



Program “EARS” Sebagai Upaya Peningkatan *Psychological Well Being* Pada Masa Pandemi Covid 19

Farhan Zakariyya¹, Engkos Kosasih², Lira Fessia Damayanti³, Muhammad Ariez Musthofa⁴, Ismawati Kosasih⁵, Riksm Nurahmi Rinalti Akhlan⁶

Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia
Email: farhanzakariyya@upi.edu

Abstract

The EARS program is based on the Psychological First Aid (PFA) concept to improve psychological well-being. The program is carried out online using the WhatsApp chat media, training conducted by the helper who received the training. The subjects in this study were adolescents aged 19-25 years who registered and filled out informed consent. Subjects totaling 30 people, but who filled out a total of 13 people in the test so that only 13 people were processed the data. This study uses a quasi-experimental one group pretest and posttest design. Data analysis used Paired sample T-Test with P under 0.05. This shows that the EARS Program can improve psychological well-being.

Keywords: pandemi, psychological wellbeing, psychology first aid, student

Informasi Artikel

Diterima: 01-01-2022
Direvisi: 01-03-2022
Diterbitkan: 01-04-2022



Abstrak

Program EARS disusun berdasarkan konsep *Psychological First Aid* (PFA) untuk dapat meningkatkan *psychological well-being*. Program di lakukan secara online dengan menggunakan media chat whatsapp yang dilakukan oleh *helper* yang mendapatkan pelatihan. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja usia 19-25 tahun yang mendaftarkan diri dan mengisi *informed consent*. Subjek berjumlah 30 orang namun yang mengisi keseluruhan test 13 orang sehingga hanya 13 orang yang di olah datanya. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen *one group pretest and posttest design*. Analisis data menggunakan *paired sample T-Test* dengan hasil P dibawah 0,05. Hal ini menunjukan Program EARS dapat meningkatkan *psychological well-being*.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, mahasiswa, pandemi, psikologi pertolongan pertama

1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID 19 memunculkan permasalahan terutama pada mahasiswa seperti tidak bisa memahami materi dan tugas, permasalahan jaringan, sakit fisik, konsumsi kuota internet berlebih, susah berdiskusi dengan teman-teman, dan merasa kuliah online tidak efektif (Nasrul et al, 2020). Selain itu muncul juga permasalahan psikologis seperti, kecemasan (Ahmed et al., 2020), Stres (Andiarna & Kusumawati, 2020), depresi dan PTSD (Song et al., 2020), dan menurunnya *psychological well-being* (Meo et al., 2020).

Dampak gangguan kesehatan mental pada mahasiswa salah satunya tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan benar (Kusnayat et al., 2020) dan *psychological well-being* yang berdampak pada kecemasan dan perasaan stres atau marah (Nurunnabi et al., 2020). *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). Siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah kurang memiliki kemandirian dalam belajar, hubungan sosial yang buruk, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas dan merasa rendah diri (Dogan et al., 2013).

Sehingga sangat penting pada mahasiswa dapat meningkatkan *psychological well-being*. Untuk dapat meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa dapat dilakukan secara individu dan kelompok. Bentuk intervensi yang dapat diberikan berupa dukungan sosial (Ismail & Indrawati, 2013), dukungan sosial sebaya (Mufidah, 2019), *Problem-Focused Coping* (Riani, 2016), *Counselling* (Ali, 2020), *Coaching* (Nacif, 2021) dan *Psychological First Aid* (Minihan et al., 2020).

Dari hal tersebut yang dapat dilakukan tanpa memerlukan kemampuan spesifik yang lebih mendalam adalah *Psychological First Aid* (Sijbrandij et al., 2020). Sehingga program *Explore All Your Inner Soul* (EARS) merupakan program intervensi untuk dapat memberikan wadah bagi mahasiswa menyelesaikan permasalahan. Intervensi yang diberikan berupa *Psychological First Aid*. Harapannya mahasiswa yang memiliki permasalahan psikologis dapat menyelesaikan permasalahan dan memiliki *psychological well-being* yang tinggi (Ismuniar & Ardiwinata, 2021).

Penelitian ini menjadi penting dikarenakan untuk mencegah atau membatasi dampak psikologis yang dapat ditimbulkan pandemi COVID 19 pada orang-orang, terutama siswa, guru, dan keluarga. Lima et al. (2020) menegaskan bahwa perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk memeriksa faktor dan efek langsung dan tidak langsung dari permasalahan yang terjadi.

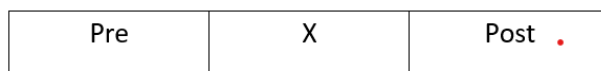
2. METODE

2.1 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia berusia 18-23 tahun. Mau mengikuti rangkaian program dari awal hingga selesai. Partisipan dalam penelitian ini adalah 30 mahasiswa. *Helper* dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi yang sudah lulus mata kuliah konseling dan mengikuti pelatihan *Psychology First Aid* dan lulus pada pelatihan yang dibuat oleh peneliti.

2.2 Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan adalah *one group pre test-post test design*.



Gambar 1. Desain eksperimen *one group pre test-post test design*

Pre : Pemberian skala *psychological well-being* sebelum jalannya intervensi

X : Kegiatan program intervensi berlangsung antara 2-8 pertemuan

Post : Pemberian skala *psychological well-being* setelah jalannya intervensi

2.3 Instrumen

Instrumen penelitian menggunakan enam dimensi dari *Psychological Well-Being Scale* yang dikembangkan oleh Indriyani (2019) memiliki skor reliabilitas sebesar 0,87 atau reliabel dengan skor reliabilitas item sebesar 0,98 atau sangat reliabel dan skor reliabilitas person sebesar 0,88 atau reliabel.

2.4 Prosedur Penelitian

Pada tahap persiapan *helper* dilatih untuk dapat melakukan *Psychology First Aid*. Pelatihan berlangsung 3 kali pertemuan dengan gambaran 1) Teori *Psychology First Aid*; 2) Praktek *Psychology First Aid*. Peserta akan mengisi *pre* dan *post test* mengenai pengetahuan *Psychology First Aid* untuk memastikan bahwa peserta betul-betul memahami mengenai *Psychology First Aid*. Pada tahap ini juga dibuat *open recruitment* peserta dengan menyebarkan informasi terkait program. Peserta yang tertarik akan mendaftar lalu di skrining sesuai dengan kriteria penelitian. Peserta akan mengisikan keluhan dan mengisi *pre test*. Peserta yang sesuai akan di infokan dapat mengikuti program EARS.

Pada tahap pelaksanaan, peserta akan didampingi oleh fasilitator. Setiap peserta diberikan waktu untuk bisa mengikuti intervensi selama 1-8 pertemuan. Fasilitator membantu peserta untuk menyelesaikan keluhan dengan cara memberikan *Psychology First Aid*. Pada setiap 3 pertemuan sekali akan di adakan *sharing session* antara *helper* dengan peneliti sebagai bentuk monitoring dan juga *refreshing* terkait penanganan kasus. Lalu, pada tahap penutupan, peserta diberikan *post test* dan juga diminta memberikan *feedback* pada program yang sudah diikuti.

2.5 Analisis Data

Analisis uji data yang dilakukan adalah analisis normalitas, analisis ini dilakukan untuk menguji apakah data berdistribusi normal sehingga dapat dilanjutkan melakukan analisis statistik *Paired Samples T-Test* untuk membandingkan hasil *pre test* dan *post test* peserta.

3. HASIL

Penelitian ini melibatkan 30 orang partisipan mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Namun, yang mengikuti penelitian sampai akhir dengan mengisi *post test* ada 13 peserta. Sehingga hanya 13 peserta yang dapat di analisis datanya untuk dapat melihat efektivitas program EARS. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa distribusi data normal dan dapat dilakukan uji *Paired Samples T-Test*.

Hasil uji *Paired Samples T-Test* menunjukkan nilai t sebesar -2,826. Nilai t negatif menunjukkan bahwa nilai *post test* lebih tinggi dari nilai *pre test*. Selain itu nilai p 0,026 menunjukkan bahwa perbedaan *pre test* dan *post test* signifikan dikarenakan $p < 0,05$ sebagai pedoman dalam menentukan menolak atau menerima H_0 . Maka H_0 ditolak karena terdapat perubahan signifikan *psychological well-being* subjek yang mengikuti program EARS. Sumbangan efektifitas intervensi terhadap variabel yang diukur sebesar -0.894 atau 89,4 %. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi memberikan perubahan besar pada peserta.

4. DISKUSI

Penelitian ini memiliki tujuan untuk membantu mahasiswa yang memiliki permasalahan psikologis agar dapat menyelesaikan permasalahan dan memiliki *psychological well-being* yang tinggi saat pada situasi pandemi (Deliviana et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* peserta rata-rata mengalami kenaikan setelah dilakukan intervensi. Hal ini dikarenakan dalam proses intervensi terjadi dukungan sosial. Aydin et al. (2017), mengatakan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being*. Jadi dapat diketahui ketika mahasiswa mendapatkan dukungan sosial maka semakin mudah bagi mereka untuk mencapai kesejahteraan psikologisnya.

Dukungan sosial dirasakan dikarenakan dalam pemberian *Psychology First Aid*, peserta akan dibantu untuk mendapatkan rasa aman. Hal ini sesuai dengan konsep *Psychology First Aid* yang sederhana dan lugas, berfokus pada metode yang dapat digunakan setiap orang untuk membantu mengurangi kesusahan di saat ketakutan, kecemasan, dan ketidakpastian pada saat pandemi (Fox et al., 2012). Selain itu, *Psychology First Aid* juga menurut Minihan et al. (2020) merupakan pendekatan yang memberikan dukungan dan kenyamanan di saat krisis, memperhatikan kebutuhan dasar yang mendesak, diikuti dengan membatasi efek negatif dari stres dan mengoptimalkan akses mendapatkan perawatan spesialis jika diperlukan dan meningkatkan mental yang lebih baik kesehatan dan kesejahteraan individu.

Hal ini lah yang membuat efektifitas program EARS termasuk tinggi yaitu >80%. Peserta mendapatkan dukungan awal sehingga dapat meningkatkan *psychological well-being* peserta. Hal ini membuat siswa memiliki *psychological well-being* yang positif sehingga memiliki pandangan positif juga terhadap diri sendiri. Hal ini berdampak pada kemandiri dalam belajar, memiliki hubungan sosial yang baik dengan orang lain, memiliki kehidupan tujuan, dan kemampuan mereka untuk berkembang secara optimal (Ward & King, 2016).

Selain itu, dalam *Psychology First Aid* juga ada pemberian informasi dan koping dalam penyelesaian masalah. Tindakan ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada individu tentang reaksi stres, mengajari mereka stress metode bantuan, dan mempercepat kembalinya mereka ke kehidupan normal (Cho, 2015). Dalam program EARS, peserta akan diberikan informasi mengenai keluhan yang didapatkannya. *Helper* juga membantu peserta untuk dapat mencari dan memilah informasi sendiri sehingga kedepannya peserta sudah dapat mencari informasi sendiri terkait keluhan yang dihadapinya. Peserta juga akan diberikan tips-tips menyelesaikan permasalahan oleh *helper* berdasarkan *event base* dari jurnal ilmiah. *Helper* juga membantu peserta untuk mengaplikasikan tips yang diberikan sehingga peserta bisa mandiri mengaplikasikan tips tersebut dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Dalam EARS juga peserta akan dihubungkan dengan bantuan profesional bila dianggap permasalahan yang dihadapi sudah menunjukan gejala klinis atau tidak bisa ditangani oleh PFA. Dalam program EARS peserta akan dirujuk ke Pusat Psikologi Terapan (P2T) Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia untuk mendapatkan penanganan dengan psikolog. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa individu terhubung ke layanan yang dapat memenuhi kebutuhan mereka. Sejalan dengan Pekevski (2013), penyedia PFA harus membantu korban terhubung dengan layanan yang relevan dan orang-orang pendukung.

5. KESIMPULAN

Hasil uji *Paired Samples T-Test* menunjukan nilai t sebesar -2,826. Nilai t negatif menunjukan bahwa nilai *post test* lebih tinggi dari nilai *pre test*. Terdapat perubahan signifikan *psychological well-being* pada subjek yang mengikuti program EARS sehingga H_0 ditolak. Hal ini lah yang membuat efektifitas program EARS termasuk tinggi yaitu >80%. Adanya program EARS ini dapat membatasi dampak psikologis yang dapat ditimbulkan pandemi COVID 19. Hal ini karena dalam program EARS peserta akan diberitahu mengenai keluhan yang dialami dan tips-tips bagaimana cara menyelesaikannya.

REFERENSI

- Ali, A. S. A. S. A. (2020). Efficiency of intervention counselling program on the enhanced psychological well-being and reduced post-traumatic stress disorder symptoms among Syrian women refugee survivors. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 16(S1), 134-141.
- Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., & Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated psychological problems. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 1-7.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-149.
- Aydin, A., Kahraman, N & Hicdurmaz, D. (2017). Determining the perceived social support and psychological well-being levels of nursing students. *Journal of Psychiatric Nursing*, 8(1), 40-47.
- Deliviana, E., Erni, M. H., Hilery, P. M., & Naomi, N. M. (2020). Pengelolaan kesehatan mental mahasiswa bagi optimalisasi pembelajaran online di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 3(2), 129-138.
- Dogan, T., Totan, T., & Sapmaz, F. (2013). The role of self-esteem, psychological well-being, emotional self-efficacy, and affect balance on happiness: A path model. *European Scientific Journal*, 9(20), 31-42.
- Fadhillah, E. P. A. (2016). Hubungan *antara psychological well-being* dan happiness pada remaja di pondok pesantren. *Ilmiah Psikologi*, 9(1), 69– 79.
- Fox, J.H., Burkle, F.M., Bass, J., Pia, F.A, Epstein, J.L., Markenson, D. (2012). The effectiveness of psychological first aid as a disaster intervention tool: Research analysis of peer-reviewed literature from 1990–2010. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 6(3), 247–252.

- Ismail, R. G., & Indrawati, E.S. (2013). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa STIE Dharmaputra Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang. *Jurnal Empati*, 2(4), 1-8.
- Ismuniar, C., & Ardiwinata, E. (2021). Gambaran psychological well-being mahasiswa selama proses perkuliahan online guna untuk melihat learning loss di Universitas Borneo Tarakan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 105-110.
- Lima, C. K. T., de Medeiros Carvalho, P. M., Lima, I. D. A. A. S., de Oliveira Nunes, J. V. A., Saraiva, J. S., de Souza, R. I., ... & Neto, M. L. R. (2020). The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry Research*, 287, 1-2.
- Meo, S., Abukhalaf, D., & Alomar, A. (2020). COVID-19 pandemic: Impact of quarantine on medical students' mental wellbeing and learning behaviours. *Pakistan Journal Medical Sciences*, 36(4), 43-48.
- Minihan, E., Gavin, B., Kelly, B. D., & McNicholas, F. (2020). COVID-19, mental health and psychological first aid. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 259-263.
- Mufidah, A. (2019). Dukungan sosial teman sebaya sebagai prediktor *psychological well-being* pada remaja. *Acta Psychologia*, 1(1), 34-42.
- Dyla, D. F. N., Afni, A., & Rahmi, A. R. (2020). Psychological well-being mahasiswa dalam menjalani kuliah daring untuk mencegah penyebaran virus corona (Studi terhadap mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang). *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(1), 15-24.
- Nacif, A. (2021). Bewell: A group coaching model to foster the wellbeing of individuals. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 15, 171-186.
- Nurunnabi, M., Almusharraf, N., & Aldeghaither, D. (2020). Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic in higher education: Evidence from G20 Countries. *Journal of Public Health Research*, 9(s1), 60-68.
- Pekevski, J. (2013). First responders and psychological first aid. *Journal of Emergency Management (Weston, Mass.)*, 11(1), 39-48.
- Riani, A. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dan problem-focused coping dengan psychological well-being pada mahasiswa FIP UNY. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(8). 136-145.
- Song, X., Fu, W., Liu, X., Luo, Z., Wang, R., Zhou, N., ... & Lv, C. (2020). Mental health status of medical staff in emergency departments during the Coronavirus disease 2019 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 60-65.
- Ward, S. J., & King, L. A. (2016). Poor but happy? Income, happiness, and experienced and expected meaning in life. *Social Psychological and Personality Science*, 7(5), 463-470.
- Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era covid-19 dan dampak terhadap mental mahasiswa. *EduTeach: Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153-165.