

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DALAM PEMBELAJARAN MASA NORMAL BARU

*Pamela Hendra Heng

** Desiree Gracia Nelwan | Septi Lathiifah

Editor: Fransisca Iriani

Dampak negatif pada kegiatan pendidikan di banyak tempat di dunia karena penutupan sekolah menimbulkan gangguan dalam kegiatan akademik seperti gangguan belajar secara daring, hilangnya minat belajar peserta didik, terbatasnya akses fasilitas belajar, kendala dalam pelaksanaan penelitian eksperimen dan meningkatnya hutang pembayaran ke lembaga pendidikan karena Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) yang terjadi pada keluarga peserta didik (Onyema et al., 2020). Penyebab permasalahan ini adalah Coronavirus atau Covid-19, virus yang mempengaruhi semua aspek aktivitas manusia secara global, yakni pendidikan, ibadah, olahraga, hiburan, transportasi, pertemuan sosial, ekonomi, bisnis, dan politik (Onyema et al., 2020).

Sejak bulan Mei 2020, pemerintah Indonesia mengimplementasikan skenario normal baru yaitu skenario dalam mempercepat penanganan Covid-19 baik untuk aspek kesehatan maupun untuk sosial- ekonomi Indonesia setelah mempertimbangkan studi epidemiologis dan kesiapan regional penanganan pandemi Covid-19. "Presiden mengharapkan new normal ini diimplementasikan dengan beberapa pertimbangan," kata Menteri Koordinator Bidang Perekonomian Airlangga Hartarto setelah rapat terbatas pada Senin (18/5/2020), seperti dikutip Sekretariat Kabinet (Putsanra, 2020). Namun angka Covid-19 di Jakarta yang meningkat membuat pemerintah masih menetapkan siswa dan mahasiswa melakukan pembelajaran secara daring.

Selain itu, pandemi COVID-19 juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang (Sumakul & Ruata, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Prasad, Rao, Vaidya, & Muralidhar (2020) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis orang yang bekerja dari rumah ketika pandemi Covid-19 dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor komunikasi, faktor rekan kerja, faktor terkait pekerjaan, faktor kebijakan organisasi, faktor iklim organisasi, faktor kepuasan kerja, dan faktor

psikologis. Ada dua tugas penting bagi orang dewasa yang harus seimbang agar *Psychological Well Being* (PWB) meningkat. Kedua tugas penting itu adalah memiliki pekerjaan dan menikah. Ketika seorang dewasa tidak dapat menyeimbangkan kedua hal tersebut, maka timbul perasaan stres, cemas dan ketidakbahagiaan sehingga PWB dapat menurun (Erpiana, 2018).

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi serta mengetahui gambaran PWB pada dewasa awal dan tengah di Jakarta selama masa normal baru. Kegiatan PKM ini dilaksanakan ketika mitra yang bekerja sama yaitu Sekolah Tinggi Bahasa Asing (STBA) mengungkapkan bahwa berdasarkan survei yang telah mereka lakukan, diketahui bahwa terdapat beberapa mahasiswa merasakan stres ketika berlangsungnya pembelajaran secara daring. Selain karena akses yang terbatas, permasalahan ekonomi juga menjadi salah satu faktor para mahasiswa merasakan stres. PKM ini dilakukan pada tanggal 27 November 2020 pukul 15.00 WIB dengan melakukan seminar *online* melalui Zoom Meeting. Sasaran peserta pada PKM ini adalah para dewasa awal dan dewasa tengah. Kegiatan ini dilakukan atas kerjasama antara tim PKM dan pihak STBA.

Materi yang disampaikan pada kegiatan PKM ini adalah tentang pembelajaran, PWB dan perkembangan dewasa awal dan dewasa tengah. Definisi dari pembelajaran adalah aktivitas interaksi edukatif antara guru dengan peserta didik yang didasari oleh adanya tujuan berupa pengetahuan, sikap maupun keterampilan (Sunhaji, 2014). Lalu definisi dari PWB adalah ketika individu merasa terpenuhi, dapat menerima diri sendiri secara sepenuhnya, merasakan perkembangan dalam dirinya, mampu melihat makna dan tujuan dalam hidupnya, dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, tidak bergantung pada pengambilan keputusan, serta dapat memahami serta mengontrol lingkungan (Ryff & Keyes, 1995). PWB memiliki enam dimensi yaitu, a) *autonomy*, b) *environmental mastery*, c) *personal growth*, d) *positive relations with others*, e) *purpose in life*, dan f) *self-acceptance* (Ryff, 2014). Kemudian terdapat faktor yang dapat mempengaruhi PWB yaitu, a) usia, b) jenis kelamin, c) pendidikan d) status sosial ekonomi, e) dukungan sosial, f) pengalaman hidup, g) budaya, dan h) religiusitas.

Kemudian teori dewasa awal menurut Papalia dan Martorell (2014) digambarkan sebagai kelompok usia 20 sampai 40 tahun. Berdasarkan aspek sosial, seseorang mencapai tahap dewasa awal

apabila dapat memenuhi kebutuhan sendiri, memiliki pekerjaan, telah menikah atau memiliki hubungan romantis yang signifikan, bahkan telah membangun sebuah keluarga. Sedangkan dewasa tengah menurut Papalia dan Martorell (2014) berada pada rentang usia 40-65 tahun. Individu pada tahap dewasa tengah berada pada keadaan fisik, kognitif, dan emosi yang baik, sekaligus merasa baik terhadap kualitas kehidupan mereka (Fleeson, dalam Papalia & Mortell, 2014).

Hasil dari kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa gambaran PWB pada dewasa awal dan dewasa tengah termasuk dalam kategori tinggi dan pada uji beda setiap dimensi PWB ditinjau dari dampak selama kebiasaan baru, terdapat perbedaan pada dimensi *purpose in life dan self-acceptance*. Kegiatan PKM ini memberikan manfaat bagi para peserta untuk lebih mengenal tentang PWB, apa saja yang mempengaruhi PWB serta mengetahui bagaimana cara untuk meningkatkan PWB, khususnya pada situasi selama masa normal baru saat ini. Manfaat kegiatan bagi Untar, yakni telah terjalin hubungan kerjasama dengan pihak STBA yang dapat meningkatkan pengenalan yang lebih baik di antara kedua institusi tersebut. Setelah kegiatan PKM ini terlaksana, team memberikan saran agar kerjasama kedua belah pihak narasumber dari Untar dengan STBA dapat dikembangkan dan dipersiapkan untuk kesempatan lain dengan materi lain antara lain regulasi diri belajar atau *self-efficacy* dalam masa normal baru.

*Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Jakarta

**Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Jakarta