



PENERBIT ANDI

Jl. Beo 38 - 40 Telp. (0274) 561881, Fax. (0274) 588282 Yogyakarta 55281
E-mail : andipenerbitan@gmail.com Website : www.andipublisher.com

SURAT KETERANGAN

No. : 018/ANDI-SK/IV/2021

Kami yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Edi S. Mulyanta, S.Si., M.T.
Jabatan : Manajer Operasional
Instansi : Penerbit ANDI
Alamat Instansi : Jl. Beo No. 38 – 40, Yogyakarta
No. Telp. Instansi : 0274-561881 ext. 203

Menerangkan bahwa :

Nama : Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D.
Pekerjaan : Dosen
Instansi : UNIVERSITAS TARUMANAGARA
Alamat Instansi : Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440
No. Telp. Instansi : 021-569 58 723 (Hunting)

adalah penulis buku dengan judul **Modul College Student Well-Being** yang saat ini buku-buku tersebut sedang kami proses untuk diterbitkan dengan ISBN.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 08 April 2021

Hormat kami,



Edi S. Mulyanta, S.Si., M.T.
Manajer Operasional



PENERBIT ANDI®



MODUL COLLEGE STUDENT WELL-BEING

Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog
Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psikolog
Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D.

MODUL COLLEGE STUDENT WELL-BEING

Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog
Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psikolog
Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D.

Diterbitkan atas Kerja Sama:



Modul College Student Well-being

Oleh: Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog

Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psikolog

Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D.

Hak Cipta ©2021 pada penulis

Editor : Skolastika Cynthia

Setter : Vanio Praba

Desain Cover : Andang Suhana

Korektor : Rani

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari penulis.

Diterbitkan oleh Penerbit ANDI (Anggota IKAPI)

Jl. Beo 38-40, Telp. (0274) 561881 (Hunting), Fax (0274) 588282 Yogyakarta 55281

Percetakan : CV ANDI OFFSET

Jl. Beo 38-40, Telp. (0274) 561881 (Hunting), Fax (0274) 588282 Yogyakarta 55281

Hastuti, Rahmah

Modul College Student Well-being/

Rahmah Hastuti, Naomi Soetikno, dan Pamela Hendra Heng

- Ed. I. - Yogyakarta: ANDI;

30 - 29 - 28 - 27 - 26 - 25 - 24 - 23 - 22 - 21

vi + 42 hlm ; 16x23 Cm.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN: 978-623-01-1114-3

I. Judul

1. Psychology of Young People Twelve to Twenty
2. Soetikno, Naomi
3. Heng, Pamela Hendra

DDC'23 : 155.5



PRAKATA

Puji syukur kepada Allah Swt., atas rahmat dan karunia-Nya sehingga modul yang bertajuk *College Student Well-being* telah rampung disusun. Modul ini berbasis hasil penelitian yang dilakukan untuk mengidentifikasi kesejahteraan mahasiswa di Jakarta di masa *pandemic Covid-19*. Tim penyusun menyadari bahwa penyusunan modul ini tidak akan berhasil tanpa adanya kerja sama, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak dari awal konsepsi hingga terselesaikannya modul ini. Tentunya dukungan dari berbagai pihak sangat kami rasakan dalam penyusunan modul ini.

Terima kasih atas dukungan dan fasilitasi keuangan dari Kementerian Riset dan Teknologi/Badan Riset dan Inovasi Nasional Republik Indonesia, juga lembaga riset di Universitas Tarumanagara, yaitu Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara (LPPM UNTAR), dalam hal ini kepada Bapak Jap Tji Beng, Ph.D. dan segenap jajaran pimpinan LPPM UNTAR. Terima kasih kepada segenap pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu, namun tidak mengurangi apresiasi kami atas jalinan kemitraan dengan mendukung kami dalam melaksanakan proses menghimpun data sehingga pada akhirnya kami dapat menyusun modul sederhana dan praktis ini.

Besar harapan kami agar kiranya modul ini dapat bermanfaat bagi pembacanya.

Jakarta, 15 Desember 2020

Tim Penyusun

Penerbit ANDI



DAFTAR ISI

PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	v
COLLEGE STUDENT WELL-BEING	1
BAGAIMANA KONDISI KESEJAHTERAAN MAHASISWA DI MASA PANDEMI?	2
ASPEK COLLEGE STUDENT WELL-BEING	9
APA YANG AKAN TERJADI JIKA MAHASISWA MEMILIKI WELL-BEING YANG RENDAH?	11
BAGAIMANA AGAR MAHASISWA MEMILIKI WELL-BEING YANG BAIK?.....	12
DAFTAR PUSTAKA	37
TENTANG PENULIS	39

Penerbit ANDI

Modul
College Student
Well-being





College Student Well-being



Apa itu College Student Well-being?

Well-being adalah kondisi yang optimal dimana kamu dapat melakukan berbagai macam kegiatan, berprestasi, dan melepaskan stres. Ketika, kamu mengalami kondisi seperti berikut, kamu siap.



Kondisi kesejahteraan mahasiswa di masa pandemi digambarkan berdasarkan 4 tema berikut:

1

Perasaan mahasiswa terkait kualitas studinya

2

Pengembang atau motivator

3

Emosi negatif

4

Merasa seimbang atau biasa saja



Perasaan Mahasiswa Terkait Kualitas Studinya

Berdasarkan hasil temuan, selama kuliah online mahasiswa merasakan kualitas studi yang rendah atau tidak optimal.

Hal ini dikarenakan terdapat kendala yang dialami mahasiswa selama kuliah online, seperti proses memahami materi perkuliahan menjadi tidak optimal, kesempatan bertanya yang kecil, terbatasnya interaksi dalam pembelajaran, serta banyaknya tugas yang diberikan.

Penyemangat atau Motivator



Belajar menjadi efektif ketika seseorang siap untuk belajar, atau dengan kata lain, ketika seseorang ingin mengetahui sesuatu tanpa paksaan atau imbalan apa pun.

Untuk dapat menghadapi tantangan dalam kuliah *online*, mahasiswa sangat membutuhkan motivasi. Motivasi dapat menjadi faktor penentu sejauh mana mahasiswa mencapai hasil belajarnya.

Motivasi belajar dapat dibentuk dengan cara mahasiswa harus memiliki keinginan, cita-cita serta menyadari manfaat belajar untuk dirinya sendiri.

Ceritakanlah hal apa yang memotivasi kamu untuk tetap menjalani kuliah online!



Emosi Negatif



Selama menjalani kuliah *online*, ditemukan bahwa mahasiswa mengalami berbagai macam emosi negatif, seperti jenuh dan merasa tidak senang.

Emosi negatif muncul karena mahasiswa mengalami keterbatasan dalam berkomunikasi dengan teman-temannya. Hal ini terjadi karena perasaan yang didapatkan ketika berkomunikasi melalui teknologi dengan berkomunikasi secara langsung berbeda sehingga menimbulkan kebosanan. Selain itu, penyebab lainnya karena semua aktivitas hanya boleh dilakukan dari rumah.



Biasa Saja

Meskipun kuliah *online* memberikan tantangan kepada mahasiswa. Ternyata terdapat mahasiswa yang merasakan pengalaman antara kuliah *online* dan kuliah secara langsung tidak berbeda atau seimbang.

Mengapa demikian?

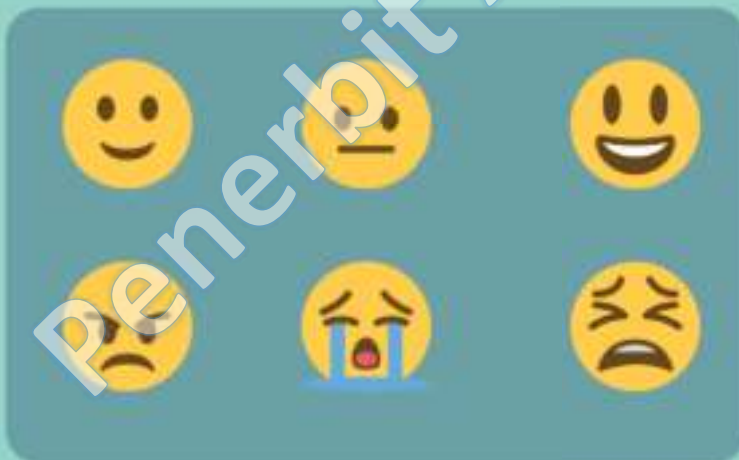
Hal ini dikarenakan mahasiswa sudah terbiasa menggunakan gadget sehingga mereka merasa antusias menjalani kuliah *online*. Alasan lainnya adalah kuliah *online* dapat menghemat biaya pengeluaran, seperti transportasi dan jajan.

Selain itu, pengerjaan tugas kuliah dirasakan lebih fleksibel sehingga mahasiswa merasa senang ketika menjalani kuliah *online*.



EMOSI APA YANG KAMU RASAKAN KETIKA MENJALANI KULIAH ONLINE?

Lingkarilah salah satu



Berikan alasannya



Fisik

Berhubungan dengan kesehatan yang dapat memengaruhi mahasiswa dalam keterlibatannya di lingkungan belajar kampus.

Afektif

Berhubungan dengan perasaan mahasiswa, seperti persepsi afektif, suasana hati, keintiman, *Self-Esteem*, pembertayaan, kepercayaan diri, *Self-Efficacy*, rasa bersalah, rasa malu, kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya yang berkaitan dengan emosional.



Kognitif

Bertubuhan dengan kemampuan mahasiswa dalam memproses informasi secara efektif serta menggunakan informasi secara rasional untuk tumbuh dan memecahkan masalah. Hal ini mencakup pikiran, sikap, keyakinan, kreativitas, spontanitas, dan keterbukaan mahasiswa terhadap cara memandang situasi.



Ekonomi

Menangkap keuangan yang dapat mempengaruhi kesiapan akademik mahasiswa, keamanan kebutuhan primer, dan keterjangkauan pendidikan yang akan ditempuh.



Sosial

Berkaitan dengan hubungan mahasiswa dengan orang lain di lingkungan mereka, yaitu di kampus, rumah, maupun setting lainnya.





Apa yang akan terjadi jika mahasiswa memiliki Well-being yang rendah?



Rentan terkena depresi



Mudah merasa cemas



Rentan berperilaku menyakiti diri sendiri



Mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas perkuliahan



Stres



Dapat memengaruhi prestasi akademik mahasiswa



Bagaimana
agar
mahasiswa
memiliki
Well-being
yang baik?

1. Quality
time
bersama
keluarga



Banyaknya aktivitas yang dilakukan dari rumah selama adanya pandemi Covid-19 dapat membuat kita memiliki waktu yang lebih banyak untuk berkumpul bersama keluarga. Berikut beberapa kegiatan yang dapat dilakukan untuk menikmati waktu bersama keluarga:



Masak bersama



Bercocok tanam



Membuat foto keluarga



Olahraga sepeda
bersama keluarga

Berkumpul dan
bermain bersama
orang tua/kakak/adik



Aktivitas apa saja yang kamu lakukan ketika quality time bersama keluarga?

Blank rounded rectangular box for writing an activity.

Blank rounded rectangular box for writing an activity.

Blank rounded rectangular box for writing an activity.

Blank rounded rectangular box for writing an activity.

Blank rounded rectangular box for writing an activity.



Penerbit ANDI



2. Menjaga kebersihan

Penerbit ANDI



Kesehatan menjadi salah satu aspek yang sangat penting dalam mencapai kesejahteraan. Di masa pandemi saat ini, salah satu cara untuk menjaga kesehatan adalah dengan menjaga kebersihan. Berikut hal-hal yang harus dilakukan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan di masa pandemi:



Mencuci tangan



Menggunakan masker



Menggunakan disinfektan



Menjauhi kerumunan



Menjaga jarak

*Hal-hal yang tidak kamu
lupakan saat bepergian di
masa pandemi*

CORET SEMUA YANG PERNAH KAMU
LAKUKANI!

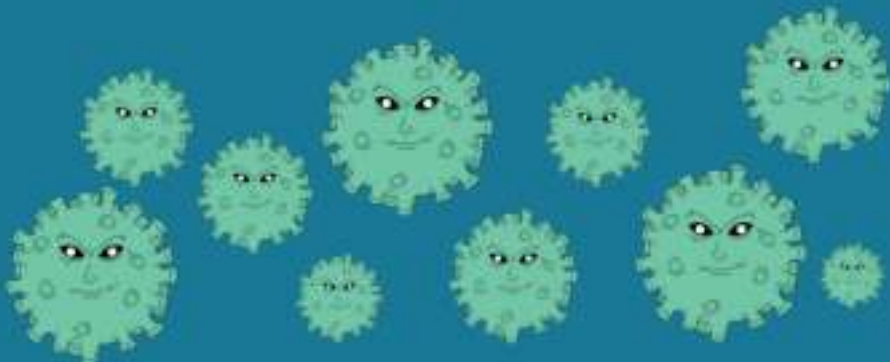
Hand sanitizer

Disinfektan

Masker

Jaga jarak

Menjauhi
kerumunan



Selain menjaga kebersihan untuk menjaga kesehatan, mahasiswa juga perlu untuk memperhatikan kesehatan matanya, dikarenakan selama kuliah *online* mahasiswa banyak menghabiskan waktunya di depan laptop atau gadget.



Tahukah kamu jika terlalu lama di depan laptop dapat menimbulkan eye strain?

PEYE STRAIN ?

Eye strain merupakan gangguan mata yang disebabkan oleh interaksi yang berlebihan dengan laptop atau gadget.

Ditandai dengan mata kering, berair, penglihatan kabur atau ganda, sakit kepala, rasa kaku pada leher, bahu, punggung, sensitivitas terhadap cahaya meningkat, sulit berkonsentrasi dan membuka mata.

Antisipasi eye strain dengan cara berikut:



1. Menerapkan aturan 20-20-20

- Beristirahat sejenak setiap 20 menit melakukan screen time
- Istirahat dilakukan dengan melihat objek lain selama 20 detik
- Jarak objek lain yang dilihat harus sejauh 20 kaki dari posisi duduk



2. Menjaga posisi duduk

- Tidak membungkuk
- Jarak antara mata dengan layar sejauh 30-50cm
- Perhatikan waktu yang dihabiskan untuk melihat layar



3. Mengatur resolusi pencahayaan

Menggunakan intensitas cahaya yang cukup (tidak terlalu terang ataupun redup)

3. Membantu tugas orang tua di rumah





Apa Saja Pekerjaan Rumah yang Kamu Lakukan ?

.....

Ceklistah pekerjaan yang kamu lakukan, dan berikan tanda bintang (*) pada pekerjaan yang kamu lakukan.



Menyapu



Mengepel



Mencuci baju



Mencuci piring



Menyetrika



Memasak



4. Memanfaatkan waktu me time

Me time diartikan sebagai memberikan diri waktu luang untuk beristirahat, bersantai atau melakukan hal-hal yang disukai. Me time dapat mengurangi terjadinya stres, gangguan psikologis ataupun fisik. Berikut contoh me-time yang dapat kamu lakukan:



Beribadah



Berdoa



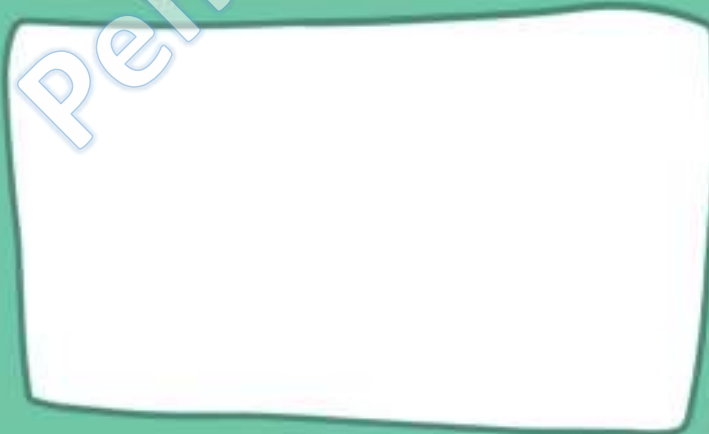
Refleksi

Me Time

Tuliskan kegiatan yang kamu lakukan
ketika me time!



Alasannya:





5. Menyalurkan hobi

Mahasiswa yang terlibat dengan hobi dapat memiliki kesejahteraan yang positif. Hobi adalah aktivitas yang dilakukan secara sukarela di waktu senggang. Aktivitas hobi dapat dikaitkan dengan minat, keterampilan, kemampuan, pengembangan bakat, pembentukan identitas ataupun sebagai bentuk ekspresi diri. Berikut contoh hobi yang dapat dilakukan dari rumah:

**MEMANAM****BERMAIN MUSIK****MELUKIS/MENGGAMBAR****BELAJAR APLIKASI/PROGRAM****MEMASAK**

My Hobby

Tuliskan 4 hobi yang sudah lama kamu lakukan!

Tuliskan 2 hobi baru yang kamu minati di tahun ini dan berikan alasannya!

Alasan:	Alasan:

Penerbit ANDI

6. Menjaga pertemanan



Ketika kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) diberlakukan, menjaga pertemanan dapat dilakukan melalui jejaring sosial, seperti melakukan video call atau melalui chat.





7. Produktif

Melakukan banyak kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat.

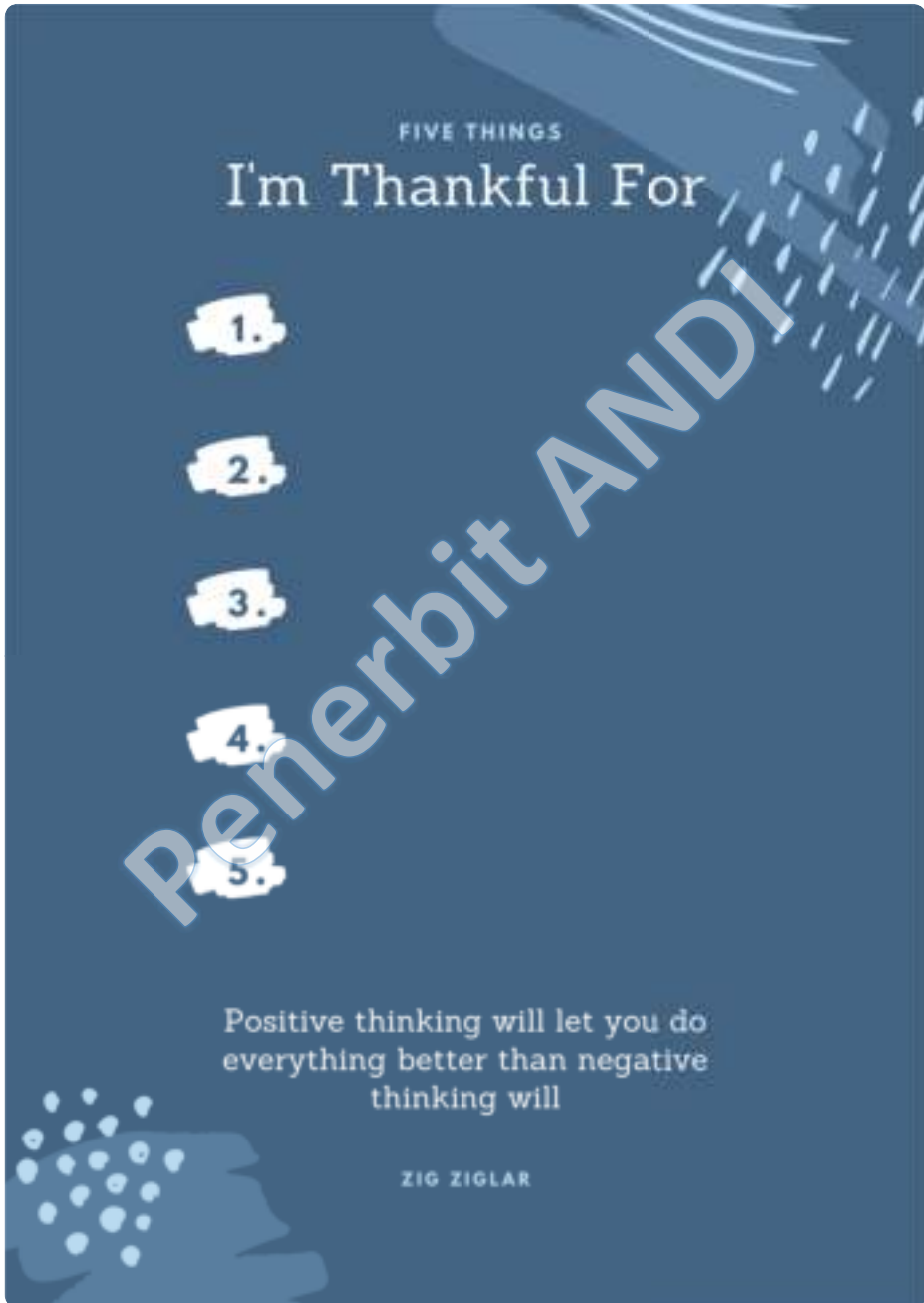
8. Bersyukur

Bersyukur mencakup perasaan individu untuk memperhatikan dan menghargai hal-hal positif di dunia.

Bersyukur dapat meningkatkan energi secara bertahap pada hari-hari yang sulit dengan menjadi lebih produktif.

Individu yang memiliki sifat bersyukur yang tinggi cenderung tidak mengalami depresi, stres, atau emosi negatif lainnya dan cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis yang tinggi.





FIVE THINGS

I'm Thankful For

1.

2.

3.

4.

5.

Positive thinking will let you do everything better than negative thinking will

ZIG ZIGLAR



9. Memulai bisnis online

Salah satu hal yang dapat dilakukan dari rumah serta mendapatkan pemasukan keuangan adalah memulai bisnis online.



10. Manajemen waktu

Untuk dapat meraih kesuksesan Anda yang lebih, kamu bisa membuat daftar prioritas untuk mengatur waktu yang akan kamu gunakan untuk melakukan kegiatan.

MY DAILY PLANNER

TULISKAN RENCANAMU HARI INI!

Time	Agenda	Today's Goals:
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		Reminders:
16		
17		
18		
19		
20		

Seperti yang sudah kita ketahui sebelumnya, bahwa salah satu aspek dari college student well-being adalah

social.

Selama kebijakan PSBB berlaku, kita akan banyak menghabiskan waktu di rumah sehingga lebih banyak waktu yang kita habiskan bersama dengan keluarga.



Di masa pandemi, keluarga memiliki peran yang sangat penting terhadap kesejahteraan mahasiswa.

Mengapa demikian ?

Karena keluarga merupakan sumber stress yang lebih besar secara emosional, serta dapat memberikan dukungan emosional kepada mahasiswa.

Dengan demikian, mahasiswa memiliki kesejahteraan yang positif.

Utamakanlah keluarga. Ingatlah saat semuanya runtuh dan gagal, keluarga adalah tempatmu kembali.

-Mario Teguh-





DAFTAR PUSTAKA

Andrews, L. W. (2020, Oktober 29). Why women need more me-time – and how they can claim it. Retrieved From Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/sg/blog/minding-the-body/201506/why-women-need-more-me-time-and-how-they-can-claim-it>.

Cho, S. (2018). Effects of social support and grateful disposition on employees' psychological well-being. *The Service Industries Journal*, 39(11-12) 1–21. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02642069.2018.1444755?journalCode=fsij20>.

Hicks, J. (2020, Oktober 29). Help! I need “me time”. Retrieved from Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/raising-parents/201811/help-i-need-me-time>.

Kilgo, C. A., Mollet, A. L., & Pascarella, E. T. (2016). The estimated effects of college student involvement on psychological well-being. *Journal of College Student Development*, 57(8), 1043-1049. <https://muse.jhu.edu/article/638565>.

- Krnjaić, Z. (2020). Hobby potential for positive youth development and wellbeing. *Original scientific paper*. University of Belgrade, Serbia http://www.uskolavrsac.edu.rs/Novi%20sajt%202010/Dokumenta/Izdanja/25%20Okrugli%20sto/05%20-%20Krnjaic_ENGL.pdf.
- Nasrullah, A. & Marlina, M. (2018). Development of student worksheet-based college e-learning through edmodo to maximize the results of learning and motivation in economic mathematics learning. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*. 13(12). 211-229. <https://onlinejour.journals.publicknowledgeproject.org/index.php/i-jet/article/view/8636/5343>.
- Nelson, M. D., Tarabochia, D. W., & Koltz, R. L. (2015). PACES: A model of student well-being. *Journal of school counseling*. 13(19). 1-25. https://www.researchgate.net/publication/290436780_PACES_A_Model_of_Student_Well-being.



TENTANG PENULIS



Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog. Dosen di Universitas Tarumanagara sejak tahun 2005, juga seorang psikolog pendidikan. Aktif dalam kegiatan penelitian, seminar, dan pengabdian kepada masyarakat. Selain aktivitas mengajar sebagai dosen, ibu empat anak ini juga sering menjadi Master of Ceremony (MC) pada acara forum ilmiah regional. Telah menerima beberapa penghargaan karena pernah menjadi ketua peneliti pada penelitian yang didanai oleh Kementerian Riset dan Teknologi/ Badan Riset dan Inovasi Republik Indonesia. Sejak tahun 2012 sampai 2018 pernah menjadi interviewer dan reviewer bagi calon penerima beasiswa dari Lembaga Pengelola Pendidikan Republik Indonesia (LPDP) dari Kementerian Keuangan Republik Indonesia.



Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psikolog.

Dosen yang menamatkan studi sarjananya di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, Bandung, kemudian melanjutkan S-2 di Universitas Kristen Indonesia pada bidang Magister Pendidikan, serta menjadi Doktor Ilmu Psikologi dari Universitas Padjajaran, Bandung. Peminatan penelitiannya pada ranah Psikologi Klinis, Psikologi Forensik, Psikologi Kognitif, Psikopatologi, dan Psikoterapi. Psikolog yang aktif berpraktik pada salah satu rumah sakit di Jakarta, bergerak dalam penanganan kasus psikologi klinis anak dan dewasa, banyak beraktivitas dalam pembinaan anak binaan di lembaga pemasyarakatan untuk anak, serta menguasai berbagai metode psikoterapi salah satunya, yaitu *play therapy*.



Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D. Dosen yang menamatkan studi sarjananya dari Jurusan Pendidikan Bahasa Inggris pada Universitas Advent Indonesia pada tahun 1990, kemudian menyelesaikan Master of Public Health pada Adventist International Institute of Advanced Studies pada tahun 2000, serta Master of Arts in Counselling Psychology pada Adventist International Institute of Advanced Studies pada tahun 2003, dan menyangang gelar doktor di bidang Curriculum and Instruction dari Adventist International Institute of Advanced Studies di tahun 2007. Saat ini sebagai dosen yang mengajar di bidang Psikologi Pendidikan. Dalam pengalaman kerja pernah menjadi wakil dekan bidang Kemahasiswaan & Alumni di Fakultas Kedokteran di salah satu universitas di Jakarta. Reviewer untuk jurnal *Provitae* dan jurnal *Mahabbah*. Peminatan penelitian di *Well-Being*, *Wisdom*, dan *Quality of Life*.

Penerbit ANDI

Modul
College Student
Well-being



MODUL COLLEGE STUDENT WELL-BEING

Modul ini bertajuk mengenai kesejahteraan mahasiswa dalam situasi pandemi Covid-19. Mengapa dibatasi pembahasannya pada kesejahteraan mahasiswa? Karena perlu ada cara baru dalam melakukan eksplorasi atas fenomena, ketika mahasiswa melalui kegiatan pembelajaran di perguruan tinggi selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) ini. Mahasiswa merupakan salah satu bagian yang perlu mendapat perhatian di dalam Sistem Pendidikan Tinggi. Sudut pandang mahasiswa melalui kegiatan akademik selama pandemi Covid-19, kemudian dikaji dalam cakupan terkait kesejahteraannya. Terutama yang berorientasi pada cara mahasiswa merasakan pengalaman kuliah mereka. Modul ini merupakan temuan hasil penelitian secara empiris, dengan maksud memperluas jangkauan informasi kepada pembaca.

Beberapa tema muncul dari hasil analisis *coding* tematik yang meliputi pandangan mahasiswa mengenai kualitas studinya. Hal-hal yang membuat mereka merasakan beragam emosi selama kuliah dalam konteks PJJ, seperti emosi negatif, maupun netral atau biasa saja (emosi yang tidak termasuk dalam kategori tema emosi positif ataupun negatif), serta penyemangat atau motivator.

Dengan inisiasi melalui penerbitan modul ini, diharapkan menjadi sebuah gerakan ataupun terobosan baru dalam menyebarkan serta mempromosikan hasil penelitian melalui penggunaan intervensi lingkungan dengan memberi ruang koalisi antara perguruan tinggi dengan beragam komunitas lingkungan untuk sinergi di masa depan.

Penerbit ANDI

Jl. Beo 38-40 Yogyakarta

Telp.(0274) 561881 Fax.(0274) 588282

✉ : andipenerbitan@gmail.com

🌐 : www.andipublisher.com

PSYCHOLOGY

ISBN: 978-623-01-1114-3

