

MENYUSUN SKRIPSI DI MASA PANDEMI? STUDI KUALITATIF KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA

Firmanto Adi Nurcahyo

Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan
firmanto.adicahyo@uph.edu

Tience Debora Valentina

Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
tiencedebora@unud.ac.id

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 berdampak pada berbagai sektor kehidupan termasuk pendidikan. Secara khusus pandemi diduga berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menyusun skripsi. Penelitian kualitatif dengan desain studi kasus ini bertujuan untuk mengeksplorasi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi. Partisipan penelitian terdiri dari 12 mahasiswa S1. Pengumpulan data dilakukan dengan pertanyaan terbuka yang disusun berdasarkan 6 dimensi kesejahteraan psikologis. Analisis tematik dilakukan dengan mencari tema-tema yang muncul berdasarkan data. Hasil menunjukkan adanya 12 tema yakni: kekuatan diri, penyesuaian diri, keyakinan diri, berelasi dengan memanfaatkan teknologi, strategi regulasi diri, keleluasaan waktu, dukungan keluarga, inspirasi skripsi, pelajaran hidup, pencapaian hidup, tantangan untuk diselesaikan, serta adaptasi kreatif. Pandemi menjadi sumber stres bagi mahasiswa dalam menyusun skripsi. Untuk menghadapinya, mahasiswa berfokus pada penyelesaian masalah yakni dengan memanfaatkan teknologi. Meski dalam kondisi pandemi, mahasiswa memiliki keyakinan diri dapat menyelesaikan skripsi dengan strategi, ketekunan, serta kerja keras. Penyelesaian skripsi ini menjadi bagian dari pencapaian tujuan hidup mahasiswa.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis; kualitatif; mahasiswa; pandemi; skripsi

Pandemi Covid-19 terjadi di awal tahun 2020. Pandemi tersebut seakan datang secara tak terduga. Dalam kajian Psikologi, kondisi tersebut dikenal sebagai peristiwa menekan dalam kehidupan yang tergolong non-normatif. Peristiwa kehidupan non-normatif menggambarkan peristiwa yang signifikan dan tidak terduga, yang tidak mengikuti pola perkembangan siklus hidup pada umumnya (Koulenti & Anastassiou-Hadjicharalambous, 2011).

Pandemi Covid-19 yang secara cepat menyebar di berbagai negara berdampak pada aktivitas setiap orang. Salah satu sektor yang terdampak besar adalah pendidikan. Institusi pendidikan serta para pendidik harus mencari cara agar proses pembelajaran dapat berjalan secara efektif di tengah pandemi yang terjadi. Pelaksanaan pendidikan secara daring merupakan salah satu solusinya. Tentunya pelaksanaan pendidikan secara daring dapat

dilakukan jika peserta didik memiliki akses untuk melakukannya. Namun jika institusi pendidikan dan peserta didik belum dapat terintegrasi secara daring, maka diperlukan cara-cara lain (Bramasta, 2020).

Pandemi Covid-19 mengubah segala aktivitas individu, termasuk juga mahasiswa. Ketidakpastian kapan pandemi akan berakhir, kecemasan tertular virus, tantangan penyelesaian tugas akhir dan efek ekonomi sebagai imbas pandemi menjadi persoalan yang dihadapi mahasiswa di masa pandemi. Sebuah artikel yang memaparkan survei terkait kesehatan mental mahasiswa selama pandemi menggambarkan bahwa 91% mahasiswa mengalami stres atau kecemasan, 81% merasa kecewa atau kesedihan, 80% merasa kesepian atau isolasi, 48% mengalami persoalan keuangan, dan 56% mengalami relokasi (Zalaznick, 2020). Survei tersebut menunjukkan bahwa pandemi memberikan

dampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kesejahteraan psikologis mengarah pada bagaimana individu dapat berfungsi secara efektif dalam kehidupan dan menjalaninya dengan bahagia (Huppert, 2009). Salah satu ahli yang memiliki kontribusi besar dalam menjelaskan konsep kesejahteraan psikologis adalah Carol Ryff. Ryff (1989) menggambarkan kesejahteraan psikologis sebagai suatu fungsi psikologis positif. Pandangan Ryff berakar dari konsep-konsep para ahli psikologi yang telah berkembang sebelumnya yakni aktualisasi diri dari Maslow, individu yang berfungsi penuh dari Roger, individuasi dari Jung, serta maturitas dari Allport (Ryff & Singer, 1996).

Ryff menjelaskan ada enam dimensi kesejahteraan psikologis (Ryff & Singer, 1996; Ryff & Keyes, 1995), yaitu:

1. Penerimaan diri. Individu dengan penerimaan diri positif dikarakteristikan dengan sikap positif terhadap diri, mengakui kualitas baik dan buruk dalam diri, serta bersikap positif terhadap kehidupan di masa lalu.
2. Relasi positif dengan orang lain. Individu dengan relasi positif dikarakteristikan dengan hubungan yang hangat, memuaskan, memercayai orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, mampu menunjukkan empati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat, dapat memahami, memberi dan menerima dalam hubungan dengan sesama manusia.
3. Kemandirian. Individu dengan kemandirian yang kuat dikarakteristikan dengan kemampuan menentukan nasib sendiri, mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, mampu mengatur perilaku sendiri, serta mampu mengevaluasi diri dengan standar pribadi.
4. Penguasaan lingkungan. Individu yang mampu menguasai lingkungan dikarakteristikan sebagai individu yang memiliki kompetensi mengelola lingkungan, mampu mengendalikan berbagai kegiatan eksternal yang kompleks, mampu memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif, mampu memilih atau menciptakan kondisi yang sesuai dengan kebutuhan serta nilai-nilai pribadi.
5. Tujuan hidup. Individu yang sejahtera secara psikologis memiliki tujuan dalam hidup, memperoleh makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu, dan memiliki keyakinan yang kuat yang mengarah pada tujuan hidup.
6. Pertumbuhan pribadi. Individu yang memiliki pertumbuhan pribadi dikarakteristikan dengan memiliki keinginan untuk terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi diri, menyadari adanya peningkatan diri dari waktu ke waktu, serta menunjukkan pengembangan pengetahuan dalam diri individu.

Beberapa temuan penelitian yang ada memperkuat pandangan Ryff tentang kesehatan mental mahasiswa. Hasil penelitian pada mahasiswa di Universitas Jordania menunjukkan bahwa perspektif positif terhadap kesejahteraan psikologis berkorelasi dengan kondisi fisik seperti rendahnya keluhan sakit fisik, infeksi kronis, dan influenza (Hamdan-Mansour & Marmash, 2007). Hasil penelitian Olasupo, Idemudia, dan Dimatkakso (2018) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis terkait dengan kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung tidak mudah mengalami depresi, kecemasan, serta disfungsi sosial. Hal ini dikuatkan dengan menurunnya jumlah kunjungan mahasiswa ke psikiater maupun psikolog (Hamdan-Mansour

& Marmash, 2007). Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis yang positif berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa yang juga baik, yang menolong mahasiswa untuk berfungsi secara efektif. Demikian sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah berarti mahasiswa kurang dapat berfungsi secara efektif.

Pandemi Covid-19 dimungkinkan berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Adanya pandemi yang tidak terprediksi diduga menimbulkan persoalan psikologis mahasiswa dalam proses menyusun skripsi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi.

METODE

Partisipan penelitian terdiri dari 12 mahasiswa S1 dari sebuah Perguruan Tinggi Swasta di Surabaya. Para mahasiswa tersebut telah menempuh minimal 130 sks serta telah memiliki proposal skripsi. Dalam waktu dekat para mahasiswa tersebut akan melakukan penelitian untuk skripsi.

Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif dengan desain studi kasus. Pada desain studi kasus, peneliti mengeksplorasi suatu kasus melalui penggalian data secara detail yang melibatkan berbagai sumber informasi dan melaporkan deskripsi kasus tersebut serta tema-tema yang muncul dari kasus (Creswell, 2007). Desain studi kasus digunakan untuk mendapatkan jawaban atas pertanyaan “bagaimana” dan “mengapa” dalam mengeksplorasi suatu kasus (Yin, 2014). Pertanyaan utama dalam penelitian ini yaitu: bagaimana kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi?

Tabel 1. Pertanyaan Terbuka

Dimensi	Pertanyaan
Penerimaan diri	Bagaimana Anda melihat diri/kemampuan Anda dalam menyusun skripsi di masa pandemi?
Relasi positif dengan orang lain	Bagaimana Anda membangun relasi dengan orang lain yang terkait dengan pengerjaan skripsi (seperti dosen, partisipan penelitian, dll) di masa pandemi?
Kemandirian	Jelaskan bagaimana strategi Anda dalam menyusun skripsi di masa pandemi.
Penguasaan lingkungan	Jelaskan peluang yang Anda temukan yang dapat mendukung penyelesaian skripsi di masa pandemi.
Tujuan hidup	Bagaimana Anda memandang penyelesaian skripsi di masa pandemi sebagai bagian dari pencapaian tujuan hidup Anda?
Pertumbuhan pribadi	Apakah Anda melihat pengerjaan skripsi di tengah pandemi ini sebagai tantangan atau ancaman? Jelaskan pendapat Anda.

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan pertanyaan terbuka yang disebarakan secara daring. Keenam dimensi kesejahteraan psikologis dari Ryff menjadi dasar dalam pembuatan sub pertanyaan. Setiap dimensi kesejahteraan psikologis diwujudkan dengan sebuah pertanyaan. Tabel 1 menunjukkan pertanyaan terbuka yang digunakan dalam penelitian ini.

Analisis tematik dilakukan dengan mencari tema-tema yang muncul berdasarkan data. Tema-tema tersebut diperoleh berdasarkan kesamaan maupun perbedaan kata dari data yang ada (Creswell, 2007). Penggalian tema-tema dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan cakupan keenam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff.

HASIL

Terdapat 12 tema yang muncul berdasarkan data penelitian seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Tema Utama Berdasarkan Dimensi Kesejahteraan Psikologis Ryff.

Dimensi	Tema
Penerimaan diri	Kekuatiran diri Penyesuaian diri Keyakinan diri
Relasi positif dengan orang lain	Berelasi dengan memanfaatkan teknologi
Kemandirian	Strategi regulasi diri
Penguasaan lingkungan	Keleluasaan waktu Dukungan keluarga Inspirasi skripsi
Tujuan hidup	Pelajaran hidup Pencapaian hidup
Pertumbuhan pribadi	Tantangan untuk diselesaikan Adaptasi kreatif

Penerimaan diri

Terdapat 3 tahapan mahasiswa dalam melihat diri dalam menyusun skripsi di tengah pandemi, yaitu tahap kekuatiran diri, tahap penyesuaian diri dan tahap keyakinan diri.

Kekuatiran diri

Tahapan awal menunjukkan respon kekuatiran mahasiswa terhadap efek pandemi. Secara psikologis, mahasiswa merasa cemas, takut, bingung, dan tidak tahu harus melakukan apa. Secara kognitif, mahasiswa tidak tahu harus menyusun skripsi dengan cara bagaimana atau mencari partisipan penelitian dengan metode apa. Kondisi ini membuat mahasiswa merasa kesusahan serta membutuhkan usaha lebih besar untuk menyusun skripsi.

"Karena dirumah aja jadi dari segi waktu lumayan lowong, tapi kecemasannya lebih besar karena takut tidak maksimal dikarenakan pengambilan data juga lebih terbatas." (Partisipan 1)

"Jadi tersendat, tidak tau arahnya mau kemana, tidak bisa mencari sample untuk ditanya-tanya." (Partisipan 5)

Penyesuaian diri

Pada tahap kedua, mahasiswa berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut sehingga mereka merasa memiliki kemampuan menyusunnya. Proses adaptasi atau *coping* dilakukan dengan cara *problem focus coping* yakni mencari cara alternatif untuk bimbingan dengan dosen dan pengambilan data.

"Teknis bimbingan skripsi juga tidak tau seperti apa.. sepertinya akan lebih susah jika di masa pandemi ini semua dipaksa secara online tapi ya perlu penyesuaian aja untuk hidup new normal." (Partisipan 12)

"Saya pikir saya bisa menyusun skripsi saat masa pandemi ini dan harus melakukan bimbingan atau penyebaran kuesioner secara online." (Partisipan 2)

Keyakinan diri

Tahap ketiga, terbangun keyakinan diri yang timbul dengan mengingat kembali pengalaman berhasil ketika mahasiswa mampu menyusun tugas sejenis skripsi sebelumnya. Keyakinan diri ini juga didasarkan pada kemauan untuk bekerja keras serta tekun. Keberhasilan mengatasi kesulitan di masa lalu membuat mahasiswa yakin dengan kemampuan dirinya untuk berhasil mengatasi kesulitan di masa sekarang.

"Saya merasa saya memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menyusun skripsi di masa pandemi ini, hal ini dikarenakan saya pernah belajar membuat tugas sejenis skripsi pada semester sebelumnya." (Partisipan 3)

"Menurut saya, selama saya masih bisa membangun relasi dan komunikasi yang baik dengan dosen pembimbing saya serta saya tetap konsisten untuk tekun menyusun skripsi saya percaya saya mampu menyusun dengan baik." (Partisipan 8)

Hubungan Positif dengan Orang Lain

Berelasi dengan memanfaatkan teknologi

Mahasiswa tidak membatasi relasinya dengan orang lain, meskipun tidak dapat bertatap

muka secara langsung. Relasi dengan orang lain dilakukan secara *online* dengan menggunakan teknologi seperti *WhatsApp*, *instagram*, *zoom*, *video call*. Relasi dengan calon partisipan juga dimulai dengan *online* seperti *follow* *instagram*. Cara tersebut dimanfaatkan mahasiswa untuk menjalin *rapport* dengan calon partisipan.

“Saya akan membangun relasi melalui pertemuan secara online misalnya melalui video call (zoom, microsoft team, dll), atau melalui media sosial yang ada.” (Partisipan 8)

“Saya juga memfollow subjek penelitian saya di instagram sehingga sering me-reply story mereka. Menurut saya, dengan membangun rapport, membuat saya lebih mudah untuk menggali informasi saat mengambil data.” (Partisipan 3)

Kemandirian

Strategi regulasi diri

Beberapa strategi dilakukan mahasiswa untuk dapat menyelesaikan skripsi di masa pandemi. Strategi yang dimaksud yaitu: a) mengelola waktu luang yang banyak secara efektif; b) menentukan target-target dalam penyelesaian skripsi; c) membuat *deadline*; d) mencari sumber informasi secara *online*; dan e) berdiskusi dengan orang lain. Mahasiswa juga mencari cara agar tidak merasa jenuh dengan mengalokasikan waktu untuk menyusun skripsi dan juga melakukan aktivitas lain.

“Membuat deadline sendiri dan tepat waktu dalam pengumpulan progres.” (Partisipan 7)

“Mencari sumber-sumber di internet, bertanya dengan orang lain dan nyicil setiap hari.” (Partisipan 4)

“Saya memberikan patokan harus menyusunnya sampai dimana dan apabila sudah capek saya beristirahat dengan bermain Hp ato nonton agar tidak menjadi stres tetap dibawa enjoy.” (Partisipan 10)

Penguasaan Lingkungan

Keleluasaan waktu

Mahasiswa memandang peluang pengerjaan skripsi di masa pandemi adalah tersedianya banyak waktu untuk menyusunnya. Kondisi ini membuat kesempatan menyelesaikan skripsi dengan jangka waktu yang lebih cepat menjadi lebih besar. Komunikasi secara *online* dengan partisipan membuat mahasiswa tidak menghabiskan banyak tenaga dan uang, bahkan konsultasi dengan dosen bisa dilakukan sewaktu-waktu.

“Karena waktu yang diluangkan di rumah lebih banyak dari pada keluyuran diluar, maka saya kira peluang untuk menyelesaikan skripsi lebih cepat sangat dimungkinkan.” (Partisipan 12)

“Dengan adanya pandemi, memudahkan bagi saya untuk mengambil data karena bisa dilakukan secara online, tidak perlu mengatur waktu untuk bertemu dan menghabiskan banyak tenaga dan uang.” (Partisipan 3)

Dukungan keluarga

Pengerjaan skripsi di rumah juga lebih efektif bagi mahasiswa karena mendapatkan dukungan penuh dari keluarga. Kebutuhan mahasiswa untuk menyusun skripsi disediakan oleh keluarga sehingga mahasiswa dapat mencurahkan perhatian dengan maksimal untuk pengerjaan skripsi.

“Peluang saya adalah saya bisa menyusun skripsi harusnya full konsen karena semua sudah tersedia yah dirumah.. Lalu saya juga mendapat full support dari keluarga dan saya harap kedua ortu saya juga bisa melihat kegigihan saya dalam menyusun tugas saya.” (Partisipan 5)

Inspirasi skripsi

Kondisi pandemi menjadi sumber inspirasi topik penelitian. Pandemi memberikan peluang yang besar bagi mahasiswa untuk menemukan judul skripsi.

“Saya bisa mengeksplor judul skripsi saya yang dimana saya tidak bisa dapatkan apabila tidak ada pandemi ini.” (Partisipan 11)

Tujuan Hidup

Pelajaran hidup

Mahasiswa memberikan makna yang positif terhadap proses pengerjaan skripsi di masa pandemi sebagai sebuah pelajaran hidup. Mahasiswa juga berharap temuan penelitian skripsinya dapat menginspirasi orang lain untuk melakukan hal yang positif.

"Bagi saya skripsi tidak hanya sebatas persyaratan untuk bisa mendapat gelar sarjana, namun ada pelajaran hidup dari setiap proses pembuatannya. Dari setiap pelajaran yang saya dapat saya yakin bahwa hal tersebut akan menjadi penuntun bagi saya untuk mencapai tujuan hidup." (Partisipan 1)

"Saya harap dengan adanya skripsi saya, dapat menginspirasi banyak orang." (Partisipan 3)

Pencapaian hidup

Penyelesaian skripsi di masa pandemi juga menjadi suatu pencapaian yang membanggakan bagi mahasiswa. Pencapaian tersebut merupakan suatu pijakan untuk meraih tahapan berikutnya seperti pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi, masa depan yang lebih luas hingga menjalani visi hidup yang lebih besar untuk masa depan.

"Dapat menyelesaikan skripsi di masa pandemi ini sebagai pencapaian yg baru dengan segala usaha dan kesusahannya. Terutama juga bangga dapat menyelesaikannya." (Partisipan 6)

"Saya ingin semua cepat selesai supaya saya nanti bisa langsung lanjut ke s2. Saya melihat skripsi ini sebagai sebuah tahap yg harus dilewati untuk akhirnya saya bisa menjalani visi hidup saya di hari depan." (Partisipan 12)

Pertumbuhan Pribadi

Tantangan untuk diselesaikan

Pengerjaan skripsi di masa pandemi dipandang sebagai suatu tantangan. Pandemi merupakan situasi yang mengancam keselamatan/kesehatan, namun pada saat yang sama skripsi juga harus diselesaikan

sebagai kewajiban seorang mahasiswa strata 1.

"Ancaman yang menantang. Karena tidak bisa dipungkiri keadaan sekarang memang sedang mengancam keselamatan kita namun disisi lain skripsi juga tuntutan yang harus diselesaikan." (Partisipan 1)

"Sebagai tantangan, karena melihat diri saya yang memiliki daya juang yang tinggi sehingga membuat saya tetap berjuang untuk menyelesaikan skripsi ini." (Partisipan 3)

Adaptasi kreatif

Mahasiswa melakukan adaptasi dengan situasi serta mencari cara-cara kreatif dan berbagai alternatif untuk fokus menyelesaikan skripsi. menyusun skripsi di masa pandemi merupakan tantangan yang harus dihadapi dengan cara yang berbeda dari biasa.

"Menguji mahasiswa untuk tetap tekun dan mencari cara alternatif dalam menyusun skripsi agar bisa selesai ketika kita memiliki hambatan-hambatan yg ada." (Partisipan 2)

"Makin seru aja sih. Dapat sensasi yg beda dari mahasiswa angkatan lain. Kita mahasiswa tingkat akhir kayak dipaksa untuk kreatif dan berpikir ulang mengenai jalannya pengerjaan skripsi kita." (Partisipan 12)

PEMBAHASAN

Pandemi menjadi sumber stres tersendiri bagi mahasiswa. Kondisi yang dipahami sebagai suatu ancaman bagi seseorang dapat menimbulkan stres (Kalat, 2008). Tema "kekuatiran diri" menggambarkan kondisi yang dialami para partisipan dalam penelitian ini. Kondisi pandemi membuat para partisipan merasa cemas, takut, serta bingung harus bagaimana dengan pengerjaan skripsi. Berbagai respon psikologis ini tentunya dikarenakan pengerjaan skripsi yang mereka lakukan berbeda dengan pengerjaan skripsi yang pernah mereka lihat pada kakak-kakak

tingkat yang dilakukan di sebelum masa pandemi.

Mengatasi masalah dapat dilakukan dengan berbagai cara. Secara umum cara mengatasi stres dapat dibedakan menjadi tiga kategori yakni: (a) berfokus pada masalah dimana individu berusaha untuk melakukan sesuatu untuk mengontrol situasi; (b) penilaian kembali dimana individu berusaha menginterpretasi kembali situasi sehingga dapat mengurangi ancaman yang dirasakan; dan (c) berfokus pada emosi dengan berusaha melemahkan reaksi emosi individu (Kalat, 2008). Lazarus dan Folkman (1984) menyebutnya sebagai *coping*, yaitu berbagai usaha dan pendekatan kognitif untuk beradaptasi terhadap tuntutan internal dan eksternal. Tema “penyesuaian diri” menunjukkan bahwa para partisipan dalam penelitian ini berusaha mengatasi stres menyusun skripsi di tengah pandemi dengan berfokus pada masalah. Kondisi pandemi membuat partisipan tidak leluasa dalam menyusun skripsi. Namun demikian, mahasiswa berusaha menyesuaikan diri untuk tetap dapat melakukan bimbingan dengan dosen serta mengambil data. *Coping* dengan strategi *problem focus* merupakan langkah yang dilakukan mahasiswa, yaitu mencari beragam alternatif solusi, mempertimbangkan keuntungan dan kerugiannya, memilih yang paling sesuai dan melaksanakannya (Lazarus & Folkman, 1984).

Partisipan dalam penelitian ini menyebutkan perlunya “adaptasi kreatif” dalam menyusun skripsi di masa pandemi. Ini berarti pengerjaan skripsi dilakukan dengan cara-cara baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya, salah satunya dengan memanfaatkan teknologi sebagai media utama untuk mencari sumber informasi, komunikasi dan pengumpulan data.

“Berelasi dengan memanfaatkan teknologi” merupakan cara yang dipilih

partisipan dalam menyusun skripsi di masa pandemi. Kondisi ini berarti semua komunikasi dapat dilakukan secara daring melalui media sosial, serta berbagai *platform* lainnya. Para partisipan dalam penelitian ini tergolong sebagai generasi Z. Generasi Z adalah individu yang lahir antara tahun 1995 sampai dengan 2015 (Betz, 2019). Generasi tersebut terlahir dalam era internet serta terbiasa dengan penyebaran informasi yang disajikan dengan teknologi canggih. Karakteristik partisipan tersebut membuat mereka siap menggunakan teknologi di masa pandemi untuk menyelesaikan skripsi.

Menurut Sternberg (2006), sebuah proses kreatif memerlukan keterkaitan berbagai sumber daya seperti kemampuan intelektual, pengetahuan, gaya berpikir, kepribadian, motivasi, dan lingkungan. Dalam hal motivasi, para partisipan menganggap penyelesaian skripsi di masa pandemi ini sebagai sebuah “tantangan untuk diselesaikan”. Hal ini didasari oleh adanya “keyakinan diri” bahwa skripsi dapat diselesaikan dengan ketekunan serta kerja keras. Keberhasilan mahasiswa dalam menyusun tugas sejenis skripsi pada semester sebelumnya turut meyakinkan mereka bahwa mereka mampu menyelesaikan skripsi.

Penyelesaian skripsi merupakan suatu bentuk “pencapaian hidup” yang menjadi bagian dari tujuan hidup para partisipan penelitian. Untuk itu, usaha yang keras perlu dilakukan untuk bisa mewujudkannya. Ini bisa dilakukan dengan “strategi regulasi diri”. Regulasi diri dapat diwujudkan dengan merencanakan, memonitor, mengontrol serta mengatur kognisi, motivasi, dan perilaku demi menuju tujuan (Pintrich, 2003). Para partisipan menyebutkan regulasi diri ini diwujudkan dengan menetapkan target-target penyelesaian skripsi serta memonitor kemajuan skripsi berdasarkan perencanaan yang telah ditetapkan.

Lingkungan juga menjadi faktor pendorong partisipan dalam menyelesaikan skripsi di masa pandemi. Kondisi pandemi membuat para mahasiswa lebih banyak menyusun skripsi di tengah keluarga. "dukungan keluarga" turut memotivasi partisipan dalam menyelesaikan skripsi. Dukungan tersebut merupakan suatu bentuk dukungan sosial. Dukungan sosial didefinisikan sebagai persepsi individu tentang dukungan dari orang-orang di jejaring sosial mereka, yang meningkatkan fungsi individu dan/atau dapat melindungi individu dari hasil yang merugikan (Malecki & Demaray, 2002). Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sangat penting bagi siswa yang mengalami stresor kehidupan (Coyle et al., 2017). Dukungan keluarga membuat partisipan merasa tidak sendiri dan menjadi sumber motivasi eksternal untuk menyelesaikan skripsi di masa pandemi.

PENUTUP SIMPULAN

Penelitian studi kasus ini telah menjawab pertanyaan tentang bagaimana kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi. Bagaimanapun juga, pandemi menjadi sumber stres pada mahasiswa, yang perlu dihadapi agar skripsi tetap dapat dikerjakan. Mahasiswa memaknai pandemi sebagai tantangan yang mengasah keterampilan *coping* dengan cara-cara yang kreatif. Penyelesaian skripsi di masa pandemi merupakan bagian dari pencapaian tujuan hidup yang bermakna bagi mahasiswa. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkonfirmasi tema-tema kesejahteraan psikologis yang diperoleh dalam penelitian ini melalui penelitian kuantitatif dengan jumlah partisipan yang lebih besar.

DAFTAR RUJUKAN

- Betz, C. L. (2019). Generations X, Y, and Z. *Journal of Pediatric Nursing, 44*, A7–A8. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2018.12.013>
- Bramasta, D. B. (2020, Mei). Hari pendidikan nasional dan solusi belajar di tengah pandemi corona. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/05/02/151400565/hari-pendidikan-nasional-dan-solusi-belajar-di-tengah-pandemi-corona-?page=2>.
- Coyle, S., Demaray, M. K., Malecki, C. K., Tennant, J. E., & Klossing, J. (2017). The associations among sibling and peer-bullying, social support and internalizing behaviors. *Child & Youth Care Forum, 46*(6), 895–922. <https://doi.org/10.1007/s10566-017-9412-3>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design. Choosing among five approaches*. (Second). SAGE Publications Inc.
- Hamdan-Mansour, A. M., & Marmash, L. R. (2007). Psychological well-being and general health of Jordanian university students. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services; Thorofare, 45*(10), 31–39.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Kalat, J. W. (2008). *Introduction to psychology*. Thomson, Wadsworth.
- Koulenti, T., & Anastassiou-Hadjicharalambous, X. (2011). Non-normative life events. In S. Goldstein & J. A. Naglieri (Eds.), *Encyclopedia of child behavior and development*. Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (1 edition). Springer Publishing Company.
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (CASSS). *Psychology in*

- the Schools*, 39(1), 1–18.
<https://doi.org/10.1002/pits.10004>
- Olasupo, M. O., Idemudia, E. S., & Dimatkakso, M. (2018). Adjustment, psychological well-being and mental health of first year students in a South African university. *North American Journal of Psychology; Winter Garden*, 20(1), 55–68.
- Pintrich, P. R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23.
<https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Sternberg, R. J. (2006). The nature of creativity. *Creativity Research Journal*, 18(1), 87–98.
- contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667–686.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.667>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.57.6.1069>
- Yin, R. K. (2014). *Case study research. Design and methods*. (5 Edition). SAGE Publications Inc.
- Zalaznick, M. (2020, May 8). *Student mental health has “significantly worsened” during pandemic* | [University Business Library].
<https://universitybusiness.com/mental-health-college-student-wellness-telehealth-teletherapy-active-minds/>