

**PSIKOEDUKASI STRATEGI MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI
DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA
PRODI KEPERAWATAN TAPAKTUAN**

**Strategies for Improving Psychological Well-Being During the Covid-19 Pandemic
at Nursing Students Tapaktuan**

Hendri¹, Kamrullah²

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia (UII)

*Corresponding Author: hendri@uii.ac.id

Abstrak

Pandemi Covid-19 mempengaruhi berbagai aspek kehidupan penduduk dunia termasuk di Indonesia. Kondisi kehidupan mulai terasa tidak normal sehingga harus membiasakan kebiasaan baru dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Pembatasan aktivitas, menggunakan masker, jaga jarak, bekerja dari rumah, keluaian via daring, vaksinasi, swab, karantina, dan bentuk *social distancing* lainnya. Situasi seperti ini memberi dampak terhadap psikologis manusia, salah satunya para mahasiswa Prodi Keperawatan Tapaktuan. dampak psikologis. Para mahasiswa banyak yang tidak merasakan sejahtera secara psikologis (*psychological well-being*). Dengan demikian diperlukan sebuah intervensi psikologis untuk mengatasi permasalahan tersebut. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah melalui kegiatan Psikoedukasi (*studium generale*) tentang "Strategi Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Tapaktuan". Kegiatan ini diikuti oleh 40 peserta yang merupakan mahasiswa angkatan I Prodi Keperawatan Tapaktuan Tahun 2021. Hasil kegiatan ini menunjukkan para peserta sangat antusias dan aktif dalam kegiatan tersebut. Para peserta juga sangat puas dan senang mengikuti kegiatan Psikoedukasi (*studium generale*) ini karena berkat kegiatan ini mereka bisa mengetahui strategi yang dapat dilakukan di rumah walaupun dengan hal yang sederhana untuk bisa meningkatkan kesejahteraan (*psychological well-being*) dalam situasi pandemi covid-19.

Kata Kunci : Kesejahteraan Psikologi, Pandemi Covid-19, Mahasiswa Prodi Keperawatan Tapaktuan

Abstract

The Covid-19 pandemic has affected various aspects of the world's population, including in Indonesia. Living conditions began to feel abnormal so they had to get used to new habits in carrying out their daily activities. Restricting activities, using masks, keeping a safe distance, working from home, going out online, vaccination, swab, quarantine, and other forms of social distancing. Situations like this have an impact on human psychology, one of which is the students of the Tapaktuan Nursing Study Program. psychological impact. Many students do not feel psychologically well-being. Thus a psychological intervention is needed to overcome these problems. One of the interventions that can be carried out is through psychoeducation activities (studium generale) on "Strategies to Improve Psychological Welfare during the Covid-19 Pandemic for Tapaktuan Nursing Study Program Students. This activity was attended by 40 participants who were batch I students of the Tapaktuan Nursing Study Program in 2021. The results of this activity showed that the participants were very enthusiastic and active in this activity. the participants were also very satisfied and happy to take part in this Psychoeducational activity (studium generale) because thanks to this activity they could find out strategies that can be done at home even with simple things to be able to improve psychological well-being in the Covid-19 pandemic situation.

Keywords: Psychological Well-Being, Covid-19 Pandemic, Nursing Diploma Students Tapaktuan

1. PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, dunia dikejutkan dengan berita munculnya wabah *Coronavirus disease 2019* (Covid-19) di kota Wuhan, yang merupakan ibu kota provinsi Hubei, Tiongkok (China). Kemudian, pada tanggal 11 Maret 2020 World Health Organization (WHO) menetapkan Covid-19 sebagai pandemi (WHO, 2020). Dari Desember 2019 hingga 30 Juni 2021, total kasus konfirmasi COVID-19 di dunia adalah 181.521.067 kasus dengan 3.937.437 kematian (CFR 2,2%) di 222 negara terjangkit dan 149 negara transmisi komunitas.

Di Indonesia sendiri pemerintah telah melaporkan sebanyak 2.178.272 orang terkonfirmasi positif Covid-19 dan ada 58.491 kematian (CFR: 2,7%). Kemudian, ada 1.880.413 pasien yang telah dinyatakan sembuh dari penyakit tersebut (Kemenkes RI, 2021).

Pandemi covid-19 tentunya bukan hanya merenggut nyawa banyak manusia, tetapi juga mempengaruhi berbagai aspek tatanan kehidupan manusia. Merebaknya kasus covid-19 membuat pemerintah di berbagai negara di dunia terpaksa mengeluarkan regulasi untuk mengatur cara beraktivitas manusia, termasuk di Indonesia. Masyarakat mau tidak mau harus berhadapan dan dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kebiasaan baru, seperti sistem pembelajaran di lingkungan pendidikan yang semulanya dilaksanakan di dalam kelas menjadi pembelajaran dengan sistem daring atau secara online, bekerja dari rumah atau dikenal dengan istilah *Work From Home* (WFH), ke pasar dibatasi, wajib menggunakan masker, dilarang berpergian ke luar kota, melakukan swab, vaksinasi, karantina, dan bentuk *social distancing* lainnya. Hal tersebut dilakukan pemerintah sebagai upaya pencegahan dan meluasnya penyebaran kasus pandemi Covid-19.

Situasi pandemi covid-19 menjadi satu tantangan besar bagi siapa saja karena setiap individu harus tetap bisa merasakan sejahtera secara psikologis (*psychological well-being*) dengan penyesuaian perilaku baru dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Menurut (Ryff, 1998) kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu di mana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya,

mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan dalam hidup serta mengembangkan pribadinya.

Salah satu yang menerima tantangan nyata pada masa pandemi covid-19 adalah kalangan mahasiswa. Pada masa pandemi mahasiswa dituntut agar mampu menyesuaikan dirinya untuk tetap bisa mengikuti perkuliahan secara optimal walaupun secara daring atau online, situasi ini merupakan gambaran dari tuntutan *environmental mastery*. Kesiapan mahasiswa ini salah satunya sangat dipengaruhi oleh kemampuannya dalam menguasai teknologi dengan fitur-fitur aplikasi terbaru agar dapat mengikuti proses perkuliahan tetap berjalan secara efektif dan maksimal.

Kemudian, walaupun pemerintah ada mengalokasikan kuota internet untuk mendukung proses pembelajaran pada masa pandemi namun hal tersebut tidak dapat dimanfaatkan oleh semua mahasiswa. Terkadang ada mahasiswa yang tinggal di daerah pedesaan yang belum ada jangkauan jaringan internet. Selanjutnya, masalah lain yang dihadapi oleh mahasiswa pada masa pandemi covid-19 selain tuntutan-tuntutan yang dibebankan dengan model pembelajaran daring atau secara online yang membosankan, juga berhubungan dengan masalah lainnya, seperti terbatasnya hubungan interaksi dengan dosen secara langsung, teman, dan tehalang untuk pergi ke tempat-tempat yang diinginkan. Hal seperti ini dapat dianggap sebagai salah satu situasi yang dapat meningkatkan tekanan emosional seseorang (Shanahan, 2020).

Problematika seperti yang tergambar di atas jika tidak diberikan penanganan yang cepat dan tepat tentu akan mengakibatkan hal yang lebih buruk bagi kondisi psikologis mahasiswa, mulai dari menurunnya prestasi belajar hingga menimbulkan kecemasan yang berlebihan dengan tekanan-tekanan situasional yang dirasakan. Dengan demikian, intervensi psikologi dianggap memiliki peranan penting dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*) mahasiswa pada masa pandemi covid-19, yaitu melalui pendekatan psikoedukasi, yaitu memberikan penyuluhan pengetahuan kepada para mahasiswa tentang intervensi psikologis yang dapat dilakukan untuk dapat

meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

Psikoedukasi melalui penyuluhan bertujuan untuk memberi pengetahuan secara umum dan ketrampilan khusus yang dapat dilakukan sehari-hari oleh masing-masing mahasiswa mulai dari hal yang paling kecil yang dapat memberi pengaruh positif terhadap psikologisnya saat situasi menekan atau membosankan.

2. METODE

Sebagai sebuah kegiatan akademik tentunya diperlukan sebuah metode yang jelas dan sistematis agar program kegiatan yang dilaksanakan bisa terukur dan tujuannya tercapai. Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan kualitatif, kemudian data dianalisis dengan metode deskriptif kualitatif. Menurut (Wirartha, 2006) metode analisis deskriptif kualitatif adalah menganalisis, menggambarkan, dan meringkas berbagai kondisi dan situasi berbagai data yang dikumpulkan berupa hasil wawancara atau pengamatan mengenai masalah yang diteliti yang terjadi di lapangan. Adapun metode pengumpulan data awal dalam kegiatan pengabdian ini yaitu melalui observasi, wawancara, dan *focus group discussion (FGD)*. Adapun tahapan-tahapan kegiatan yang bertema “Strategi Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Tapaktuan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Tahapan-Tahapan Kegiatan

No.	Kegiatan	
1.	Asesmen Awal	Observasi
2.	Teknik Sampling	Sampling Jenuh
		Mahasiswa Tingkat I Prodi Keperawatan Tapaktuan (30 orang)
3.	Asesmen Lanjutan	Wawancara
		FGD
4.	Intervensi	Psikoedukasi (Penyuluhan)
5.	Hasil	Observasi
		Wawancara
6.	Analisis	Deskriptif Kualitatif

a. Asesmen Awal

Asesmen awal dilakukan melalui kegiatan observasi. Observasi dilakukan ke kampus Prodi Keperawatan Tapaktuan. Hasil observasi menunjukkan selama proses perkuliahan pada masa pandemi covid-19 di Prodi Keperawatan menggunakan sistem *shift* dan daring. Artinya, jika mahasiswa dalam satu ruangan jumlahnya 30 mahasiswa maka yang mengikuti perkuliahan secara langsung hanya 15 mahasiswa dengan mengikuti protocol kesehatan. 15 mahasiswa lainnya akan mengikuti perkuliahan daring dari rumah/tempat tinggal masing-masing.

b. Teknik Sampling

Adapun yang menjadi sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mahasiswa tingkat I Prodi Keperawatan Tapaktuan. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling jenuh, yaitu menjadikan semua mahasiswa tingkat I Prodi Keperawatan Tapaktuan sebagai sasaran/peserta kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Strategi Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Tapaktuan”

Adapun jumlah mahasiswa tingkat I Prodi Keperawatan Tapaktuan tahun 2021 adalah 40 orang. Sehingga, dengan menggunakan teknik sampling jenuh maka semua mahasiswa tingkat I Prodi Keperawatan Tapaktuan Tahun 2021 dijadikan sebagai peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

c. Asesmen Lanjutan

1. Wawancara

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pada umumnya mahasiswa tingkat I Prodi Keperawatan Tapaktuan Tahun 2021 tidak merasakan sejahtera secara psikologis selama masa pandemi covid-19 dalam mengikuti proses perkuliahan, seperti terhambatnya proses interaksi baik sesama teman mahasiswa maupun dengan dosen yang kurang efektif, kurangnya penguasaan teknologi sehingga menghambat proses belajar secara maksimal.

2. Focus Group Discussion (FGD)

Hasil kegiatan *Focus Group Discussion (FGD)* juga menunjukkan mayoritas mahasiswa kurang sejahtera secara psikologis pada masa pandemi covid-19. Banyak yang mengeluh, mulai dari proses perkuliahan yang kurang efektif, masalah jaringan internet, mahalnya paket data, terputusnya hubungan interaksi

dengan dosen dan teman-teman, tidak dapat melakukan kegiatan ekstrakurikuler, dan tidak dapat mengekspresikan kesenangan ketempat-tempat tertentu (liburan). Mereka tidak mengetahui bagaimana cara untuk bisa tetap produktif, kuliah tetap efektif, dan dapat melakukan hal yang menyenangkan walaupun tetap berada di rumah. Dengan demikian, maka dianggap urgen dilakukan satu kegiatan psikoedukasi dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19.

d. Intervensi

Adapun bentuk intervensi yang tepat dilakukan untuk mengatasi permasalahan mahasiswa angkatan I Prodi Keperawatan Tapaktuan Tahun 2021 dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologis pada masa pandemi covid-19, salah satunya yaitu melalui intervensi psikologi (psikoedukasi). Menurut Walsh (2010) psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang fokus pada mendidik partisipannya mengenai tantangan atau masalah dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan *coping* untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan. Menurutnya, fokus dari psikoedukasi adalah sebagai berikut. (1) membantu partisipan mengenai tantangan hidup (2) membantu partisipan mengembangkan sumber – sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan hidup (3) mengembangkan keterampilan *coping* untuk menghadapi tantangan hidup (4) mengembangkan dukungan emosional (5) mengurangi sense of stigma dari partisipan terhadap suatu gangguan (6) mengidentifikasi dan mengeksplorasi perasaan terhadap suatu isu (7) Mengembangkan keterampilan penyelesaian masalah (8) mengembangkan keterampilan *crisis-intervention*.

Psikoedukasi merupakan pendidikan serta pengembangan dan pemberian informasi dalam bentuk pendidikan kepada mahasiswa mengenai informasi yang berkaitan dengan psikologi atau informasi lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Pemberian informasi ini bisa mempergunakan berbagai macam media dan pendekatan. Kegiatan psikoedukasi dilakukan

untuk meningkatkan pemahaman atau keterampilan sebagai usaha pencegahan atau meluasnya gangguan psikologis di suatu kelompok, masyarakat, salah satunya komunitas mahasiswa.

Bentuk-bentuk psikoedukasi yang dapat dilakukan di antaranya adalah penyuluhan, kuliah umum (*stadium generale*), seminar, *fgd*, pelatihan, dan lain sebagainya. Adapun kegiatan Psikoedukasi dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan Tema “Strategi Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Tapaktuan” yaitu berbentuk kuliah umum (*stadium generale*).



Gambar 1. Kegiatan Studium General



Gambar 2. Kegiatan Studium General



Gambar 3. Meyusun Program Kegiatan

Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis perlu dilakukan intervensi yang komprehensif, kurang efektif jika hanya menintervensi pada aspek psikologis saja. Hal ini dikarenakan kondisi kehidupan manusia sangat dipengaruhi oleh berbagai aspek, terutama fisik, psikologis, agama, sosial. Oleh karena itu, maka bentuk strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*) pada Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19, di antaranya sebagai berikut:

1. Aspek Fisiologis

Adapun strategi sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*) pada masa pandemi covid-19 yang pertama adalah pada aspek fisiologis. Hal yang harus dilakukan adalah dengan mengkomsumsi makanan yang sehat dan bervitamin, buah-buahan, berolahraga di rumah, istirahat yang cukup guna menaga imun tubuh dan stamina. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang menaga kesehatan fisiknya seperti berolahraga, menjaga pola tidur, dan menjaga kebersihan fisik dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologis seseorang (memberi pengaruh yang positif), begitu juga sebaliknya, Reza Lidia & Rosatyani Puspita Adiati (2022).

2. Aspek Psikologis

Adapun strategi sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*) pada masa pandemi covid-19 yang kedua adalah pada aspek psikologis. Hal yang harus dilakukan adalah dengan berpositive thinking baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, tidak menuda

pekerjaan, melakukan relaksasi seperti menonton drama, komedian, ceramah keagamaan, video motivasi, membaca buku, menulis, dan aktivitas yang menyenangkan lainnya. Dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti ini maka akan muncul atau meningkatkan hormon endorfin (hormon kebahagiaan).

3. Aspek Agama

Adapun strategi sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*) pada masa pandemi covid-19 yang ketiga adalah pada aspek spritua. Hal yang harus dilakukan adalah dengan memperbanyak melakukan ibadah ritual di rumah. Selain melaksanakan ibadah wajib ditambah dengan melakukan amalan ibadah sunnah, seperti mengaji, berzikir, dan meningkatkan rasa syukur kepada Allah SWT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas ibadah ritual dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*) seseorang.

4. Aspek Sosial

Adapun strategi sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*) pada masa pandemi covid-19 yang keempat adalah pada aspek sosial. Hal yang harus dilakukan adalah dengan tetap menjaga hubungan silaturahmi dengan sesama teman, dosen, dan *significan other* yang dianggap penting. Seperti dengan cara WA, menelpon, dan *Video Call*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengamatan (observasi) yang dilakukan terhadap para peserta yang ikut dalam kegiatan Psikoedukasi (*stadium general*) dengan tema “Strategi Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Tapaktuan” menunjukkan bahwa para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut. Mereka mengikuti dengan serius, dan aktif menanyakan apa yang belum dipahami mengenai materi yang disampaikan.

Hal ini mengindikasikan bahwa pada umumnya para peserta sangat membutuhkan kegiatan dengan tema seperti ini. Kegiatan ini dilakukan dengan memperhatikan protokoler kesehatan karena masih berada pada situasi pandemi, dan sudah mendapatkan izin dari Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Selatan.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa pada umumnya para peserta kegiatan sangat puas dan senang mengikuti kegiatan Psikoedukasi (*stadium general*) dengan tema “Strategi Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Tapaktuan”. Karena berkat kegiatan ini mereka bisa mengetahui strategi yang dapat dilakukan di rumah walaupun dengan hal yang sederhana untuk bisa meningkatkan kesejahteraan (*psychological well-being*) dalam situasi pandemi covid-19.

Setelah sesi penyampaian materi dilakukan para peserta diminta untuk membuat program perencanaan *daily activity* sesuai dengan materi/strategi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*) yang sudah disampaikan. Hasilnya menunjukkan bahwa semua mahasiswa mampu merumuskan program kegiatan sehari-hari yang sangat produktif yang meliputi kegiaian fisik, psikologis, keagamaan, dan sosial yang sangat memungkinkan mereka lakukan walaupun tetap berada di rumah karena situasi pandemi covid-19. Hal ini menunjukkan bahwa secara pengetahuan para peserta yang sebelumnya merasa cemas, tertekan, dan tidak merasa nyaman dengan situasi pandemi ini, akhirnya dengan dilakukannya kegiatan psikoedukasi ini mereka tidak khawatir lagi karena secara pengetahuan mereka sudah mendapatkan gambaran strategi yang bisa mereka lakukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*). Kemudian, mereka juga bisa memiliki ketrampilan dalam menyusun program kegiatan harian yang positif/produktif.

Selain bermanfaat buat diri sendiri, para peserta juga diharapkan bisa menjadi agen atau pelopor bagi masyarakat umum, apalagi mereka berstatus sebagai mahasiswa.

4. KESIMPULAN

Pada umumnya kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Strategi Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Tapaktuan” berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Artinya, dari jumlah peserta yang ditargetkan 100% (40) peserta ada hadir. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mengikuti protokoler kesehatan karena masih dalam situasi pandemic covid-19 dan sudah mendapatkan

izin dari Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Selatan. Sebelum mengikuti kegiatan stadium general tentang Strategi Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi di Masa Pandemi Covid-19 para mahasiswa telah diobservasi dan diwawancara pada tahapan asesmen lanjutan. Hasil asesmen lanjutan menunjukkan bahwa pada umumnya para mahasiswa Prodi Keperawatan Tapaktuan tidak sejahtera secara psikologis pada masa pandemic covid-19, seperti terhambatnya proses interaksi baik sesama teman mahasiswa maupun dengan dosen yang kurang efektif, kurangnya penguasaan teknologi sehingga menghambat proses belajar secara maksimal.

Adapun bentuk intervensi yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan mahasiswa angkatan I Prodi Keperawatan Tapaktuan Tahun 2021 dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologis pada masa pandemi covid-19, salah satunya yaitu melalui intervensi psikologi yaitu berbentuk psikoedukasi melalui *stadium generale*. Adapun rumusan intervensi yang direkomendasikan di antaranya intervensi pada aspek fisiologis, aspek psikologis, aspek agama, dan aspek sosial.

Mahasiswa Prodi Keperawatan Tapaktuan” menunjukkan bahwa sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa pada umumnya para peserta sangat membutuhkan kegiatan dengan tema seperti ini. Kemudian, para peserta kegiatan juga sangat puas dan senang mengikuti kegiatan Psikoedukasi (*stadium general*) dengan tema “Strategi Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Tapaktuan”. Karena berkat kegiatan ini mereka bisa mengetahui strategi yang dapat dilakukan di rumah walaupun dengan hal yang sederhana untuk bisa meningkatkan kesejahteraan (*psychological well-being*) dalam situasi pandemi covid-19.

Selanjutnya, semua mahasiswa mampu merumuskan program kegiatan sehari-hari yang sangat produktif yang meliputi kegiaian fisik, psikologis, keagamaan, dan sosial yang sangat memungkinkan mereka lakukan walaupun tetap berada di rumah karena situasi pandemi covid-19. Hal ini menunjukkan bahwa secara pengetahuan para peserta yang sebelumnya merasa cemas, tertekan, dan tidak merasa nyaman dengan situasi pandemi ini, akhirnya dengan dilakukannya kegiatan

psikoedukasi ini mereka tidak khawatir lagi karena secara pengetahuan mereka sudah mendapatkan gambaran strategi yang bisa mereka lakukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*). Kemudian, mereka juga bisa memiliki ketrampilan dalam menyusun program kegiatan harian yang positif/produktif.

5. REFERENSI

- Kemenkes RI, I. E. (2021). *Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19) 1 Juli 2021*. Jakarta: Infeksi Emerging Kemenkes RI. <https://infeksiemerging.kemkes.go.id>. Diakses pada tanggal 2022-09-22.
- Ryff, C. D. (1998). Happiness is Everithing, or it? Explanation on The Meaning o
- Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Shanahan, L. S. (2020). *Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohortstudy*. Cambridge: Cambridge University Press.
- WHO. (2020). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020*. -: www.who.int (dalam bahasa Inggris) Diakses tanggal 2022-09-22.
- Wirartha, I. M. (2006). *Pedoman Penulian Usulan Penelitian, Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Andi.