

Penerimaan diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa selama pandemi Covid-19

Self acceptance and subjective well-being on student college during pandemic of Covid-19

Hesdo Celvin Naraha¹, Nur Sholehah², Christie Anggelo³,
Kezia Natalia Budisantoso⁴, Mulianti Widanarti⁵

¹²³⁴⁵Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹hesdonaraha27@gmail.com, ²nursholehah5@gmail.com, ³angelochristie123@gmail.com,

⁴kezianatalia.kn@gmail.com, ⁵mulianti@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Pandemi COVID-19 berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Salah satu dampak yang dialami yaitu, adanya pengaruh pada kesejahteraan subjektif dalam diri mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Adapun penerimaan diri menjadi salah satu faktor pendukung tercapainya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Teknik pemilihan sampel dalam penelitian menggunakan *accidental sampling*, subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 107 mahasiswa dengan rentang usia 18-27 tahun serta berasal dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Penerimaan Diri serta *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* dan *Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS)* untuk mengukur *Subjective Well-being (SWB)*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,773 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,005$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penerimaan diri dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Analisis tambahan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat *subjective well-being* berdasarkan status tempat tinggal dan berdasarkan gender. Mahasiswa yang tinggal bersama orangtua atau kerabat maupun yang tidak tinggal bersama orang tua memiliki *subjective well-being* pada tingkat yang sama. Mahasiswa laki-laki dan perempuan secara umum memiliki *subjective well-being* pada tingkat yang sama.

Kata kunci: Kesejahteraan Subjektif, Mahasiswa, Penerimaan Diri, Pandemi COVID-19.

Abstract

The COVID-19 pandemic has an impact on the mental health of college students. One of the impacts experienced was the influence on subjective well-being in college students during the COVID-19 pandemic. Self-acceptance is one of the supporting factors for achieving subjective well-being in students. This study aims to determine the relationship between self-acceptance and subjective well-being in college students during the COVID-19 pandemic. The sampling technique used in this study was accidental sampling. The subjects involved in this study were 107 students with an age range of 18-27 years and came from various universities in Indonesia. The data collection method used the Self-Acceptance Scale and Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS) to measure Subjective Well-being (SWB). The data analysis technique used is the product moment correlation of Karl Pearson. Based on the results of data analysis, a correlation coefficient of 0.773 with $p = 0.000$ ($p < 0.005$) showed that there was a positive and significant correlation between self-acceptance and subjective well-being in college students during the COVID-19 pandemic. Additional analysis shows that there is no significant difference in the level of subjective well-being based on residence status and gender. College students who live with their parents or relatives or who do not live with their parents have subjective well-being at the same level. Male and female college students generally have subjective well-being at the same level.

Keywords: College Students, Pandemic of COVID-19, Self Acceptance, Subjective Well-Being.

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) telah mengubah begitu banyak hal dalam kehidupan manusia. Sejalan dengan itu, Organisasi kesehatan dunia (WHO) (2020), melaporkan bahwa awalnya virus ini ditemukan di kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok. Para ahli memberi label virus ini dengan nama *Coronavirus disease* atau COVID-19 (World Health Organization, 2020a). Menurut Tosepu, dkk., (2020) secara umum seseorang yang terinfeksi COVID-19 akan menampilkan gejala gangguan pernafasan akut seperti demam, batuk, dan sesak nafas. Lebih lanjut dijelaskan, rentang waktu munculnya gejala COVID-19 sekitar 5–6 hari dan maksimal 14 hari. Penyebaran COVID-19 sangatlah cepat dan masif di berbagai belahan dunia, hal ini didukung dengan laporan WHO, bahwa per tanggal 20 Januari 2020 sudah ditemukan sejumlah 282 kasus pada beberapa negara seperti China, Jepang, Korea, dan Thailand (World Health Organization, 2020a).

Menyikapi laju penyebaran COVID-19, maka pada tanggal 11 Maret 2020, WHO menetapkan bahwa COVID-19 bukan lagi endemi, melainkan telah menjadi pandemi global (World Health Organization, 2020b). Saat ini COVID-19 sudah menyebar di 225 negara dengan jumlah kasus sebanyak 414,378,597 kasus, jumlah pasien meninggal sebanyak 5.846.932 orang, sementara itu per 15 Februari 2022 tercatat tambahan kasus sebanyak 536.665 kasus baru (Worldometer, 2022). WHO Indonesia menyatakan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara yang juga mengalami dampak akibat pandemi COVID-19, sebagaimana ditemukannya kasus pertama COVID-19 pada tanggal 2 Maret 2020 (World Health Organization Indonesia, 2020). Sampai saat ini kasus COVID-19 belum benar-benar berakhir. Data terbaru per tanggal 14 Februari 2022, melaporkan jumlah kasus COVID - 19 di Indonesia sudah mencapai 4,81 juta dengan jumlah pasien yang meninggal sebanyak 145.000 jiwa (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2022).

Mempertimbangkan situasi pandemi COVID-19 yang sangat berbahaya bagi masyarakat, maka pemerintah Republik Indonesia secara tegas memberlakukan kebijakan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Kebijakan tersebut tertuang dalam Peraturan Pemerintah No. 21 Tahun 2020 (Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020, 2020). Kebijakan PSBB diterapkan sejalan dengan arahan dari WHO, dalam penerapannya dilakukan pembatasan kegiatan masyarakat seperti mengalihkan aktivitas sekolah dan perkantoran untuk dilakukan dari rumah serta pembatasan kegiatan keagamaan (Nasruddin & Haq, 2020). Namun seiring berjalannya waktu, pemerintah juga kembali mengatur pembatasan kegiatan masyarakat, yaitu dengan menerapkan kebijakan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Kebijakan PPKM merupakan kebijakan pembatasan kegiatan yang mempertimbangkan situasi

dan kondisi suatu wilayah dalam hal penyebaran COVID-19, jumlah warga yang terpapar, tingkat kesembuhan dan jumlah kematian. Adapun pelaksanaan PPKM terdiri atas empat level, yaitu level 1,2,3 dan 4, yang didasarkan pada standar WHO untuk penetapannya (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2021).

Dampak pandemi COVID-19 terasa dalam berbagai lini kehidupan, diantaranya yaitu bidang kesehatan, bidang ekonomi, serta bidang pendidikan (Amalia & Sa'adah, 2020). Menyikapi dampak pandemi COVID-19 dalam bidang Pendidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan COVID-19 pada Satuan Pendidikan, mulai tingkat dasar sampai perguruan tinggi. Berdasarkan surat edaran tersebut, maka Kemendikbud mengarahkan agar proses pembelajaran dilakukan dengan model Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dan menghimbau agar semua warga sekolah maupun warga kampus dapat melakukan kegiatan belajar dari rumah masing-masing (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Pemberlakuan PJJ yang dilakukan dengan model pembelajaran daring (dalam jaringan) pada perguruan tinggi juga menuai sejumlah kendala. Hal tersebut sebagaimana yang diungkap melalui penelitian Argaheni (2020) dimana ditemukan sejumlah dampak PJJ yang dialami oleh mahasiswa. Lebih lanjut dijelaskan dampak yang muncul selama pelaksanaan PJJ di tengah pandemi COVID-19, yaitu mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan kurang produktif selama proses perkuliahan, selain itu mahasiswa juga mengalami stress selama menjalani pembelajaran secara daring di tengah pandemi COVID-19. Penelitian oleh Martínez, Valencia dan Trofimoff (2020) menunjukkan bahwa terdapat penurunan kebahagiaan pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Sejalan dengan itu, penelitian oleh Huang dan Zhang (2021) menemukan bahwa di tengah pandemi COVID-19, mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring memiliki sejumlah masalah dalam kesejahteraan. Hal ini disebabkan karena mahasiswa mengalami tekanan psikologis selama menjalani pembelajaran daring, yang berakibat menurunnya kepuasan hidup dan intensitas afeksi positif dalam diri, sementara intensitas munculnya afeksi negatif menjadi lebih tinggi (Huang dan Zhang, 2021).

Grubic, Badovinac dan Johri (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa mengalami peningkatan masalah kesehatan mental, dan adanya penurunan kesejahteraan subjektif dalam diri mahasiswa, selama menjalani perkuliahan di tengah pandemi COVID-19. Dampak lain yang dialami oleh mahasiswa adalah rendahnya tingkat harapan dalam diri, sebab situasi pandemi COVID-19 yang penuh ketidakpastian membuat mahasiswa menjadi pesimis, sementara harapan merupakan salah satu faktor yang membentuk kesejahteraan subjektif dalam diri mahasiswa (Amanah, Situmorang dan Tentama, 2020). Kedua temuan di atas, sejalan dengan penelitian Kamaliya, Setyowibowo dan Cahyadi (2021) yang menemukan tingkat kesejahteraan

subjektif pada 112 mahasiswa, berasal dari delapan pulau di Indonesia berada pada kategori rendah sampai tinggi. Lebih lanjut dipaparkan bahwa kesejahteraan subjektif mahasiswa sebanyak 28,6% berada pada tingkat tinggi, kemudian sebanyak, 53,6% pada tingkat sedang dan sebanyak 17,9% pada tingkat rendah (Kamaliya, dkk., 2021).

Menurut Diener (2009) kesejahteraan subjektif atau subjective well-being (SWB) adalah kondisi dimana seseorang mengevaluasi kehidupannya baik dari sisi afektif maupun kognitif. Selanjutnya dipaparkan, bahwasannya kesejahteraan subjektif sering dilabelkan sebagai situasi hidup yang bahagia. Menurut Pals (dalam Compton dan Hoffman, 2013) kesejahteraan subjektif terkait dengan kemampuan seseorang untuk membangun cerita yang terstruktur dengan baik tentang pengalaman sulit, yang pada akhirnya menekankan pada pemulihan positif dalam kehidupannya dan mengalami kemajuan secara emosional. Hal tersebut selaras dengan pernyataan Diener (2009) yang menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif menekankan pada pemaknaan terhadap pengalaman emosional yang menyenangkan dalam diri seseorang.

Menurut Diener (2009) kesejahteraan subjektif terdiri atas dua domain pengukuran, yaitu domain afeksi yang meliputi afek positif dan afek negatif, dan domain kognitif yang meliputi kepuasan hidup. Lebih lanjut dijelaskan, kesejahteraan subjektif secara konseptual bersifat multi-dimensional, sebab terbentuk oleh dua domain, yang merupakan aspek-aspek tercapainya kesejahteraan subjektif. Konsep kesejahteraan subjektif umumnya digunakan untuk melihat dinamika kesejahteraan atau kebahagiaan dalam diri individu, sebagaimana pandangan Biswas-Diener, Diener dan Tamir (2004) yang menyatakan bahwa individu yang sejahtera memiliki rasa puas dengan kehidupannya. Lebih lanjut dijelaskan secara afeksi lebih sering diliputi perasaan bahagia daripada sebaliknya. Menurut Gaol dan Darmawanti (2022) di tengah pandemi COVID-19 mahasiswa yang memiliki kesejahteraan subjektif pada kategori tinggi, cenderung menunjukkan pandangan yang positif dan rasa syukur serta adanya dominasi afek-afek positif selama menjalani perkuliahan daring.

Penelitian Huang dan Zhang (2021) menunjukkan bahwa dalam menjalani perkuliahan daring di tengah pandemi COVID-19, mengakibatkan mahasiswa merasa tidak puas dengan hidupnya sehingga intensitas emosi negatif lebih sering dirasakan daripada emosi yang positif. Pandangan ini mendukung pendapat Diener, Oishi dan Lucas (2013) menyatakan bahwa individu dengan kesejahteraan subjektif yang rendah lebih sering merasakan emosi-emosi yang tidak menyenangkan dalam dirinya. Kedua temuan di atas, menunjukkan bahwa rendahnya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dapat mempengaruhi performansi akademik mahasiswa selama menjalani pembelajaran daring di tengah pandemi (Argaheni, 2020). Oleh sebab itu mahasiswa perlu memiliki kesejahteraan subjektif yang baik dalam dirinya, sebab individu yang sejahtera kerap menunjukkan sikap yang positif, berpikir kreatif, memiliki rasa optimis, pekerja keras dan sukar untuk menyerah dengan keadaan yang dihadapi (Diener, 2000).

Dalam penelitiannya Diener (2009) merangkum sejumlah faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif, yaitu kepuasan subjektif, faktor demografi yang meliputi: usia dan gender. Sementara itu Muthmainah, Situmorang dan Tentama (2018) menyatakan bahwa faktor lainnya yang berpengaruh pada kesejahteraan subjektif yaitu penerimaan diri. Priadana dan Sukianti (2019) melalui penelitiannya mendapatkan adanya korelasi positif antara penerimaan diri dengan kesejahteraan subjektif pada lansia. Lebih lanjut dipaparkan bahwasannya para lansia penghuni panti yang mempunyai penerimaan diri yang baik akan mempunyai kesejahteraan subjektif yang baik juga.

Penerimaan diri dapat diartikan sebagai kebutuhan untuk membuka diri dan bersedia menerima diri secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangan dalam diri dengan tulus (Ratnasari dan Pribadi, 2019). Fatonah dan Husna (2020) menyimpulkan bahwasannya penerimaan diri pada seseorang didasarkan pada bagaimana individu memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri, dan mampu menerima kelebihan serta kekurangan yang ada pada dirinya. Menurut Powel (dalam Fatonah dan Husna, 2020) penerimaan diri dapat terbentuk melalui empat aspek, yaitu penerimaan fisik, penerimaan perasaan atau emosi, penerimaan kepribadian, serta penerimaan keterbatasan diri. Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penerimaan diri dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di tengah pandemi. Adapun penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara penerimaan diri dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19?

METODE PENELITIAN

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia, dengan jumlah partisipan 107 orang, berada pada rentang usia 18 - 27 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*. Menggunakan *accidental sampling* sebagai metode pengumpulan subjek, melalui teknik ini subjek yang memenuhi kriteria penelitian akan secara langsung terlibat sebagai sampel penelitian.

Untuk mengukur kesejahteraan subjektif digunakan *Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS)* dan *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*, kedua skala ini telah diterjemahkan dan disesuaikan ke dalam bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019). Skala PANAS dikembangkan oleh Watson, dkk., (1988), terdiri atas 20 aitem, dengan nilai reliabilitas Cronbach Alpha pada dimensi afeksi positif sebesar 0,861, sementara nilai daya beda aitem bergerak antara 0,450 - 0,664, dan untuk dimensi afeksinegatif sebesar 0,853 dengan nilai daya beda aitem bergerak antara 0,413 - 0,699. Skala SWLS dikembangkan oleh Diener dkk. (1985), terdiri atas 5 aitem, dengan nilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,828 dengan nilai daya beda aitem bergerak

antara 0,553 – 0,686. Untuk mengukur penerimaandiri, digunakan Skala penerimaan diri yang dikembangkan oleh Fatonah dan Husna (2020) skala ini terdiri atas 40 aitem, dengan distribusi 12 aitem *favorable* dan 28 aitem *unfavorable*. Skala ini memilikinilai reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0.950 dengan nilai daya beda aitem $\geq 0,30$. Pengumpulan datadilakukan secara daring dengan mendistribusikan skala menggunakan *Google form* dan disebarakan padaplatform media sosial seperti Instagram, Whatsapp, dan Twitter. Teknik analisis data penelitian menggunakan uji korelasi *product moment* dari Karl Pearson dengan bantuan program SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis dilakukan terhadap data 107 mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Adapun subjek laki-laki sebanyak 28% dan subjek perempuan sebanyak 72%. Sementara itu, dilihat dari status tempat tinggal, jumlah subjek yang tinggal bersama orangtua sebanyak 55% dan subjek yangtidak tinggal bersama orangtua sebanyak 45%. Informasi mengenai demografi subjek dapat dilihat padaTabel 1.

Tabel 1. Data demografi subjek

Karakteristik		Frekuensi	Persentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	30	28%
	perempuan	77	72%
Status tempat tinggal	Bersama orangtua	59	55%
	Tidak bersama orangtua	48	45%

Peneliti melakukan serangkaian analisis data untuk mengeksplorasi kondisi subjek. Uji asumsi dilakukan sebagai prasyarat dalam melakukan uji hipotesis. Adapun uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas terhadap data variabel penerimaan diri, menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov mendapatkan hasil $p=0,200 > 0,05$ yang berarti data variabel penerimaan diriterdistribusi normal. Sementara itu, uji normalitas terhadap data variabel kesejahteraan subjektif, menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov mendapatkan hasil $p=0,176 > 0,05$ yang berarti data variabel kesejahteraan subjektif terdistribusi normal. Selanjutnya hasil uji linearitas mendapatkan nilai $F=170.995$ dengan signifikansi $p=0,000 < 0,05$. Data tersebut menunjukkan hubungan antara variabel penerimaan diri dan variabel kesejahteraan subjektif merupakan hubungan yang linier. Setelah uji asumsi terpenuhi, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi product moment dari Karl Pearson dengan program SPSS versi 25. Uji korelasi antara penerimaan diri dengan kesejahteraan subjektif mendapatkan nilai $r = 0,773$ dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penerimaan diri dengan kesejahteraan subjektif. Hal ini menunjukkan semakin tinggi penerimaan diri mahasiswa, maka diikuti dengan meningkatnya kesejahteraan subjektif mahasiswa. Begitupun sebaliknya semakin rendah penerimaan diri mahasiswa, maka semakin rendah juga kesejahteraan subjektif dalam diri mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,598 hal ini menunjukkan bahwa variabel penerimaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 59,8% terhadap kesejahteraan subjektif. Dengan demikian 40,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti, misalnya faktor hubungan sosial, dukungan keluarga, performa akademik, situasi kehidupan yang tidak menentu dan stres akademik. Hasil penelitian ini mendukung pandangan Biswas-Diener, dkk., (2004) yang berpendapat bahwa orang yang bahagia adalah seorang yang puas dengan hidupnya, adapun kondisi emosional dalam diri mereka yaitu, jarang mengalami kesedihan, sebaliknya mereka justru lebih sering terlihat ceria dalam kesehariannya. Kepuasan hidup dan kondisi emosional positif yang dialami oleh mahasiswa, merupakan manifestasi terhadap kesejahteraan subjektif dalam dirinya, yang dipengaruhi oleh penerimaan diri mahasiswa terhadap berbagai kondisi dan situasi hidupnya (Muthmainah, dkk., 2018; Steven dan Sawitri, 2016).

Penelitian Makino dan Tagami (1998), menemukan adanya hubungan antara keterbukaan diri sebagai salah satu aspek penerimaan diri dengan kesejahteraan subjektif. Sementara itu Powell (dalam Fatmah dan Husna, 2020) menyatakan bahwa penerimaan kepribadian merupakan salah satu aspek dalam penerimaan diri, oleh karenanya kepribadian merupakan salah satu faktor pembentuk tercapainya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Pandangan ini didukung oleh penelitian Rulangi, Fahera dan Novira (2021) yang menyatakan bahwa kepribadian merupakan salah satu faktor internal tercapainya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Lebih lanjut dijelaskan kepribadian yang dimaksudkan termanifestasi dalam karakter pribadi yang lebih positif. Sejalan dengan itu Stead dan Bibby (2017) melaporkan penelitiannya pada 495 remaja dengan rentang usia 18-30 tahun, penelitiannya menemukan adanya pengaruh yang kuat antara kepribadian dengan kesejahteraan subjektif.

Penelitian oleh Wijayanti (2015) menemukan bahwa penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak down syndrome berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan subjektif dalam dirinya. Lebih lanjut dijelaskan ibu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan berdampak terhadap kesejahteraan subjektif dalam dirinya, sebab ibu mampu menerima kondisi anaknya dan juga kondisi dirinya sebagai seorang ibu dengan anak down syndrome. Selain itu ditemukan

adanya kepuasan akan hidup yang dijalani, sehingga secara afeksi ibu lebih sering mengalami kondisi emosional yang positif seperti adanya rasa bangga, senang dan bersyukur (Wijayanti, 2015). Temuan ini memperkuat pandangan Fatonah dan Husna (2020) yang menyatakan bahwa salah satu aspek penerimaan adalah penerimaan emosional. Selanjutnya dijelaskan individu yang mampu menerima setiap kondisi emosi dalam diri, akan memiliki penerimaan terhadap dirinya sendiri. Mujaidha, Kusumastuti dan Esterina (2022) melakukan penelitian pada dua mantan pasien skizofrenia, dalam temuannya dipaparkan afeksi negatif yang muncul pada salah satu subjek yaitu, ketika subjek merasa lelah dan merindukan orang-orang terdekat. Lebih lanjut dijelaskan, keterbukaan subjek menerima setiap kondisi emosi dalam dirinya, membuat keadaannya menjadi lebih baik serta merasa puas akan hidupnya.

Priadana dan Sukianti (2019) melakukan penelitian pada sejumlah lansia di Panti Werdha Hargododali Kota Surabaya, dalam penelitiannya dipaparkan lansia yang mampu menerima kondisi dirinya secara utuh, termasuk kondisi fisik yang semakin melemah; tentunya memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik pada domain kepuasan hidup. Temuan ini memperkuat pendapat Powel (dalam Fatonah & Husna, 2020) yang menyatakan bahwa penerimaan fisik merupakan salah satu aspek terbentuknya penerimaan diri, sebab seseorang yang mampu menerima kondisi fisiknya apa adanya, akan memiliki penerimaan diri yang lebih baik. Priadana dan Sukianti (2019) menyatakan bahwa penerimaan diri yang baik adalah penerimaan secara utuh terhadap kualitas baik maupun buruk yang dimiliki oleh diri sendiri. Sejalan dengan temuan di atas, penelitian oleh Steven dan Sawitri (2016) melaporkan bahwa mahasiswa tunanetra memiliki kesejahteraan subjektif yang baik, karena dipengaruhi adanya penerimaan diri yang baik. Lebih lanjut dipaparkan, kondisi tunanetra yang dialami oleh mahasiswa merupakan gangguan secara fisik pada indera penglihatan, umumnya menyebabkan ketidakbahagiaan dalam diri. Namun dalam penelitian tersebut ditemukan mahasiswa tunanetra memiliki kesejahteraan subjektif yang baik pada aspek afeksi positif serta dominasi oleh kepuasan terhadap hidup yang dijalani (Steven dan Sawitri, 2016).

Al-Karimah (2018) dalam penelitiannya menemukan adanya kesejahteraan subjektif pada penyandang tunadaksa, hal dilihat dari keterbukaannya menerima keterbatasan fisik yang ada. Temuan ini memperkuat pandangan Powell (dalam Fatonah dan Husna, 2020) yang menyatakan bahwa penerimaan keterbatasan diri merupakan salah satu aspek dalam penerimaan diri, seseorang yang mampu menerima keterbatasan yang dimilikinya akan sanggup menerima dirinya sendiri. Sejalan dengan itu, penelitian Al-Karimah (2018) pada penyandang disabilitas daksa menemukan bahwa, penyandang disabilitas daksa mampu menerima keterbatasan fisik dalam dirinya, sehingga memiliki kepuasan terhadap hidup yang dijalani serta banyak mengalami afeksi positif seperti perasaan bahagia dan senang. Pandangan senada dikemukakan

oleh Muthmainah, Situmorang dan Tentama (2018) bahwa perempuan disabilitas memiliki rasa puas terhadap kehidupan yang dijalannya serta mempunyai kondisi emosi yang positif, hal dikarenakan adanya penerimaan diri terhadap keterbatasan yang dimiliki.

Pandemi COVID-19 juga memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif dalam diri mahasiswa, pandangan ini diperkuat oleh temuan Argaheni (2020) yang menyatakan bahwa selama masa pandemi COVID-19 mahasiswa juga mengalami kondisi stres. Temuan oleh Lubis, Ramadhani dan Rasyid (2021) melaporkan bahwa 80 orang mahasiswa mengalami stres akademik kategori sedang, 55 orang termasuk kategori tinggi dan 58 orang termasuk kategori rendah. Kondisi stres tentunya berpengaruh pada tingkat kesejahteraan subjektif dalam diri mahasiswa Denovan dan Macaskill (2017). Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa setiap aspek dalam penerimaan diri mahasiswa berpengaruh pada kesejahteraan subjektif yang dimiliki. Penerimaan diri terhadap kondisi fisik, emosional, kepribadian dan keterbatasan yang dimiliki, akan meningkatkan kesejahteraan subjektif dalam diri mahasiswa.

Peneliti selanjutnya melakukan analisis tambahan untuk melihat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif berdasarkan jenis kelamin dan status tempat tinggal mahasiswa. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji beda *independent sample t-test*. Hasil analisis data berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kesejahteraan subjektif ditinjau dari jenis kelamin

Grup		Jumlah subjek	Rata-rata	Deviasi standar	Kesalahan standar
Jenis kelamin	Laki-laki	30	26,07	10,844	1,980
	perempuan	77	21,58	11,169	1,273

Berdasarkan hasil uji beda menggunakan *independent sample t-test*, memperoleh nilai $t = -1,880$ dengan signifikansi $p = 0,063 > 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pada tingkat kesejahteraan *subjektif* mahasiswa, ditinjau dari jenis kelamin. Hasil analisis menunjukkan nilai *mean* mahasiswa laki-laki sebesar 26,07 sementara nilai *mean* mahasiswa perempuan sebesar 21,58, hasil dikarenakan skor kesejahteraan subjektif pada subjek laki-laki secara individual lebih tinggi daripada perempuan. Hasil penelitian ini didukung oleh pandangan Diener (2009), bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor demografis yang berpengaruh pada tingkat kesejahteraan subjektif, walaupun demikian perbedaan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan tidak terlalu berpengaruh secara signifikan pada tingkat kesejahteraan subjektif. Penelitian tersebut menyatakan bahwa perempuan yang lebih muda cenderung lebih bahagia dibanding laki-laki yang lebih muda, sementara kondisi sebaliknya terjadi pada perempuan yang lebih tua cenderung kurang bahagia daripada laki-laki yang lebih tua Diener (2009). Pandangan senada disampaikan oleh Batz dan Tay (2018) yang menyatakan bahwa temuan-temuan

mengenai perbedaan kesejahteraan berdasarkan *gender*, tidak selalukonsisten dari masa ke masa. Penelitian oleh Putra dan Sukmawati (2020) menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan subjektif ditinjau dari jenis kelamin.

Sejalan dengan penelitian di atas, Joshi (2010) dalam penelitiannya menyatakan bahwa tidak adapengaruh *gender* yang signifikan terhadap tingkat kesejahteraan subjektif antara laki-laki dan perempuan, *sebab* keduanya memiliki kesejahteraan subjektif yang sama. Lebih lanjut dipaparkan, pada aspek kepuasan hidup ada perbedaan yang signifikan pada laki-laki dan perempuan, tetapi tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh *gender*. Sementara itu, dalam penelitian yang sama, disampaikan kesejahteraan subjektif pada aspek afeksi positif dan negatif, menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan, tetapi pada dimensi afeksi positif terlihat adanya perbedaan yang cukup menonjol (Joshi, 2010). Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan subjektif mahasiswa, ditinjau dari jenis kelamin. Artinya baik laki-laki maupun perempuan secara umum memiliki kesejahteraan subjektif yang relatif sama.

Selain melakukan analisis terhadap tingkat kesejahteraan subjektif, ditinjau dari jenis kelamin. Peneliti juga melakukan analisis tambahan untuk melihat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif berdasarkan status tempat tinggal mahasiswa. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji beda *independent sample t-test*. Hasil analisis data berdasarkan status tempat tinggal mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Kesejahteraan subjektif ditinjau dari status tempat tinggal

Grup		Jumlah subjek	Rata-rata	Deviasi standar	Kesalahan standar
Status tempat tinggal	Bersama orangtua	59	21,20	11,003	1,432
	Tidak bersama orangtua	48	24,85	11,251	1,624

Berdasarkan hasil uji beda menggunakan *independent sample t-test*, memperoleh nilai $t = -1,690$ dengan signifikansi $p = 0,094 > 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pada tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa, ditinjau dari status tempat tinggal. Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan Maihayana, Anward dan Mayangsar (2019) yang menyatakan bahwa selama menjalani perkuliahan, mahasiswa memiliki sejumlah pilihan untuk tinggal, misalnya bersama orangtua, di kos ataupun di asrama. Lebih lanjut dijelaskan, mayoritas mahasiswa akan memilih untuk tinggal di kos. Menurut A'yun, Tentama dan Situmorang (2018) lingkungan sosial merupakan salah satu faktor pembentuk kesejahteraan subjektif pada remaja, selain itu lingkungan sosial yang baik dapat mendukung tercapainya

kemandirian serta penerimaan diri yang baik. Penelitian oleh (Newland et al., 2014) menyatakan bahwa faktor konteks seperti keluarga, rumah dan kualitas hubungan dengan tetangga, merupakan faktor-faktor terbentuknya kesejahteraan subjektif dalam diri. Lebih lanjut dipaparkan, pada aspek kepuasan hidup tidak terdapat hubungan yang signifikan pada tingkat kesejahteraan subjektif ditinjau dari status tempat tinggal. Cuellar, Bastida dan Braccio (2004) dalam penelitiannya melaporkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara status tempat tinggal dengan kepuasan terhadap hidup. Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan subjektif mahasiswa, ditinjau dari status tempat tinggal. Artinya mahasiswa yang tinggal bersama orangtua maupun tidak tinggal bersama orangtua, secara umum memiliki kesejahteraan subjektif yang relatif sama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penerimaan diri dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Demikian pula sebaliknya semakin rendah penerimaan diri mahasiswa, maka semakin rendah juga kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Adapun hasil analisis menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,598 artinya variabel penerimaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 59,8% terhadap kesejahteraan subjektif, sementara 40,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti, misalnya faktor hubungan sosial, dukungan keluarga, performa akademik, situasi kehidupan yang tidak menentu dan stres akademik.

SARAN

Adapun saran praktis yang diberikan penulis untuk mahasiswa agar dapat menjaga kesejahteraan subjektif, sehingga menunjang semangat belajar mahasiswa di tengah pandemi COVID-19. Sementara itu saran bagi peneliti selanjutnya dengan tema yang sama, agar dapat melakukan kajian dengan melihat pengaruh faktor-faktor lainnya yang berpengaruh pada kesejahteraan subjektif dalam diri mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruktif subjective well-being. *JURNAL PSIKOLOGI*, 18(1), 29–40.
- Al-Karimah, N. F. (2018). Subjective well-being pada penyandang tuna daksa. *Psikosains*, 13(1), 57–64.
- Amalia, A., & Sa'adah, N. (2020). Dampak pandemi covid-19 terhadap kegiatan belajar mengajar di Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 214–225.

- Amanah, F., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2020). Subjective well-being mahasiswa pada masa pandemi covid-19 dilihat dari hope dan employability. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10(10), 1–3. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>.
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi covid-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99–108.
- A'yun, M. Q., Tentama, F., & Situmorang, N. Z., “Gambaran subjective well being pada remaja perempuan di pondok pesantren.”, Seminar Nasional dan Temu Ilmiah Positive Psychology, Jakarta 15 September 2018, Asosiasi Psikologi Positif Indonesia, Universitas Pertamina Jakarta.
- Batz, C., & Tay, L. (2018). Gender differences in subjective well-being past research on gender differences in subjective well-being. In ED Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City: DEF Publishers. <https://doi.org/nobascholar.com>.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. In *Daedalus* (Vol. 133, pp. 18–25). The MIT Press on behalf of American Academy of Arts & Sciences.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* (2nd ed.). Wadsworth: Cengage Learning.
- Cuellar, I., Bastida, E., & Braccio, S. M. (2004). Residency in the United States, subjective well-being, and depression in an older Mexican-origin sample. *Journal of Aging and Health*, 16(4), 447–466. <https://doi.org/10.1177/0898264304265764>.
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 505–525. Retrieved from <http://shura.shu.ac.uk/12114/>.
- Diener, Ed. (2009b). The Science of Well-Being. In Ed Diener (Ed.), *The science of well-being*. Dordrecht: Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>.
- Diener, Ed, Oishi, S., & Lucas, R. E. (2013). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2th ed., pp. 187–194). New York: OUP USA. Retrieved from https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=R8kCoofE8VsC&oi=fnd&pg=PA187&dq=diener+lucas+oishi&ots=2yqTCZihpk&sig=RzsRmgsPM3PHpF4YMxKLA5ARs0k&redir_esc=y#v=onepage&q=diener%20lucas%20oishi&f=false.
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2021, July 30). Ketahui cara penilaian level Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) 1-4. Retrieved February 14, 2022, from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia website: <https://promkes.kemkes.go.id/ketahui-cara-penilaian-level-pemberlakuan-pembatasan-kegiatan-masyarakat-ppkm-1-4>.
- Fatonah, & Husna, A. N., “Skala penerimaan diri: Konstruksi dan analisis psikometri.”, The 12th University Research Colloquium, Surakarta 12 September 2020, Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (PPPM), Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

- Gaol, T. P. L., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara gratitude dengan subjective well-being padamahasiswa psikologi Unesa di masa pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 180–194.
- Grubic, N., Badovinac, S., & Johri, M. A. (2020). The psychological impact of the Covid-19 epidemicon college students in China. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 287. <https://doi.org/10.1080/247453>.
- Huang, L., & Zhang, T. (2021). Perceived social support, psychological capital, and subjective well-being among college students in the context of online learning during the Covid-19 pandemic. *Asia-Pacific Education Researcher*. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00608-3>.
- Joshi, U. (2010). Subjective Well-Being by Gender. *Journal of Economics and Behavioral Studies*, 1(1), 20-26. <https://doi.org/10.22610/jeps.v1i1.211>.
- Kamaliya, N., Setyowibowo, H., & Cahyadi, S. (2021). Kesejahteraan subjektif mahasiswa dimasa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 5(2), 199–206. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan COVID-19 pada Satuan Pendidikan. , Pub. L. No. 3, SIARAN PERS Nomor: 048/SIPRES/A6/III/2020 (2020).
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid-19. *Psikostudia*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>.
- Maihayana, Anward, H. H., & Mayangsar, M. D. (2019). Perbedaan kesesakan pada mahasiswa fakultaskedokteran (psikologi, ilmu keperawatan, kesehatan masyarakat) yang tinggal di rumah sendiri, tinggal di kos dan tinggal di asrama di Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 2(2), 25–36.
- Makino, Y., & Tagami, F. (1998). Subjective well-being and self acceptance. *The Japanese Journal of Psychology*, 69(2), 143–148. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.69.143>.
- Martínez, L., Valencia, I., & Trofimoff, V. (2020). Subjective wellbeing and mental health during the COVID-19 pandemic: Data from three population groups in Colombia. *Data in Brief*, 32(106287), 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106287>.
- Mujaidha, A., Kusumastuti, W., & Esterina, M. (2022). Subjective well-being pada mantan pasien skizofrenia. *PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 4(1), 2686–0420. Retrieved from <http://journal.uml.ac.id/TIT>.
- Muthmainah, Situmorang, N. Z., & Tentama, F., “Gambaran subjective well-being pada perempuan difabel.”, The 8th University Research Colloquium, Purwokerto 4 September 2018, Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Nasruddin, R., & Haq, I. (2020). Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan masyarakat berpenghasilan rendah. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-i*, 7(7), 639–648. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i7.15569>.

Newland, L. A., Giger, J. T., Lawler, M. J., Carr, E. R., Dykstra, E. A., & Roh, S. (2014). Subjective Well-Being for Children in a Rural Community. *Journal of Social Service Research, 40*(5), 642–661. <https://doi.org/10.1080/01488376.2014.917450>.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020. PERATURAN PEMERINTAH REPUBLIK INDONESIA NOMOR 21 TAHUN 2020 TENTANG PEMBATAAN SOSIAL BERSKALA BESAR DALAM RANGKA PERCEPATAN PENANGANAN CORONA VIRUS

DISEASE 2019 (COVID-19). Pub. L. No. 21, 1 (2020). Indonesia: JDIH Kementerian Sekretariat Negara.

Priadana, F. I., & Sukianti, D. S., “Penerimaan diri dengan subjective well-being pada lansia di panti Werdha.”, Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial, Malang 4 Mei 2019, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang.

Putra, I. P., & Sukmawati, N. W. (2020). Perbedaan subjective well-being ditinjau dari jenis kelamin dan status pernikahan pada pegawai negeri sipil. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 07*(1), 1–5.

Ratnasari, D., & Pribadi, H. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo, 1*(2).

Rulangi, R., Fahera, J., & Novira, “Faktor-faktor yang memengaruhi subjective well-being pada mahasiswa.”, Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora, Malang 3 April 2021, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang.

Satuan Tugas Penanganan COVID-19. (2022, February 14). Peta sebaran COVID-19. Retrieved February 14, 2022, from <https://covid19.go.id/peta-sebaran>.

Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior, 76*, 534–540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>.

Steven, C. D., & Sawitri, D. R. (2016). Bersyukur di tengah sedih dan senangku: (Studi kualitatif subjective well-being pada mahasiswa tunanetra. *Jurnal Empati, 5*(3), 439–442.

Tosepu, R., Gunawan, J., Effendy, D. S., Ahmad, L. O. A. I., Lestari, H., Bahar, H., & Asfian, P. (2020). Correlation between weather and Covid-19 pandemic in Jakarta, Indonesia. *Science of the Total Environment, 725*(138436), 1–4.

Wijayanti, D. (2015). Subjective well-being dan penerimaan diri ibu yang memiliki anak down syndrome. *Psikoborneo, 3*(2), 224–238.

World Health Organization. (2020a). *Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report-1*. Geneva.

Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/330760>.

World Health Organization. (2020b, March 11). WHO Director-General’s opening remarks at the mediabriefing on COVID-19 - 11 March 2020. Retrieved February 13, 2022, from World Health Organization website: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19-11-march-2020>.

World Health Organization Indonesia. (2020). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) situation report*
- 1.

Worldometer. (2022, February 15). COVID-19 CORONAVIRUS PANDEMIC. Retrieved February 15,2022, from <https://www.worldometers.info/coronavirus/>.

