

GAMBARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA PROGRAM PROFESI NERS SELAMA MENJALANI PRAKTIK KLINIK DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU

Dyah Setyorini^{1*}, Hanna Aulia Zahra², Indra Maulana³, Henny Yulianita⁴, Iyus Yosep⁵

¹⁻⁵Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: dyah.setyorini@unpad.ac.id

Disubmit: 06 Desember 2023

Diterima: 22 Februari 2024

Diterbitkan: 01 April 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.13285>

ABSTRACT

To maintain people's productivity during the COVID-19 pandemic, the Indonesian government has issued a new policy where people can remain productive with the Adaptation to New Habits (IMR) system. One of the sectors affected by the AKB system is the world of education which has been shifted from an online system to face-to-face learning. This change has quite an impact on students, especially nursing students, who find it quite difficult to deal with clinical practice, so they often experience mental tension and experience a decline in psychological well-being. This study aims to obtain an overview of student's psychological well-being in the Nursing Professional Program (PPN) while undergoing clinical practice during the AKB period. This research uses a quantitative descriptive design. The research subjects were students of the Nursing Professional Program (PPN) class 44, Faculty of Nursing, Padjadjaran University using a total sampling technique (N=93). Data collection was carried out using the Indonesian version of the Psychological Well-Being Scale (PWBS) instrument which is valid and reliable from Rachmayani & Ramdhani (2014) with a validity test value of 0.304 to 0.508 and a reliability test value of 0.921. Research shows that most respondents (96%) have low psychological well-being scores. This is influenced by changes in learning methods, the pandemic situation, and various academic challenges that cause various psychological problems in students during clinical practice. The level of psychological well-being of PPN 44 students during clinical practice is mostly in the low category. Therefore, researchers suggest providing counseling services for students to reduce the psychological pressure they experience so that their psychological well-being can improve.

Keywords: *Adaptation to New Habits, Clinical Practice, Psychological Well-Being, Students*

ABSTRAK

Dalam rangka menjaga produktivitas masyarakat di tengah pandemi COVID-19, pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan baru dimana masyarakat bisa tetap produktif dengan sistem Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). Salah satu sektor yang terdampak dengan sistem AKB adalah dunia pendidikan yang dialihkan dari sistem daring menjadi pembelajaran tatap muka. Perubahan ini cukup

berdampak pada mahasiswa terutama mahasiswa keperawatan yang merasa cukup kesulitan dalam menghadapi praktik klinik sehingga sering mengalami ketegangan mental dan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Program Profesi Ners (PPN) selama menjalani praktik klinik di masa AKB. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian pada mahasiswa Program Profesi Ners (PPN) angkatan 44 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran dengan teknik total sampling (N=93). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) versi Bahasa Indonesia yang sudah valid dan reliabel dari Rachmayani & Ramdhani (2014) dengan nilai uji validitas sebesar 0,304 sampai 0,508 dan nilai uji reliabilitas sebesar 0,921. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (96%) memiliki skor kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini dipengaruhi oleh perubahan metode pembelajaran, situasi pandemi, dan berbagai tantangan akademik yang menyebabkan berbagai permasalahan psikologis pada mahasiswa selama melaksanakan praktik klinik. Tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa PPN 44 selama menjalani praktik klinik sebagian besar berada pada kategori rendah. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar menyediakan layanan konseling bagi mahasiswa untuk mengurangi tekanan psikologis yang dialami sehingga kondisi kesejahteraan psikologis dapat meningkat.

Kata Kunci: Adaptasi Kebiasaan Baru, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa, Praktik Klinik

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk perubahan pada proses pembelajaran pendidikan tinggi di seluruh dunia (Rozi, 2020). Menanggapi hal tersebut, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia mengeluarkan kebijakan mengenai pembelajaran jarak jauh sebagai upaya pencegahan COVID-19 (Kemendikbud RI, 2020).

Setelah diterapkan dan dianalisa, ternyata pembelajaran jarak jauh menimbulkan dampak pada mahasiswa, baik dampak positif maupun dampak negatif. Oleh karena itu, pemerintah kembali membuat kebijakan baru berupa sistem pembelajaran di masa adaptasi kebiasaan baru (AKB) yang juga menimbulkan banyak kesulitan pada mahasiswa karena harus kembali menyesuaikan metode

pembelajaran yang baru. Penyesuaian yang harus dilakukan oleh mahasiswa tersebut menyebabkan munculnya gangguan psikologis seperti cemas dan depresi pada mahasiswa (Addini dalam Carolina et al., 2022).

Mahasiswa keperawatan terutama mahasiswa profesi yang sedang menjalani praktik klinik merupakan salah satu pihak yang terdampak oleh sistem pembelajaran di masa AKB. Mahasiswa profesi dituntut untuk mampu melakukan praktik klinik sebagai sarana orientasi mahasiswa untuk menerapkan ilmu yang sudah dipelajari untuk dipraktikkan langsung kepada pasien (Widiani et al., 2022).

Praktik klinik yang harus dilakukan oleh mahasiswa membuat mahasiswa menjadi lebih mudah mengalami masalah mental dan psikologis (Huang et al., 2020). Hal

tersebut diperparah dengan adanya sistem pembelajaran di masa AKB. Pada masa ini dimana terdapat kombinasi antara perubahan metode pembelajaran dan peningkatan risiko tertular virus COVID-19 selama praktik klinik juga menciptakan tekanan psikologis pada mahasiswa sehingga muncul berbagai macam gejala kecemasan (Kochuvilayil et al., 2021).

Selain itu, tingginya beban akademik pada mahasiswa profesi juga mengakibatkan timbulnya stress akademik yang sangat berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis (Reverté-Villarroya et al., 2021). Penelitian Li dan Hasson, (2020) menjelaskan tingkat stres yang tinggi dan tingkat ketahanan yang rendah di antara mahasiswa perawat selama pelatihan klinis ditemukan terkait dengan kesejahteraan psikologis yang lebih buruk.

Terdapat beberapa kekhawatiran bagi mahasiswa profesi. Beberapa kekhawatiran yang menjadi sumber cemas dan stress selama mengikuti praktik di masa AKB yaitu perubahan metode belajar, jadwal praktik yang cukup padat, penugasan laporan dokumentasi dan asuhan keperawatan, CBT (*Computer Based Test*), dan ujian komprehensif.

Menurut Widyawati et al. (2022) mahasiswa yang tidak dapat mengatasi permasalahan psikologis dengan baik akan rentan terhadap gangguan emosional lanjutan, serta sulit menyelesaikan tantangan akademiknya, sehingga akan berdampak pada kualifikasi yang tidak kompeten dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien ketika memulai profesi sebagai perawat. Maka dari itu, mempertahankan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik dianggap sebagai komponen penting dalam pelatihan dan pengembangan

perawat di masa depan (Amin, M, A., Triawan, B, A., & Fahmi, A, 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Program Profesi Ners (PPN) Angkatan 44 selama menjalani praktik klinik di masa adaptasi kebiasaan baru.

TINJAUAN PUSTAKA

Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis diartikan sebagai rasa kepuasan dengan keadaan hidup seseorang yang menghasilkan emosi kebahagiaan dan ketenangan (Ryff, 2014). Seseorang dapat mencapai kesejahteraan psikologis ketika mereka mampu menerima kekuatan dan kelemahan mereka, membangun hubungan positif dengan orang lain, membuat keputusan sendiri, kompeten dalam mengelola lingkungan mereka, memiliki tujuan hidup, dan merasa mampu melalui tahap-tahap perkembangan dalam kehidupan mereka (Ryff, 2014).

Permasalahan Psikologis Mahasiswa saat Praktik Klinik di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru

Pendidikan keperawatan secara konsisten dikaitkan dengan kecemasan di kalangan mahasiswa dikarenakan beban pembelajaran yang berat, ujian yang ketat, tekanan terus menerus untuk mencapai nilai rata-rata yang tinggi (Chernomas dan Shapiro dalam Savitsky et al., 2020). Hubungan interpersonal yang kompleks, tantangan lingkungan klinik, merawat pasien kronis dan sakit parah menyebabkan permasalahan psikologis yang lebih besar di kalangan mahasiswa keperawatan bila dibandingkan dengan mahasiswa

dari disiplin ilmu kesehatan lainnya (Sancar et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Tan et al. (2021) melaporkan bahwa rata-rata skor kesejahteraan psikologis sebesar 81,7 dengan standar deviasi (SD) sebesar 12,3. Skor berkisar antara 24 hingga 121. Secara keseluruhan, kesejahteraan psikologis siswa termasuk tinggi. Menurut penelitian Ewida (2020) menyatakan 64,7% peserta mengalami stres sejak awal pandemi COVID-19. Menurut penelitian Iqmah et al. (2021) sebagian besar mahasiswa mengalami stress akibat pembelajaran daring namun berhasil menurun dengan memberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif.

Stres yang dirasakan mahasiswa dapat berawal dari kegiatan akademik, serta adanya tekanan eksternal dan tuntutan dari diri sendiri. Ekspektasi eksternal antara lain dari orang tua yang menginginkan anaknya berhasil selama perkuliahan, perlunya penyesuaian sosial di lingkungan praktik klinik, dan banyaknya tugas kuliah di kampus maupun di luar kampus (Christoper dalam Sinurat et al., 2022). Kesejahteraan psikologis seseorang secara signifikan berkorelasi negatif dengan stres yang mereka alami. Hal ini berarti bahwa ketika kesejahteraan psikologis setiap orang meningkat, maka tingkat stresnya juga akan menurun. (Clemente & Hezomi, 2016).

Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Ryff (2019) merumuskan dimensi kesejahteraan psikologis menjadi enam dimensi, yaitu: penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan

hidup (*purpose in life*), dan pengembangan diri (*personal growth*). Beberapa faktor yang dinilai mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, self esteem, religiusitas, kecemasan, strategi koping, empati, dan harapan (Ryff, 2014).

Dampak Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis tentu memberikan dampak pada individu. Kesejahteraan psikologis yang rendah memiliki dampak pada individu, yaitu kecewa dan tidak puas terhadap diri sendiri. Individu juga tidak dapat menentukan tujuan dari hidupnya, terus bergantung pada orang lain atau tidak dapat mandiri, tidak mampu bersosialisasi dengan baik dan merasa terisolir (Ryff, 2014). Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi cenderung lebih mudah beradaptasi dan kreatif, merespons kritik negatif dengan lebih baik, memberikan penilaian yang lebih baik pada orang lain, terlibat dalam perilaku yang lebih positif, lebih produktif, sehat secara fisik, dan memiliki kehidupan keluarga yang lebih bahagia (Saraswati & Lie, 2020).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang menggunakan pengumpulan data, interpretasi data, analisis data, penyajian data, dan hasil untuk memberikan gambaran objektif tentang suatu situasi. Penelitian ini mendeskripsikan kesejahteraan psikologis mahasiswa Program Profesi Ners (PPN) angkatan 44 selama menjalani praktik klinik di masa AKB. Oleh karena itu, pertanyaan pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada

mahasiswa Program Profesi Ners (PPN) Angkatan 44 selama menjalani praktik klinik di masa adaptasi kebiasaan baru?

Penarikan jumlah sampel pada total populasi yang digunakan menggunakan metode total sampling sehingga dari 93 mahasiswa PPN maka sampel yang digunakan juga sejumlah 93 mahasiswa.

Instrumen berupa *Psychological well-being scale* (PWBS) digunakan untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Instrumen ini terdiri dari 48 pernyataan dimana masing-masing dimensi terdiri dari 14 pernyataan.

Hasil uji validitas dari instrumen yang sudah dipilih menghasilkan nilai sebesar 0,304 sampai 0,508. Sedangkan untuk hasil uji reliabilitas, diperoleh nilai sebesar 0,921 dan hasil semua dimensi dinyatakan reliabel dengan nilai uji sebesar 0,484 sampai dengan 0,743. Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas tersebut maka instrumen PWBS ini termasuk valid dan reliabel, sehingga dapat digunakan dalam penelitian.

Penelitian ini dilakukan dengan mengikuti tiga tahapan, tahap pertama yaitu persiapan dimana peneliti mengamati fenomena yang bisa diteliti hingga menentukan judul penelitian.

Selanjutnya adalah tahap pelaksanaan, dimana peneliti menyebarkan kuesioner penelitian berbasis online dengan menggunakan google form kepada mahasiswa PPN 44. Penelitian ini dilaksanakan secara online menggunakan *Google Form* pada tanggal 25-31 Januari 2023 di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Tahap terakhir adalah menyusun dan melaporkan hasil penelitian berdasarkan hasil analisa data yang sudah dilakukan.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis secara univariat dan disajikan dalam tabel distribusi yang digunakan pada satu variabel untuk mengidentifikasi karakteristik variabel, serta untuk mengetahui ukuran frekuensi data, nilai terbanyak, dan nilai minimum serta maksimum.

HASIL PENELITIAN

a. Karakteristik Mahasiswa Program Profesi Ners

Data karakteristik mahasiswa pada penelitian ini meliputi jenis kelamin dan usia. Berikut ini peneliti menyajikan data distribusi frekuensi demografi mahasiswa Program Profesi Ners angkatan 44 pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Program Profesi Ners Angkatan 44 (n=93)

No.	Data Karakteristik	f	%
1.	Jenis kelamin		
	a. Laki-laki	13	14
	b. Perempuan	80	86
2.	Usia		
	a. 21 tahun	4	4,4
	b. 22 tahun	41	44,6
	c. 23 tahun	28	30,4
	d. 24 tahun	13	13
	e. 25 tahun	7	7,6

Berdasarkan tabel 1 diperoleh data karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia. Sebagian besar responden (86%) berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 80 mahasiswa, dan sebagian kecil responden (14%) berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 13 mahasiswa. Selanjutnya, karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan kurang dari setengah responden (44,6%) berusia 22 tahun yaitu sebanyak 41 mahasiswa, kurang dari setengah responden (30,4%) berusia 23 tahun yaitu sebanyak 28 mahasiswa, sebagian kecil responden (13%) berusia 24 tahun yaitu sebanyak 13 mahasiswa, sebagian kecil responden (7,5%) berusia 25 tahun yaitu sebanyak 7 mahasiswa, dan sebagian kecil lainnya (4,4%) berusia 21 tahun yaitu sebanyak 4 mahasiswa.

b. Gambaran Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Program Profesi Ners selama Menjalani Praktik Klinik di Masa AKB

Bagian ini menunjukkan gambaran frekuensi dan persentase kesejahteraan psikologis mahasiswa Program Profesi Ners Angkatan 44 selama menjalani praktik klinik di masa AKB. Penentuan gambaran kesejahteraan psikologis didasarkan pada skor deviasi standar dengan menentukan nilai Z-score masing-masing responden. Apabila nilai z-score $\geq 1,5$ maka termasuk kategori tinggi, dan apabila nilai z-score $< 1,5$ termasuk kategori rendah. Berikut ini merupakan distribusi frekuensi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa Program Profesi Ners Angkatan 44 selama menjalani praktik klinik di masa AKB yang disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Program Profesi Ners Selama Menjalani Praktik Klinik di Masa AKB

Variabel	Tinggi		Rendah	
	f	%	f	%
Kesejahteraan Psikologis	4	4%	89	96%
Sub variabel				
Penerimaan diri	5	5%	88	95%
Hubungan positif dengan orang lain	5	5%	88	95%
Kemandirian	6	6%	87	94%
Penguasaan lingkungan	5	5%	88	95%
Tujuan hidup	7	8%	86	92%
Pengembangan diri	4	4%	89	96%

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa sebagian besar responden (96%) memiliki skor kesejahteraan psikologis yang rendah yaitu sebanyak 89 mahasiswa, dan sebagian kecil responden (4%) memiliki skor kesejahteraan psikologis tinggi yaitu sebanyak 4 mahasiswa. Hasil untuk skor kesejahteraan psikologis pada masing-masing

dimensi diperoleh hasil sebagian besar (96%) responden memiliki skor yang rendah. Pada dimensi penerimaan diri 88 mahasiswa (95%) memiliki penerimaan diri yang rendah, dan hanya 5 mahasiswa (5%) yang memiliki penerimaan diri tinggi. Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, sebanyak 88 mahasiswa (95%) memiliki

hubungan positif dengan orang lain yang rendah, dan hanya 5 mahasiswa (5%) mahasiswa yang memiliki hubungan positif dengan orang lain yang tinggi.

Pada dimensi kemandirian Sebagian besar responden (94%) memiliki kemandirian yang rendah yaitu sebanyak 87 mahasiswa, dan sebagian kecil responden (6%) memiliki kemandirian yang tinggi yaitu sebanyak 6 mahasiswa. Pada dimensi penguasaan lingkungan sebagian besar responden (95%) memiliki penguasaan lingkungan yang rendah yaitu sebanyak 88 mahasiswa, dan sebagian kecil responden (5%) memiliki

penguasaan lingkungan yang tinggi yaitu sebanyak 5 mahasiswa. Sedangkan untuk dimensi tujuan hidup, sebagian besar responden (92%) memiliki tujuan hidup yang rendah yaitu sebanyak 86 mahasiswa, dan sebagian kecil responden (8%) memiliki tujuan hidup yang tinggi yaitu sebanyak 7 mahasiswa. Pada dimensi pengembangan diri sebagian besar responden (96%) memiliki pengembangan diri yang rendah yaitu sebanyak 89 mahasiswa, dan sebagian kecil responden (4%) memiliki pengembangan diri yang tinggi yaitu sebanyak 4 mahasiswa.

PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Program Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran angkatan 44 sebanyak 93 orang. Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel 1. diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 80 orang dengan persentase 86%.

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis seseorang (Ryff, 2014). Data pada tabel 4.3 menyatakan bahwa laki-laki lebih tinggi dalam skor kesejahteraan psikologis dibandingkan perempuan. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Papalia (2020) yang menyatakan bahwa perempuan tampil jauh lebih baik daripada laki-laki dalam kondisi psikologis karena mereka lebih mampu berinteraksi dengan lingkungannya. Meskipun banyak pendapat yang berbeda, hal yang perlu digaribawahi adalah kesejahteraan psikologis akan menjadi lebih tinggi pada laki-laki dan perempuan seiring dengan

pendidikan yang maju dan pekerjaan yang lebih baik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa seluruh responden berada dalam rentang usia 21-25 tahun, dimana rentang usia tersebut termasuk pada fase dewasa awal. Penelitian ini didominasi oleh responden yang berusia 22 tahun (44,6%). Namun, jika dilihat hasil kesejahteraannya, responden yang berusia 24 tahun memiliki hasil kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hal ini didukung oleh pernyataan dari Novianti dan Nugraha (2020) bahwa semakin bertambahnya usia, maka secara fisiologis kematangan mental psikologis semakin bertambah. Menurut Ericson, orang dewasa yang kesulitan dalam menjalankan tugas perkembangannya dapat dipengaruhi oleh perasaan terisolasi dari masyarakat sekitar. Hal inilah yang kemudian dapat mempengaruhi rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa selama menjalani praktik klinik di masa AKB.

Pada penelitian ini, diperoleh hasil bahwa sebagian besar

mahasiswa (96%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah dan hanya (4%) mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi. Pada masa AKB ini, keterlibatan langsung mahasiswa keperawatan dengan pandemi COVID-19 seperti memberikan layanan keperawatan dan sebagai penyedia layanan kesehatan garis depan seringkali menimbulkan lebih banyak masalah psikologis dibanding mahasiswa lainnya (Gallego et al., 2020). Selama pandemi mahasiswa profesi keperawatan menghadapi kenyataan baru berupa perasaan tidak aman karena takut tertular virus, ketersediaan alat pelindung diri (APD) yang masih terbatas, kondisi lingkungan praktik yang belum familiar, serta melihat penderitaan pasien yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka (Huang et al., 2020; Shanafelt et al., 2020). Mahasiswa keperawatan yang melakukan skrining, mendiagnosis, dan merawat pasien selama pandemi COVID-19 berisiko mengembangkan tanda-tanda masalah mental seperti sulit tidur, stres, cemas, dan depresi (Rajiv, 2020). Faktor lainnya yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis adalah sosial ekonomi, *self esteem*, religiusitas, kecemasan, strategi koping, empati, dan harapan (Agustang et al., 2020; Eva et al., 2020; Freire et al., 2016; Gustems Carnicer & Calderón, 2017; Morales-Rodríguez et al., 2020).

Dari hasil rata-rata, dimensi penerimaan diri menempati urutan ketiga terendah dari enam dimensi lainnya, artinya sebagian besar mahasiswa memiliki penerimaan diri yang rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Konsareh dan Tanujaya (2014) yang menemukan bahwa perawat yang memiliki penerimaan diri dan sikap positif dalam menghadapi permasalahan

akan tegar ketika menjalani tugas-tugas yang berat, sehingga mempunyai tingkat burnout yang lebih rendah, begitupun sebaliknya perawat dengan penerimaan diri yang kurang akan cenderung mudah stres dan berakibat pada tingkat burnout yang lebih tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri pada mahasiswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa perempuan. Perempuan lebih sering dijumpai mengalami stres, karena perempuan mudah merasakan kecemasan, mudah merasa bersalah, sering mengalami gangguan tidur dan gangguan makan (Nasrani & Purnawati, 2015).

Penelitian Awaliyah dan Arruum Listiyandini (2018) menyatakan bahwa mahasiswa yang mempunyai tingkat penerimaan diri tinggi dapat memahami aspek positif dan negative yang ada pada dirinya, mampu menerima diri, meyakini bahwa dirinya memiliki potensi dan adanya perasaan bangga terhadap diri sendiri. Dalam hal ini, peneliti menyimpulkan bahwa rendahnya penerimaan diri pada mahasiswa PPN berasal dari kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, kurangnya rasa bangga dan mengapresiasi diri pada setiap pencapaian, dan kurangnya penerimaan terhadap berbagai aspek dalam hidup baik positif maupun negatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi hubungan positif dengan orang lain sebagian besar berada pada kategori rendah (95%). Penelitian yang dilakukan oleh Desi (2018) menyebutkan bahwa individu yang memiliki hubungan baik dengan orang lain merupakan respon untuk mempertahankan perasaan positif pada diri juga dalam strategi koping untuk menghadapi permasalahan dengan cara bersosialisasi dengan lingkungan. Selain itu, selama masa

AKB, mahasiswa juga diharuskan untuk beradaptasi dengan lingkungan dan rekan kerja baru, keterbatasan dalam interaksi akibat takut menularkan maupun tertular COVID-19 sehingga menurunkan tingkat kemampuan berhubungan secara positif dengan orang lain (Trihastuti & Anindya, 2022). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa rendahnya skor hubungan positif dengan orang lain pada mahasiswa PPN disebabkan oleh koping yang maladaptif, kekhawatiran menularkan dan tertular virus COVID-19, yang mengakibatkan kurangnya waktu bersama teman dan keluarga, serta kondisi lingkungan praktik yang mengharuskan mahasiswa beradaptasi dengan orang-orang baru.

Hasil penelitian pada dimensi kemandirian menunjukkan sebagian besar berada pada kategori rendah (94%). Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Trihastuti dan Anindya (2022) bahwa selama pandemi mahasiswa tidak banyak berinteraksi dengan orang lain dan banyak menghabiskan waktu di rumah sehingga mahasiswa lebih mandiri dan independen. Rendahnya skor tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan, kebergantungan finansial dengan orang tua, belum mampu menentukan nasib dan keputusan secara mandiri, serta terlalu peduli dengan penilaian orang lain (Amar et al., 2019; Ulfa, 2017).

Ketika seorang individu merasa kompeten dan menguasai lingkungannya, maka individu tersebut dikatakan telah mampu untuk menguasai lingkungannya (Ryff, 2014). Hasil penelitian pada dimensi penguasaan lingkungan menunjukkan sebagian besar berada pada kategori rendah (95%). Sedangkan hasil pada dimensi imensi

tujuan hidup sebagian besar berada pada kategori rendah (92%). Pandemi memunculkan banyak sekali pemikiran negatif dan juga *overthinking* yang menyebabkan tidak ada pergerakan untuk dapat meraih tujuan, sehingga individu menjadi lebih sulit untuk mendapatkan kebermaknaan hidup (Sofia et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa selama menjalani praktik klinik di masa Adaptasi Kebiasaan Baru dari 93 mahasiswa Program Profesi Ners (PPN) Angkatan 44 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, sebagian besar memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah yang artinya sebagian mahasiswa belum mampu mencapai kondisi sejahtera dalam hidupnya. Dari keenam dimensi kesejahteraan psikologis, skor dimensi kesejahteraan psikologis tertinggi berada pada dimensi tujuan hidup dan skor terendah berada pada dimensi pengembangan diri. Hal tersebut disebabkan oleh perubahan metode pembelajaran dan peningkatan resiko tertular virus COVID-19 sehingga meningkatkan stress akademik dan menurunkan kesejahteraan psikologis.

Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, institusi pendidikan dapat menyediakan layanan konseling bagi mahasiswa guna mengurangi tekanan psikologis yang dialami sehingga kondisi kesejahteraan psikologis dapat meningkat. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat kondisi kesejahteraan psikologis pada berbagai dinamika kondisi pandemi beserta strategi koping yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustang, A., Oruh, S., Theresia, M., Tenri, A., & Asrifan, A. (2020). *Kesejahteraan Psikologis (Studi Pada Dewasa Madya yang Belum Menikah di Kota Makassar)*. Creswell 2014.
- Amar, Z., Mita, & Ernawati. (2019). Pengalamanmahasiswakepera watan universitas tanjungpura dalam pelaksanaanpraktikklinik I. *Journal Proners*, 4(1), 1.
- Amin, M, A., Triawan, B, A., & Fahmi, A, Y. (2019). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) berhubungan dengan tingkat kecemasan perawat dimasa pandemi COVID-19 di rawat inap. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 61-70. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>
- Awaliyah, A., & Arruum Listiyandini, R. (2018). Pengaruh Rasa KesadaranterhadapKesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 89. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Carolina, N., Azizah, S. N., Sholihah, L. M. N., Rosyidah, U., & Purwanti, P. (2022). Analisis PengaruhTransisiPembelajaran Jarak Jauh ke Pembelajaran TatapMukaterhadap Kesehatan Mental Pelajar Pasca Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Psikologi UAD*, 1(0).
- Clemente, M., & Hezomi, H. (2016). Stress and Psychological Well-being: An Explanatory Study of theIranianFemale Adolescents. *JournalofChild and Adolescent Behaviour*, 04(01), 1-5. <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000282>
- Coxon, Kirstie; Turienzo, C. F. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information. January, 1-5.*
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122-131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Eweida, R. S., Rashwan, Z. I., Desoky, G. M., & Khonji, L. M. (2020). Mental strain and changes in psychological health hub among intern-nursing students at pediatric and medical-surgical units amid ambience of COVID-19 pandemic: A comprehensive survey. *Nurse Education in Practice*, 49(May), 102915. <https://doi.org/10.1016/j.nep.2020.102915>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in Psychology*, 7(OCT), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>
- Gallego, J., Campillo, M., Carrión, A., Balanza, S., Rodríguez, M., Simonelli, A., & Rivera, J. (2020). The COVID-19 pandemic and its impact on homebound nursing students. *nt. J. Environ. Res. Public Health* 2020 [revista de internet] 2020 [acceso 30 de Julio de 2022]; 17(20):1-10. *Journal of Enviromental*

- Research and Public Health*, 17(7383), 1-12.
- Gustems Carnicer, J., & Calderón, C. (2017). Empatía y Estrategias de Afrontamiento como Predictores del Bienestar en Estudiantes Universitarios Españoles. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 12(32), 129-146. <https://doi.org/10.14204/ejrep.32.13117>
- Huang, L., Lei, W., Xu, F., Liu, H., & Yu, L. (2020). Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during Covid-19 outbreak: A comparative study. *PLoS ONE*, 15(8 August), 112. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237303>
- Iqamah, M. K. B., Livana, P. H., & Mulyani, S. (2021). Penurunan Tingkat Stres Akibat Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 653-662.
- Kemendikbud RI. (2020). *Adaptasi Kebiasaan Baru*. Hubungan Masyarakat Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Kochuvilayil, T., Fernandez, R. S., Moxham, L. J., Lord, H., Alomari, A., Hunt, L., Middleton, R., & Halcomb, E. J. (2021). COVID-19: Knowledge, anxiety, academic concerns and preventative behaviours among Australian and Indian undergraduate nursing students: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Nursing*, 30(5-6), 882-891. <https://doi.org/10.1111/jocn.15634>
- Li, Z.-S., & Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*, 90, 104440. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 121. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Noviati, B. E., & Nugraha, D. A. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Pembelajaran Praktik Klinik Pertama Mahasiswa STIKes Panti Rapih Prodi Diploma Tiga Keperawatan Yogyakarta. *Care Jurnal Keperawatan STIKes Panti Rapih*, 1(1), 11-20.
- Rajiv, T. (2020). The COVID-19 pandemic, personal reflections on editorial responsibility. *Asian Journal of Psychiatry*, 50(January), 1-2.
- Reverté-Villarroya, S., Ortega, L., Lavedán, A., Masot, O., Burjalés-Martí, M. D., Ballester-Ferrando, D., Fuentes-Pumarola, C., & Botigué, T. (2021). The influence of COVID-19 on the mental health of final-year nursing students: comparing the situation before and during the pandemic. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(3), 694-702. <https://doi.org/10.1111/inm.12827>
- Rozi, M. F. (2020). Penerapan Adaptasi Kebiasaan Baru pada Era Pandemi Virus Corona 19 di Berbagai Sektor Pendidikan. In *Pembelajaran Daring* (Issue 11).
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. In *Psychotherapy and Psychosomatics* (Vol. 83,

- Issue 1, pp. 10-28). Karger.
<https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2019). Entrepreneurship and eudaimonic well-being: Five venues for new science. *Journal of Business Venturing*, 34(4), 646-663. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2018.09.003>
- Sancar, B., Yalcin, A. S., & Acikgoz, I. (2018). An examination of anxiety levels of nursing students caring for patients in terminal period. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 34(1), 9499. <https://doi.org/10.12669/pjms.341.14285>
- Saraswati, K. D. H., & Lie, D. (2020). *Psychological Well-Being: The Impact of Work-Life Balance and Work Pressure*. 478 (Ticash), 580587. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.089>
- Sinurat, S., Simbolon, P., & Zega, B. A. (2022). Spiritualitas dengan Stres Mahasiswa yang Melakukan Praktik Keperawatan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 9(1), 3946. <https://doi.org/10.33653/jkp.v9i1.779>
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(2), 118. <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4969>
- Tan, Y., Huang, C., Geng, Y., Cheung, S. P., & Zhang, S. (2021). Psychological Well-Being in Chinese College Students During the COVID-19 Pandemic: Roles of Resilience and Environmental Stress. *Frontiers in Psychology*, 12, 671553. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671553>
- Tanujaya, W. (2014). Hubungan Kepuasan Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Pada Karyawan Cleaner (Studi Pada Karyawan Cleaner Yang Menerima Gaji Tidak Sesuai Standar Ump Di Pt. Sinergi Integra Services, Jakarta). *Mediapsi*, 12(2), 67-79.
- Trihastuti, M. C. W., & Anindya, R. (2022). Kondisi Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Psiko Edukasi*, 20(2), 107-119. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3917>
- Ulfa, L. M. (2017). Perbedaan Kemandirian Antara Remaja Laki-Laki Dan Perempuan Di Mts Pondok Pesantren Aulia Cendikia Palembang Skripsi. *Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang*.
- Widiani, E., Rahmawati, I., Hidayah, N., Keperawatan J., Kesehatan, P., Kesehatan, K., Dowo, O., & Malang, K. (2022). Koping Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Praktek Klinik Keperawatan Saat Pandemi Covid-19 Coping And Anxiety In Nursing Clinic Practice Students During The Covid-19 Pandemic Pendahuluan Pandemi COVID-19 oleh pemerintah Indonesia belum dinyatakan selesai pada p. 10(3), 485-492.
- Widyawati, S., Asih, M. K., Retno, D., & Utami, R. (2022). Studi Deskriptif: Kesejahteraan Study Descriptive: Psychological well-being of Adolescents. *Jurnal Psibernetika*, 15(1), 59-65. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v15i5.3298>