

PERAN ADAPTABILITAS TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Annisa Fakhira Lubis¹, Ammik Kisriyani²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

e-mail: ¹annisa.fakhira.lubis@mail.ugm.ac.id

Abstrak. Perubahan dan ketidakpastian yang berlangsung akibat pandemi Covid-19 membawa dampak buruk terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Salah satu perubahan terbesar yang harus dihadapi oleh mahasiswa yaitu perubahan proses perkuliahan dari tatap muka menjadi daring kemudian kembali menjadi tatap muka. Adaptabilitas menjadi hal yang penting untuk dimiliki oleh mahasiswa untuk menghadapi kondisi perkuliahan yang terus berubah dan tidak pasti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran adaptabilitas terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dan dilakukan dengan metode kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan adaptasi skala *The Adaptability Scale* dan *Psychological Wellbeing Scale*. Data kemudian dianalisis dengan regresi linear sederhana dan hasil penelitian menunjukkan bahwa adaptabilitas berperan secara positif sebesar 43,1% terhadap kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: *adaptabilitas, kesejahteraan psikologis, pandemi Covid-19*

Abstract. Ongoing changes and uncertainties as the result of COVID-19 pandemic have negatively impacted students' mental health and psychological well-being. One of the biggest changes that students must face is the transition from face-to-face learning to online learning, then back to face-to-face again. This study aims to examine the role of adaptability in university students' psychological wellbeing and it employs quantitative methods. Data is collected using the scale adaptations of *The Adaptability Scale* and *Psychological Wellbeing Scale*. Simple linear regression is used to analyse data and the result showed that adaptability has a positive impact ($R^2=0,431$) on psychological wellbeing.

Keywords: *adaptability, psychological wellbeing, COVID-19 pandemic*