

OPTIMALISASI PEMAHAMAN WELL BEING DALAM PENURUNAN KECEMASAN MAHASISWA PADA PEMBELAJARAN TATAP MUKA PASCA PANDEMI COVID-19

Dhian Riskiana Putri¹, Sri Ernawati², Anniez Rachmawati Musslifah³, Faqih Purnomosidi⁴

^{1,2,3,4} Prodi Psikologi Universitas Sahid Surakarta

Korespondensi Penulis : dhianrp@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemahaman konsep well-being terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa, semenjak dimulainya pembelajaran tatap muka pasca menurunnya situasi darurat Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen. Responden diambil menggunakan convenience sampling. Fokus penelitian ini adalah pada taraf kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran tatap muka. Indikatornya mencakup: menyampaikan tujuan eksperimen, menyiapkan bahan eksperimen yaitu modul dan materi, pelaksanaan eksperimen dengan menggunakan pendekatan pemahaman Well-being, pencatatan dan pengukuran hasil eksperimen. Sasaran dan sekaligus subjek penelitian adalah Mahasiswa S1 Psikologi Universitas Sahid Surakarta berjumlah 7 subjek. Perlakuan diberikan menggunakan pendekatan pemahaman Well-being. Kecemasan diukur dengan menggunakan skala kecemasan yang diperoleh dari pretest dan posttest. Uji hipotesis digunakan statistic parametric dengan uji t-test, untuk data yang berdistribusi normal. Statistik non-parametric dengan tes kolomogrorov-sminov dua sampel, untuk data yang tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman well being tidak memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi pembelajaran tatap muka.

Kata kunci: Well-being, Kecemasan

Abstract

This study aims to determine the effect of understanding the concept of well-being on reducing anxiety in students, since the start of face-to-face learning after the decline in the Covid-19 emergency situation. This research is a quantitative research with a quasi-experimental approach. Respondents were taken using convenience sampling. The focus of this research is on the level of student anxiety in face-to-face learning. The indicators include: conveying the objectives of the experiment, preparing experimental materials, namely modules and materials, carrying out experiments using a Well-being understanding approach, recording and measuring experimental results. The target and at the same time the subject of the research were 7 students of S1 Psychology, Sahid University, Surakarta. The treatment was given using a Well-being understanding approach. Anxiety was measured using an anxiety scale obtained from the pretest and posttest. Hypothesis testing used parametric statistics with t-test, for data that is normally distributed. Non-parametric statistics with two-sample Kolomogrorov-Sminov test, for data that are not normally distributed. The results of this study indicate that the understanding of well being has no effect on reducing anxiety in students in facing face-to-face learning.

Keyword: Well-being, Anxiety.

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 sangat mempengaruhi tingkat subjective well being seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kesejahteraan psikologis atau Psychological Well Being merupakan hal penting pada masa pandemi Covid-19 saat ini. Mencapai kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan adalah salah satu kunci dalam menghadapi Covid-19. Kesejahteraan psikologis sejak masa pandemi Covid-19 mengalami penurunan. Hal ini berkaitan dengan kesehatan mental seseorang yang ikut terguncang pada masa pandemi Covid-19. Covid-19 (Coronavirus Disease 2019) sendiri merupakan virus yang menular dengan menyerang sistem pernafasan dan disebabkan oleh SARS-CoV-2. Virus ini pertama kali diidentifikasi di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China, tanggal 30 Desember 2019 pada orang yang mengalami peradangan paru (pneumonia) (Febrianti et al., 2021). Infeksi virus SARS-CoV-2 ke dalam tubuh manusia dapat mengakibatkan infeksi saluran pernafasan bagian bawah lalu berkembang menjadi sindrom pernafasan akut yang parah, beberapa kegagalan organ, dan bahkan kematian.

Masa inkubasi virus adalah 14 hari. Sumber inang diduga berasal dari hewan, terutama kelelawar, hal ini terkait dengan pasar basah yang menjual ikan, hewan laut dan berbagai hewan lain di pasar Wuhan (Vibriyanti, 2020). Pada tanggal 2 Maret 2020, Presiden Republik Indonesia, Jokowi Widodo, mengumumkan ada dua orang Indonesia yang terjangkit virus corona, yaitu perempuan berusia 31 tahun bernama Sita Tyasutami dan ibu berusia 64 tahun bernama Maria Darmaningsih. Kasus pertama tersebut diduga berawal dari pertemuan Sita Tyasutami dengan Warga Negara Jepang yang tinggal di Malaysia di sebuah klub dansa di sebuah restoran di Jakarta Selatan pada tanggal 14 Februari 2020 (Desi et al., 2017).

Beberapa langkah yang dilakukan pemerintah Indonesia untuk mengurangi penularan virus corona yaitu memberlakukan sistem lockdown diberbagai daerah, menerapkan sistem work from home (WFH), pembatasan sosial berskala besar (PSBB), pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM), dan mensosialisasikan physical distancing untuk dapat memutus penularan virus corona. Pembelajaran disekolah juga diberlakukan secara daring atau belajar online

menggunakan video call, aplikasi belajar maupun melalui media sosial (Ilahi et al., 2021).

Pembelajaran daring mengakibatkan kecemasan terhadap mahasiswa karena tugas pembelajaran yang berat dan juga kecemasan terhadap prestasi belajar. Selama perkuliahan jarak jauh, mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran yang diberikan. Pembelajaran yang monoton melalui daring membuat mahasiswa cepat merasa bosan dan juga mengantuk yang menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan minat dan konsentrasi dalam belajar. Penurunan minat dan konsentrasi pada mahasiswa tersebut menyebabkan informasi atau pelajaran tidak sepenuhnya dapat diterima dengan baik. Hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa karena tidak dapat menyelesaikan tugas atau menjawab pertanyaan dari dosen dengan tepat.

Hasil wawancara awal pada salah satu mahasiswa berinisial A di Surakarta pada Selasa, 31 Mei 2022 menunjukkan bahwa ia merasa tidak mampu menerima pembelajaran secara optimal melalui pembelajaran daring, dikarenakan tidak ada pengawasan. Tidak adanya pengawasan mengakibatkan sikap dalam mengikuti perkuliahan cenderung seenaknya. "Pas kuliah daring itu kan karena kamera tidak on, jadi ya kadang sambil tiduran dan akhirnya benar-benar tertidur, hehehe" lebih lanjut A menyampaikan akibat dari perkuliahan daring: "...ya akibatnya memang saya akui nggak yang nggak bisa menerima materi kuliah dengan baik, jadinya kalau ditanya dosen ya gagap gitu atau mending diem, soalnya nggak tahu mau jawab apa". Hal yang dirasakan oleh A adalah sebagai berikut: "...pas ditanya gitu adanya deg-degan, was-was gitu, soalnya nggak ngerti". Berdasarkan hal yang dirasakan oleh A, mengindikasikan adanya kecemasan atau anxiety.

Kecemasan atau anxiety merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas (Mukholil, 2018). Stress adalah situasi di mana individu dipaksa untuk bertindak, dan tidak dapat menerima ketegangan mental. Dengan kata lain, stress berarti penyesuaian kembali individu dengan situasi dan kondisi baru. Setiap kali perubahan terjadi dalam hidup, individu dihadapkan dengan stress (Hidayati & Harsono, 2021). Kecemasan (*Anxiety*) adalah rasa takut atau

khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Asrori, 2015).

Kecemasan dibagi menjadi dua jenis kecemasan, yaitu kecemasan ringan dan kecemasan berat. Kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu ringan sebentar dan ringan lama. Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ini akan bermanfaat bagi individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama di kemudian hari. Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu. Sedangkan kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang (Fitria, L., & Ifdil, 2020).

Problema tersebut membutuhkan penyelesaian, baik oleh dirinya maupun orang lain melalui layanan perbantuan (konseling). Pemahaman *well being* menjadi sesuatu yang penting dalam penurunan kecemasan dan stres pada pembelajaran tatap muka pasca pandemi covid-19. Berdasar uraian tersebut, maka penelitian ini berupaya menjelaskan pengaruh pemahaman konsep *well-being* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen. Metode penelitian quasi eksperimen kuantitatif merupakan penelitian yang memberikan perlakuan dan mengukur akibat perlakuan, namun tidak menggunakan

sampel acak untuk menyimpulkan perubahan yang disebabkan oleh perlakuan tersebut.

Lokasi penelitian dilakukan di Universitas Sahid Surakarta. Pemilihan lokasi penelitian atas dasar hasil pra penelitian serta bertujuan untuk memberikan kebermanfaatan praktis di Universitas Sahid Surakarta.

Penelitian quasi-experiment ini melibatkan 2 grup, yaitu *experimental group* dan *control group*. Penentuan responden diambil menggunakan *convenience sampling*, untuk melihat pengaruh pemahaman konsep *well-being* dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta dalam menghadapi pembelajaran tatap muka.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini dapat dikelompokkan sebagai berikut: 1) Responden utama atau primer adalah mahasiswa di Universitas Sahid Surakarta. 2) Responden tambahan atau sekunder, adalah dosen yang terlibat dalam proses perkuliahan.

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua hari yakni pada tanggal 20 dan 22 Juli 2022, bertempat di Universitas Sahid Surakarta. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu: 1) Wawancara terhadap mahasiswa, dosen Universitas Sahid Surakarta dilakukan untuk mempertajam pembahasan. 2) Observasi bersamaan dengan proses perlakuan dan pengambilan data, serta pendokumentasian meliputi pencatatan secara sistematis atas kejadian-kejadian, perilaku, sehingga dapat untuk memperjelas deskripsi dan analisis data-data yang disajikan..

HASIL PENELITIAN

Peneliti menentukan responden dengan cara meminta populasi responden untuk mengisi skala kecemasan. Hasil yang diperoleh setelah pengukuran pretest dipilih lah 7 responden yang memiliki kecemasan dalam derajat sedang ke tinggi. Responden terdiri dari 6 peserta perempuan, dan 1 peserta laki-laki. Para peserta berasal dari semester yang berbeda-beda, yaitu 4 peserta berasal dari semester 2, dan 3 peserta berasal dari semester 4.

Data lengkap responden disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Responden Skala Kecemasan

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	SEMESTER
1	Bs	Perempuan	2
2	Sv	Perempuan	4
3	Im	Perempuan	2
4	An	Perempuan	4
5	My	Perempuan	2
6	Tr	Laki-laki	4
7	Qn	Perempuan	2

Adapun perlakuan yang diberikan kepada responden dalam upaya menurunkan tingkat kecemasannya yakni melalui pemahaman well being. Hasil pre-test dan post-test pemahaman well-being terhadap penurunan kecemasan ditunjukkan dalam bagan sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai pretest dan posttest pada skala kecemasan

Pre-Test Kecemasan	Post-Test Kecemasan
17	12
15	11
21	29
23	12
15	16
16	9
19	17

Nilai pretest dan posttest di atas menunjukkan bahwa responden mengalami rasa kecemasan. Menurut Siti Sundari (2005), kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap dirinya. Seseorang dapat mengalami kecemasan karena ia tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di dalam lingkungan pada umumnya. Kecemasan timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam proses emosi, misalnya orang sedang mengalami frustrasi dan konflik. (Siti Sundari, 2005: 51)

Ghufron & Risnawita (2012) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan tertentu dimana seseorang menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi

objek tersebut.(Cerroy Verson Saragi & Endang Sri Indrawati, 2019: 131)

Kecemasan menurut Suliswati (2005) adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. Sama dengan yang diungkapkan oleh Kartono (2002) bahwa kecemasan ialah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, difus atau baur, dan mempunyai ciri menghukum seseorang.(Dinda Mutiarachmah & Anastasia Sri Maryatmi, 2019: 171)

Kecemasan dapat ditinjau dari dua macam bentuk, yaitu kecemasan sebagai sebuah kepribadian (trait) atau kondisi sementara (state). Keduanya sama-sama merespon pada kondisi yang menekan, namun berbeda pada intensitas, durasi dan kondisi pada saat terjadi. Perbedaannya, kecemasan sebagai trait menunjukkan tingkat kecemasan dan kecenderungan untuk menjadi seorang pencemas, sedangkan kecemasan sebagai state merupakan perasaan cemas yang tidak selalu ada, namun sering timbul karena ancaman atau stressor tertentu (Spielberg, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs, 1983 dalam Blustein & Phillips, 1988). Dalam kaitannya dengan karir, kecemasan sebagai state menjadi prediktor yang lebih kuat dalam menentukan karir seseorang dibandingkan kecemasan sebagai trait (Campagna & Curtis, 2007). Hal tersebut disebabkan kecemasan sebagai perasaan yang terjadi saat ini (state) lebih mudah dipengaruhi dan berubah dibandingkan kepribadian seseorang yang pencemas (trait) (Hatfield, 2017). Untuk itu, penelitian ini difokuskan pada peninjauan kecemasan sebagai sebuah state.(Fenesha Flourenca Effraim Mirah & Wahyu Indianti, 2018: 76)

Nevid, dkk (2005) menjelaskan bahwa kecemasan dapat ditandai oleh ciri-ciri fisik, behavioral, dan kognitif. Ciri-ciri fisik meliputi: (a) gangguan pada tubuh seperti berkeringat, panas dingin, dan lemas, atau mati rasa, (b) gangguan kepala seperti pusing atau sakit kepala, (c) gangguan pernapasan seperti sulit bernapas, jantung berdebar atau berdetak kencang, dan sering buang air kecil, (e) merasa sensitif atau mudah marah. (f) gelisah/gugup. Ciri-ciri behavioral meliputi: (a) perilaku menghindar, dan (b) perilaku tergantung. Sedangkan ciri-ciri kognitif meliputi: (a) perasaan khawatir, (b) sulit berkonsentrasi, (c)

adanya pikiran yang mengganggu.(Denia Martini Machdan & Nurul Hartini, 2012: 82)

Menurut Dacey dan Fiore (2002) gejala kecemasan dapat dikenali melalui tiga komponen, yaitu : a. Komponen Psikologis : berupa kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut. b. Komponen Fisiologis : berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), respon kulit terhadap aliran galvanis (sentuhan dari luar) berkurang, gerakan peristaltik (gerakan berulang-ulang tanpa disadari) bertambah, gejala somatik atau fisik (otot), gejala somatik atau fisik (sensorik), gejala Respiratori (pernafasan), gejala Gastrointestinal (pencernaan), gejala Urogenital (perkemihan dan kelamin). c. Komponen Sosial : sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu di lingkungannya. Perilaku itu dapat berupa: tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.(Dian Kasih & Shanty Sudarji, 2012: 50)

Penelitian ini menggunakan perlakuan berupa pemahaman Well-being kepada responden. Sebelum penelitian dilaksanakan, terlebih dahulu telah disusun modul materi pemahaman Well-being. Modul materi pemahaman Well-being disusun sebagai upaya untuk memahamkan peserta kelompok terkait pentingnya memiliki kesadaran akan Well-being.

Well-being diartikan sebagai suatu keadaan positif yang memungkinkan seseorang, kelompok, ataupun suatu negara menjadi sejahtera (Desi et al., 2017). Subjective well-being merupakan istilah yang memiliki keterkaitan erat dengan kebahagiaan (happiness) (Dewi & Nasywa, 2019). Kata Well-Being ini memiliki arti keadaan baik dalam kehidupan, kondisi bahagia, sehat, ataupun sejahtera (Manita et al., 2019). Menurut Keyle, sebagai tindak lanjut dari Ryff, berpendapat bahwa untuk mencapai well-being orang harus berfungsi secara efektif sehubungan dengan tantangan dan tugas sosial (Ng & Fisher, 2013). Aspek utama dari well-being yaitu kepuasan hidup, evaluasi kehidupan, dan kepuasan domain (Tov, 2018). Individu yang memiliki psychological well-being yang tinggi menampilkan adanya perasaan bahagia, merasa mampu, mendapat dukungan, puas dengan hidupnya, dan sebagainya (Hartato et al., 2017).

Subjective well-being juga memiliki hubungan dengan tingkat stress dimana

individu yang memiliki tingkat stress yang tinggi memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah sedangkan individu yang memiliki tingkat stress rendah memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Seseorang yang memiliki tingkat subjective well-being yang tinggi memiliki mampu mengatur emosi, dan menghadapi masalah dengan baik. Sebaliknya orang yang memiliki tingkat subjective-well-being yang rendah cenderung merasa hidupnya tidak bahagia, penuh perasaan pikiran dan perasaan negatif sehingga menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan berisiko mengalami depresi (Dewi & Nasywa, 2019).

Subjective Well – Being terdiri dari komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif adalah evaluasi individu mengenai sejauh mana kehidupan mereka sesuai dengan harapan atau standar ideal yang dimiliki individu tersebut, individu dengan komponen kognitif yang tinggi dapat mengevaluasi bahwa harapan, keinginan, dan standar yang mereka miliki sesuai dengan kondisi kehidupan mereka saat ini, yang mengindikasikan kepuasan hidup seseorang. Komponen afektif adalah perasaan positif dan negatif yang dialami individu, individu yang memiliki komponen afektif tinggi pada umumnya lebih sering merasakan perasaan positif dibandingkan negatif, dan sebaliknya (Atmadja & Kiswantomo, 2020).

Kebahagiaan merupakan salah satu konsep psikologi positif dan menjadi salah satu indikator dalam kesejahteraan subjektif (subjective well-being) (Zulkarnain & Fatimah, 2019). Al-Ghazālī membangun dua jenis pandangan mengenai kebahagiaan, yaitu kebahagiaan yang dirasakan oleh badan dan kebahagiaan yang dirasakan oleh jiwa. Sifat kebahagiaan badan adalah berubah-ubah dan cepat rusak, adapun kebahagiaan jiwa bersifat kekal. Badan yang sifatnya tidak berbeda dengan materi dunia akan memperoleh kebahagiaannya dari kehidupan dunia, sedangkan jiwa yang bersifat kekal akan memperoleh kebahagiaan dari suatu bentuk kehidupan yang kekal, mulai dari dunia hingga akhirat. Konsep al-Ghazālī mengenai tujuan hidup yang lebih mengutamakan kehidupan akhirat bukan berarti ia menolak akan keberadaan kebahagiaan dunia. Ia menyatakan bahwa tujuan manusia adalah mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat, sedangkan tujuan akhirnya adalah kebahagiaan akhirat.

Kebahagiaan yang kedua ini lebih utama karena sifatnya abadi (Habibi, 2016).

Psychological well being adalah kondisi dimana manusia itu sendiri dapat memahami dirinya sendiri dalam situasi apapun yang membuat dirinya menjadi lebih baik, baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain. Ryff dan Keyes menyatakan bahwa psychological well being adalah sejauh mana seorang individu memiliki tujuan dalam hidupnya, apakah mereka menyterdapatri potensi yang dimiliki, kualitas hubungan dengan orang lain dan sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab dengan hidupnya sendiri. (Erdo Primada, 2016: 71)

Teori Psychological well-being dikembangkan oleh Ryff (dalam Maryam, 2013) yang merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari, yang dalam proses aktivitas tersebut mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental yang positif. Seperti contohnya, trauma pada seseorang juga salah satu bentuk fluktuasi dari kondisi mental negati. Menurut Ryff, bahwa secara psikologis manusia yang memiliki sikap positif terhadap diri dan orang lain adalah manusia yang mengakui dan menerima aspek yang ada dalam dirinya, baik yang bersifat baik maupun buruk serta merasa positif dengan kehidupan masa lalunya, memiliki relasi positif dengan orang lain, mampu melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri dengan penuh keyakinan diri (otonomi), dapat melakukan sesuatu bagi orang lain, memiliki tujuan hidup, dapat mengembangkan potensi diri sesuai dengan kapasitas yang dimiliki, serta mampu mengambil peran aktif dalam memenuhi kebutuhannya melalui lingkungan. Psychological well-being berhubungan dengan kepuasan pribadi, keterikatan, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan, dan optimisme, termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki. (Andriana Budi Riastrri, 2020: 112)

Ryff (2013) mendefinisikan psychological well-being sebagai tingkat individu merasa hidupnya memiliki arti, tujuan dan arah; memandang hidupnya sendiri sesuai dengan keyakinan pribadi; tingkat memanfaatkan bakat dan potensi pribadi dalam pertumbuhan pribadi; seberapa baik mengelola situasi

kehidupan; kedalaman hubungan dengan orang lain; serta pengetahuan dan penerimaan yang dimiliki tentang diri sendiri, termasuk kesadaran akan keterbatasan diri. (Yusrinda Silvianis Diwanti dan Zainal Abidin, 2021: 3)

Ryff (1989) memaparkan enam Aspek dari kesejahteraan psikologis, yaitu: 1) Penerimaan diri. Nilai penerimaan diri yang tinggi memiliki sikap positif terhadap diri, mengakui dan menerima multi aspek diri termasuk kualitas yang bagus dan yang buruk, merasa positif terhadap kehidupan yang sudah lalu. Sedangkan nilai penerimaan diri yang rendah: merasa tidak puas dengan diri, merasa dikecewakan dengan apa yang terjadi di masa lalu, merasa bermasalah dengan beberapa kualitas personal, ingin menjadi berbeda dari dirinya pada saat ini. 2) Relasi positif dengan orang lain. Nilai relasi positif yang tinggi memiliki kehangatan, kepuasan, hubungan terpercaya dengan orang lain, merasa peduli dengan kesejahteraan orang lain, memiliki kemampuan empati, afeksi, dan intimasi yang kuat, mengerti, memberi dan menerima dalam hubungan antar manusia. Sedangkan nilai relasi positif yang rendah: memiliki sedikit hubungan dengan orang lain yang dekat dan dapat dipercaya, sulit untuk hangat, terbuka, dan peduli terhadap orang lain, terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal, tidak berniat membuat kompromi untuk mempertahankan ikatan dengan orang lain. 3) Otonomi. Nilai otonomi yang tinggi bisa mengambil keputusan sendiri (self-determinent) dan independen, dapat menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dalam cara tertentu, mengatur perilaku dari dalam diri, mengevaluasi diri dengan standar personal. Sedangkan nilai otonomi yang rendah peduli dengan perkiraan dan evaluasi orang lain, bergantung kepada penilaian orang lain untuk membuat keputusan yang penting, mengkonfirmasi tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu. 4) Penguasaan lingkungan. Nilai penguasaan lingkungan yang tinggi memiliki perasaan bisa menguasai dan kompeten dalam menata lingkungan, mengontrol susunan kompleks aktivitas eksternal, penggunaan yang efektif terhadap peluang yang ada, mampu membuat atau memilih konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai personal. Sedangkan nilai penguasaan lingkungan yang rendah: memiliki kesulitan mengelola tugas sehari-hari, memiliki sedikit tujuan atau target, tidak mampu

mengubah atau meningkatkan konteks yang mengelilinginya, tidak menyadari peluang yang ada di sekeliling, kurang kontrol terhadap dunia luar. 5) Tujuan dalam hidup. Nilai tujuan hidup yang tinggi memiliki tujuan dalam hidup dan perasaan diarahkan, merasa adanya makna dalam kehidupan di masa datang dan di masa lalu, memegang keyakinan yang memberikan tujuan dalam hidup, memiliki tujuan dan objektivitas untuk hidup. Sedangkan nilai tujuan hidup yang rendah kurang peka terhadap makna kehidupan, memiliki sedikit tujuan atau target, kurang peka terhadap arah, tidak melihat adanya tujuan dalam kehidupan masa lalu, tidak memiliki pandangan atau keyakinan yang memberikan makna pada kehidupan. 6) Pertumbuhan personal. Nilai pertumbuhan personal yang tinggi mengalami perasaan perkembangan yang berkesinambungan, melihat diri tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, kepekaan untuk menyadari potensi, mencari peningkatan pada diri dan perilaku dari waktu ke waktu, memiliki perubahan dalam cara yang merefleksikan pengetahuan diri dan efektivitas yang lebih banyak. Sedangkan nilai pertumbuhan personal yang rendah memiliki perasaan stagnan, kurang peka terhadap peningkatan atau perluasan dari waktu ke waktu, merasa bosan dan tidak tertarik pada kehidupan, merasa tidak mampu mengembangkan sikap atau perilaku. (Joy Krismarwaty Tasema, 2018: 41)

Hasil uji analisis data antara nilai pretest dan posttest dengan teknik paired sample t-test diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Data Paired Sample T-Test.

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre tes - post tes	2,85714	6,09449	2,30350	-2,77932	8,49361	1,240	6	,261

Hasil analisis data di atas menunjukkan nilai Sig. (2-tailed): 0,261 > 0,05 artinya tidak ada pengaruh perlakuan pemahaman Wellbeing terhadap penurunan kecemasan. Menurut Ghufron dan Rini (2014) aspek kecemasan terdiri dari tiga aspek, yaitu: 1. Emosional, kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain. 2. Kognitif, adanya kekhawatiran individu terhadap konsekuensi yang mungkin akan dialami dan anggapan negatif tentang dirinya. 3. Fisiologis, reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran.(Yusfina, 2016: 235)

Kartono membagi kecemasan menjadi dua jenis kecemasan, seperti (a) kecemasan ringan; dan (b) kecemasan berat. Adapun penjelasan masing-masing dari kecemasan tersebut, sebagai berikut: a. Kecemasan ringan, kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu: 1) Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam pada individu tersebut tidak dapat mengatasinya sehingga timbulnya kecemasan. 2) Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu. b. Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Kecemasan berat dibagi menjadi dua kategori, yaitu : 1) Kecemasan berat yang sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama. 2) Kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu (Prambudhi Ambar Yuliasri dkk, 2015). Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa jenis-jenis

kecemasan ialah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi yang mengancam dirinya serta dapat menimbulkan traumatis dan akan merusak kepribadian individu itu sendiri.(Andi Thahir & Dede Rizkiyani, 2016: 199)

Nevid, dkk (2003) membagi faktor-faktor kecemasan tersebut ke dalam empat faktor, yaitu : a. Faktor Biologis: (1) predisposisi genetik; (2) iregularitas dalam fungsi neurotransmitter; (3) abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitive b. Faktor Lingkungan Sosial: (1) pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis; (2) mengamati respon takut pada orang lain; (3) kurangnya dukungan sosial; (4) tidak mantapnya nilai hidup yang diajarkan. c. Faktor Behavioral: (1) pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral (classical conditioning); (2) kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik (operant conditioning); (3) kurangnya kesempatan untuk pemunahan (extinction) karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti. d. Faktor Kognitif dan Emosional: (1) konflik psikologis yang tidak terselesaikan; (2) faktor-faktor kognitif, seperti prediksi yang berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang self defeating atau irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh, dan self efficacy yang rendah.(Yeny Trianawati, 2017: 3)

Sarason, dkk. (Djiwandono, 2002) menjelaskan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu: (1) Keyakinan Diri, individu yang berkepercayaan diri tinggi akan berkurang kecemasannya. (2) Dukungan Sosial, dukungan sosial yang diberikan berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, perilaku maupun materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab

yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai, dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan. (3) Modelling, kecemasan dapat disebabkan karena ada proses modelling. Modelling dapat merubah perilaku seseorang, yaitu dengan melihat orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang menunjukkan kecemasan dalam menghadapi masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan. (Dinda Mutiarachmah & Anastasia Sri Maryatmi, 2019: 172)

KESIMPULAN DAN SARAN

Akhir dari penelitian ini menghasilkan kesimpulan dan saran, antara lain sebagai berikut:

Simpulan

Simpulan pada penelitian ini adalah tidak ada pengaruh pemahaman konsep *well-being* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa, semenjak dimulainya pembelajaran tatap muka pasca menurunnya situasi darurat Covid-19.

Saran

Pemberian perlakuan pada responden seharusnya dapat dilakukan beberapa kali dengan diakhiri dengan pengukuran follow up, agar hasil dari perlakuan dapat lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Anak Agung Putu Chintya Putri Suardana & Nicholas Simarmata. (2013). Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kecemasan pada Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar di Denpasar Menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 2013–2212.

Asridayanti & Sri Aryanti Kristianingsih. (2019). Konsep Diri Dengan Kecemasan Pada Narapidana Pengguna Narkotika Dalam Menghadapi Masa Depan. *Jurnal Psikologi Talenta*, 5(1), 1–11.

Atmadja, K., & Kiswantom, H. (2020). Hubungan antara Komponen - Komponen Subjective - Well Being dan Internet Addiction. *Humanitas*, 4(1).

Cerroy Verson Saragi & Endang Sri Indrawati. (2019). Hubungan Antara

Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Komunitas Pemusik Regular Remaja Di Kota Semarang. *Jurnal Empati*, 8(1), 130–135.

- Desi, Tomaso, S. J., & Soegijono, S. P. (2017). Well-being: Studi Sosiodemografi di Ambon. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2).
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1).
- Dian Kasih & Shanty Sudarji. (2012). Hubungan Self Efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia. *Psibernetika*, 5(2), 46–58.
- Dinda Mutiarachmah & Anastasia Sri Maryatmi. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Psychological Well-Being Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 163–177.
- Diwanti, Yusrinda Silvianis dan Zainal Abidin. 2021. Psychological Well-Being Guru Pendidikan Luar Biasa Di Slb X Bandung Barat. *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*. Vol. 3 No.1.
- Fadhillah, Erdo Primada Akhmad. 2016. Hubunganantarapsychological Well-Being Danhappinesspada Remaja Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 9. No. 1*.
- Febrianti, T., Wibowo, M. E., Aliyah, U., & Susilawati. (2021). Relationship between psychological well-being and altruistic behaviour in students during the COVID-19 pandemic. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 8(2).
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(1).

Hartato, I., Basaria, D., & Patmonodewo, S. (2017). Terapi Well-Being Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Sosial Bina Remaja X. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 10(1).

Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1).

Ilahi, Wahyu, A. D., Rachma, V., Janastri, W., & Karyani, U. (2021). The Level of Anxiety of Student during the Covid-19 Pandemic : Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1).

Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 5(2).

Mukholil. (2018). Kecemasan Dalam Proses Belajar. *Jurnal Eksponen*, 8(1).

Ng, E. C. W., & Fisher, A. T. (2013). Understanding Well-Being in Multi-Levels. *Health, Culture, and Society*, 5(1).

Riastri, Andriana Budi, dkk. 2020. Psychological Well-Being pada Mantan Penderita Skizofrenia. *Jurnal Psikologi Perseptual*

Siti Sundari. (2005). Kesehatan Mental dalam Kehidupan. Jakarta: Rineka Cipta.

Tasema, Joy Krismarwaty. 2018. Hubungan Antara Psychological Well Being Dan Kepuasan Kerja Pada Karyawan Di Kantor X . *Jurnal Maneksi VOL 7, NO. 1*.

Tov, W. (2018). Well-Being Concepts and Components. *Nobascholar*.

Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat : Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia, Edisi Khusus Demografi Dan Covid-19*.

Yeny Trianawati. (2017). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menjalani Hubungan Lawan

Jenis Pada Perempuan Dewasa Awal (Skripsi). Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya.