

SKALA *EMOTIONAL WELL BEING* (EWB) BAGI MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID 19

Rosalia Dewi Nawantara¹, Setya Adi Sancaya²

Universitas Nusantara PGRI Kediri

rosaliadewi@unpkediri.ac.id

ABSTRACT

Emotional Well Being (EWB) is an individual's positive feelings in living life including a sense of happiness and life satisfaction. The COVID-19 pandemic is an extraordinary event that has an impact on all lines of life. The education sector has not been spared the impact of the COVID-19 pandemic. The study from home appeal, which has been running for more than a year, continues to suppress the spread of Covid-19 cases. However, behind this policy, there are problems that arise regarding the emergence of several psychological problems experienced by students related to EWB. The purpose of this research is to develop an emotional well-being scale for students during the Covid 19 Pandemic. The approach and stages of research used in this study are Research & Development. The EWB scale in this study has been tested by experts on guidance and counseling materials, as well as field tests to determine the acceptability of the scale in terms of scale validity and reliability.

Keywords: *Scale, Emotional Well Being, Students, Covid 19 Pandemic*

ABSTRAK

Emotional Well Being (EWB) merupakan perasaan positif individu dalam menjalani kehidupan meliputi rasa bahagia dan kepuasan hidup. Pandemi covid 19 merupakan kejadian luar biasa yang berdampak bagi seluruh lini kehidupan. Pada bidang pendidikan juga tidak luput dari imbas pandemi Covid-19. Himbauan study from home yang sudah berjalan selama satu tahun lebih terus dilakukan demi menekan penyebaran kasus Covid-19. Akan tetapi, dibalik kebijakan tersebut terdapat permasalahan yang muncul tentang munculnya beberapa masalah psikologis yang dialami oleh peserta didik yang berkaitan dengan EWB. Tujuan penelitian ini adalah unuk mengembangkan skala emotional well being bagi mahasiswa di Masa Pandemi covid 19. Pendekatan dan tahapan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Research & Development. Skala EWB dalam penelitian ini telah dilakukan uji ahli materi bimbingan dan konseling, serta dilakukan uji lapangan untuk mengetahui keberterimaan skala dilihat dari segi validitas dan reliabilitas skala.

Kata Kunci : *Skala, Emotional Well Being, Mahasiswa, Pandemi Covid 19*

PENDAHULUAN

Pandemi covid 19 sudah berjalan kurang lebih satu tahun setengah. Kejadian ini merupakan kejadian luar biasa yang berdampak bagi seluruh bidang kehidupan. Tak terkecuali bidang pribadi khususnya kesehatan mental. *Emotional Well Being* (EWB) memiliki kaitan dengan kesehatan mental (Coverdale & Long, 2015). Isu kesehatan mental menjadi hal yang mulai disadari urgensinya beberapa tahun terakhir.

Pada masa pandemi Covid-19, isu kesehatan mental tidak hanya penting tetapi juga menjadi kunci untuk bisa bertahan (da Silva et al., 2020).

Menyebarnya berita hoax tentang Covid-19 juga berkontribusi dalam semakin parahnya kondisi saat ini (da Silva et al., 2020). Akibatnya muncul ketakutan dan kecemasan berlebihan yang memengaruhi kondisi kesehatan mental. Pentingnya memilih sumber berita yang terverifikasi merupakan

solusi untuk meminimalisir penyebaran berita palsu.

Himbauan *study from home* atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang sudah berjalan selama satu tahun lebih terus dilakukan demi menekan penyebaran kasus Covid-19. Akan tetapi, dibalik kebijakan tersebut terdapat permasalahan yang muncul tidak hanya tentang masalah teknis seperti kendala sinyal internet atau kuota internet, tetapi lebih dalam lagi tentang munculnya beberapa masalah psikologis yang dialami oleh peserta didik. Hal-hal tersebut berkaitan dengan kondisi EWB mahasiswa.

Mahasiswa di Perguruan Tinggi juga mengalami dampak pandemi covid 19. Menurut Hasanah, dkk. (2020) bahwa mahasiswa terdampak secara psikologis dalam pandemi saat ini. Mayoritas masalah psikologis yang dialami karena menghadapi pembelajaran daring yaitu berupa kecemasan, stres, dan depresi.

Tugas pembelajaran yang banyak sedangkan penjelasan dari dosen yang kurang dapat diterima. Penjelasan yang kurang dapat

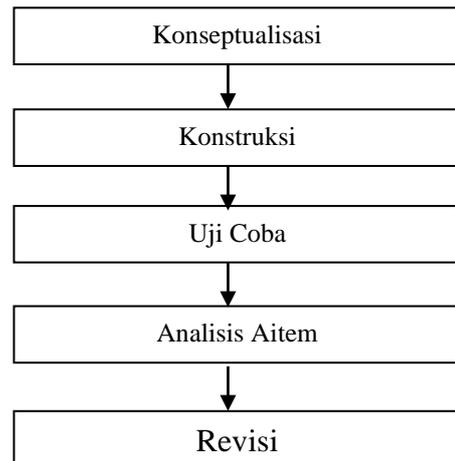
diterima ini disebabkan oleh beberapa hal misal karena kendala teknis berupa sinyal internet atau fasilitas TIK yang kurang memadai.

Data mengenai EWB peserta didik menjadi sangat penting untuk dilakukan. Hal tersebut demi relevannya program layanan yang akan diberikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan skala *emotional well being* (EWB) untuk mahasiswa pada masa pandemi covid 19.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research & Development* (R&D). Proses pengembangan skala EWB berdasarkan pendapat Cohen, Swerdlik, dan Struman (2013)

yang menyimpulkan ada lima tahapan pengembangan skala psikologis yaitu (1) koseptualisasi (2) konstruksi (3) uji coba (4) analisis aitem dan (5) revisi.



Gambar 1. Alur Skala Pengembangan EWB (Cohen, Swerdlik, dan Struman, 2013)

Pada tabel kisi-kisi skala EWB pemberian nomor pada skala memang sengaja diacak untuk menghindari responden memprediksi jawaban sehingga akan memengaruhi validitas aitem.

Definisi Operasional	Indikator	Prediktor	No. pada skala	Aitem	
<i>Emotional Well Being</i> (EWB) adalah Keadaan mahasiswa yang mengacu kepada kepuasan hidup secara umum dan perasaan positif seperti kebahagiaan (<i>happiness</i>), minat dalam hidup dan kenikmatan dalam hidup, serta dapat diukur dengan skala EWB.	1. Kepuasan hidup secara umum	1. Diri sendiri	1	Saya percaya diri akan tinggi badan yang saya miliki	
			50	Saya tidak ada masalah dengan berat badan saya saat ini	
			49	Saya bersyukur karena dikaruniai kondisi fisik yang lengkap	
			48	Saya kurang memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan tubuh seperti berolahraga	
			47	Saya adalah orang yang dapat menyelesaikan masalah saya sendiri tanpa bantuan orang lain	
			46	Saya kurang peka terhadap hal yang terjadi disekitar saya	
			45	Saya merasa bersemangat dalam menjalani kegiatan sehari-hari	
			44	Saya dapat merasakan apa yang dirasakan teman saat ia bersedih	
			43	Saya terkadang kurang peduli dengan teman yang sedang mengalami kesusahan	
			42	Saya menghormati teman agama lain yang sedang beribadah	
			41	Saya rasa persatuan dalam hubungan pertemanan adalah penting	
			40	Dari segi ekonomi, saat ini saya merasa berkecukupan	
			39	Saya memiliki baju yang banyak agar bisa berganti pakaian setiap hari	
			38	Saya memperhatikan jenis transportasi apa yang biasa saya gunakan setiap hari	
			37	Saya kurang senang melakukan kegiatan rekreasi saat akhir pekan	
			2. Teman	36	Saya senang memiliki banyak teman
				35	Saya tidak bisa bergaul dengan teman yang berbeda karakter dengan saya
				34	Saya adalah orang yang menghargai keragaman suku budaya dalam lingkup pergaulan saya
				33	Saya bukan tipikal orang yang suka memberi bingkisan pada teman sebagai tanda perhatian
				32	Saya bersikap baik pada teman-teman saya
			3. Lingkungan tempat tinggal	31	Teman-teman saya memperlakukan saya dengan baik
				30	Ayah saya adalah sosok panutan bagi saya
				29	Dukungan ayah dalam keluarga menurut saya tidak terlalu penting
				28	Ayah membantu ibu mengerjakan pekerjaan rumah tangga
27	Ibu saya selalu mendukung setiap kegiatan yang saya lakukan				
26	Ibu saya jarang menghubungi ketika saya sedang tidak berada dirumah				
25	Ibu selalu mendengarkan ketika saya ingin bercerita				
24	Saya kurang akur dengan saudara-saudara saya				

			dirumah
		23	Keluarga adalah prioritas bagi saya
		22	Rumah adalah tempat ternyaman bagi saya
		21	letak rumah tidak selalu menentukan keberuntungan
		20	kondisi tempat tinggal menentukan kesejahteraan keluarga
		19	Tetangga terkadang mengirim makanan apabila ada hajatan
		18	Tetangga rumah sering membuat kegaduhan yang membuat saya kurang nyaman
		17	Saya memiliki tetangga rumah yang baik
	4.	16	Internet wifi dikampus saya sering macet
	Pendidikan	15	Petugas perpustakaan dikampus saya kurang membantu saat saya kesusahan mencari buku
		14	Dosen saya memberikan pengalaman belajar yang baik selama kuliah
		13	Admin prodi saya orangnya ramah
		12	Saya puas dengan system perkuliahan dikampus saat ini
		11	Biaya kuliah saya sesuai dengan kondisi keuangan keluarga saya
2. Perasaan	1.	10	Saya senang dalam kondisi keluarga saya saat ini
Positif	Kebahagia	9	Saya tidak mengikuti kegiatan lain dikampus selain kuliah
(Positive	an	8	Saya aktif dalam kegiatan di lingkungan tempat saya tinggal
Affection)	(happiness)		
	2. Minat	7	Saya bersemangat untuk belajar dan kuliah
	dalam	6	Saya ingin segera lulus kuliah dan bekerja
	hidup	5	Saya selalu menjadwalkan kegiatan refreshing setiap bulan
	(Interest in	4	Saya kurang mengikuti trend berpakaian saat ini
	life)		
	3.	3	
	Kenikmata		Saya adalah orang yang cukup religius
	n dalam		
	hidup		
		2	Saya pribadi yang senang bersosialisasi

Tabel 1. Kisi-kisi EWB sebelum EWB

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pengembangan skala EWB juga dilakukan uji ahli untuk menentukan validitas kontrak. Validitas kontrak dapat diartikan sejauhmana definisi operasional (dalam bentuk indikator berperilaku) memang mencerminkan kontrak yang hendak diukur (Decoster; Altermatt dalam Azwar, 2015). Peneliti melakukan uji ahli atau *expert judgement* pada Ibu Laelatul Arofah, M.Pd. Beliau adalah Dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Aspek yang dinilai oleh uji ahli meliputi aspek materi, konstruksi, dan kebahasaan. Aspek materi terdiri dari kesesuaian pernyataan dengan indikator EWB, kejelasan batasan pernyataan, sehingga tidak ambigu, kesesuaian isi materi dalam pernyataan dengan petunjuk pengukuran, jenjang, jenis sekolah dan tingkat kelas. Aspek konstruksi terdiri dari kejelasan dan kelugasan perumusan pokok pernyataan, kejelasan petunjuk pengisian, kejelasan rumusan kalimat soal atau pertanyaan. aspek kebahasaan terdiri dari kebakuan penggunaan tata bahasa dalam pernyataan, Penggunaan kata-kata/istilah yang berlaku umum, kekomunikatifan rumusan kalimat pertanyaan.

Terdapat dua data hasil penilaian uji ahli yaitu data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif menunjukkan skor 30 pada hasil penilaian ahli. Penilaian skala secara umum juga menunjukkan bahwa skala dalam kategori LD atau Layak Digunakan. Adapun hasil penilaian uji ahli secara kualitatif adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Saran, Masukan, dan Revisi Berdasarkan Masukan Uji Ahli

Ahli	Saran dan masukan ahli	Hal yang dilakukan peneliti
Laelatul Arofah, M.Pd.	Saran pada penomoran agar pengacakan nomor lebih random kembali untuk mencegah responden dapat dengan mudah	Nomor pada skala setelah uji validitas dan reliabilitas telah diacak

	menebak pernyataan/jawaban selanjutnya.	kembali
--	---	---------

Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya (Azwar, 2015). Dari pendapat tersebut, maka uji validitas dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah skala EWB memang mengukur apa yang ingin diketahui yaitu kondisi *emotional well being* mahasiswa.

Tabel 3. Hasil Validitas Skala EWB

No. aitem	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0.281	0.361	Tidak Valid
50	0.424	0.361	Valid
49	-0.017	0.361	Tidak Valid
48	0.323	0.361	Tidak Valid
47	0.532	0.361	Valid
46	0.416	0.361	Valid
45	0.377	0.361	Valid
44	0.440	0.361	Valid
43	0.076	0.361	Tidak Valid
42	0.451	0.361	Valid
41	0.587	0.361	Valid
40	-0.018	0.361	Tidak Valid
39	0.409	0.361	Valid
38	0.340	0.361	Tidak Valid
37	-0.050	0.361	Tidak Valid
36	0.645	0.361	Valid
35	0.432	0.361	Valid
34	0.292	0.361	Tidak Valid
33	0.361	0.361	Tidak Valid
32	-0.255	0.361	Tidak Valid
31	0.579	0.361	Valid
30	0.692	0.361	Valid
29	0.602	0.361	Valid
28	0.631	0.361	Valid
27	0.396	0.361	Valid
26	0.608	0.361	Valid
25	-0.112	0.361	Tidak Valid
24	0.401	0.361	Valid
23	0.352	0.361	Tidak Valid
22	0.340	0.361	Tidak Valid
21	0.454	0.361	Valid
20	0.057	0.361	Tidak Valid
19	0.423	0.361	Valid
18	0.635	0.361	Valid
17	0.635	0.361	Valid

16	0.490	0.361	Valid
15	0.490	0.361	Valid
14	-0.036	0.361	Tidak Valid
13	0.577	0.361	Valid
12	0.532	0.361	Valid
11	0.473	0.361	Valid
10	0.388	0.361	Valid
9	0.404	0.361	Valid
8	0.361	0.361	Valid

7	0.637	0.361	Valid
6	0.654	0.361	Valid
5	-0.118	0.361	Tidak Valid
4	0.547	0.361	Valid
3	0.480	0.361	Valid
2	0.458	0.361	Valid

Tabel 4. Kisi-kisi EWB Setelah Melalui Pengujian

Definisi operasional	Indikator	Prediktor	No.	Aitem	
Keadaan mahasiswa yang mengacu kepada kepuasan hidup secara umum dan perasaan positif seperti kebahagiaan (happiness), minat dalam hidup dan kenikmatan dalam hidup.	1. kepuasan hidup secara umum	1. Diri sendiri	13	Saya tidak ada masalah dengan berat badan saya saat ini	
			22	Saya adalah orang yang dapat menyelesaikan masalah saya sendiri tanpa bantuan orang lain	
			1	Saya kurang peka terhadap hal yang terjadi disekitar saya	
			11	Saya merasa bersemangat dalam menjalani kegiatan sehari-hari	
			17	Saya dapat merasakan apa yang dirasakan teman saat ia bersedih	
			21	Saya menghormati teman agama lain yang sedang beribadah	
			2	Saya rasa persatuan dalam hubungan pertemanan adalah penting	
			5	Saya memiliki baju yang banyak agar bisa berganti pakaian setiap hari	
			2. Teman	12	Saya senang memiliki banyak teman
				30	Saya tidak bisa bergaul dengan teman yang berbeda karakter dengan saya
	3	Teman-teman saya memperlakukan saya dengan baik			
	3. Lingkungan tempat tinggal		8	Ayah saya adalah sosok panutan bagi saya	
			14	Dukungan ayah dalam keluarga menurut saya tidak terlalu penting	
			19	Ayah membantu ibu mengerjakan pekerjaan rumah tangga	
			4	Ibu saya selalu mendukung setiap kegiatan yang saya lakukan	
			20	Ibu saya jarang menghubungi ketika saya sedang tidak berada dirumah	
			15	Saya kurang akur dengan saudara-saudara saya dirumah	
			7	letak rumah tiidak selalu menentukan keberuntungan	
	9	Tetangga terkadang mengirim makanan apabila ada hajatan			

		33	Tetangga rumah sering membuat kegaduhan yang membuat saya kurang nyaman
		34	Saya memiliki tetangga rumah yang baik
4. Pendidikan	1. Kebahagiaan (<i>happiness</i>)	10	Internet wifi dikampus saya sering macet
		24	Petugas perpustakaan dikampus saya kurang membantu saat saya kesusahan mencari buku
		29	Admin prodi saya orangnya ramah
		27	Saya puas dengan system perkuliahan dikampus saat ini
		16	Biaya kuliah saya sesuai dengan kondisi keuangan keluarga saya
2. Perasaan Positif (<i>Positive Affection</i>)	1. Kebahagiaan (<i>happiness</i>)	31	Saya senang dalam kondisi keluarga saya saat ini
		23	Saya tidak mengikuti kegiatan lain dikampus selain kuliah
		32	Saya aktif dalam kegiatan di lingkungan tempat saya tinggal
		18	Saya bersemangat untuk belajar dan kuliah
		25	Saya ingin segera lulus kuliah dan bekerja
2. Minat dalam hidup (<i>Interest in life</i>)	3. Kenikmatan dalam hidup	6	Saya kurang mengikuti trend berpakaian saat ini
		28	Saya adalah orang yang cukup religius
		26	Saya pribadi yang senang bersosialisasi

Uji Reliabilitas

Pada skala EWB juga dilakukan uji reliabilitas. Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur konsistensi instrument yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha > 0,60.

Tabel 5. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.876	50

Dari tabel didapatkan bahwa nilai Cronbach's alpha > 0,60 yaitu sebesar 0,876. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala EWB reliabel.

PEMBAHASAN

Setelah penjabaran hasil uji validitas dan reliabilitas beserta hasil uji konstruk oleh ahli, maka didapatkan bahwa terdapat dua indikator yang digunakan sebagai dasar pengembangan instrumen yaitu kepuasan hidup dan perasaan positif atau *positive affection*. Indikator tersebut dikembangkan dari teori Langeland (2014), bahwa EWB merupakan kondisi dimana individu merasakan kepuasan dalam hidup atau *life satisfaction* dan memiliki perasaan positif atau *positive affection*.

Kepuasan dalam hidup atau *life satisfaction* didefinisikan sebagai kepuasan akan kehidupan yang dijalani meliputi pribadi dan lingkungan sekitar. Menurut Seligman (2002), kepuasan hidup juga tampak pada

perasaan puas akan hidupnya dimasa lalu, bahagia di masa kini, dan optimis akan masa depan. Sedangkan *positive affection* atau memiliki perasaan positif termasuk didalamnya adalah perasaan bahagia atau *happiness*, minat dalam hidup atau *interest in life*, dan kenikmatan dalam hidup. Lebih lanjut, perasaan positif menurut Langeland (2014) termasuk didalamnya keceriaan, semangat, kebahagiaan, ketenangan, kedamaian, merasa puas, serta memaknai kehidupan dengan baik.

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2012), EWB merupakan suatu keadaan sejahtera dimana individu menyadari kemampuan mereka sendiri, dapat mengatasi tekanan dalam hidup, bekerja secara produktif, dan bermanfaat serta mampu memberikan kontribusi terhadap masyarakat. EWB merupakan keadaan yang diinginkan oleh setiap individu agar merasakan kebahagiaan. Tetapi tentu saja mencapai kondisi ini tidak lepas dari pengaruh banyak hal.

Pada masa pandemi covid 19, tingkat EWB mahasiswa juga terdampak. Tidak hanya masalah dengan dirinya pribadi tetapi juga interaksi dengan lingkungan. Kaitanya dengan pembelajaran dikampus, mahasiswa mengalami kejenuhan belajar. Herdiana () menjelaskan bahwa permasalahan bagi mahasiswa saat ini adalah mengenai adaptasi perkuliahan daring yang tidak selalu berjalan lancar. Disebutkan bahwa mahasiswa yang sebelumnya tidak pernah melakukan kegiatan pembelajaran daring menjadi kurang siap dalam hal persiapan dan penguasaan TIK.

Kelebihan penelitian ini adalah untuk mendapatkan data yang terkait dengan tingkat EWB mahasiswa pada masa pandemi covid 19. Hal tersebut dapat dijadikan dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya berupa pengkondisian EWB mahasiswa menggunakan *treatment* tertentu dalam teknik penelitian yang lain. Selain kelebihan tersebut, kelebihan lain adalah instrumen dalam penelitian ini telah dikembangkan melalui landasan teori yang kuat dan pernyataan yang disusun sudah disesuaikan dengan kondisi mahasiswa saat ini.

Keterbatasan penelitian ini adalah jumlah responden untuk mendapatkan data guna uji validitas dan reliabilitas masih terbatas hanya 30 siswa saja. Meskipun sudah memenuhi syarat, akan tetapi lebih baik jumlah responden lebih dari jumlah tersebut agar tingkat validitas instrumen dapat lebih baik lagi.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah skala EWB dapat dijadikan alat ukur *emotional well being* mahasiswa pada masa pandemi covid 19. Hal tersebut didapatkan dari hasil analisis uji validitas dan reliabilitas serta data uji ahli sebagai dasar uji validitas konstruk. Selanjutnya instrumen penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai alat ukur penelitian dengan variabel EWB. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam desain penelitian yang lain.

REFERENSI

- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar <https://doi.org/https://doi.org/10.32698/25275>
- Coverdale, G. E., & Long, A. F. (2015). Emotional wellbeing and mental health: An exploration into health promotion in young people and families. In *Perspectives in Public Health* (Vol. 135, Issue 1). <https://doi.org/10.1177/1757913914558080>
- Cohen, R. J., Swerdlik, M.E., & Sturman, E.D. (2013). *Psychological testing and assessment: Introduction to test and measurement*. New York: McGraw-Hill Education
- da Silva, A. G., Miranda, D. M., Diaz, A. P., Teles, A. L. S., Malloy-Diniz, L. F., Palha, A. P., & Faillace, L. A. (2020). Mental health: Why it still matters in the midst of a pandemic. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 229–231. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0009>
- Hasanah, U., Ludiana, L., Immawati, I., & Livana, P. H. (2020). Psychological

- Description of Students in the Learning Process During Pandemic Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.299-306>
- Herdiana, D., Rudiana, R., & Supriatna, S. (2021). Kejenuhan Mahasiswa dalam Mengikuti Perkuliahan Daring dan Strategi Penanggulangannya. Edunesia : *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1). <https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.128>
- Langeland, E. (2014). Emotional Well-Being. *Cmaj*, 1874–1876. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). “ Learning Task” Attributable to Students’ Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208. <http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>
- Seligman, M. (2002). Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. *The American Journal Of Psychiatry*, 161(5), 936–937. <https://doi.org/10.7748/ns.2.28.34.s65>
- World Health Organization. (2012). Adolescent mental health: mapping actions of nongovernmental organizations and other international development organizations. *WHO Press*.