

PENTINGNYA *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DI MASA PANDEMI COVID-19

Kholifatus Sa'diyah¹ dan Amiruddin²

^{1,2}Institut Kariman Wirayudha (INKADHA) Sumenep
kholifatusjunaidi@gmail.com

Abstract

Pandemi Corona Virus Disiase 2019 (Covid-19) masih terus menghantui perasaan masyarakat dunia. Sejak awal merebabnya, virus corona telah membuat ketakutan dan kekhawatiran yang luar biasa bagi masyarakat. Ketakutan dan kekecamasan masyarakat juga disebabkan oleh pemberitaan berbagai media yang setiap saat menggambarkan keganasan virus tersebut. Masyarakat semakin takut setelah menyaksikan pemberitaan laporan korban yang terus meningkat dan disajikan setiap saat oleh media massa. Ketakutan masyarakat terus memuncak dengan diberlakukannya pembatasan sosial berskala besar (PSBB) sehingga sekolah, masjid dan tempat-tempatnya lainnya ditutup. Selain ketakutan dan kekhawatiran di atas, rupanya masyarakat juga dihantui oleh keadaan yang semakin tidak menentu terkait pekerjaannya. Virus corona bukan hanya masalah kesehatan, tetapi juga masalah ekonomi, banyak orang yang diputus dari pekerjaannya (PHK) karena perusahaannya terkena dampak besar dari adanya virus corona. Di tengah ketakutan, kekecamasan dan kegelisahaan yang terus menghantui psikologi masyarakat, maka diperlukan pendampingan psikologis masyarakat terkait bagaimana meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) masyarakat sehingga dari psikologi yang sejahtera tersebut, maka terbentuk jiwa yang baik yang pada akhirnya akan meningkatkan daya imun masyarakat.

Keywords : Virus corona, Ketakutan, *Psychilological wellbeing*

Pendahuluan

Kondisi saat ini sangat berbeda dengan kondisi sebelumnya. Covid-19 hampir satu tahun ini sedang mengguncang dunia dan kita tahu covid 19 adalah

penyakit yang sangat cepat menular. Menurut (WHO) Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian. *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, baik bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil, maupun ibu menyusui. Infeksi virus ini disebut COVID-19 dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina, pada akhir 31 Desember 2019. Virus ini menular dengan cepat dan telah menyebar ke wilayah lain di Cina dan ke beberapa negara, termasuk Indonesia. Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia), Middle-East Respiratory Syndrome (MERS), dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).

Wabah pandemi ini memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu dan masyarakat (2020)¹. Menurut Brooks dkk. dampak psikologis selama pandemi diantaranya gangguan stres pascatrauma (*post-traumatic stress disorder*), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan merasa tidak berdaya. Bahkan beberapa psikiatris dan psikolog mencatat hampir semua jenis gangguan mental ringan hingga berat dapat terjadi dalam kondisi pandemik ini. Bahkan kasus xenophobia dan kasus bunuh diri karena ketakutan terinfeksi virus sudah mulai bermunculan.

Para ahli telah bersepakat bahwa kesehatan fisik dan mental saling terkait yang harus dikelola secara seimbang. Keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental di masa pandemi juga telah menjadi perhatian oleh pemerintah. Kementerian Kesehatan telah mengeluarkan buku pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial (DKJPS) pada pandemi Covid-19.

Merujuk pada kebijakan Badan Kesehatan Dunia (WHO), buku ini merupakan salah satu panduan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan dukungan kesehatan jiwa dan psikososial bagi Orang Sehat, Orang Dengan Pantauan (ODP), Orang Tanpa Gejala (OTG), Pasien Dengan Pengawasan (PDP), Pasien Covid-19, dan kelompok rentan (Kementerian Kesehatan RI 2019).

¹ Banerjee D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian J Psychiatr*. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>

Jika mengacu pada struktur usia penduduk maka kelompok rentan yang terdampak pada kesehatan jiwa dan psikososial akibat infeksi Covid-19 diantaranya adalah perempuan, anak dan remaja, dan lanjut usia (lansia).

Adanya permasalahan itu pemerintah memberikan intruksi kepada masyarakat untuk segera melakukan *social distancing* bahkan sempat memberlakukan *lockdown* total. Jadi sangat jelas covid-19 mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, baik dalam ekonomi maupun dalam dunia pendidikan maupun. Dampak yang terasa dalam dunia ekonomi, banyak masyarakat yang kehilangan pekerjaan karena di PHK dan banyak masyarakat pula sulit dalam melakukan jual beli karena konsumen yang semakin menurun. Begitu juga dampak yang terjadi di dunia pendidikan dari pandemi global ini adalah bergesernya platform pembelajaran dari pertemuan tatap muka menjadi pertemuan yang dilakukan secara *daring*. Jadi sangat pasti pembelajaran daring tersebut membutuhkan handpoud android dan membutuhkan paket data ataupun *wifi*. Semua itu tidaklah mudah bagi wali murid yang berada pada ekonomi rata-rata kebawah. Apalagi bagi wali murid yang kehilangan dan sulit dalam melakukan jual beli.

Hal ini tentu sangat mengganggu terhadap kesehatan psikologis pada sebagian besar orang. Adaptasi terhadap situasi yang baru ini mempengaruhi kesejahteraan Psikologis (*Psychological well-being*) orang sedunia khususnya negara indonesia. Jika kondisi psikologis yang terganggu bisa mempengaruhi kekebalan tubuh dalam melawan penyakit. Selain itu, Covid-19 juga memberikan dampak stres yang tidak biasa karena seseorang dapat terpapar dengan beberapa sumber stres secara bersamaan. Saat pandemi ini, seseorang dapat mengalami stres ganda yaitu takut akan terjangkit atau kematian yang secara bersamaan mengalami stres karena kondisi finansial, anak belajar di rumah, banyak mendapatkan informasi negatif dari sumber yang tidak kredibel, bekerja di rumah, hingga pembatasan melakukan aktivitas di luar rumah.

Ditambah pemberitaan yang hampir terus menerus mengenai pandemi akan membuat siapa pun lebih menjadi cemas. Menilai tingkat bahaya akan Covid-19 melalui penyeleksian informasi yang diterima dan kebijakan menjadi kunci mengelola kecemasan. Informasi dan kebijakan dapat mempengaruhi penilaian seseorang terhadap ancaman Covid-19 dan kemudian mempengaruhi respons kecemasan yang ditimbulkan.

Maka dari itu penting masyarakat lebih-lebih pemerintah memperhatikan kondisinya pada saat pandemic seperti ini. Karena *psychological well*

being (kesejahteraan psikologis) menurut riset mempengaruhi imunitas, padahal imunitas adalah kata kunci melawan pandemi.

Psychological well being atau kesejahteraan psikologis berkaitan dengan aspek fisik, mental, sosial budaya, juga spiritualitas. Pandemi tidak akan berdampak besar jika setiap individu memiliki imunitas baik secara fisik maupun kejiwaan. Karena itu, penting untuk menciptakan tatanan di mana masyarakat bisa mencapai kesejahteraan psikologis yang baik agar bisa menjadi tangguh dalam menghadapi kondisi pandemi.

Psychological Well-Being menekankan kepada bagaimana dan mengapa seseorang melalui hidup dengan cara-cara positif, termasuk penilaian kognitif dan reaksi afektif. Dengan demikian, hal tersebut mencakup studi yang telah menggunakan beragam aspek seperti kebahagiaan, kepuasan, moral, dan pengaruh positif (Diener, 2009). Tujuan utama negara, masyarakat, dan manusia adalah untuk memahami dan menerima bahwa kesejahteraan manusia adalah dasar, fondasi, premis dasar, dan kondisi yang sangat diperlukan dari masyarakat yang sehat dan pengembangan serta kemakmurannya yang berhasil².

Ryff dalam Allan mendefinisikan *psychological well-being* sebagai suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Dorongan tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat *psychological well-being* individu menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hidup yang akan membuat *psychological well-being* individu tersebut menjadi tinggi³.

Individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri⁴.

Individu yang tidak bahagia tidak dapat menciptakan masyarakat yang menikmati kesejahteraan, dan pada gilirannya masyarakat seperti itu tidak dapat menyediakan kondisi untuk menciptakan dan mengembangkan kesejahteraan

² Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychology Bulletin*, 95(3), 542–572.

³ Ryff, C. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. *J Pers Soc Psychol*, 719-727.

⁴Ryff, 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.

orang lain. Manusia dapat dihubungkan dengan dua tingkat kesejahteraan: internal (subyektif) dan eksternal (obyektif).

Kesejahteraan batin dipandang sebagai kesejahteraan spiritual manusia yang terkait dengan pribadi seseorang. Kesejahteraan eksternal berkembang dari perspektif persepsi dan evaluasi seseorang terhadap masyarakat. Kategori "kesejahteraan manusia" sebagai gagasan yang integral, multiaspektif, dan multifungsi, dijelaskan hanya dengan bantuan kombinasi empat konsep⁵.

Alatartseva & Barysheva mendeskripsikan dimulai dari penegasan tentang manusia memiliki kesejahteraan jika mereka ada sesuai dengan sifat mereka, esensi mereka; manusia memiliki kesejahteraan jika mereka memahami (sadar) apa hal-hal baik dalam hidup bagi mereka dan memiliki kesempatan dan niat untuk mencapai hal-hal baik ini; manusia memiliki kesejahteraan jika mereka memiliki kesempatan untuk menyadari potensi mereka sebagai manusia; serta manusia memiliki kesejahteraan jika masyarakat yang menjadi dasar negara menciptakan kondisi dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk hidup sesuai dengan sifatnya, menyadari potensi mereka sebagai manusia, dan mencapai hal-hal baik dalam hidup yang ingin dicapai.

Konsep kesejahteraan psikologis tentunya dibahas dalam beragam konteks. Ada yang membahas dalam konteks sebagai kesejahteraan psikologis esensial yang meliputi unsur-unsur psikologi yang dirasakan oleh individu dalam kehidupannya. Adapula yang dianggap sebagai suatu kesejahteraan subjektif yang pada dasarnya tergantung pada siapa yang melakukan. Ini kemudian juga mengeluarkan banyak konstruk yang berbeda satu dengan yang lainnya seperti *psychological well-being*, *subjective well-being*, dan *happinees*⁶. Tetapi ketiga konstruk tersebut menggambarkan kondisi psikologis seorang individu yang optimal, bahagia, dan hidup berdasarkan apa yang dirasakannya sehingga merasa senantiasa nyaman dengan yang dimiliki.

Motivator Tum Desem Waringin mengatakan, kebahagiaan dan emosi positif adalah salah satu kunci dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Ahli pemasaran yang juga penyintas Covid-19 mengatakan bahwa emosi positif ikut membantu sembuh dari penyakit yang menyerang pernapasan tersebut. Maka dari itu diawali dengan mental positif terlebih dahulu.

⁵ Alatartseva, E., & Barysheva, G. (2015). *Well-being: subjective and objective aspects*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 166, 36–42.

⁶ Marlioni, R., Ramdani, Z., & Imran, J. M. H. (2019). *Validation of happiness scale convergence in santri through Multi-trait Multi-method Analysis*. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 143–156. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i2.3670>

Dampak yang terasa pada mahasiswa dari pandemi global ini adalah bergesernya platform pembelajaran dari pertemuan tatap muka menjadi pertemuan yang dilakukan secara daring. Beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam transisi ini dikarenakan beberapa hal, seperti lokasi tempat tinggal yang sulit mendapatkan jaringan internet, pendapatan orangtua yang terpengaruh pandemi sehingga mereka tidak memiliki dana untuk membeli kuota internet, serta rasa cemas dan gelisah karena pandemi membatasi mereka dalam melakukan aktivitas dan juga tugas-tugas perkuliahan. Adaptasi terhadap situasi yang baru ini mempengaruhi kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) mahasiswa itu sendiri. Subjective well-being sering disamakan dengan istilah kebahagiaan pada beberapa literatur psikologi walaupun sebenarnya tidak benar-benar sama. Kebahagiaan adalah kondisi emosi positif yang didefinisikan oleh individu secara subjektif. Kebahagiaan merupakan salah satu bagian dari *subjective well-being*⁷. Subjective well-being merupakan kombinasi dari adanya afek positif dan kepuasan hidup secara umum serta tidak adanya afek negatif⁸. Menurut Toussaint dan Friedman, definisi tersebut menyebutkan ada 3 komponen *subjective well-being* yaitu: (1) Kepuasan hidup tinggi yang termasuk komponen kognitif. Kepuasan hidup adalah penilaian individu terhadap kualitas kehidupannya secara umum atau terhadap beberapa aspek kehidupan, seperti pekerjaan, pernikahan, dan sekolah. Individu menilai hidupnya dengan standar apakah keinginannya terpenuhi dalam kehidupannya, apakah memuaskan, ataukah mempunyai arti baik bagi diri sendiri maupun orang lain⁹. (2) Afek positif yang tinggi ditandai dengan seberapa sering individu merasakan afek positif, seperti keceriaan dan kebahagiaan. Hubungan sosial dengan keluarga dan orang lain berhubungan sangat erat dengan afek positif dan dapat meningkatkan subjective well-being individu. Faktor-faktor lain yang berhubungan dengan afek positif yaitu jumlah teman dekat dan kerabat, keterlibatan dalam organisasi sosial, kegiatan sosial secara umum, sifat yang terbuka, aktivitas fisik dan olahraga, dan religiusitas. Ketika individu merasakan afek positif maka individu tersebut cenderung akan menolong orang lain, lebih fleksibel dalam berpikir, dan mempunyai solusi untuk memecahkan permasalahannya. (3) Afek negatif yang rendah ditandai dengan individu yang jarang merasakan afek negatif seperti kesedihan, perasaan tidak menyenangkan, dan marah. Seseorang dikatakan mempunyai subjective well-being yang tinggi jika orang tersebut merasakan kepuasan dalam hidup, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif. Subjective well-being merupakan total skor

⁷ Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths. Sage Publications.

⁸ Diener, E., & Scollon, C. (2003, October). Subjective well-being is desirable, but not the summum bonum. article présenté à la conférence University of Minnesota Interdisciplinary Workshop on Well-Being, Minneapolis.

⁹ Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635.

darikepuasan hidup ditambah dengan afek positif dan dikurangi dengan afek negatif. Di bawah ini adalah rumusnya.

Aspek-Aspek *Psychological Well Being*

Ryff memaparkan enam Aspek dari kesejahteraan psikologis, yaitu: ¹⁰

a. Penerimaan diri

Nilai yang tinggi: memiliki sikap positif terhadap diri, mengakui dan menerima multi aspek diri termasuk kualitas yang bagus dan yang buruk, merasa positif terhadap kehidupan yang sudah lalu.

Nilai yang rendah: merasa tidak puas dengan diri, merasa dikecewakan dengan apa yang terjadi di masa lalu, merasa bermasalah dengan beberapa kualitas personal, ingin menjadi berbeda dari dirinya pada saat ini.

b. Relasi positif dengan orang lain

Nilai yang tinggi: memiliki kehangatan, kepuasan, hubungan terpercaya dengan orang lain, merasa peduli dengan kesejahteraan orang lain, memiliki kemampuan empati, afeksi, dan intimasi yang kuat, mengerti, memberi dan menerima dalam hubungan antar manusia.

Nilai yang rendah: memiliki sedikit hubungan dengan orang lain yang dekat dan dapat dipercaya, sulit untuk hangat, terbuka, dan peduli terhadap orang lain, terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal, tidak berniat membuat kompromi untuk mempertahankan ikatan dengan orang lain.

c. Otonomi

Nilai yang tinggi: bisa mengambil keputusan sendiri (*self-determinent*) dan independen, dapat menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dalam cara tertentu, mengatur perilaku dari dalam diri, mengevaluasi diri dengan standar personal.

Nilai yang rendah: peduli dengan perkiraan dan evaluasi orang lain, bergantung kepada penilaian orang lain untuk membuat keputusan yang penting, mengkonfirmasi tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu.

d. Penguasaan lingkungan

Nilai yang tinggi: memiliki perasaan bisa menguasai dan kompeten dalam menata lingkungan, mengontrol susunan kompleks aktivitas eksternal, penggunaan yang efektif terhadap peluang yang ada, mampu membuat atau memilih konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai personal.

Nilai yang rendah: memiliki kesulitan mengelola tugas sehari-hari, memiliki sedikit tujuan atau target, tidak mampu mengubah atau

¹⁰ 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.

meningkatkan konteks yang mengelilinginya, tidak menyadari peluang yang ada di sekeliling, kurang kontrol terhadap dunia luar.

e. Tujuan dalam hidup

Nilai yang tinggi: memiliki tujuan dalam hidup dan perasaan diarahkan, merasa adanya makna dalam kehidupan di masa datang dan di masa lalu, memegang keyakinan yang memberikan tujuan dalam hidup, memiliki tujuan dan objektivitas untuk hidup.

Nilai yang rendah: kurang peka terhadap makna kehidupan, memiliki sedikit tujuan atau target, kurang peka terhadap arah, tidak melihat adanya tujuan dalam kehidupan masa lalu, tidak memiliki pandangan atau keyakinan yang memberikan makna pada kehidupan.

f. Pertumbuhan personal

Nilai yang tinggi: perasaan perkembangan yang berkesinambungan, melihat diri tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, kepekaan untuk menyadari potensi, mencari peningkatan pada diri dan perilaku dari waktu ke waktu, memiliki perubahan dalam cara yang merefleksikan pengetahuan diri dan efektivitas yang lebih banyak.

Nilai yang rendah: memiliki perasaan stagnan, kurang peka terhadap peningkatan atau perluasan dari waktu ke waktu, merasa bosan dan tidak tertarik pada kehidupan, merasa tidak mampu mengembangkan sikap atau perilaku

Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Faktor-faktor sosiodemografis yang dapat mempengaruhi psychological well-being pada diri individu (Ryff, 1989), yakni :¹¹

1. Usia

Penelitian yang dilakukan oleh Ryff ditemukan adanya perbedaan tingkat psychological well-being pada orang dari berbagai kelompok usia). Ryff membagi kelompok usia ke dalam tiga bagian yakni young (25-29 tahun), midlife (30- 64 tahun), dan older (> 65 tahun). Pada individu dewasa akhir (older), memiliki skor tinggi pada dimensi otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan penerimaan diri sementara pada dimensi pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup memiliki skor rendah. Individu yang berada dalam usia dewasa madya (*midlife*) memiliki skor tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain sementara pada dimensi pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri mendapat skor rendah. Individu yang berada dalam usia dewasa awal (*young*) memiliki skor tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup sementara pada

¹¹ Ibid 1069-1081.

dimensi hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan otonomi memiliki skor rendah.

2. Gender

Hasil penelitian Ryff (1989) menyatakan bahwa dalam dimensi hubungan dengan orang lain atau interpersonal dan pertumbuhan pribadi, wanita memiliki nilai signifikan yang lebih tinggi dibanding pria karena kemampuan wanita dalam berinteraksi dengan lingkungan lebih baik dibanding pria. Keluarga sejak kecil telah menanamkan dalam diri anak laki-laki sebagai sosok yang agresif, kuat, kasar dan mandiri, sementara itu perempuan digambarkan sebagai sosok yang pasif dan tergantung, tidak berdaya, serta sensitif terhadap perasaan orang lain dan hal ini akan terbawa sampai anak beranjak dewasa. Tidak mengherankan bahwa sifat-sifat stereotype ini akhirnya terbawa oleh individu sampai beranjak dewasa. Sebagai sosok yang digambarkan tergantung dan sensitif terhadap perasaan sesamanya, sepanjang hidupnya wanita terbiasa untuk membina keadaan harmoni dengan orang-orang di sekitarnya. Inilah yang menyebabkan mengapa wanita memiliki psychological well-being yang tinggi dalam dimensi hubungan positif karena ia dapat mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain.

3. Status Sosial Ekonomi Ryff mengemukakan bahwa status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan diri. Perbedaan status sosial ekonomi dalam psychological well-being berkaitan erat dengan kesejahteraan fisik maupun mental seseorang. Individu dari status sosial rendah cenderung lebih mudah stress dibanding individu yang memiliki status sosial yang tinggi.

4. Pendidikan Pendidikan menjadi satu faktor yang dapat mempengaruhi psychological well-being. Semakin tinggi pendidikan maka individu tersebut akan lebih mudah mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya dibanding individu berpendidikan rendah. Faktor pendidikan ini juga berkaitan erat dengan dimensi tujuan hidup individu.

5. Budaya, Ryff mengatakan bahwa sistem nilai individualisme atau kolektivisme memberi dampak terhadap psychological well-being yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

Upaya untuk meningkatkan Psychological Well Being

Beberapa cara untuk meningkatkan *Well Being* adalah dengan melakukan aktivitas positif, seperti

1. Bersyukur, dengan lebih banyak bersyukur kita bisa banyak mengambil hikmah dari kejadian.

2. Melakukan dan membiasakan melakukan suatu kebaikan. Memperbanyak berdoa dan memperbanyak menulis membaca tentang hal yang bermanfaat.
3. Mengurangi menonton berita tentang covid 19. Karena semakin kita mengkomsumsi tontonan yang tidak disukai maka akan berdampak bahaya pada psikologis hingga sampai ke imunitas.
4. Beradaptasi dengan pandemic. Bagaimana kita sendiri bisa menyesuaikan dengan keadaan yang baru dan tantangan yang baru.
5. Bernyanyi dan relaksasi. Banyak riset membuktikan bernyanyi dan relaksasi dapat menurunkan stress sehingga menimbulkan kebahagiaan tertentu bagi individu.
6. Disiplin dalam melakukan apapun. Karena dengan disiplin hidup semakin memiliki konsep dan tujuan tertentu.
7. Optimis dan penuh perhatian. Lebih Lanut Layout, 2013 menjelaskan tentang bagaimana aktivitas positif bisa meningkatkan *well being* adalah dengan memperhatikan dosis, variasi, keberlanjutannya, motivasi, dan adanya dukungan dari sosial. Hubungan antara faktor-faktor yang mempengaruhi *well being* dengan PWB adalah, dengan kecukupannya kebutuhan psikologis (PWB) dapat meningkatkan *well being*, seperti otonomi, pergaulan, kmpetensi/efikasi diri.¹²

Kesimpulan

Saat ini dunia dikejutkan dengan mewabahnya suatu penyakit yang disebabkan oleh sebuah virus yang bernama corona atau dikenal dengan istilah COVID19 (Coronavirus Diseases-19). COVID-19 adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut, seperti demam, batuk, dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Virus covid 19 ini juga sangat cepat penularannya. Sehingga untuk mengantisipasi penularan virus tersebut pemerintah telah mengeluarkan berbagai kebijakan, seperti isolasi, social and physical distancing hingga pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Kondisi ini mengharuskan masyarakat untuk tetap stay at home, bekerja, beribadah dan belajar di rumah. Kondisi demikian menuntut lembaga pendidikan untuk melakukan inovasi dalam proses pembelajaran. Salah satu bentuk inovasi tersebut ialah dengan melakukan pembelajaran secara online atau *daring*. Hal tersebut dangat mengganggu psikologis masyarakat. Maka dari itu pemerintah dan masyarakat harus memperhatikan

¹² Layout, S. L. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 1-7

psychological well being (kesejahteraan psikologis) menurut riset mempengaruhi imunitas, padahal imunitas adalah kata kunci melawan pandemi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alatartseva, E., & Barysheva, G. (2015). *Well-being: subjective and objective aspects. Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 166, 36–42.
- Banerjee D. (2020). The COVID-19 outbreak: *Crucial role the psychiatrists can play*. *Asian J. Psychiatr.* <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>
- Diener, E. (1984). *Subjective Well-Being*. *Psychology Bulletin*, 95(3),
- Ryff, C. (1995). *The structure of psychological well-being revisited. J Pers Soc Psychol*, 719-727.
- 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
- convergence in santri through Multi-trait Multi-method Analysis. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 143–156. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i2.3670>
- Marliani, R., Ramdani, Z., & Imran, J. M. H. (2019). Validation of happiness scale
- Diener, E., & Scollon, C. (2003, October). Subjective well-being is desirable, but not the summum bonum. article présenté à la conférence University of Minnesota Interdisciplinary Workshop on Well-Being, Minneapolis.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications.
- 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)
- Ryff, C.D.(1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4,

