

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA YANG MENGIKUTI PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19

Adinda Yusvika Rahmawati ¹, Wakhid Musthofa ²

¹Program Studi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Email: adindayusvika@gmail.com

²Program Studi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Email: wakhid.musthofa@iain-surakarta.ac.id

Masuk: 31-10-2021, revisi: 10-11-2021, diterima untuk diterbitkan: 25-11-2021

ABSTRACT

The purpose of this study is to describe the Psychological well-being of students participating in online learning during the COVID-19 pandemic. This research was conducted at the Islamic Psychology Study Program, IAIN Surakarta. This type of research is qualitative phenomenology. There are 3 informants selected by purposive sampling. Data collection techniques through structured interviews. Credibility of data using source triangulation. The data analysis technique used interpretative phenomenological analysis (IPA). There are three main themes found in the study, namely 1) Self-acceptance, 2) Perceived impact, 3) Expectations. The results of this study indicate that students have psychological well-being which is influenced by each dimension. The implications of this study are more interesting after the self-acceptance dimension is achieved, it is easier to achieve other dimensions, namely, life goals, environmental mastery, autonomy, positive relationships with others, and personal growth. Individuals who have gratitude will show positive emotions, gratitude has a relationship with happiness, so that the three informants have a mindset to continue to be grateful in whatever happens, therefore the informants are individuals who feel happiness.

Keywords : *Online learning, Psychological well-being, Gratitude*

1. PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) merupakan virus yang menyerang saluran pernafasan manusia. Pada tanggal 11 Maret 2020 Badan Kesehatan Dunia/World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa Covid-19 sebagai masalah kesehatan global yang telah menyerang seluruh dunia termasuk di Indonesia. Pandemi Covid-19 sangat berdampak pada semua sektor yang ada antara lain ekonomi, pariwisata dan termasuk sektor pendidikan. Pada tanggal 24 maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19, dalam Surat Edaran tersebut sudah dijelaskan bahwasanya proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring / jarak jauh untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa. (Surat Edaran Kemendikbud Dikti No. 4 tahun 2020, 2020).

Kebijakan ini mengharuskan mahasiswa melakukan pembelajaran secara daring (Febrilia et al., 2020). Pembelajaran melalui media daring merupakan pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara dosen dan mahasiswa, tetapi melakukan melalui media online (Kusuma, 2020). Teknik pembelajaran daring sepenuhnya menyesuaikan dengan kebijakan setiap masing-masing dosen mata kuliah. Platform yang dapat digunakan untuk mengikuti pembelajaran daring antara

lain *google classroom*, *zoom*, *googlemmeet*, maupun *whatsapp group* (Maulana & Iswari, 2020). Pandemi covid-19 ini menimbulkan berbagai dampak dalam kehidupan terutama di ranah pendidikan. Dampak yang timbul akibat pandemi seperti jaringan internet yang tidak stabil, pembelajaran yang kurang efektif, kecemasan yang meningkat, emosi yang tidak stabil, dan kurangnya bersosialisasi (Astri Widyaruli A, Dewi Angelina, 2020).

Kekawatiran pembelajaran daring juga dirasakan oleh kaum pelajar atau mahasiswa. Sesuai data yang diperoleh dari UNESCO hingga tanggal 8 Oktober 2020 sudah ada 100 negara yang tidak bisa menikmati layanan sekolah dengan jumlah total pelajar yang terpengaruh mencapai 1,6 Miliar peserta didik yang terdampak dari penutupan sekolah. Selain itu pengajar juga merasakan dampak tersebut karena tidak bisa melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan maksimal, secara global terdapat 63 juta pengajar yang tidak bisa melaksanakan kegiatan mengajar (Medcom.id, 2020). Perubahan dalam proses pembelajaran dari yang awalnya tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh merupakan suatu keputusan yang harus diambil oleh universitas hal tersebut merupakan tantangan tersendiri bagi setiap universitas, mahasiswa, dan juga dosen untuk tetap menjalankan tujuan pendidikan (Kartika, 2020).

Kehidupan perkuliahan mahasiswa dituntut untuk berfikir secara kritis, hidup mandiri, berperan dalam sosial dan masyarakat, tuntutan rutinitas belajar, sehingga membuat mahasiswa stres. Stres yang dialami mahasiswa merupakan stres akademik antara lain tekanan pembelajaran, keawatiran mengenai nilai, ekpetasi diri dan kesedihan (Sataloff et al., 2020). Kondisi saat ini sangat berpotensi menghadirkan tekanan pada setiap mahasiswa yang tiba-tiba harus mengubah pola kehidupannya. Ketidakmampuan menerima keadaan, beban pikiran, stres terkait dirumah saja dalam waktu yang tidak menentu, sehingga menjadi beban mental tersendiri bagi mahasiswa yang beresiko menurunkan kesejahteraan psikologis (Aymerich-Franch, 2020). Banyaknya mahasiswa yang mengeluh karena pembelajaran daring. Oleh karena itu selama pandemi covid-19, studi mengenai kesejahteraan psikologi telah menjadi isu penting untuk di pelajari (Mubarizi et al., 2020).

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang terkait dampak pembelajaran daring. Hasil penelitian menurut Hasanah, dkk (2020), menunjukkan bahwa kebanyakan masalah psikologis yang dialami sebagian besar mahasiswa dalam proses pembelajaran daring menunjukkan tingkat kecemasan terbanyak yaitu kecemasan ringan dengan total 79 mahasiswa (41,58%) dan kecemasan sedang dengan total 32 mahasiswa (16,84%) dengan adanya pembelajaran daring (Hasanah et al., 2020). Menurut Sukamakul, dkk (2020) menunjukkan adanya pandemi Covid-19 ini mengganggu kesejahteraan psikologis pada partisipan. Kondisi psikologis yang dialami antara lain yaitu stres, takut dan cemas terkait bahayanya penularan Covid-19 yang mengaruskan setiap partisipan dengan kondisi "*stay at home*" yang diakibatkan oleh pandemi Covid-19 (Sumakul & Ruata, 2020). Menurut Dewi Noormala (2020) terdapat beberapa kendala dan dampak yang dialami mahasiswa maupun dosen dalam proses kegiatan pembelajaran daring yang masih dilakukan sampai saat ini. Kendala yang di alami oleh mahasiswa antara lain yaitu kurangnya sarana dan prasarana, sinyal yang susah dan tidak stabil, bertambahnya biaya untuk membeli kuota internet, pemahaman terhadap materi kuliah yang kurang dan tugas yang terlalu banyak. Kendala tersebut juga di alami oleh dosen yaitu, sinyal yang tidak stabil, sumber daya manusia yang belum siap, dan sarana prasarana yang kurang dimiliki mahasiswa, pemberian nilai yang tidak objektif sehingga membuat kualitas pembelajara menurun (Dewi, 2020).

Dampak langsung dari covid-19 telah merugikan *Psychological well-being* setiap individu. Permasalahan pada kesehatan mental harus lebih di perhatikan, khususnya kapada perilaku manusia. Karena Manifestasi kesehatan mental lebih di pentingkan selama pandemi covid-19 sebab kesehatan mental setiap manusia semakin memburuk (Singhal et al., 2020). Maka dari itu *Psychological well-being* sangatlah penting bagi mahasiswa terutama pada pandemi covid-19. Mahasiswa yang memiliki *Psychological well-being* yang baik akan mencapai perkembangan yang optimal pada kehidupannya. *Psychological well-being* sangat berpengaruh pada kesejahteraan dan kesehatan fisik seseorang, sehingga di masa pandemi seperti ini di butuhkan *Psychological well-being* yang baik, agar seseorang terhindar dari rasa cemas dan panik yang berlebihan (Aryani et al., 2020). *Psychological well-being* merupakan fungsi yang positif pada individu, dimana fungsi positif tersebut sebagai arah dan tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat (Ramadhani et al., 2016).

Psychological well-being mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring mengalami perubahan pada psikologis mahasiswa sehingga mengalami penurunan pada *Psychological well-being* (Rayan., 2020). Perubahan seperti proses penerimaan diri, hubungan dengan orang lain, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan pertumbuhan pribadi mahasiswa. *Psychological well-being* mahasiswa pada saat pembelajaran daring berada dikategori sedang, sedangkan otonomi mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring berada dikategori sedang (Aryani et al., 2020). *Psychological well-being* merupakan kondisi individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain untuk menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya. Salah satu yang mempengaruhi *Psychological well-being* adalah kebersyukuran, pada korelasi ini menunjukkan bahwa rasa syukur merupakan indikator yang penting dari *Psychological well-being* (McCullough et al., 2002). *Psychological well-being* merupakan suatu titik pencapaian dari proses kehidupan individu. Hal ini cenderung lebih mudah untuk dicapai jika individu memiliki rasa syukur yang tinggi. Kebersyukuran merupakan suatu bentuk emosi positif dan menyenangkan dengan didahului terbentuknya suatu persepsi bahwa dirinya mendapatkan manfaat dari suatu pengalaman (Arief & Habibah, 2015).

Kebersyukuran merupakan variabel positif yang berhubungan dengan variabel yang lainnya. Rasa syukur memiliki korelasi yang penting dengan *Psychological well-being*, karena individu yang bersyukur akan menunjukkan peningkatan mood yang positif. Beryukur memiliki suatu hubungan dengan berbagai aspek terkait dengan kebahagiaan, sehingga individu yang memiliki pola pikir untuk terus bersyukur disetiap waktu merupakan individu yang berbahagia (Rifayanti et al., 2021). Kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu dan semua orang, karena hampir semua individu pasti ingin merasakan kebahagiaan. Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda untuk meraih suatu kebahagiaan, aspek kebahagiaan sendiri berkaitan dengan emosi positif yang mengacu pada perasaan puas, bangga, dan tenang (Shun-I & chi Murahashi, 1987). Banyaknya para ilmuwan yang telah menggunakan konsep kebahagiaan sebagai kajian teori, baik konsep kebahagiaan barat maupun dengan konsep kebahagiaan *Psychological well-being* sebagai teori utama dalam menawarkan solusi kebahagiaan baik dalam pendidikan, sosial, ataupun bencana yang terjadi di masyarakat (Setiawan et al., 2018).

Tercapainya *Psychological well-being* yang baik di tengah pandemi seperti ini menjadikan hal yang tidak kalah penting, dan bukanlah hal yang mustahil untuk mencapainya. Salah satunya dengan memaknai atau melihat dengan sudut pandang yang lebih positif. Dengan begitu kita tidak bisa menyalahkan keadaan, tidak terpuruk dalam keadaan saat ini, tetap berusaha berkembang dan tidak

menyalahkan siapapun. Dalam hal ini hampir semua merasa tertekan dan khawatir pada situasi pandemi covid-19 (Mariyanti, 2017). Oleh karena itu untuk meningkatkan *Psychological well-being* perlu dilakukan sebagian cara untuk menurunkan tingkat stres yang di alami salah satunya dengan berusaha memaknai kejadian atau tantangan dengan makna yang lebih positif agar tercapainya *Psychological well-being* (Huppert, 2009).

Beragam pengalaman hidup yang bermacam-macam dan unik akan mempengaruhi kondisi *Psychological well-being* secara terus menerus (Hasibuan, 2020). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa berbagai pengalaman mahasiswa dalam proses penyelesaian tugas dengan diiringi berbagai tantangan selama masa pandemi covid-19 juga akan berpengaruh pada *Psychological well-being*. Dengan kita memiliki rasa syukur yang tinggi maka hidup akan terasa lebih tenang dan nyaman, bahkan banyak hal positif yang datang dalam kehidupan kita sehingga kita mampu mencapai kebahagiaan. Adanya rasa syukur yang tinggi, maka individu hidup lebih tenang dan merasa jauh dari beban yang dialami dimana individu dapat merasakan kebahagiaan, proses menjalani kehidupan yang lebih ringan, dan otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat *Psychological well-being* individu. Dengan berbagai permasalahan psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran daring.

2. METODE PENELITIAN

Partisipan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Psikologi Islam IAIN Surakarta. Jenis penelitian ini adalah kualitatif fenomenologi untuk memberikan pandangan berpikir yang menekankan pada fokus kepada pengalaman-pengalaman subjektif manusia dan interpretasi-interpretasi dunia (Creswell, 2013). Fenomenologi yang berusaha menemukan makna psikologis yang terkandung dalam fenomena melalui penyelidikan dan analisis contoh-contoh hidup. Sama dengan hal tersebut, analisis data yang digunakan adalah *Interpretive Phenomenological Analysis* (IPA). Tujuan dari IPA adalah melakukan investigasi mengenai bagaimana seseorang memahami pengalaman hidupnya, yang berarti secara aktif terkait dengan interpretasi peristiwa, objek, dan orang lain di kehidupannya (Pietkiewicz & Smith, 2014).

Informan penelitian dipilih secara *purposive sampling*. Informan terdiri dari 3 individu, dengan Karakteristik: (1) Mahasiswa Aktif Psikologi Islam, (2) Mahasiswa semester 2-6 yang sedang menjalani pembelajaran daring, (3) Mahasiswa mengalami psikososial, (4) Bersedia menjadi informan penelitian. Hal tersebut dipilih sebagai upaya dalam memenuhi tujuan dari IPA.

Metode Pengumpulan data

Adapun teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara tatap muka (one to one interview). Seperti yang telah disampaikan di atas, wawancara yang akan dilakukan adalah wawancara mendalam (in depth interview) Wawancara tatap muka merupakan wawancara yang relatif membantu peneliti dalam melakukan sebuah proses penelitian, dan memungkinkan terjadinya hubungan yang baik (rapport) selama proses penelitian. Selain itu wawancara tatap muka juga memungkinkan adanya ruang bagi subjek penelitian untuk berpikir, berbicara dan untuk didengar oleh peneliti (Pietkiewicz & Smith, 2014).

Teknik Analisa Data

Teknik pengorganisasian dan analisis data peneliti menggunakan *software* Atlas.ti Versi 9.1 agar mempermudah, objektif, dan didapati keterkaitan antar fenomena dari temuan hasil penggalian data dari informan. Langkah-langkah peneliti dalam menganalisis data yaitu: (1) Membaca Transkrip, (2) Membuat Komentar Eksploratoris, (3) Membuat Tema Emergen (4) Membuat Tema Superordinat. Teknik Pemantapan Kredibilitas data penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, peneliti memperoleh tiga tema induk. Berikut merupakan tabel yang merangkum keseluruhan tema induk dan tema super-ordinat :

Tabel 1. Tema Induk untuk Tema Superordinat

Tema Induk	Tema Super-Ordinat
Penerimaan Diri	Penyesuaian diri pada proses pembelajaran daring
	Rasa Syukur
	Hubungan dengan keluarga dan teman
Dampak Pembelajaran Daring	Dampak pembelajaran daring
	Permasalahan Pembelajaran daring
	Pengaruh lingkungan terhadap diri
Harapan Yang Dimiliki	Harapan kedepannya pada diri sendiri

Penelitian ini menemukan beberapa temuan bawasanya *Psychological well-being* ketiga informan mengalami perubahan akibat pembelajaran daring yang diikutinya. Banyaknya temuan yang di temukan oleh peneliti, maka dari itu peneliti menemukan 3 kesamaan antar satu informan dengan yang lain. Temuan dari tema superordinat antara lain yaitu (1) Penerimaan diri, (2) Dampak yang dirasakan, (3) Harapan kedepannya. Diawal adanya pembelajaran daring ketiga informan merasakan penerimaan diri yang kurang baik karena memerlukan adaptasi ,pembelajaran daring yang diikutinya muncul beberapa dampak pada setiap informan seperti, menurunnya semangat belajar, banyak kendala yang di hadapi, emosi yang tidak stabil, proses adaptasi, kurangnya bersosialisasi hal tersebut diungkapkan oleh ketiga informan sehingga dapat menurunkan *Psychological well-being* mereka (Aryani et al., 2020). Sedangkan peningkatan *Psychological well-being* disebabkan oleh adanya dukungan sosial seperti emosi, informasi, instrumental yang bersumber dari keluarga, teman, dan kelompok. Dengan begitu dimensi penerimaan diri dapat dicapainya (Aymerich-Franch, 2020).

Penulis berusaha mengintegrasikan konsep kebersyukuran dan kebahagiaan. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan ketiga informan tersebut menunjukkan adanya pengaruh positif yang membuatnya bersyukur. Ketiga informan tersebut menjelaskan bahwasanya kondisi yang terjadi saat ini merupakan ujian dari Allah, seberat appaun ujian yang dilewatinya pasti ada hal positif dan hikmah dibalik pandemi covid-19 saat ini. Seperti yang terdapat dalam pengertian dari Surah Q.S Ar-Ra'du ayat 28: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan

mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa segala sesuatu yang dihadapi dengan mengingat Allah SWT maka segalanya akan terasa lebih mudah". Individu yang memiliki rasa syukur pada dirinya akan menyadari dan senantiasa mengambil hal-hal positif. Sehingga dia mampu mempresepsikan dirinya dalam menerima kebaikan dan pemberian baik dari Allah maupun orang yang ada dilingkungan sekitarnya (Ramadhan, 2012).

Rasa syukur berpengaruh penting dengan *Psychological well-being*, karena individu yang bersyukur akan menunjukkan peningkatan mood yang positif. Bersyukur memiliki suatu hubungan dengan berbagai aspek terkait dengan kebahagiaan, sehingga individu yang memiliki pola pikir untuk terus bersyukur disetiap waktu merupakan individu yang berbahagia (Rifayanti et al., 2021). Maka dapat disimpulkan bawasanya kebersyukuran mampu menjadikan individu bisa selalu berfikiran positif, sehingga dari pemikiran tersebut akan menimbulkan rasa bahagia. Salah satu yang mempengaruhi *Psychological well-being* individu adalah kebersyukuran yang akan menimbulkan kebahagiaan (Fitriani, 2016).

Konsep *Psychological well-being* yang telah digambarkan oleh Ryff terdiri dari enam dimensi yaitu : Penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Psychological well-being* antara lain yaitu : Usia, Jenis kelamin, dan Status Sosial Ekonomi (Zainul Arifin, 2011). Kondisi *Psychological well-being* informan terutama pada dimensi penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, otonomi, serta pertumbuhan pribadi sempat memburuk. Perubahan kondisi *Psychological well-being* informan dipengaruhi oleh berbagai macam faktor antara lain dukungan sosial, karakteristik kepribadian, perubahan emosi, dan pengalaman hidup setiap informan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan perkembangan pribadi meningkat seiring meningkatnya usia setiap informan. Jenis kelamin mempengaruhi *Psychological well-being* informan dimana wanita cenderung lebih memiliki *Psychological well-being* dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini terkait dengan bagaimana pola pikir yang mempengaruhi strategi dan aktifitas sosial yang dilakukan (Primasti & Wrastari, 2013).

Setelah tercapainya dimensi penerimaan diri ketiga informan dapat mencapai dimensi yang lain dengan mudah. Perbedaan karakteristik kepribadian informan bisa di cirikan seperti pertumbuhan pribadi, pemahaman diri dan pemahaman karakter yang berkembang selama rentang kehidupannya. Ketiga informan telah menunjukkan indikator yang positif dari dimensi-dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi pada *Psychological well-being* individu. Dari keenam dimensi tersebut muncul secara tidak bersamaan, akan tetapi sesuai dengan gambaran yang diungkapkan oleh Ryff (Ryff & Singer, 2002).

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan, dalam penelitian ini dapat terlihat bahwa masing-masing dimensi. Seperti dimensi penerimaan diri, dimensi hubungan yang positif dengan orang lain, dimensi penguasaan lingkungan, dimensi otonomi, dimensi tujuan hidup dan dimensi pertumbuhan pribadi memiliki hasil yang berdampak pada *Psychological well-being* dan proses

pencapaian *Psychological well-being* setiap informan. Penelitian ini berusaha menggambarkan kondisi *Psychological well-being* mahasiswa yang sedang mengikuti pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19. Dapat diketahui bahwa dari masing-masing dimensi memiliki hasil yang berdampak pada *Psychological well-being* informan. Pembelajaran daring yang diikutinya memberikan pengalaman bagi ketiga informan memperbanyak bersyukur, lebih mengenal diri sendiri, lebih mandiri, dekat dengan keluarga, menjaga komunikasi yang baik, memanfaatkan waktu untuk mengembangkan diri dan lebih kreatif lagi. Individu yang memiliki rasa syukur akan menunjukkan emosi yang positif, bersyukur memiliki suatu keterkaitan dengan kebahagiaan, sehingga ketiga informan memiliki pola pikir untuk terus bersyukur di setiap apaun yang terjadi maka dari itu informan merupakan individu yang merasakan kebahagiaan. Penelitian ini juga menghasilkan tema superordinat yaitu (1) Penerimaan diri, (2) Dampak yang dirasakan, (3) Harapan yang dimiliki. *Psychological well-being* ketiga informan menarik ketika dimensi penerimaan diri sudah diraihinya maka lebih mudah mencapai dimensi yang lain seperti, hubungan dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

REFERENSI

- Aryani, F., Umar, N. F., Nurul, S., & Kasim, O. (2020). Psychological Well-Being of Students in Undergoing Online Learning during Pandemi Covid-19. *Prosiding The International Conference on Science and Advanced Technology (ICSAT), 2020*, 1747–1756.
- Astri Widayruli A, Dewi Angelina, M. D. (2020). *Tanggapan Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Di Masa Karantina Covid-19*. 1(1), 627–638.
- Aymerich-Franch, L. (2020). *COVID-19 lockdown: impact on psychological well-being and relationship to habit and routine modifications*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/9vm7r>
- Creswell, J. W. (2013). *RESEARCH DESIGN Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Pelajar.
- Dewi, S. N. (2020). *Dampak Covid 19 Terhadap Pembelajaran Daring Di Perguruan Tinggi / Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (JPIPS)*. 2020(12), 87–93. <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/JP-IPS/article/view/1919>
- Febrilia, B. R. A., Nissa, I. C., Pujilestari, P., & Setyawati, D. U. (2020). Analisis Keterlibatan dan Respon Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring Menggunakan Google Clasroom di Masa Pandemi Covid-19. *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 6(2), 175–184.
- 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>
- Hasibuan, A. D. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan belajar mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(1), 79–85.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>

- Kartika, R. (2020). Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Edukasi Dan Teknologi*, 1(2), 107–115. https://www.researchgate.net/profile/Abdul_Latip/publication/341868608_PERAN_LITERASI_TEKNOLOGI_INFORMASI_DAN_KOMUNIKASI_PADA_PEMBELAJARAN_JARAK_JAUH_DI_MASA_PANDEMI_COVID-19/links/5ed773c245851529452a71e9/PERAN-LITERASI-TEKNOLOGI-INFORMASI-DAN-KOMUNIKASI
- Kusuma, D. A. (2020). Dampak Penerapan Pembelajaran Daring Terhadap Kemandirian Belajar (Self-Regulated Learning) Mahasiswa Pada Mata Kuliah Geometri Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Teorema: Teori Dan Riset Matematika*, 5(2), 169. <https://doi.org/10.25157/teorema.v5i2.3504>
- Mariyanti, S. (2017). Profil Psychological Well Being Mahasiswa Reguler Program Studi Psikologi Semester 1 Di Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 45–50. <https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/2064>
- Maulana, H. A. &, & Iswari, R. D. (2020). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis di Pendidikan Vokasi. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 14(1), 17–30.
- Medcom.id. (2020). *UNESCO: 1,6 Miliar siswa dan 63 juta Guru di Dunia Terdampak Pandemi*. 08 Oktober. <https://m.medcom.id/pendidikan/cerita-guru/JKRAo4wk-unesco-1-6-miliar-siswa-dan-63-juta-guru-di-dunia-terdampak-pandemi>
- Mubarizi, A. F., Pangestuti, H., Selviana, M., & Saputri, A. (2020). *Dampak Covid-19 Terhadap Kesejahteraan Psikologis (Psycal-Well-Being) Selama pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar Kabupaten Batang*. 1–8.
- Pietkiewicz, I., & Smith, J. A. (2014). A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychologiczne Psychological Journal*, 20(1). <https://doi.org/10.14691/cppj.20.1.7>
- Primasti, K. A., & Wrastari, A. T. (2013). Dinamika psychological wellbeing pada remaja yang mengalami perceraian orangtua ditinjau dari family conflict yang dialami. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 02(03), 120–127. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpksc1e8f5e5682full.pdf>
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 27–38. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol17.iss1.art3>
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S, A. S. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well- Being) Siswa Yang Orangnya Bercerai. *Bimbingan Konseling*, 5(1), 108–115.
- Rifayanti, R., Putri, E. T., Sonia, Y., Putri, C., Yustia, F. A., & New, M. (2021). *Kesejahteraan Psikologis , Harapan dan Kebersyukuran di masa New Normal*. 10(2), 175–183. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Ryff, & Singer. (2002). *Psychological Well-Being Pada Guru Honorer Sekolah Dasar*. 542.
- Sataloff, R. T., Johns, M. M., & Kost, K. M. (2020). DAMPAK PEMBELAJARAN DARING TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA SEMESTER AWAL. *Jurnal Riset*

Kesehatan Nasional, 4(2), 60–66.

Singhal, N., McMillan, D. D., Savich, R., Matovelo, D., Santorino, D., & Kamath-Rayne, B. D. (2020). Development and impact of helping babies breathe educational methodology. *Pediatrics*, 146(4). <https://doi.org/10.1542/peds.2020-007294>

Sumakul, Y., & Ruata, S. C. N. (2020). Kesejahteraan Psikologis dalam masa Pandemi COVID-19. *Journal of Psychology "Humanlight,"* 1(1), 1–7.

Surat Edaran Kemendikbud Dikti No. 4 tahun 2020. (2020). *C. d. 0.0075 300. 300.*

Zainul Arifin, I. T. R. (2011). Hubungan Antara Orientasi Religius, Locus of Control Dan Psychological Well-Being Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *EL-QUDWAH*, 0(0).

Halaman ini sengaja dikosongkan