



PSYCHOLOGICAL WELL BEING MAHASISWA DALAM MENJALANI KULIAH DARING UNTUK MENCEGAH PENYEBARAN VIRUS CORONA (Studi terhadap Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang)

Dyla Fajhriani. N¹, Afnibar², Aulia Rahmi³

Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

¹Email: dyla.fajhrianinasrul@gmail.com

²Email: afnibar@gmail.com

³Email: aulia.rahmi0101@gmail.com

ABSTRACT

Psychological well being is one of the psychological conditions experienced by students that affects their learning, especially when outbreaks of new corona viruses (COVID 19). The purpose of this study was to determine the Psychological well being students in undergoing online lectures (in networks) to prevent the spread of corona virus. This study uses a qualitative research method, which is descriptive by using interviews and documentation analysis of WhatsApp Group (WAG) conversations, to students majoring in Islamic Counseling, as many as 30 students of Islamic Counseling. The results revealed that students were more comfortable in attending face-to-face lectures than undergoing online lectures.

Keywords: Psychological well being, students, online lectures and corona viruses

ABSTRAK

Psychological well being merupakan salah satu keadaan psikologis yang dialami oleh mahasiswa yang mempengaruhi pembelajarannya terutama disaat mewabahnya virus corona baru (COVID 19). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Psychological well being mahasiswa dalam menjalani kuliah daring (dalam jaringan) untuk mencegah penyebaran virus corona. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, yang bersifat deskriptif dengan menggunakan wawancara dan dokumentasi analisis percakapan WhatsApp Group (WAG), terhadap mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam, sebanyak 30 orang mahasiswa Bimbingan Konseling Islam. Hasil penelitian mengungkapkan, bahwa mahasiswa lebih nyaman dalam mengikuti perkuliahan tatap muka dibanding menjalani kuliah daring.

Kata kunci: Psychological well being, mahasiswa, kuliah daring dan virus corona

PENDAHULUAN

Psychological well being mengarah pada perasaan seseorang mengenai kegiatan hidupnya yang berlangsung setiap hari. Dimana prosesnya mengalami fluktuasi yang dimulai dari kondisi psikis negatif hingga positif, misalnya dari

kecemasan dan kekhawatiran sampai ketenangan dan penerimaan hidup. Gambaran tentang karakteristik individu yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (*fully functioning person*) dan pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self actuali-*

zation), pandangan Jung tentang individuasi, konsep Alport tentang kematangan, sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa dan konsep Neugarten tentang kepuasan hidup, serta kriteria positif tentang orang yang bermental sehat yang dikemukakan Johada (Ryff, 1989).

Psychological well being atau kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya (*self acceptance*), membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*autonomy*), mengontrol lingkungan eksternal (*enviromental mastery*), memiliki tujuan dalam hidupnya (*purpose in life*), serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu (*personal growth*) (Ryff, 1989).

Kesejahteraan psikologis adalah sebuah keadaan seseorang yang mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan.

Psychological well being dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi kecenderungan mereka untuk berperilaku negatif, dapat mengendalikan emosi dengan mudah (Fadhillah, 2016).

Kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) merupakan kondisi psikologis dari setiap individu yang berfungsi dengan baik dan positif (Tia Ramadhani, 2016). *Psychological well being* sebagai suatu pencapaian dari potensi psikologis individu dan suatu keadaan di mana individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan dirinya, mengembangkan hubungan baik

dengan orang lain, mampu mengendalikan lingkungan, menjadi pribadi yang mandiri, memiliki tujuan hidup dan terus berkembang secara personal. *Psychological well being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu. *Psychological well being* berperan penting bagi semua individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dalam kehidupan tidak terkecuali bagi mahasiswa, karena *psychological well being* merujuk pada perasaan mahasiswa mengenai aktivitas hidupnya terutama dalam kegiatan belajarnya.

Mahasiswa yang mampu menakar kekuatannya secara akurat dalam menyelesaikan tugas atau masalah maka semakin mudah dirinya merasa sejahtera dalam hidupnya. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mampu menakar secara akurat kekuatannya maka tidak mudah merasa sejahtera.

Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2016) yang mengemukakan Sekolah yang memiliki skor mean yang terbesar yaitu SMK Muhammadiyah 1 Malang (147,7), sedangkan skor mean yang terkecil yaitu SMK Muhammadiyah 3 Malang (144,3). Hal ini dapat disimpulkan dari kelima sekolah yang dijadikan tempat penelitian maka sekolah yang berhasil dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa adalah SMK Muhammadiyah 1 Malang. Sebaliknya sekolah yang kurang mampu mengembangkan kesejahteraan psikologis anak berada di SMK Muhammadiyah 3 Malang.

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, mengon-



trol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (Ryff, 1989)

Kesejahteraan psikologis menggambarakan bagaimana psikologis berfungsi dengan baik dan positif. Selanjutnya menurut Schultz mendefinisikan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) sebagai fungsi positif individu, dimana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat. Ryff (1989) mengemukakan bahwa *psychological well being* tidak hanya terdiri dari efek positif, efek negatif, dan kepuasan hidup, melainkan paling baik dipahami sebagai sebuah konstruk multi dimensional yang terdiri dari sikap hidup yang terkait dengan dimensi kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) itu sendiri yaitu mampu merealisasikan potensi diri secara kontinu, dan mampu membentuk faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan penelitian para ahli, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu: pertama, usia hasil penelitian menunjukkan bahwa penguasaan lingkungan dan otonomi meningkat seiring dengan meningkatnya usia. Pada saat yang sama, tujuan hidup dan perkembangan pribadi menunjukkan pengurangan yang dramatis seiring dengan usia. Selain itu pengukuran penerimaan diri dan hubungan positif tidak ditunjukkan oleh perbedaan usia (Keyes & Waterman, 2003). Kedua adalah jenis kelamin, perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang, dimana wanita cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis dibandingkan laki-laki.

Hal ini terkait dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi

koping dan aktivitas sosial yang dilakukan, dimana wanita lebih cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki. Ketiga adalah dukungan sosial, penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara interaksi sosial dengan *psychological well being*.

Adapun dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff dikutip oleh Tia Ramadhani (2016) mendefinisikan konsep kesejahteraan psikologis dalam enam dimensi, yakni: (1) Penerimaan diri, adalah sikap positif terhadap diri sendiri dan masa lalu individu yang bersangkutan. Menggambarkan evaluasi diri yang positif, kemampuan mengakui aspek diri sendiri, dan kemampuan menerima positif dan negatif kemampuan seseorang. (2) Hubungan yang positif dengan orang lain. Dimensi hubungan positif dengan orang lain ini berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan antar pribadi yang hangat dan saling mempercayai. (3) Otonomi, Dimensi otonomi merupakan kemampuan untuk menentukan nasib sendiri, mandiri dan mengatur perilakunya sendiri. Dimensi ini meliputi independen dan determinan diri, kemampuan individu menghadapi tekanan sosial, dan kemampuan mengatur pelakunya dari dalam. (4) Penguasaan lingkungan, meliputi: rasa penguasaan, dan kompetensi, serta kemampuan memilih situasi dan lingkungan yang kondusif. Menekankan perlunya keterlibatan dan dalam aktivitas di lingkungan, kemampuan untuk memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang rumit. (5) Tujuan hidup, dimensi ini meliputi kesadaran akan tujuan dan makna hidup, serta arah dan tujuan dalam hidup. Keyakinan-keyakinan yang memberikan perasaan pada individu bahwa ada tujuan dan makna dalam hidupnya. (6) Pertumbuhan pribadi, dimensi ini merupakan

kemampuan diri mengembangkan potensi dirinya untuk tumbuh dan berkembang, sebagai individu secara efektif pribadi meliputi kapasitas tumbuh mengembangkan meliputi potensi, serta perubahan pribadi dari waktu ke waktu mencerminkan pengetahuan diri, tumbuh dan efektivitas.

Menjalarnya COVID 19 atau virus corona baru di Indonesia menyebabkan masyarakat melakukan *social distancing*. Virus corona atau dikenal dengan *Severe Acute respiratory Syndrome Coronavirus* (COVID 19) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Pertama kali ditemukan di Wuhan Tiongkok pada bulan Desember tahun 2019 dan mewabah sampai saat ini dan tidak main-main virus ini menyebar ke sejumlah negara. Gejala individu yang terjangkit virus corona ini berupa flu, *pneumonia*, gagal ginjal, sesak napas, sindrom pernapasan akut, batuk, demam di atas 38 derajat Celsius dan sakit tenggorokan/panas ditenggorokan. Virus ini menyerang siapa saja baik bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia.

Adapun cara penyebaran virus corona antara lain : melalui udara seperti pasien yang terjangkit virus corona itu batuk di dekat orang lain (orang yang sehat), kontak langsung, seperti bersentuhan dan berjabat tangan, dan satu ruangan dengan pengidap virus corona tanpa ada pakaian pengaman/masker.

Ada beberapa cara untuk mencegah virus corona di lingkungan kampus yaitu :

1. Mengampanyekan pola hidup sehat

Salah satu penyebab utama tersebarnya virus corona adalah pola hidup yang tidak sehat. Seluruh mahasiswa dihimbau untuk melakukan perilaku hidup sehat dengan sering mencuci tangan menggunakan sabun atau *alcohol based handrub*, menerapkan etika batuk, mengonsumsi makanan sehat agar terhindar dari virus corona, mening-

katkan daya tahan tubuh, dan mengurangi kegiatan di keramaian.

2. Memanfaatkan Kuliah Daring

Beberapa instansi pendidikan yang telah mengumumkan kepada mahasiswa untuk melakukan kegiatan belajar di rumah. Memanfaatkan kuliah daring akan mencegah mahasiswa terhadap penyebaran virus corona.

3. Menunda Perjalanan

Virus corona saat ini yang semakin lama semakin merebak dihimbau kepada seluruh mahasiswa untuk tidak melakukan perjalanan ke luar kota dan luar negeri ([Http: Sevima. com](http://Sevima.com). cara mencegah penyebaran virus corona di lingkungan kampus. Diakses 4 April 2020 pukul 16.25 WIB).

Kondisi ini dialami juga oleh mahasiswa yang berada di perguruan tinggi. Seluruh kampus yang ada di Indonesia melaksanakan kebijakan dengan menyuruh seluruh mahasiswanya untuk kuliah daring (dalam jaringan). Selain itu pelaksanaan wisuda yang harus dilakukan pada semester genap ini diundur sampai waktu yang belum ditentukan.

Bahkan, *Study at home* yang diterapkan oleh sekolah dan perguruan tinggi memiliki dampak tersendiri bagi mahasiswa diantaranya mahasiswa merasa kurang adanya interaksi dengan teman-teman dan dosen mereka.

Widodo (2015) juga mengemukakan bahwa interaksi seseorang yang baik ditandai dengan sikap saling membantu, seperti memberikan penjelasan terkait materi kepada teman yang kurang memahami dan meminjamkan peralatan belajar dapat membuat siswa merasa senang dan percaya diri dalam mengikuti pembelajaran. Hal itu sesuai dengan hasil penelitian Sidlinger di dalam Widodo (2016) yang menunjukkan bahwa hubungan siswa yang baik dapat meningkatkan kualitas dan hasil belajar siswa walaupun diajar oleh guru yang



tidak berkompeten sekalipun. Selain itu, interaksi siswa-siswa juga sangat berperan besar dalam menentukan baik buruknya komunitas belajar. Hubungan antar siswa yang kompetitif namun kohesif akan mampu menciptakan kualitas pembelajaran yang baik dan secara emosional akan membuat diantara mereka saling mendukung dan mencapai ketuntasan belajar secara bersama-sama. Hal itu diperkuat hasil penelitian Hammond et.al. (dalam Iriantara, 2014:84) bahwa mengembangkan komunitas pembelajaran yang berpusat pada interaksi dan pertukaran gagasan di antara sesama siswa, dapat dilakukan dengan mendorong mahasiswa untuk berkolaborasi secara terstruktur sehingga masing-masing siswa dapat berpartisipasi dalam tugas kelompok dan hal itu berkontribusi dalam meningkatkan kualitas belajarnya.

Interaksi dosen dengan mahasiswa yang akrab ditunjukkan dengan tidak ada satupun mahasiswa yang merasa takut ketika menanyakan kesulitan belajar kepada dosen, sikap dosen yang humoris dan selalu memberikan motivasi kepada siswa dapat membuat dosen merasa nyaman mengikuti pembelajaran. Hal itu sesuai dengan penelitian Hammond, dkk (dalam Iriantara, 2014:84) bahwa mengembangkan komunitas belajar sangat penting dalam pembelajaran karena saling membelajarkan atau belajar satu sama yang lain dalam kelompok.

Pembelajaran online /kuliah daring juga biasa disebut pembelajaran dalam jaringan, merupakan pembelajaran yang disajikan secara *online* dengan menggunakan media *online*. Materi pembelajaran dapat diberikan melalui suatu jaringan seperti *whatsApp Group* dan *google classroom*.

Dabbagh & Ritland (2005) mengatakan bahwa belajar *online*

merupakan lingkungan belajar terbuka dan tersebar, yang menggunakan alat-alat pedagogik, dimungkinkan dengan internet dan teknologi berbasis *web*, untuk memfasilitasi belajar dan pembentukan pengetahuan melalui kegiatan dan interaksi yang bermakna. Disamping itu teknologi internet dan/ atau teknologi berbasis *web* yang digunakan untuk mendukung proses belajar dan memfasilitasi belajar serta membangun pengetahuan melalui kegiatan dan interaksi bermakna.

Kemudahan dan kecepatan mengakses merupakan keuntungan utama dari media daring adalah mampu untuk bergerak dengan mudah dalam dan antar dokumen. Dengan menekan tombol atau mengklik dari *mouse*, pengguna dapat mencari berbagai macam dokumen di berbagai lokasi tanpa bergerak dari komputernya seperti bertukar ide. Siswa dapat terlibat dalam percakapan dengan para ahli di bidang studi tertentu. Selanjutnya, mereka dapat berpartisipasi dalam aktivitas yang memungkinkan untuk bertukar ide dengan mahasiswa di WAG (*WhatsApp Group*). Komunikasi yang nyaman mengirimkan Email memungkinkan orang-orang diberbagai lokasi untuk berbagi ide, sama seperti yang mereka lakukan di telepon sekarang, tanpa memainkan "tag telepon" begitu umumnya di kalangan orang sibuk.

Metode kuliah daring (dalam jaringan) sudah menjadi mayoritas mahasiswa dan dosen apalagi disaat adanya wabah virus corona. Melalui kuliah daring diharapkan mahasiswa tidak hanya melihat dan mendengar dosen tetapi dosen juga bisa memberikan materi pembelajaran sesuai dengan keahlian mahasiswa. Metode belajar daring juga memiliki keuntungan selain dapat menghemat waktu belajar dan biaya lebih efektif tetapi ada juga ketidaknyamanan mahasiswa dalam kuliah

daring, tetapi kenyataan yang ditemukan dilapangan sangat jauh berbeda dan banyak mahasiswa yang mengeluhkan dengan pembelajaran *online*.

Sesuai dengan bidang layanan bimbingan konseling salah satunya bidang bimbingan belajar, yaitu bidang pelayanan yang membantu seseorang mengembangkan kegiatan belajar secara mandiri. Bidang ini bertujuan membantu mahasiswa dalam mengenal, menumbuhkan dan mengembangkan diri sikap dan kebiasaan belajar yang baik untuk menguasai pengetahuan dan keterampilan yang sesuai dengan program belajar di kampus.

Pendapat lain menurut Prayitno dan Erman Amti (2015:279) yaitu Bimbingan belajar merupakan salah satu bentuk layanan yang penting diselenggarakan di sekolah.

Didukung pendapat lainnya layanan bimbingan belajar diharapkan bisa membantu siswa dalam belajar, sehingga tidak lagi menghadapi kesulitan-kesulitan dalam belajar misalnya saja tidak lagi mendapat nilai yang di bawah rata-rata, tidak lagi mempunyai kebiasaan buruk, misalnya saja selalu menunda-nunda tugas, tidak membuat PR (pekerjaan rumah), tidak pernah mencatat jadwal sehingga tidak tahu apa yang seharusnya dipelajari untuk pelajaran yang diajarkan besok. Selanjutnya diharapkan siswa lebih siap dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, jika nanti dengan layanan ini klien atau siswa merasa bisa merubah kebiasaan buruk tersebut, akan diberikan pengutan positif. Penguatan positif merupakan suatu pola tingkah laku dengan memberikan ganjaran atau perkuatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul (Putu, Nonik, Sulastri, & Sedanayasa, 2014).

Maka, tujuan penulisan artikel ini untuk mengetahui *psychological well being* mahasiswa dalam menjalani kuliah daring untuk mencegah penyebaran virus corona (Studi terhadap mahasiswa

Bimbingan Konseling Islam UIN IB Padang).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Di dalam penelitian ini menyajikan data berupa isi dari percakapan dalam *WhatsApp Group* (WAG) serta hasil *interview* dengan peserta WAG. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan konseling Islam di WAG. Sedangkan sampel penelitian terdiri dari beberapa cuplikan percakapan *WhatsApp Group* serta hasil *interview* dengan mahasiswa. Metode pengumpulan data penelitian menggunakan metode dokumentasi dan *interview*. Sedangkan teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik deskriptif.

Teknik analisis data dilakukan dengan cara yaitu; reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan (Miles dan Huberman dalam Salim dalam Siregar, 2010:213). Teknik analisis yang dilakukan yaitu mengambil dokumentasi berupa *screenshot* percakapan di *WhatsApp Group*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengingat meluasnya penyebaran virus corona di hampir semua wilayah di Indonesia, tidak terkecuali Sumatera Barat. Salah satu kebijakan pusat, daerah dan lembaga, adalah *stay at home*. UIN Imam Bonjol Padang memberitahukan penghentian sementara proses pembelajaran di kampus. Menghadapi kebijakan kuliah daring melalui sistem belajar *online*, selama perkuliahan hingga akhir semester genap. Mahasiswa diharapkan bisa mengulang pelajaran, mengerjakan tugas, membaca buku dirumah dan mengirimkan tugas yang diberikan oleh dosen via media *online*, seperti *e mail*, *zoom*, *goggle classroom* dan *WhatsApp Group*, tetapi kenyataan di lapangan berbeda dengan yang diharapkan.



Dosen-dosen di UIN IB Padang, pada umumnya memberikan pembelajaran kepada mahasiswa secara daring, menggunakan e-learning UIN, *google classroom*, dan/atau melalui aplikasi *whatsApp*, baik dalam bentuk *chatting* maupun dengan menggunakan video. Berbagai persoalan dialami mahasiswa dalam mengikuti kuliah daring, yang sekaligus menggambarkan kondisi *psychological well being* mereka. Pada umumnya mahasiswa mengalami *psychological well being* yang terganggu. Hasil *chattingan* dengan beberapa mahasiswa muncul ungkapan, “lebih menyukai belajar tatap muka”, “lebih memilih kuliah tatap muka”, “kuliah *online* tidak efektif” dan “belajar *online* tidak signifikan”. Semua ungkapan itu menyatakan mahasiswa lebih menyukai kuliah tatap muka.

Ada beberapa alasan yang dikemukakan, oleh beberapa orang mahasiswa, adalah: “tidak bisa berdiskusi sambil melihat karakter teman-teman”, “kalau tatap muka lebih paham apa yang dosen berikan kepada kami”, “kuliah *online* bikin ribet, tugas ribet, ambil absen ribet siap itu tugas banyak dari pada tatap muka”, “kuliah *online* tidak efektif, tidak mengerti saat mengirimkan tugas membingungkan apakah sudah sampai tugasnya atau belum kemudian jaringan tidak bersahabat”, “tidak ada yang menambah atau memperjelas lagi oleh dosen, maka rancu dalam memahami dan tidak menghemat biaya dalam kuota paket internet, banyak paket habis”. Banyak hal yang menyebabkan mahasiswa kurang nyaman kuliah *online*.

Hal lain yang membuat mahasiswa tidak nyaman (*psychological well being* yang terganggu), yaitu:

FJ mengemukakan “semenjak kuliah *online*, mata saya tida tahan buk didepan hp dan laptop”. Selain itu ada juga kendala yang lain yang dirasakan oleh

mahasiswa Bimbingan Konseling Islam terhadap proses perkuliahan *online* ini adalah: 1. Terlambatnya mendapatkan informasi karena akses jaringan yang tidak memadai, terkhususnya bagi tempat tinggal yang agak terisolir; 2. Kesulitan untuk membeli kuota internet; 3. Sering mati lampu di daerahnya; 4. *Handphone* yang sering *error* karena banyak pesan masuk; 5. Kurangnya pemahaman materi yang diberikan dosen; 6. Kecemasan yang berlebihan terutama ketika keterlambatan pengumpulan tugas; 7. Memacu adrenalin, ketika harus berebutan absen via WAG; 8. Jaringan internet tidak bersahabat sehingga harus pergi dulu ke daerah yang jaringannya bagus bahkan harus pergi ke atas bukit atau di tengah sawah untuk mencari jaringan, dan 9. Kesulitan dalam mencari bahan perkuliahan.

Hal tersebut sesuai dari riset yang dilakukan oleh devisi Infografik suara kampus yang mengemukakan bahwa 73,5 % atau sebanyak 83 mahasiswa kurang paham terhadap materi yang disampaikan dosen, keterbatasan ekonomi untuk membeli paket internet karena banyaknya tugas dan kesulitan untuk kuliah daring karena harus pergi ketempat yang jaringannya bagus (<http://www.suara.kampus.com>. Diakses 13 April 2020 pukul 10.15 WIB)

Berdasarkan hasil analisis percakapan di WAG (*WhatsApp Group*) diperoleh hasil ketidaknyaman kuliah daring dengan memanfaatkan pembelajaran *online* adanya kekurangan pengontrolan kualitas. Mahasiswa merasa kurang berinteraksi dengan teman-temannya dalam kegiatan belajar selama diadakan kuliah daring (dalam jaringan) beberapa waktu ini semenjak merebaknya virus corona mahasiswa juga merasa tidak fokus dan tidak paham mengenai materi perkuliahan yang telah diberikan karena

terbatasnya jarak dan ketika melakukan video percakapan dengan dosen jaringan yang sering terganggu sehingga menghambat proses pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa mahasiswa lebih nyaman kuliah tatap muka dibandingkan kuliah daring (dalam jaringan) karena ada beberapa hambatan diantaranya : 1. Tidak bisa memahami jika ada materi atau tugas yang tidak dimengerti; 2. Di saat mengirim tugas dan kuliah *online* terkendala dengan jaringan; 3. Mata sakit karena sering didepan hp dan laptop; 4. Boros kuota internet; 5. Susah berdiskusi dengan teman-teman; dan 6. Kuliah *online* tidak efektif.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

BUKU

Dabbagh, N & Brenda Bannan Ritland. 2005. *Online Learning: Concepts, Strategies, and Applications*. Upper Sadle River. NJ. Columbus. OH: Pearson: Merrill Prentice Hall.

Iriantara, Y. 2014. *Komunikasi Pembelajaran Interaksi, Komunikatif dan Edukatif dalam Kelas*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Keyes, C. L.M & Waterman, M. B (2003) *Dimensions of Well Being and Mental Health in Adulthood*. In M. H Bornstein.

Prayitno & E, A. 2015. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Siregar, S. 2010. *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian*. Jakarta: Rajawali

Widodo, W. 2015. Pemaknaan Siswa terhadap Iklim Pembelajaran Tematik di Sekolah Dasar. Tesis. Tidak diterbitkan.

JURNAL

Ryff, C. D.1989. *Happines Is Everything, Or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 57.No. 1069- 1081.

Fadhillah, E. P. A. (2016). Hubungan Antara Psychological Well Being dan Happiness pada Remaja di Pondok Pesantren. *Ilmiah Psikologi*, 9(1), 69–79.

Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Psikologi*. 04(02), 246–260.

Putu, N., Nonik, S., Sulastri, M., & Sedanayasa, G. (2014). Penerapan Layanan Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Bag Siswa yang Mengalami Kesulitan Belajar Siswa Keas X4 SMA Negeri 1 Sukasada. *Bimbingan Konseling*, 2(1).

Tia Ramadhani, D. dan A. S. S. (2016). Kesejahteran Psikologis (Psychological Well Being) Siswa yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Bimbingan Konseling*, 5(1), 108–115.

Widodo, Wahyu. (2016). Wujud Kenyamanan Belajar Siswa, Pembelajaran Menyenangkan, dan Pembelajaran Bermakna di Sekolah. *Ar-Risalah*. XVIII (2), 22-37

Daftar Situs Internet

[Http: Sevima.com](http://sevima.com). Cara mencegah penyebaran virus corona di lingkungan kampus. Diakses 4 April 2020 pukul 16. 25 WIB.

[Http://www.suara kampus.com](http://www.suara kampus.com). Diakses 13 April 2020 pukul 10.15 WIB.