*, 4(2), 130–137.
- Maddux, J. E. (2018). *Subjective Well- Being And Life Satisfaction*. New York: Routledge Taylor & Francis.
- Maryana, & Prameswari, Y. (2021). Dinamika Gratitude dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Perantau di Masa Pandemi Covid-19. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 1–8. Retrieved from <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110><https://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001><https://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044><https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Ningsih, L. K. (2020). Kejenuhan Belajar Masa Pandemi Covid-19 Siswa SMTA di Kedungwungu Indramayu. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2(1), 5–7. Retrieved from <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65><http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L603546864%5Cnhttp://dx.doi.org/10.1155/2015/420723><http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76887>.
- Pinandhita, V. (2021). “Coronaphobia” alias Rasa Cemas Berlebih pada COVID-19, Bisakah Disembuhkan? Retrieved July 17, 2021, from health.detik.com website: <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5435246/coronaphobia-alias-rasa-cemas-berlebih-pada-covid-19-bisakah-disembuhkan>.
- Poerwandari, K. (2009). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi Universitas Indonesia.

- Putra, M. G. B. A. (2015). Religiusitas dan Kesejahteraan Subyektif Penderita HIV/AIDS Perempuan di Surabaya. *Psikologia*, 3(1), 125–139.
- Salsabila, unik H., Sari, L. I., Lathif, K. H., Lestari, A. P., & Ayuning, A. (2020). Peran Teknologi Dalam Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid-19. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 17(2), 188–198. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v17i2.138>
- Sukur, M. H., Kurniadi, B., Haris, & Faradillahisari, R. (2020). Penanganan Pelayanan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Hukum Kesehatan. *Journal Inicio Legis*, 1(1), 1–17. <https://doi.org/10.21107/il.v1i1.8822>
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 20–27. <https://doi.org/10.26539/teraputik.41294>
- Yildirim, M., & Arslan, G. (2020). Exploring the Assosiations Between Resilience, Dispositional Hope, Preventive Behaviours, Sebjective Well-Being, and Psychological Health Among Adults During Early Stage of Covid-19. *Current Psychology*, 35(2), 93–107.