

Vol. 2, No. 1, 2021

ISSN (Print) :2722-5453
ISSN (Online) :2722-5461

ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

Implementasi Pelayanan Bimbingan Konseling
Berdasarkan Panduan Kemendikbud 2016
Anniez Rachmawati Musslifah

Impulsive Buying pada Mahasiswa Pengguna
Instagram
Farichah Nurus Syifa

Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester
Akhir IAIN Surakarta di Tengah Pandemi Covid-19
Isdiyah, Ernawati

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Efikasi Diri
Wanita Tuna Susila Mengikuti Rehabilitasi Sosial
Di Panti Sosial Pelayanan Wanita Wanodyatama
Surakarta
Mila Puspita Arum, Triyono

Profil Inteligensi Remaja Putri yang Tinggal Di
Panti Asuhan
Vera Imanti, Triyono



**Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Surakarta**

Vol. 2, NO. 1 November-April 2021

ISSN: 2722-5453 (Print); 2722-5461 (Online)

ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

Editorial Team:

Editor in-Chief

Kholilurrahman, IAIN Surakarta, Indonesia

Editorial Board

Dhestina Religia Mujahid, (SCOPUS ID: 57204358283),
Institut Agama Islam Negeri Surakarta

Athia Tamyizatun Nisa, Institut Agama Islam Negeri Surakarta, Indonesia

Lintang Seira Putri, Institut Agama Islam Negeri Surakarta, Indonesia

Alfin Miftahul Khairi, Institut Agama Islam Negeri Surakarta, Indonesia

Reviewer

Isnanita Noviya Andriyani, (SCOPUS ID: 57214806571),
Institut Agama Islam Negeri Surakarta, Indonesia

Ahmad Saifuddin, Institut Agama Islam Negeri Surakarta, Indonesia

Akhmad Liana Amrul Haq, (SCOPUS ID: 57212684940),
Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

Aniq Hadiyah Bil Haq, (SCOPUS ID: 57202812777),
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

Lukman Harahap, Institut Agama Islam Negeri Surakarta, Indonesia

Alamat Redaksi:

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Surakarta.

Jl. Pandawa No. 1, Pucangan, Kartasura, Jawa Tengah, 57168

Phone: +62271-781516, Fax: +62271-782774.

email: jurnal.ajpc@gmail.com

<http://ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/ajpc/index>

ACADEMIC JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELING

Daftar Isi

Implementasi Pelayanan Bimbingan Konseling Berdasarkan Panduan Kemendikbud 2016 <i>Anniez Rachmawati Musslifah</i>	1-24
<i>Impulsive Buying</i> pada Mahasiswa Pengguna Instagram <i>Farichah Nurus Syifa</i>	25-44
Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir IAIN Surakarta di Tengah Pandemi Covid-19 <i>Isdiyah, Ernawati</i>	45-68
Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Efikasi Diri Wanita Tuna Susila Mengikuti Rehabilitasi Sosial Di Panti Sosial Pelayanan Wanita Wanodyatama Surakarta <i>Mila Puspita Arum, Triyono</i>	69-84
Profil Inteligensi Remaja Putri yang Tinggal Di Panti Asuhan <i>Vera Imanti, Triyono</i>	85-102
<i>Author Guideline</i>	103-106



KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA SEMESTER AKHIR IAIN SURAKARTA DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Isdiyah¹, Ernawati^{2*}

IAIN Surakarta

Keywords:

Covid-19
pandemic;
psychological well-being; students.

Abstract

The pandemic has brought changes so wide in Indonesia, and also for the students psychological well-being. This research aims to describe psychological well-being the final year students of IAIN Surakarta. The research method used a qualitative method. Informants the research were 10 student semester 9. Technique of analyzing data through data reduction, data presentation and conclusion. The results showed the psychological well-being of students in the midst of Covid-19 pandemic was good, some was not good. Students who have good psychological well-being, are shown by having environmental mastery, autonomy, life goals, personal growth, self-acceptance, positive relationships with family, friends, and their supervisors. Subjects can be grateful for situation and take advantage of all limitations. Students who have poor psychological well-being tend to be often anxious, afraid, lazy and resigned to their situation without being accompanied by efforts to be productive, and unable to develop themselves in the midst of Covid-19 pandemic.

Alamat korespondensi:

e-mail: ¹isdiyah28@gmail.com

^{2*}ernawatikonseling@gmail.com

© 2021 IAIN Surakarta

Abstrak

Kata kunci:

Covid-19
pandemi;
kesejahteraan
psikologis;
mahasiswa.

Pandemi membawa perubahan yang begitu luas di Indonesia, salah satunya juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir IAIN Surakarta. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Informan penelitian berjumlah 10 mahasiswa semester 9. Teknik analisis data yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa di tengah pandemi Covid-19 ada yang baik ada pula yang kurang baik. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis baik, ditunjukkan dengan memiliki penguasaan lingkungan, kemandirian, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, hubungan positif dengan keluarga dan teman-teman serta dosen pembimbingnya. Subjek dapat bersyukur keadaan dan memanfaatkan segala keterbatasan. Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis kurang baik cenderung sering cemas, malas dan pasrah dengan keadaan tanpa diiringi usaha untuk produktif, serta tidak bisa mengembangkan diri di tengah pandemi Covid-19.

How to cite this (APA 7th Edition):

Isdiyah & Ernawati. (2021). Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir Iain Surakarta Di Tengah Pandemi Covid-19. *Academic Journal Of Psychology And Counseling*, 2(1), 45–68. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v2i1.3478>

PENDAHULUAN

Mahasiswa dituntut untuk tidak hanya menguasai ilmu secara teori namun juga praktik secara lingkungan yang luas. Untuk mewujudkan tujuan tersebut, pihak perguruan tinggi tentu memberikan tanggungjawab yang besar guna membentuk pola pikir, kepribadian bahkan keahlian dari peserta didik. Mahasiswa dituntut harus mampu menyelesaikan masa perkuliahan dengan berbagai problematika yang harus diselesaikan, yang diakhiri dengan tugas akhir (skripsi) sebagai

puncak perjuangan memperoleh gelar derajat sarjana. Skripsi adalah karya ilmiah yang berisi proses dan hasil penelitian yang dibuat oleh mahasiswa untuk menyelesaikan kualifikasi kesarjanaan strata satu (S-1) sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (Anwar, 2018). Kenyataan di lapangan menunjukkan cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir sehingga menyebabkan stress. Mahasiswa tingkat akhir mengalami beberapa hambatan antara lain proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mencari referensi, kesulitan menemui dosen pembimbing, rasa takut untuk bertemu dosen pembimbing sehingga menyebabkan menunda untuk bertemu (Aulia & Panjaitan, 2019).

Menurut Ramadhan, Sukohar, & Saftarina (2019) stress yang dialami mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh tuntutan eksternal dan tuntutan internal, tuntutan eksternal bersumber pada tanggung jawab akademik seperti beban akademik, dan tuntutan internal bersumber pada harapan dalam diri individu itu sendiri sesuai dengan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Awal tahun 2020 dunia sedang dikejutkan dengan adanya virus dan penyakit baru yaitu Covid-19, penyakit yang terjadi akibat paparan virus yang bernama corona tersebut pertama kali terjadi di Wuhan, China. Sejak Januari 2020 Organisasi kesehatan dunia atau WHO telah mendeklarasikan darurat kesehatan publik untuk virus corona (Widiyarti, 2020). Pada awal Februari 2020 virus tersebut mulai masuk ke Indonesia, dan karena laju penyebaran virus tersebut yang begitu cepat akhirnya pemerintah memutuskan untuk mengambil kebijakan *social distancing* dalam rangka memutus mata rantai penyebaran virus tersebut. Kondisi pandemi ini berdampak besar dalam dunia pendidikan baik untuk siswa, guru, maupun wali siswa.

Kebijakan pemerintah dalam menindak lanjuti pandemi Covid-19 mengharuskan masyarakat untuk tetap di rumah saja. Pembelajaran di satuan pendidikan menjadi daring (dalam jaringan). Keresahan

daring juga dirasakan oleh kaum pelajar atau mahasiswa. Sesuai data yang diperoleh dari *UNESCO* hingga tanggal 28 Maret 2020 sudah ada 39 negara yang menerapkan penutupan sekolah dengan total jumlah pelajar yang terpengaruh mencapai 421.388.462 anak. Dengan jumlah pelajar beresiko dari perguruan tinggi kurang lebih 86.034.287 pelajar (Rais, 2020). Kegiatan belajar mengajar yang diharuskan beralih secara *online*, membuat tenaga pendidik dan pelajar mau tidak mau harus cepat beradaptasi dengan situasi. IAIN Surakarta merupakan salah satu perguruan tinggi yang menerapkan sistem pembelajaran online (daring) termasuk pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang berjuang mengerjakan skripsi.

Dampak pandemi Covid-19 ini secara luas dirasakan oleh seluruh lapisan masyarakat khususnya mahasiswa tingkat akhir, tidak terkecuali pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Agama Islam Negeri Surakarta. Wawancara awal yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir yang berinisial IM juga mengungkapkan bahwa dirinya suka merasa bingung, kesusahan mengerjakan tugas akhir dikarenakan tidak bisa mengambil data sesuai dengan rencana dan target penyusunan skripsi. IM juga mengungkapkan bahwa subjek sering merasa mudah cemas, dan sulit tidur ketika mengingat proses penyusunan skripsi yang tidak segera berjalan karena kendala komunikasi dengan dosen pembimbing. Ketakutan menghubungi dosen juga menambah beban psikologis yang dirasakan oleh subjek. Bahkan terkadang ketika ia memilih mengabaikan dan tidak memikirkannya dengan melakukan hal lain, setelahnya ia malah merasa lebih cemas.

Wawancara awal yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada mahasiswa yang bisa memaknai kondisi ini dengan lebih positif meskipun di tengah keterbatasan selama pandemi ini ia merasa kesulitan dan bingung namun ia tetap berusaha tidak pasrah begitu saja. Ada juga yang merasa tertekan dan stress selama pandemi ini, serta cenderung pasrah tanpa diiringi usaha untuk

menemukan hal-hal baru dan tidak bisa menciptakan kesempatan untuk mengembangkan diri. Proses penyusunan skripsi memiliki tantangan bagi setiap mahasiswa yang ingin mendapatkan kelulusan. Tantangan tersebut semakin bertambah dengan kondisi pandemi yang mengharuskan semua orang membatasi seluruh aktivitasnya.

Pengertian kesejahteraan yang sering digunakan dalam penelitian psikologi mengacu pada kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis. Fokus kesejahteraan subjektif pada makna menyebabkan target penelitian dan intervensi terhadap kesejahteraan menjadi lebih jelas dan tidak ambigu yaitu memaksimalkan kebahagiaan dan meminimalisir rasa sakit dan kesejahteraan psikologis lebih kompleks berkaitan dengan keberfungsian individu seutuhnya (N. Ramadhani, Wimbari, & Fajar, 2018). Kesejahteraan psikologis memiliki kecenderungan pada pendekatan *eudaimonic* yaitu kesejahteraan terletak pada aktualisasi potensi yang dimiliki individu tidak sekedar kebahagiaan (Ryan & Deci, 2001).

Ryff & Keyes (1995) menjelaskan kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif, sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang. Dimana individu tersebut dapat menerima kekuatan dan kelemahan yang ada pada diri, menciptakan hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan mandiri, mampu berkompetensi untuk mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup dan merasa mampu untuk melalui tahapan perkembangan dalam hidupnya.

Ryff & Singer (2008) menjelaskan dimensi kesejahteraan psikologis terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya kemampuan tersebut

memungkinkan untuk seseorang bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani. Hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya, dengan orang lain, dan juga memiliki rasa afeksi dan empati yang kuat. Aspek ini juga menekankan adanya kemampuan yang merupakan salah satu komponen kesehatan mental yaitu kemampuan mencintai orang lain.

Aspek otonomi menjelaskan mengenai kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Individu yang memiliki aspek otonomi yang baik adalah individu yang mampu untuk menolak tekanan sosial, berpikir dan bertingkah laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal (Ryff & Singer, 2008). Penguasaan lingkungan terkait dengan kemampuan individu memiliki kemampuan yang baik untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Ia memiliki kemampuan dalam menghadapi kejadian-kejadian diluar dirinya.

Ryff (1989) menuliskan bahwa aspek tujuan hidup berarti kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup. Seseorang yang memiliki keterarahan dalam hidup memiliki perasaan bahwa kehidupan yang dijalani saat ini dan masa lalu memiliki keberartian memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, dan memiliki target yang ingin dicapai dalam hidup, maka individu tersebut dapat dikatakan memiliki aspek tujuan hidup yang baik. Seseorang yang kurang baik dalam aspek ini mempunyai perasaan bahwa tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup, tidak melihat adanya manfaat dalam kehidupan masa lalunya, dan tidak memiliki kepercayaan yang membuat hidup lebih berarti. Pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri, dan berkembang sebagai seorang manusia.

Kesejahteraan psikologis akan sangat berpengaruh pada kesejahteraan atau kesehatan fisik seseorang, sehingga di masa pandemi seperti ini dibutuhkan kesejahteraan psikologis yang baik, agar seseorang terhindar dari rasa cemas dan panik yang berlebihan yang justru rasa cemas dan panik berlebihan tersebut akan menurunkan *imunitas*. Karena kesejahteraan psikologis tidak hanya tentang pribadi yang senang atau bahagia saja, namun bagaimana seseorang dapat mencapai kepuasan dalam hidup atas tercapainya dengan baik aspek penerimaan diri, hubungan baik dengan orang lain, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, kemandirian, dan penguasaan terhadap lingkungan.

Penelitian Soesilo (2017) menunjukkan adanya hubungan positif antara optimisme dan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Optimisme memiliki korelasi terhadap aspek-aspek dalam kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan menjadi individu yang lebih baik dan optimisme akan mendukung aspek kesejahteraan psikologis individu tersebut. Penelitian Gunawan & Bintari (2021) menjelaskan bahwa ada hubungan antara stress dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru dalam masa pandemi ini. Stress yang semakin rendah berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis yang semakin tinggi. Stress ditemukan sebagai prediktor terhadap kesejahteraan mahasiswa baru.

Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis kurang baik ia mudah terpuruk dalam perasaan stress dan tertekan, cenderung malas dan pasrah dengan keadaan tanpa diiringi usaha untuk produktif, serta tidak bisa mengembangkan diri. Hasil penelitian Aulia & Panjaitan (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara kesejahteraan psikologis dengan tingkat stres dengan korelasi negatif. Meningkatkan kesejahteraan psikologis perlu dilakukan sebagai cara untuk menurunkan tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Beragam pengalaman hidup yang bermacam-macam dan unik akan mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis secara terus menerus (Harimukthi & Dewi, 2014). Terciptanya kesejahteraan psikologis yang baik di tengah pandemi seperti ini menjadi 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 seseorang tidak menyalahkan keadaan, tidak terpuruk, tetap berusaha berkembang dan tidak terus menyalahkan siapapun. Menghadapi kondisi pandemi merupakan suatu kewajaran jika seseorang merasa tertekan dan khawatir, tak terkecuali pada situasi pandemi Covid-19 ini. Meskipun menjadi hal yang wajar namun tetap saja perasaan tertekan dan khawatir yang berlebih membuat seseorang menjadi stress, dan akan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya (kesejahteraan psikologis semakin rendah).

Kondisi saat ini menunjukkan bahwa berbagai pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyelesaian tugas akhir dengan diiringi berbagai tantangan selama masa pandemi Covid-19 juga akan berpengaruh pada kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang bagaimana kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir di IAIN surakarta di tengah pandemi Covid-19 ini. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir IAIN Surakarta di tengah pandemi Covid-19 dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan *fenomenologi*. Penelitian kualitatif dimaksudkan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, tindakan, motivasi, dan lain-lain. Informan dalam

penelitian ini adalah mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Surakarta yang berjumlah 10 subjek dari semua fakultas. Kesepuluh subjek tersebut merupakan mahasiswa semester akhir yang sedang berjuang mengerjakan tugas akhir di tengah pandemi Covid-19 ini dimana mereka sudah melebihi delapan semester yaitu rata-rata memasuki semester ke sembilan.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara observasi. Wawancara, dalam penelitian ini dilakukan dengan cara tanya jawab baik secara lisan maupun tulisan secara langsung dengan pihak yang berkepentingan di dalam penelitian ini. Wawancara dilakukan kepada sepuluh subjek, dengan masing-masing subjek di dukung dengan informan pendukung (*stake holder*) yang juga diperlukan kesediaannya untuk diwawancarai untuk pengambilan data.

Pada teknik pengumpulan data dengan wawancara ini, peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur dan tidak terstruktur dengan melakukan wawancara sebanyak 3-4 kali wawancara. Wawancara tak berstruktur (*unstructured interview*) pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang ditanyakan. Teknik analisis data untuk menganalisis data yang diperoleh selama penelitian, peneliti melalui beberapa tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, di dapatkan hasil bahwa deskripsi kesejahteraan psikologis mahasiswa IAIN Surakarta di tengah pandemi Covid-19 ini dapat dilihat dari deskripsi dimensi kesejahteraan psikologis sebagai berikut:

Penerimaan Diri

Kesejahteraan psikologis yang baik dari aspek penerimaan diri dimiliki oleh 6 subjek sedangkan kesejahteraan psikologis kurang baik dari aspek penerimaan diri dimiliki oleh 4 subjek. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis baik dari aspek penerimaan diri ini akan mampu menerima diri dan keadaan dengan baik pula apapun yang dihadapi termasuk adanya pandemi ini. Adanya kesejahteraan psikologis yang baik membuatnya tidak putus asa dengan keadaan meskipun mengalami kesulitan, namun ia tetap percaya terhadap kemampuan diri dan optimis dengan usahanya.

Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis kurang baik, cenderung menyalahkan diri sendiri, mudah terpuruk dengan keadaan, sering menyalahkan diri sendiri, namun tidak diiringi tindakan untuk berubah serta cenderung lebih pesimis menghadapi tantangan termasuk adanya pandemi Covid-19 ini. Chaplin (Arham S, Ahmad, & Ridfah, 2017) menjelaskan bahwa penerimaan diri pada dasarnya merupakan sikap menerima terhadap dirinya sendiri, kualitas diri, bakat-bakat, bahkan keterbatasan yang dimiliki individu tersebut.

Hubungan Positif dengan Orang lain

Kesejahteraan psikologis yang baik dari hubungan positif dengan orang lain dimiliki oleh 6 subjek sedangkan kesejahteraan psikologis kurang baik dari aspek hubungan positif dengan orang lain dimiliki oleh 4 subjek. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan dengan mudah menciptakan hubungan secara hangat dengan orang lain, mereka tetap memiliki hubungan yang baik meskipun di tengah keterbatasan bertemu selama pandemi ini dengan memanfaatkan teknologi yang ada. Berbeda dengan mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang baik mereka lebih sering menyalahkan keadaan-keadaan yang tidak sesuai

dengan harapannya, mereka kurang berfikir secara inovatif dalam menciptakan keadaan yang hangat dan penuh makna.

Otonomi

Otonomi dalam penelitian kesejahteraan psikologis menitikberatkan pada kemandirian menyelesaikan tugas akhir, dan bagaimana mahasiswa dapat memiliki keterampilan dalam mengambil keputusan tanpa harus bimbang dengan penilaian-penilaian dari orang lain. Ramadhani, Djunaedi, & Sismiati (2016) menjelaskan bahwa otonomi terkait kemampuan individu untuk menentukan nasibnya sendiri, mandiri, serta mengatur perilakunya sendiri. Kesejahteraan psikologis yang baik dari aspek otonomi dimiliki oleh 9 subjek sedangkan kesejahteraan psikologis kurang baik dari aspek otonomi dimiliki oleh 1 subjek. Dimensi otonomi bagi mahasiswa yang mempunyai kesejahteraan psikologis baik akan memiliki kemandirian dalam berfikir dan bertindak, ia tidak akan bergantung dengan bantuan orang lain dan tidak akan mudah goyah dengan peilaian-penilaian orang lain. Berbeda dengan mahasiswa yang memiliki kesejahteraan kurang baik mereka cenderung banyak bergantung pada orang lain termasuk ketika mengambil keputusan.

Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan dalam kesejahteraan psikologis menitik beratkan pada bagaimana mahasiswa dapat lebih peka terhadap lingkungan dengan tidak menuntut lingkungan harus seperti yang ia inginkan akan tetapi lebih mampu menerima dengan baik dan menyikapi keadaan lingkungan dengan lebih positif. Kesejahteraan psikologis yang baik dari aspek penguasaan lingkungan dimiliki oleh 7 subjek sedangkan kesejahteraan psikologis kurang baik dari aspek penguasaan lingkungan dimiliki oleh 3 subjek.

Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan baik mereka akan lebih pandai beradaptasi dengan keadaan lingkungan yang mereka hadapi, mereka justru bisa memanfaatkan keterbatasan yang ada untuk lebih produktif serta bisa menguasai keadaan. Sedangkan Mahasiswa yang tidak memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mereka cenderung menyalahkan keadaan, mudah pasrah, malas dengan realita yang ada serta menuntut keadaan supaya bisa menyesuaikan dengan suasana hati yang mereka rasakan, sehingga hal ini justru akan merepotkan dirinya sendiri karena mereka tidak bisa berdamai dengan realita keadaan lingkungan yang ada.

Tujuan Hidup

Tujuan hidup dalam penelitian kesejahteraan psikologis berfokus pada bagaimana individu memiliki keterarahan dan target-target yang harus dicapai dengan melihat manfaat dari pengalaman-pengalaman masa lalunya. Semua subjek dalam penelitian ini memiliki tujuan hidup. Tujuan hidup menjadi penting pada setiap manusia yang bernyawa, dalam hal ini mahasiswa tingkat akhir pastinya masih banyak hal-hal yang harus digapai untuk melanjutkan kejenjang yang lebih tinggi. Untuk mereka Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, mereka akan memiliki target-target yang harus digapai untuk tujuan hidupnya. Mereka memiliki tujuan jangka pendek maupun jangka panjang yang menjadi target-target pencapaian dalam hidupnya.

Pertumbuhan Pribadi

Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan mampu mengembangkan dirinya di meskipun di tengah keterbatasan pandemi. Ia justru bisa memanfaatkan waktu untuk menggali dan menemukan potensi dalam diri sehingga bisa

mengembangkan diri menjadi lebih baik. Sebaliknya mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis kurang baik, mereka tidak bisa memanfaatkan waktu yang ada untuk mengembangkan diri, lebih pasrah dengan keadaan, tidak diiringi usaha untuk keluar dari zona nyaman.

Dampak yang dirasakan dengan adanya pandemi ini memang sungguh nyata dan dirasakan oleh semua orang, tidak terkecuali pada kaum pelajar dan mahasiswa termasuk juga mahasiswa tingkat akhir. Pandemi Covid-19 mengubah segala aktivitas individu, termasuk juga mahasiswa, ketidakpastian kapan pandemi berakhir, kecemasan tertular virus, tantangan penyelesaian tugas akhir, dan efek ekonomi menjadi persoalan yang dihadapi mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zalanick (Nurchahyo & Valentina, 2020) menggambarkan bahwa 91% mahasiswa mengalami kecemasan atau stress, 80% merasa kecewa atau kesedihan, 80% merasa kesepian atau isolasi, 48% mengalami persoalan keuangan dan 56% mengalami relokasi. Hasanah, Ludiana, Immawati, & Livana PH (2020) menemukan bahwa kecemasan merupakan masalah pembelajaran daring yang dihadapi mahasiswa selama pandemi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pandemi mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, karena semakin tinggi tingkat stress semakin rendah kesejahteraan psikologisnya (Aulia & Panjaitan, 2019). Perasaan tertekan dan khawatir dalam menghadapi sebuah wabah adalah hal yang wajar, tak terkecuali pada situasi pandemi Covid-19 ini. Meskipun menjadi hal yang wajar namun tetap saja perasaan tertekan dan khawatir yang berlebih membuat seseorang menjadi stress, dan akan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Individu yang memiliki kesejahteraan

psikologis yang baik akan memiliki kepuasan terhadap aspek-aspek hidup sehingga mendatangkan atau menimbulkan perasaan bahagia dan perasaan damai pada hidup seseorang (Busro, 2018).

Mahasiswa dihadapkan pada berbagai macam hambatan dalam proses mengerjakan tugas akhir (skripsi) sehingga membuat mahasiswa kerap menjadi stress. Termasuk akibat yang ditimbulkan dari adanya pandemi ini menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa tak terkecuali mahasiswa semester akhir. Tingkat stress mahasiswa erat kaitannya dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Semakin tinggi tingkat stress semakin kurang baik kesejahteraan psikologisnya, dan semakin rendah tingkat stress semakin baik kesejahteraan psikologisnya (Aulia & Panjaitan, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir Institut Agama Islam Negeri Surakarta di tengah pandemi Covid-19 dapat dilihat dalam diagram berikut.:

Tabel 1.
Kesejahteraan Psikologis

No	Nama	Aspek					
		Penerimaan diri	Hubungan positif	Otonomi	Penguasaan lingkungan	Tujuan hidup	Pertumbuhan pribadi
1	Subjek 1	x	x	x	x	√	√
2	Subjek 2	√	√	√	x	√	√
3	Subjek 3	√	x	√	√	√	√
4	Subjek 4	x	√	√	√	√	√
5	Subjek 5	x	√	√	x	√	√
6	Subjek 6	√	√	√	√	√	x
7	Subjek 7	√	√	√	√	√	√
8	Subjek 8	√	√	√	√	√	√
9	Subjek 9	x	x	√	x	√	√
10	Subjek 10	√	x	√	√	√	x

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa aspek penerimaan diri yang baik dimiliki oleh subjek S2, S3, S6, S7, S8, S10. Aspek hubungan positif dengan orang lain dimiliki oleh S2, S4, S5, S6, S7, S8, S10. Aspek otonomi dimiliki oleh S2, S3, S4, S5, S6, S7, S8, S10. Aspek penguasaan lingkungan dimiliki oleh S3, S4, S6, S7, S8, S10. Semua subjek memiliki aspek tujuan hidup, serta aspek pertumbuhan pribadi dimiliki oleh S2, S3, S4, S5, S7, S8.

Pada subjek S1 dan S9 memiliki kesejahteraan psikologis kurang baik keduanya tidak memiliki aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan terhadap lingkungan. Pada subjek S1 ia hanya memiliki dua aspek dari enam aspek kesejahteraan psikologis, yaitu aspek tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Sedangkan pada subjek S9 ia hanya memiliki tiga aspek dari enam aspek kesejahteraan psikologis yaitu aspek otonomi, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir IAIN Surakarta di masa pandemi Covid-19 ini adalah 8 dari 10 mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang baik 2 diantaranya memiliki kesejahteraan psikologis kurang baik. Subjek S1 sering mengeluh tidak bisa mengerjakan skripsi karena keadaan pandemi, merasa kesulitan dan *break* sejenak dari skripsi walaupun penyelesaian skripsi adalah bagian dari tujuan hidupnya akan tetapi ia mengakui bahwa saat ini belum memiliki kepercayaan diri yang kuat untuk bisa menyelesaikan tepat waktu karena adanya pandemi ini. Karena ia merasa tidak bisa mengerjakan, tidak bisa berdiskusi dan bertanya-tanya tanpa bertemu teman-temannya yang biasa membantunya. Akan tetapi ia lebih memanfaatkan waktu untuk lebih produktif di luar penyelesaian skripsi yaitu dengan belajar membuat kue dengan berbagai inovasi lalu ia jual atau sekedar dinikmati sendiri. Ia merasa hal tersebut bisa menjadi pelarian daripada pusing perihal skripsi.

Subjek S2 tetap optimis meskipun pengerjaan skripsi di tengah pandemi menjadi tantangan baru, yang terpenting ia tetap berusaha dan percaya diri bahwa semua akan selesai selama mau berusaha, memiliki hubungan positif dengan keluarga, dan lingkungannya serta tetap menjalin komunikasi yang baik meskipun di tengah keterbatasan untuk bertemu. Dalam hal penyelesaian skripsi ia berusaha menyelesaikan sendiri dan tidak banyak bergantung pada orang lain, dan ia memanfaatkan banyak waktu luang selama pandemi untuk berolahraga bulu tangkis kesukaannya. Akan tetapi terkadang ia juga merasa sensitif dan mudah stress karena hanya bisa mengerjakan skripsi *stay* di rumah padahal ia juga ingin mengerjakan skripsi diluar, iadulu biasa mengerjakan tugas di kampus mencari tempat *out door* atau tidak di *cafe*. Fikirannya juga sensitif dulu sempa merasa mudah curiga dan ketakutan kalau ada yang batuk-batuk atau sakit.

Subjek S3 ia memiliki sikap optimis dalam penyelesaian skripsi di masa pademi ini yang menjadi bagian dari tujuan hidupnya selama ia tidak berhenti berusaha , ia juga memanfaatkan banyak waktu luang untuk bekerja dan tetap mengerjakan skripsi sedikit demi sedikit. Walaupun ia sempat merasa penat selama awal-awal Covid namun ia mampu mengambil hikmah dari adanya pandemi ini yaitu dengan pandemi ia jadi memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan skripsi, lebih semangat mengerjakan skripsi karena merasa dengan adanya pandemi ini ia lebih dimudahkan. Akan tetapi hubungannya dengan teman-temannya menjadi terhambat dan kurang silaturahmi karena memang ia tipikal orang yang tidak bisa menjalin komunikasi kalau tidak secara langsung.

Subjek S4 ia kurang memiliki kepercayaan diri untuk dapat menyelesaikan studi tepat waktu selama karena pandemi ini. Akan tetapi ia mampu mensyukuri keadaan dengan adanya pandemi ini ia jadi lebih dekat dengan keluarganya hubungan dengan teman meski

tak bisa bertatap muka secara langsung tetap terjalin komunikasi yang baik, ia juga lebih bisa mengembangkan dirinya di masyarakat, dan tetap bisa mandiri.

Subjek S5 ia merasa kesulitan mengerjakan skripsi yang menjadi salah satu tujuan hidupnya dan tidak percaya diri untuk bisa menyelesaikannya sesuai target yang telah di rencanakan, ia cenderung mudah menyalahkan keadaan karena merasa semua target-targetnya gagal dan diluar ekspektasi. Namun ia juga merasa lebih baik karena bisa dekat dengan keluarga dan orangtua setiap hari, serta tidak banyak bergantung pada temannya dan bisa mengembangkan potensi diri dengan olahraga basket kesukaannya dalam mengisi waktu luang selama pandemi. Subjek S6 memiliki kepercayaan diri untuk dapat menyelesaikan skripsi di masa pandemi ini, menganggap semua ini adalah ujian dan berasa bersyukur lebih dekat dengan keluarga yang bisa menjadi salah satu motivasi untuk mengerjakan skripsi, akan tetapi ia merasa teman-teman yang lain bisa mengembangkan diri dengan waktu luang selama pandemi ini sedangkan ia merasa tidak bisa bahkan tidak paham potensi dalam dirinya.

Subjek S7 ia menganggap pandemi ini adalah sebagai tantangan yang harus diselesaikan, selalu bersyukur dan lebih bersabar meskipun awal-awal penelitiannya terhambat namun ia menjadi lebih dekat dengan keluarga yang menjadi motivasinya untuk mengerjakan skripsi, memiliki kemandirian dengan merubah target-target meskipun sempat dosen pembimbing slow respon. Dan selama pandemi ia memanfaatkan waktu untuk mengajar TPA, karena ia di desa dan TPA tetap masuk.

Subjek S8 ia bersyukur dengan adanya pandemi ini merasa lebih dimudahkan karena penelitian lapangan atau wawancara bisa online jadi ia merasa lebih efisien waktu, ia juga tetap bisa mengerjakan skripsi sendiri tidak banyak bergantung pada bantuan siapapun, dan merasa lebih bersyukur karena dengan waktu luang ia bisa memanfaatkan untuk mengajar les privat.

Subjek S9 merasa cenderung mudah menyalahkan keadaan ketika merasa kesulitan, komunikasi dengan teman-teman serta dosen pembimbingnya terhambat itu yang membuatnya harus belajar mandiri mengerjakan skripsi sendiri setidaknya sedikit demi sedikit, dimasa pandemi ini ia juga bisa bekerja karena lebih banyak waktu luang. Subjek S10 merasa percaya diri dapat menyelesaikan skripsi segera meskipun ditengah pandemi, karena memang penelitiannya tidak harus terjun langsung di lapangan. Akan tetapi hubungannya dengan teman-temannya dan dosen pembimbing jadi terhambat karena ia adalah tipikal orang tidak suka dunia maya. Ia juga lebih memilih rebahan karena merasa sulit untuk mengembangkan diri .

Dan hasil menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang menjadi subjek penelitian ini secara keseluruhan memiliki tujuan hidup dimana hal tersebut merupakan bagian dari dimensi kesejahteraan psikologis. Penyelesaian skripsi merupakan suatu bentuk “pencapaian hidup” yang menjadi bagian dari tujuan hidup para partisipan penelitian. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis baik dalam hal ini mereka berupaya mengatur dan membuat strategi dalam diri dengan menetapkan target-target penyelesaian skripsi serta memonitor perkembangan skripsi berdasarkan target-target yang telah direncanakan. Mereka memiliki keyakinan diri dan menganggap penyelesaian skripsi dimasa pandemi sebagai tantangan yang harus diselesaikan. Penelitian Ferguson & Goodwin (2010) menunjukkan bahwa ada kaitan antara optimisme dengan kesejahteraan. Optimisme menjadi prediktor pada kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan subjektif seseorang. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik tentunya memiliki optimisme yang baik pula terhadap proses pengerjaan skripsi.

Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis kurang baik juga memiliki aspek kesejahteraan psikologis “tujuan hidup”, akan tetapi ia kurang memiliki kepercayaan diri yang kuat untuk dapat

menyelesaikan skripsi dimasa pandemi, cenderung pesimis, dan pasrah terhadap keadaan tanpa diiringi usaha untuk lebih produktif. Hampir seluruh mahasiswa yang menjadi partisipan penelitian ini memiliki kemandirian, mereka tidak banyak bergantung pada orang lain dalam hal penyelesaian skripsi hanya satu dari semua subjek yang sempat memiliki pikiran untuk mencari jasa pembuatan skripsi, arena merasa kesulitan tidak ada teman yang bisa membantu dan diajak berdiskusi.

Mahasiswa yang memiliki dukungan dari orang yang memiliki kedekatan emosional kesejahteraan psikologisnya semakin baik, dapat dilihat dari analisis hasil wawancara bahwasanya mahasiswa yang memiliki hubungan positif dengan orang lain dan lingkungannya memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik daripada mahasiswa yang kurang memiliki hubungan positif dengan orang lain. Lingkungan menjadi salah satu faktor pendorong mahasiswa dalam penyelesaian skripsi di masa pandemi, dimana pada masa pandemi membuat para mahasiswa lebih banyak menyelesaikan skripsi di tengah keluarga. Dukungan keluarga turut menjadi motivasi mahasiswa dalam upaya penyelesaian skripsinya. Paususekek, Bidjuni, & Lolong (2015) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan stress yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang memiliki dukungan keluarga yang kurang memiliki kategori stress yang sedang dibandingkan dengan yang memiliki dukungan keluarga secara penuh.

Mahasiswa yang memiliki religiositas tinggi lebih memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, mereka lebih bisa mensyukuri keadaan dan mampu mengambil hikmah dari adanya pandemi ini, dan tetap berikhtiar meskipun di tengah keterbatasan yang ada. Meski dalam kondisi pandemi mahasiswa memiliki keyakinan diri dapat menyelesaikan skripsi dengan strategi, ketekunan dan kerja keras. Adanya rasa syukur menjadikan mahasiswa lebih memiliki

penerimaan diri dan penguasaan lingkungan yang dengan tidak menyalahkan keadaan akan tetapi lebih berusaha keras menghadapi tantangan di masa pandemi ini, sehingga kesejahteraan psikologisnya pun juga lebih baik. Mahasiswa yang memiliki religiositas rendah cenderung pasrah dan menyalahkan keadaan, terus menerus merasa tidak mampu dan mudah mengeluh.

Fitriani (2016) menjelaskan bahwa ada keterkaitan antara religiositas dan kesejahteraan psikologis. Religiositas memberikan pengaruh pada beberapa aspek yang ada dalam kesejahteraan psikologis diantaranya hubungan positif dengan orang lain. Individu yang memiliki komitmen religiositas yang baik dengan berbagai aktivitas keagamaan semakin meningkatkan rasa solidaritas terhadap kelompok dan keluarga sehingga akan berdampak pula pada kesejahteraan psikologis orang tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil yang diperoleh melalui penelitian ini antara lain bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa semester akhir IAIN Surakarta di tengah pandemi Covid-19 ada yang baik ada pula yang kurang baik. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis baik lebih dominan, yaitu tujuh dari sepuluh subjek mahasiswa semester akhir Institut Agama Islam Negeri Surakarta memiliki kesejahteraan psikologis baik dan tiga dari sepuluh subjek mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis kurang baik.

Mahasiswa semester akhir yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik ditandai dengan mampu memenuhi aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi dengan baik. Sedangkan kesejahteraan psikologis yang kurang baik ditandai

dengan tidak/kurang tercapainya dengan baik aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir IAIN Surakarta di tengah pandemi dalam penelitian ini antara lain dukungan sosial dan religiositas. Mahasiswa yang memiliki dukungan dari orang yang memiliki kedekatan emosional kesejahteraan psikologisnya semakin baik, Mahasiswa yang memiliki religiositas tinggi lebih memiliki kesejahteraan psikologis yang baik daripada mahasiswa yang memiliki religiositas rendah.

Saran

Kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting dan mendukung keberhasilan seorang mahasiswa dalam perkuliahan. Proses pengerjaan skripsi harus dipersiapkan sebaik mungkin baik oleh mahasiswa sendiri maupun untuk penyelenggara, dalam hal ini program studi yang bersangkutan. Mahasiswa harus membuat rencana dan target untuk membantu proses skripsi berjalan dengan baik serta mengantisipasi segala hambatan yang mungkin akan terjadi. Program studi dapat mengadakan sebuah kegiatan baik berupa pembekalan dan pendampingan untuk persiapan mahasiswa yang akan mengambil skripsi. Kegiatan tersebut tidak hanya bersifat administratif akademik saja tetapi juga berupa penguatan psikologis kepada mahasiswa. Peneliti selanjutnya dengan tema kesejahteraan psikologis diharapkan melibatkan subjek yang lebih beragam tidak hanya angkatan yang sama tetapi angkatan sebelumnya yang juga sedang mengambil skripsi agar mendapatkan hasil yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, R. (2018). *Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin*. Bandung: UIN Sunan Gunung Jati.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Ilmu Jiwa*, 7(2), 127-134.
- Arham S, Ahmad, A., & Ridfah, R. (2017). Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Drop Out. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2(1), 1-11. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1819>
- Busro, M. (2018). *Teori-Teori Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Prenada Media Grup.
- Ferguson, S., & Goodwin, A. (2010). Optimism And Well-Being In Older Adults: The Mediating Role Of Social Support And Perceived Control. *International Journal of Aging and Human Development*, 71(1), 43-68. <https://doi.org/10.2190/AG.71.1.c>
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiositas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *Jurnal Al-Adyan*, 11(1), 1-24. <https://doi.org/https://doi.org/10.24042/ajsla.v11i1.1437>
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Kesejahteraan Psikologis, Stres, dan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51-64. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JPPP.101.07>
- Harimukthi, M. T., & Dewi, K. S. (2014). Eksplorasi Kesejahteraan Psikologis Individu Dewasa Awal Penyandang Tunanetra. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 64-77. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.64-77>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & Livana PH. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/5941>
- Nurchahyo, F. A., & Valentina, T. D. (2020). Menyusun Skripsi di Masa Pandemi? Studi Kualitatif Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Psikologi Positif Menuju Mental Wellnes*, 136-144. Malang: Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang Bersama Asosiasi Psikologi Positif Indonesia (AP2I).

- Paususekek, L. J., Bidjuni, H., & Lolong, J. J. (2015). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas UNSRAT Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 1-7. <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>
- Rais, A. (2020). Dampak Pandemi Corona Terhadap Dunia Pendidikan. *Detikmanado.Com*. Retrieved from <https://detikmanado.com/dampak-pandemi-corona-terhadap-dunia-pendidikan/>
- Ramadhan, A. F., Sukohar, A., & Saftarina, F. (2019). Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medula*, 9(1), 78-82. Retrieved from <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/view/2355>
- Ramadhani, N., Wimbarti, S., & Fajar, Y. (2018). *Psikologi untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Ramadhani, T., Djunaedi, & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangnya Bercerai. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108-115.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials : A Review of Research on Hedonic and. *Annual Review Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Soesilo, C. (2017). *Hubungan Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*. Universitas Surabaya.
- Widiyarti, Y. (2020). Demi Kesehatan Mental, WHO Imbau 5 Hal Ini Terkait COVID-19. *Tempo.Co*. Retrieved from <https://gaya>

tempo.co/read/1318311/demi-kesehatan-mental-who-imbau-5-hal-ini-terkait-covid-19/full&view=ok

AUTHOR GUIDELINE

1. The article must be scientific, either based on the empirical research or conceptual ideas. The content of the article have not published yet in any journal, and should not be submitted simultaneously to another journal. Article should not be part of fully one chapter of the theses or dissertation.
2. Article must be in the range between 15-20 pages, not including title, abstract, keywords, and bibliography
3. Article consisting of the various parts: i.e. title, the author's name(s) and affiliation(s), abstract (200-250 words), Keywords (maximum 5 words), introduction, description and analysis, conclusion, and bibliography.
 - Title should not be more than 15 words
 - Author s name(s) should be written in the full name without academic title (degree), and completed with institutional affiliation(s) as well as corresponding address (e-mail address).
 - Abstract consisting of the discourses of the discipline area; the aims of article; methodology (if any); research finding; and contribution to the discipline of areas study. Abstract should be written in English.
 - Introduction consisting of the literature review (would be better if the research finding is not latest than ten years) and novelty of the article; scope and limitation of the problem discussed; and the main argumentation of the article.
 - Discussion or description and analysis consisting of reasoning process of the article s main argumentation.
 - Conclusion should be consisting of answering research problem, based on the theoretical significance/conceptual construction
 - All of the bibliography used should be written properly
4. Citation's style used is the American Psychological Association (APA) 6th Edition and should be written in the model of body note (author(s), year), following to these below examples:

a. Book

In the bibliography:

Tagliacozzo, E. (2013). *The Longest Journey: Southeast Asian and the Pilgrimage to Mecca*. New York: Oxford University Press.

In the citation:

(Tagliacozzo, 2013)

b. Edited book(s)

In the bibliography:

Pranowo, M. B. (2006). "Perkembangan Islam di Jawa." In *Menjadi Indonesia 13 Abad Eksistensi Islam di Bumi Nusantara*, Komaruddin Hidayat dan Ahmad Gaus AF, eds., 406-444. Jakarta: Mizan dan Yayasan Festival Istiqlal.

In the citation:

(Pranowo, 2006)

c. E-book(s)

In the bibliography:

Sukanta, P.O., ed. (2014). *Breaking the Silence: Survivors Speak about 1965-66 Violence in Indonesia* (translated by Jemma Purdey). Clayton: Monash University Publishing. Diakses dari <http://books.publishing.monash.edu/apps/bookworm/view/Breaking+the+Silence%3A+Survivors+Speak+about+1965%E2%80%9366+Violence+in+Indonesia/183/OEBPS/cop.htm>, tanggal 31 Maret 2016.

In the citation:

(Sukanta, 2014)

d. Article of the Journal

a. Printing Journal

In the bibliography:

Reid, A. (2016). "Religious Pluralism or Conformity in Southeast Asia's Cultural Legacy." *Studia Islamika* 22, 3: 387-404. DOI:.....

In the citation:

(Reid, 2016)

b. E-Journal

In the bibliography:

Crouch, M. (2016). "Constitutionalism, Islam and the Practice of Religious Deference: the Case of the Indonesian Constitutional Court." *Australian Journal of Asian Law* 16, 2: 1-15. http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2744394 diakses 31 Maret 2016. DOI:.....

In the citation:

(Crouch, 2016)

5. In writing the citation suggested to use software of citation manager, like Mendeley, Zotero, End-Note, Ref-Works, Bib-Text, and so forth, with following standard of American Psychological Association 6th Edition.
6. Arabic transliteration standard used International Journal of Middle Eastern Studies. For detailed transliteration could be seen at <http://ijmes.chass.ncsu.edu/docs/TransChart.pdf>
7. Article must be free from plagiarism; through attached evidence (screenshot) that article has been verified through anti-plagiarism software, but not limited to the plagiarism checker

