



Psychological well-being of the community during the Covid-19 pandemic

Nur Ramadhani[✉], Ismiyati Yuliatun, Tarmilia, Kumaidi

Department of Psychology, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

[✉] s300200015@student.ums.ac.id

^{doi} <https://doi.org/10.53017/ujsah.86>

Received: 11/08/2021

Revised: 22/09/2021

Accepted: 27/09/2021

Abstract

The Covid-19 pandemic triggers the emergence of pressure, anxiety, fear and other psychological disorders that can disrupt the psychological well-being of the community. This study aims to determine the psychological well-being of the Boyolali society during the Covid-19 pandemic. The research sample is the society of Boyolali Regency aged 18 years and over. As many as 271 people obtained by quota sampling with inclusion criteria. Data collection was carried out using the Society Psychological Wellbeing instrument. The results of the validity test obtained 49 valid items and 7 dropped items. The reliability test of this instrument is 0.921, meaning that this instrument has high reliability and can be trusted. The data were then analyzed descriptively. The results showed that the society had a high level of welfare of 27%, a medium level of 72%, and a low level of 2%. The environmental mastery dimension in the medium category gets the lowest percentage of 46.5%. Conclusion: the psychological well-being of the society during the Covid-19 pandemic in this study was mostly at a moderate level, then high and low levels. People with high and moderate levels of psychological well-being need efforts to maintain the psychological well-being they already have.

Keywords: Psychological Well-being; Society; Covid-19 Pandemic

Kesejahteraan Psikologis Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19

Abstrak

Pandemi Covid-19 memicu munculnya tekanan, kecemasan, ketakutan dan gangguan psikologis lainnya yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesejahteraan psikologis masyarakat Boyolali pada saat pandemi covid-19. Sampel penelitian adalah masyarakat wilayah Kabupaten Boyolali usia 18 tahun ke atas sebanyak 271 orang yang diperoleh secara *Quota sampling* dengan kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen *Psychological Wellbeing* Masyarakat. Hasil uji validitas didapatkan 49 butir item valid dan 7 item yang drop. Uji reliabilitas instrumen ini adalah sebesar 0,921, artinya bahwa instrumen ini memiliki reliabilitas tinggi dan dapat dipercaya. Data kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat memiliki tingkat kesejahteraan yang tinggi 27%, tingkat sedang 72%, dan Rendah 2%. Dimensi penguasaan lingkungan pada kategori sedang memperoleh persentase paling rendah 46,5%. Kesimpulan: kesejahteraan psikologis masyarakat ketika pandemi Covid-19 pada penelitian ini mayoritas pada level sedang, kemudian level tinggi dan rendah. Masyarakat dengan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi maupun sedang membutuhkan usaha untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis yang sudah dimiliki.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis; Masyarakat; Pandemi Covid-19

1. Pendahuluan

Pandemi Covid-19 tidak hanya berdampak pada ekonomi dan kesehatan fisik masyarakat, namun juga berdampak pada kesehatan mental. Pemberitaan tentang bertambahnya masyarakat yang terinfeksi virus, korban yang meninggal atau sembuh umumnya menyebabkan kekhawatiran akan tertular Covid-19. Kondisi tersebut memicu timbulnya panik, cemas maupun depresi [1]. Tekanan mental masyarakat dapat bertambah dengan adanya pemberlakuan penutupan wilayah dan pembatasan interaksi sosial secara fisik untuk mencegah penularan. Masyarakat yang tidak bisa bebas beraktifitas dan bertemu dengan orang lain memiliki kepuasan hidup serta afeksi positif yang menurun [2].

Pembatasan dalam bersosialisasi memiliki dampak yang buruk pada kepuasan individu dalam hal pekerjaan dan keluarga [3]. Adanya kebijakan bekerja di rumah (WFH) sedikit banyak mengganggu kelancaran dalam berkomunikasi dan bekerjasama. Pekerja tidak dapat menikmati kebersamaan dan bercengkerama dengan teman kantor. Demikian juga dalam keluarga hampir seluruh waktunya dihabiskan di dalam rumah. Kondisi tersebut memicu munculnya konflik antar anggota keluarga. Terlebih pada keluarga dengan jumlah anggota yang banyak namun luas rumah kurang memadai. Apalagi jika anak sudah menginjak remaja yang membutuhkan ruang yang lebih untuk mengeksplorasi diri. Covid-19 berdampak luas pada turunya resiliensi individu, komunitas, dan nasional [4].

Masyarakat dari berbagai negara merasa khawatir dan tertekan yang menyebabkan kecemasan dan depresi tersebut juga dialami oleh masyarakat Indonesia, dimana sebagian wanita yang bekerja dari rumah sekaligus mendampingi anak-anak belajar dan mengelola rumah mengalami beban ganda. Laki-laki merasa khawatir tidak bisa mencukupi kebutuhan keluarga karena penghasilan menurun. Para pekerja merasa takut terkena pemutusan hubungan kerja bahkan dalam dunia usaha, para pengusaha merasa stress karena mengalami penurunan omset.

Berdasarkan survey Swaperiksa terhadap 4010 responden dari 34 propinsi di Indonesia pada Bulan Agustus 2020, diperoleh angka 64,8% mengalami gangguan psikologis yang berupa cemas, depresi dan trauma (pdsksi.org, 2020). Masyarakat yang sehat takut tertular virus dan para penyintas yang pernah mendapatkan pengobatan dan karantina mengalami trauma. Selain itu stigma negatif dari masyarakat menambah buruk kondisi kesehatan mental.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada masyarakat Desa Kiringan Kabupaten Boyolali, masyarakat mengalami tekanan ekonomi dan tekanan psikologis. Warga takut jika tertular, atau saat diswab. Penderita sakit akibat Covid-19 merasa dikucilkan dan aib. Bagi yang tahu dirinya terinfeksi kadang menutupi agar tidak diketahui orang lain, karena merasa Covid-19 penyakit yang memalukan dan hina. Pembatasan jumlah orang yang hadir dalam acara pernikahan membuat warga kecewa. Larangan mengadakan acara kumpulan RT menjadikan warga tertekan karena tidak bisa bertemu tetangga. Larangan sholat berjemaah ke masjid membuat warga sedih. Bagi pedagang kecil mereka mengeluh karena dagangan sepi, sehingga banyak yang gulung tikar. Bagi pegawai yang kena PHK mereka berusaha berwiraswasta, dengan cara dalam jaringan maupun luar jaringan.

Sebuah studi dilakukan untuk mengetahui kesejahteraan psikologis siswa dengan orang tua bercerai [5]. Penelitian ini melibatkan subyek berusia remaja yang memiliki orang tua bercerai. Penelitian lain mengeneai kesejahteraan psikologis dilakukan pada individu usia dewasa awal dan dewasa akhir. Fokus penelitian adalah pada mahasiswa [6] dan siswa sekolah dasar [7] yang melakukan pembelajaran di masa normal baru. Terdapat penelitian mengenai kesejahteraan psikologis pada anak [8]. Permainan tradisional menjadi sebuah

intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak. Banyak diantara penelitian tentang kesejahteraan psikologis yang dilakukan untuk mahasiswa [9][10]. Pada penelitian yang lain, pengkajian tentang kesejahteraan psikologis dilakukan dengan metode studi literatur [11]. Peneliti masih belum menemukan studi mengenai kesejahteraan psikologis dengan subyek masyarakat secara umum.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran tentang kesejahteraan psikologis masyarakat di wilayah Kabupaten Boyolali pada masa pandemi covid-19.

2. Literatur Review

2.1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Istilah kesejahteraan psikologis digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologis individu secara positif. Kesejahteraan psikologis juga dapat dikatakan sebagai pemahaman individu mengenai pribadinya yang merasakan kenyamanan dan kedamaian yang menimbulkan kebahagiaan [12].

Kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai ketiadaan elemen yang melumpuhkan pengalaman manusia seperti depresi, kecemasan, kemarahan, ketakutan dan menghadirkan elemen positif seperti kebermaknaan, hubungan yang sehat, emosi positif, penguasaan lingkungan, keterlibatan, dan aktualisasi diri. Kesejahteraan psikologis juga merupakan ketiadaan gangguan mental dalam diri individu seperti gangguan mayor depresi atau skizofrenia. Seseorang yang menderita gangguan mental bisa saja hampir tidak mengalami kesejahteraan psikologis [13].

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu yang didasari oleh pemenuhan fungsi pribadi dan ketiadaan aspek-aspek negatif yang menghambat perkembangan individu seperti depresi, kecemasan, kemarahan dan ketakutan.

2.2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis memiliki tiga komponen utama. Pertama komponen spiritualitas, merupakan mediasi atau praktik kesadaran dan pertimbangan konsekuensi dari tindakan individu. Komponen kedua adalah keseimbangan emosional, yaitu hasil dari kecerdasan emosional dan penanaman emosi positif seperti kemurahan hati, empati dan rasa kasih sayang. Sedangkan komponen yang ketiga berkaitan dengan kepuasan evaluatif [13]. Hal yang sama dikemukakan oleh Winefield bahwa kesejahteraan psikologis memiliki tiga dimensi yaitu: kepuasan hidup, hubungan sosial yang mendukung, dan kontrol diri yang berhubungan dengan penguasaan lingkungan. Ketiga dimensi tersebut berkaitan dengan pengaruh positif, pekerjaan, pernikahan, dan anak-anak. Konsekuensi longitudinal kesejahteraan psikologis dihipotesiskan sebagai peningkatan kualitas hidup dan harapan hidup, minimnya penggunaan layanan kesehatan, dan penanganan adaptif dengan berbagai keadaan buruk seperti kecacatan maupun penyakit akut dan kronis, gangguan hubungan, orang tua tunggal, stres kerja, pendidikan rendah, penghasilan rendah, dan pengangguran [14].

Adapun dimensi kesejahteraan psikologis yang ditentukan dalam tulisan ini adalah: 1) Kepuasan hidup, yaitu evaluasi diri jangka panjang yang melibatkan kesadaran serta menerima kelemahan dan kelebihan yang ada pada dirinya. Dia memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri baik dan buruk, dan

berpandangan positif tentang kehidupan masa lalu; 2) Pertumbuhan Pribadi, yaitu fungsi positif yang dinamis, serta terus menerus melibatkan proses pengembangan potensi individu. Dia terbuka untuk pengalaman baru dan melihat peningkatan dalam diri serta perilaku dari waktu ke waktu, memiliki kemauan untuk mengurangi aspek negatif dalam diri dengan meningkatkan diri menjadi lebih baik; 3) Hubungan Positif dengan orang lain merupakan kepercayaan, memiliki hubungan hangat dan memuaskan, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, memiliki empati yang kuat, rasa kasih sayang, keintiman, memahami, memberi dan menerima dalam berinteraksi dengan manusia; 4) Tujuan Hidup, artinya individu memiliki tujuan hidup dan terarah, merasa kehidupan sekarang dan masa lalu memiliki makna, memegang keyakinan tujuan hidup; 5) Penguasaan Lingkungan, yaitu individu memiliki penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan hidup, mengontrol berbagai aktivitas eksternal yang kompleks, memanfaatkan secara efektif peluang disekitarnya, mampu memilih dan membuat konteks yang sesuai dengan kebutuhan serta nilai pribadi; 6) Kemandirian, individu dapat menentukan keputusan secara mandiri, melawan dan mengatur tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, mengontrol perilaku dari dalam diri, dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi.

2.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: 1) faktor demografis, yaitu usia, jenis kelamin, kondisi sosial ekonomi dan budaya; 2) dukungan sosial, berupa perasaan nyaman, adanya perhatian, penghargaan atau pertolongan yang berasal dari berbagai pihak seperti teman, pasangan, keluarga, tenaga kesehatan maupun organisasi sosial yang lain; 3) Evaluasi terhadap pengalaman hidup; 4) Cara pandang individu untuk dapat mengendalikan peristiwa yang terjadi pada dirinya [12].

3. Metode

Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Boyolali Jawa Tengah. Waktu yang diperlukan dalam penelitian ini dimulai sejak penyusunan proposal sampai diperoleh hasil penelitian yaitu dari bulan April 2021 sampai dengan bulan Juli 2021. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode deskriptif. Teknik sampling yang digunakan adalah *quota sampling* dengan kriteria inklusi. Sampel pada penelitian ini adalah masyarakat wilayah kabupaten Boyolali yang terdampak pandemi covid-19 dan berusia 18 tahun ke atas. Terdapat 271 subyek yang memenuhi kriteria dan bersedia untuk menjadi responden. Responden diminta untuk mengisi instrumen kesejahteraan psikologi masyarakat (*Society Psychological Well-being*) yang sebelumnya sudah diujicobakan dan memiliki nilai *alpha cronbach* 0,921. Contoh item: “Saya merasa nyaman atas perlakuan masyarakat kepada saya”; “Saya memberikan bantuan kepada masyarakat yang membutuhkan tanpa diminta”. Dalam penelitian ini diperoleh *alpha cronbach* 0,919. Instrumen diberikan secara dalam jaringan menggunakan aplikasi *google form*, dikarenakan kondisi Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM).

Analisa data yang dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan teknik prosentase. Sebelumnya dibuat kelompok skor kesejahteraan psikologis masyarakat pada masa pandemi Covid-19 menggunakan mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik.

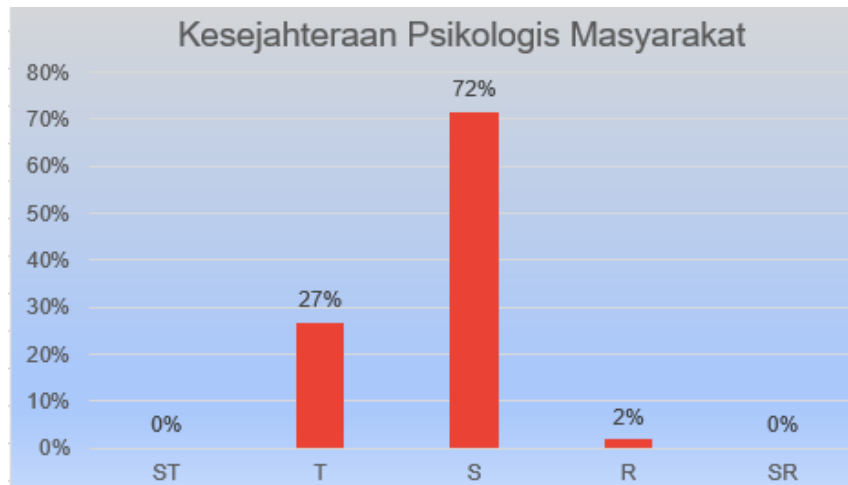
4. Hasil dan Pembahasan

Jumlah keseluruhan data responden yang digunakan adalah masyarakat wilayah Kabupaten Boyolali sebanyak 271 orang. Berdasarkan data dari instrumen *Psychological*

Well-being Masyarakat, diperoleh nilai tertinggi 159 dan nilai terendah 101. Mean hipotetik instrumen ini 122,5 sedangkan standar deviasi hipotetik sebesar 24,5. Secara keseluruhan data dapat dilihat dalam [Tabel 1](#).

Tabel 1. Data Instrumen *Psychological Well-being*

| Kelompok Skor | Frekuensi (f) | Prosentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Sangat Rendah | 0 | 0 |
| Rendah | 72 | 27 |
| Sedang | 194 | 72 |
| Tinggi | 5 | 2 |
| Sangat Tinggi | 0 | 0 |



Gambar 1. Data Kesejahteraan Psikologis Masyarakat

*Ket: ST= Sangat Tinggi; T= Tinggi; S=Sedang; R=Rendah; SR=Sangat Rendah

Berdasarkan [Tabel 1](#) dan [Gambar 1](#) di atas diperoleh data pada kelompok skor tinggi sebanyak 72 orang (27%). Pada kelompok skor sedang sebanyak 194 orang (72%) dan kelompok skor rendah sebanyak 5 orang (2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa masyarakat yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi sebanyak 72 orang, 194 orang memiliki kesejahteraan psikologis sedang dan 5 orang memiliki kesejahteraan psikologis rendah. Mayoritas masyarakat memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang.

Selanjutnya peneliti melihat skor pada 6 dimensi dari kesejahteraan psikologis masyarakat. Dimensi tersebut yaitu: kepuasan hidup, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan kemandirian. Hasil perolehan skor masing-masing dimensi dapat dilihat pada [Tabel 2](#).

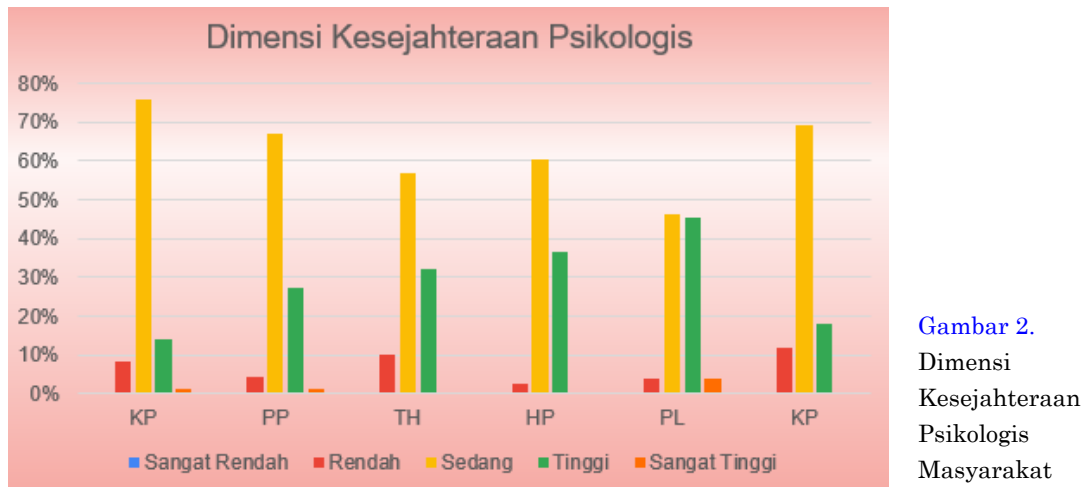
Tabel 2. Data Dimensi Kesejahteraan Psikologis Masyarakat

| | Sangat Rendah Σ (%) | Rendah Σ (%) | Sedang Σ (%) | Tinggi Σ (%) | Sangat Tinggi Σ (%) |
|----|-------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------------|
| KP | 1 (0,4%) | 23 (8,5%) | 206 (76%) | 38 (14%) | 3 (1,1%) |
| PP | - | 12 (4,4%) | 182 (67,2%) | 74 (27,3%) | 3 (1,1%) |
| TH | 1 (0,4%) | 28 (10,3%) | 154 (56,8%) | 87 (32,1%) | 1 (0,4%) |
| HP | - | 7 (2,6%) | 164 (60,5%) | 99 (36,5%) | 1 (0,4%) |
| PL | - | 11 (4,05%) | 126 (46,5%) | 123 (45,4%) | 11 (4,05%) |
| K | 1 (0,4%) | 32 (11,8%) | 188 (69,45%) | 49 (18,1%) | 1 (0,4%) |

*Ket: KH=Kepuasan Hidup; PP=Pertumbuhan Pribadi; TH=Tujuan Hidup; HP=Hubungan Positif dengan Orang Lain; PL=Penguasaan Lingkungan; K=Kemandirian

[Gambar 2](#) menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis masyarakat secara umum pada dimensi kepuasan diri diperoleh 76% pada kategori sedang dan 14% pada kategori tinggi. Dimensi pertumbuhan diri diperoleh 67,20% pada kategori sedang dan 27,30% pada kategori tinggi. Dimensi tujuan hidup diperoleh 56,80% pada kategori sedang dan 32,10%

pada kategori tinggi. Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain diperoleh 60,5% pada kategori sedang dan 36,5% pada kategori tinggi. Dimensi penguasaan lingkungan diperoleh 46,5% kategori sedang dan 45,4% kategori tinggi. Dimensi kemandirian diperoleh 69,45% kategori sedang dan 18,1% kategori tinggi.



Gambar 2.
Dimensi
Kesejahteraan
Psikologis
Masyarakat

Selanjutnya dari enam dimensi kesejahteraan psikologis masyarakat, rata-rata pada kondisi sedang, namun nampak dimensi-dimensi penguasaan lingkungan lebih rendah dibandingkan dengan dimensi yang lain. Masa pandemi covid-19 menuntut adanya perubahan situasi baru yang mempengaruhi kegiatan maupun kemampuan masyarakat dalam berinteraksi serta pengelolaan lingkungan. Di sisi lain dimensi kepuasan diri dan kemandirian cenderung lebih tinggi, karena masyarakat cenderung dituntut mandiri dengan keadaan yang dialami.

Berbagai penelitian menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis individu di masa pandemi Covid-19 rendah. Namun kesejahteraan psikologis masyarakat pada penelitian ini di tingkat sedang. Hal ini dimungkinkan karena faktor budaya kolektivistik masyarakat Boyolali. Sehingga meskipun di masa pandemi Covid-19 anggota masyarakat tetap saling mendukung dan memberi perhatian terhadap tetangga yang membutuhkan bantuan pangan baik karena menjalani isolasi mandiri atau ekonomi yang berkekurangan lewat program “jogo tonggo” (menjaga tetangga) yang digalakkan oleh pemerintan desa. Masyarakat kolektivistik menyenangi keberadaan orang lain sehingga kesejahteraan psikologisnya terjaga meskipun dalam kondisi sulit [15].

Hasil penelitian ini menggambarkan tingkat kesejahteraan psikologis masyarakat, yang belum banyak dilakukan studi. Namun demikian penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang dapat dikaji pada penelitian selanjutnya. Populasi yang dipakai dalam penelitaian ini hanya terbatas pada masyarakat wilayah Kabupaten Boyolali, sehingga kurang dapat digeneralisasikan pada masyarakat yang lain dengan sosial budaya yang berbeda. Keterbatasan yang lain adalah bahwa analisis yang dilakukan pada penelitian ini terbatas pada kesejahteraan psikologis secara umum dan gambaran masing-masing dimensi dari kesejahteraan psikologis. Masih banyak aspek dari demografi yang dapat digunakan dalam analisis, seperti jenis kelamin, usia, pendidikan maupun status pernikahan.

5. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang kesejahteraan psikologis masyarakat pada masa pandemi covid-19, diperoleh gambaran prosentase paling tinggi pada

kategori sedang yaitu 72%, kemudian kategori tinggi 27%. Secara detail masing-masing dimensi prosentase terendah adalah dimensi penguasaan lingkungan dan tinggi pada dimensi tujuan hidup dan kemandirian. Pada penelitian selanjutnya perlu diteliti lebih lanjut faktor yang mendukung masyarakat sehingga dapat mencapai kesejahteraan psikologis di tengah masa pandemi covid yang banyak menimbulkan tantangan.

Referensi

- [1] J. Qiu, B. Shen, M. Zhao, Z. Wang, B. Xie, and Y. Xu, "A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations," *Gen. Psychiatry*, vol. 33, no. 2, pp. 1–4, 2020, doi: 10.1136/gpsych-2020-100213.
- [2] H. Zacher and C. W. Rudolph, "Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic.," *Am. Psychol.*, vol. 76, no. 1, pp. 50–62, 2021, doi: 10.1037/amp0000702.
- [3] K. Möhring et al., "The COVID-19 pandemic and subjective well-being: longitudinal evidence on satisfaction with work and family," *Eur. Soc.*, vol. 23, no. S1, pp. S601–S617, 2021, doi: 10.1080/14616696.2020.1833066.
- [4] S. Kimhi, Y. Eshel, H. Marciano, and B. Adini, "A renewed outbreak of the COVID-19 pandemic: A longitudinal study of distress, resilience, and subjective well-being," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 17, no. 21, pp. 1–13, 2020, doi: 10.3390/ijerph17217743.
- [5] T. Ramadhani, Djunaedi, and A. S. S., "Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai," *J. Bimbingan. Konseling*, vol. 5, no. 1, pp. 108–115, 2016.
- [6] P. H. Heng, "Kesejahteraan psikologis dalam pembelajaran masa normal baru," vol. 1, pp. 95–97, 2020.
- [7] A. F. Mubarizi, H. Pangestuti, M. Selviana, and A. Saputri, "Dampak Covid-19 Terhadap Kesejahteraan Psikologis (Pysical-Well-Being) Selama pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar Kabupaten Batang," *Dampak Covid-19 Terhadap Kesejaht. Psikologis Selama pembelajaran Daring Di Sekol. Dasar Kabupaten Batang*, vol. 24, no. 1, pp. 1–6, 2020.
- [8] Afrianto and S. A. Zulfiati'aini, "Mengoptimalkan Kesejahteraan Psikologis Anak Melalui Permainan Tradisional Dimasa Pandemi Covid-19," *Pros. Semin. Nas. FIP 2020*, pp. 7–12, 2020.
- [9] F. F. Rahman and K. Lin, "The Psychological Well-Being of Newly-Arrived Indonesian Students in Taiwan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru Indonesia di Taiwan," *J. Int. Students*, vol. 1, no. S3, pp. 44–57, 2020.
- [10] A. T. Sari and N. Eva, "Hubungan Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fresh Graduate yang sedang Mencari Pekerjaan: Sebuah Literature Review," no. April, pp. 143–148, 2021.
- [11] B. Wulandari, K. U. Sholihah, T. Nabila, and D. V. S. Kaloeti, "Subjective well-being in working mothers during the covid-19 pandemic: a systematic literature review: subjective well-being pada ibu yang bekerja di masa pandemi covid-19: studi systematic literature review," *Proceding Inter-Islamic Univ. Conf. Psychol.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–9, 2021.
- [12] C. D. Ryff and B. H. Singer, "Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being," *J. Happiness Stud.*, vol. 9, no. 1, pp. 13–39, 2008, doi: 10.1007/s10902-006-9019-0.
- [13] A. Ad, U. W, O. E, R. M, A. S, and S. M, *Psychological Wellbeing: in Happiness: Tranforming the Development Landscape*. 2017.
- [14] H. R. Winefield, T. K. Gill, A. W. Taylor, and R. M. Pilkington, "Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both?," *Psychol. Well-Being Theory, Res. Pract.*, vol. 2, no. 1, p. 3, 2012, doi: 10.1186/2211-1522-2-3.
- [15] A. M. Wahyu, L. Karisma, Q. Ridwan, A. Hariyanti, and M. Sa'id, "Kesesakan sebagai

Prediktor Kesejahteraan Psikologis: Sebuah Studi di Kampung Biru Arema Kota Malang.” *J. An-Nafs Kaji. Penelit. Psikol.*, vol. 5, no. 2, pp. 157–170, 2020, doi: 10.33367/psi.v5i2.1083.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
