

DUKUNGAN SOSIAL DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA GURU TK SAAT PANDEMI COVID-19

Marceline Joana Tyas Laksmi Nagari, Elisabet Widyaning Hapsari*
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
*elisabet_hapsari@ukwms.ac.id

Received: 1 August 2023

Revised: 5 October 2023

Accepted: 28 October 2023

Abstract. *The Covid-19 pandemic has had an impact on education, causing a switch from conventional learning to distance (online) learning. This change in the learning model has put special pressure on teachers, especially kindergarten teachers. This research aimed to examine the relationship between social support and psychological well-being in kindergarten teachers during the Covid-19 pandemic. Research respondents were kindergarten teachers (N = 85) in Surabaya selected using purposive sampling techniques. The scales used were the social support scale and psychological well-being scale compiled by the researchers. The research results showed a positive relationship between social support and psychological well-being in kindergarten teachers during the Covid-19 pandemic. The other results showed that the higher the social support from colleagues, the higher the psychological well-being of kindergarten teachers.*

Keywords: social support, kindergarten teacher, psychological well-being, pandemic covid-19

Abstrak. Pandemi Covid-19 memberikan dampak terhadap pendidikan yang menyebabkan pembelajaran beralih ke pembelajaran secara jarak jauh. Perubahan model pembelajaran ini memberikan tekanan tersendiri bagi guru, terlebih guru TK. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada guru taman kanak-kanak (TK) saat pandemi Covid-19. Responden penelitian adalah guru TK (N = 85) di Surabaya dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Skala yang digunakan adalah skala dukungan sosial dan skala *psychological well-being* yang disusun oleh peneliti. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan dengan arah positif antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada guru TK saat pandemi Covid-19. Hasil lainnya menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial dari rekan kerja, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada guru TK tersebut.

Kata kunci: Dukungan sosial, Guru TK, *Psychological well-being*, Pandemi Covid-19.

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah mewabah pada sejumlah besar negara di dunia, tidak terkecuali Indonesia. Kementerian Kesehatan RI menjelaskan Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut *coronavirus 2*. Virus ini pertama kali didapati di Wuhan serta dinamai *coronavirus disease 2019* (Covid-19) (Vezka, 2020). Di Indonesia, virus ini pertamakali diidentifikasi pada 2 Maret 2020 didapati 2 WNI terinfeksi oleh seorang WNA yang berasal dari Jepang (Ihsanuddin & Galih, 2020).

Sejak kasus positif pertama muncul, pemerintah telah mengeluarkan serangkaian pedoman untuk merespon pencegahan penyebaran Covid-19, melalui Surat Keputusan yang diterbitkan oleh Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/264/2020 perihal Penetapan PSBB di Wilayah Kota Surabaya, Kabupaten Sidoarjo, dan Kabupaten Gresik, Provinsi Jawa Timur yang diterbitkan tanggal 21 April 2020. Kota Surabaya pun melaksanakan social distancing dan physical distancing hingga implementasi kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) serta pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM).

Merujuk pada Surat Edaran Kemendikbud Nomor 4 Tahun 2020 (dalam Pusdiklat Kemendikbud, 2020) perihal Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran *coronavirus disease* (Covid-19), Kemendikbud mewajibkan segenap institusi pendidikan untuk melangsungkan proses belajar mengajar jarak jauh hingga pada jenjang pendidikan anak usia dini (PAUD). Kebijakan ini dikeluarkan sebagai upaya pemutus penyebaran Covid-19.

Pembelajaran dalam jaringan (daring) merupakan terobosan baru dalam dunia pendidikan dengan menggunakan teknologi informasi dalam pelaksanaannya. Pembelajaran daring merupakan sistem pendidikan jarak jauh dengan menggunakan kumpulan pola pengajaran dimana kegiatan pengajarannya dilaksanakan terpisah dari aktivitas belajar (Mustofa, et al., 2019). Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang memanfaatkan koneksi internet tanpa adanya aktivitas fisik (Windhiyana, 2020).

Pola pembelajaran jarak jauh lebih menantang daripada pembelajaran tatap muka (Kuntarto, 2017).

Perubahan pola pembelajaran ini tentu akan berdampak pada mutu pembelajaran. Guru dan siswa biasanya berkomunikasi secara langsung namun saat pandemik pembelajaran hanya melalui ruang virtual yang terbatas. Pembelajaran daring menuntut para guru untuk mengembangkan proses belajar mengajar yang menarik, lingkungan belajar yang kondusif sehingga siswa dapat memahami materi yang diberikan dan tujuan pembelajaran dapat tercapai. Pembelajaran daring dirasa kurang efektif karena guru yang biasanya melihat secara langsung proses perkembangan anak di kelas namun saat pandemi guru hanya menerima laporan dari orangtua masing-masing (Azzahra, 2022).

Beberapa kecakapan yang wajib dimiliki oleh Guru PAUD dalam proses pembelajaran secara daring yaitu: (1) Guru harus segera beradaptasi dengan teknologi komunikasi, mampu dan cakap menggunakan berbagai aplikasi untuk membuat materi pembelajaran menjadi lebih menarik; (2) Guru diharapkan lebih berkreasi dan menciptakan sesuatu yang baru, dalam pembuatan materi pembelajaran dengan menggunakan peralatan atau bahan-bahan sederhana yang sekiranya ada di rumah masing-masing anak; (3) Guru PAUD diharapkan mampu berkomunikasi secara timbal balik dengan orangtua siswa (Ruang Guru Paud Kemendikbud, 2020).

Ketika menyiapkan materi dan perangkat pembelajaran atau bahan ajar untuk pembelajaran daring, guru tentu dihadapkan pada tekanan-tekanan yang mengharuskan untuk tetap memberikan pembelajaran yang menarik dan mudah dimengerti oleh siswa. Tahapan kognitif pada anak TK berada pada tahap praoperasional (usia 2 – 7 tahun) dimana anak telah menunjukkan aktivitas kognitif, mulai belajar memahami cara kerja dunia dan aturannya serta turut berpartisipasi dalam lingkungan. Pada perkembangan kognitif tahap pra-operasional cara berpikir anak masih belum sistematis, belum konsisten dan belum logis dengan ciri-ciri sebagai berikut: *transductive reasoning*, anak belum memahami hubungan sebab-akibat secara

logis, animism, artificialism, perceptually bound, mental experiment, centration dan egosentrisme (Piaget, 1971).

Penggunaan alat peraga yang konkret sebagai upaya untuk menarik perhatian dan fokus anak-anak yang pendek, menjadi tantangan tersendiri bagi guru TK terlebih saat pembelajaran secara daring. Pembelajaran untuk anak usia dini (PAUD) harus menarik, agar anak tidak mudah jenuh dan bosan. Ditambah lagi tekanan bahwa tidak semua orang tua sanggup untuk menyiapkan bahan untuk pembelajaran secara daring di rumah. Minimnya sarana dan prasarana pembelajaran yang memadai, kurangnya pemahaman dan kurangnya persiapan dari guru maupun orangtua akan menjadi suatu permasalahan yang tidak dapat dihindarkan dari proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) secara daring (Harahap et al., 2021). Hal ini secara tidak langsung berpengaruh pada *well-being* guru yang bersangkutan.

Well-being (kesejahteraan) adalah konsep multikonstruktif yang terdiri dari sejumlah ranah yakni emosional, psikologis, subjektivitas, sosial. Individu dengan *well-being* tinggi akan memperhatikan kesehatan fisik dan mentalnya agar dapat mengatasi tantangan, mencapai kebahagiaan serta kepuasan dalam hidup (Ryff & Keyes, 1995). Setiap manusia memiliki *psychological well-being* dalam dirinya, individu dapat mengevaluasi dirinya serta berkembang berdasarkan evaluasi tersebut. Individu dengan *psychological well-being* tinggi nyaman dan bahagia dengan hidupnya, sanggup melewati pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan yang bisa menimbulkan emosi negatif, memiliki kondisi emosional yang positif, sanggup memilih jalan hidupnya tanpa bertumpu pada orang lain, sanggup mengendalikan diri sendiri dan lingkungan sekitar, mempunyai jalinan yang harmonis dengan orang lain, mempunyai tujuan hidup yang pasti, serta berupaya mengoptimalkan kemampuan dalam diri sendiri (Soren & Ryff, 2023).

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa guru yang mampu mengevaluasi pengalaman mengajarnya sebagai sesuatu yang positif ataupun mampu memaknai pengalaman mengajarnya sebagai suatu pembelajaran dalam hidup dapat

digolongkan bahwa guru tersebut sudah mencapai *psychological well-being*. Begitu pula sebaliknya, jika seorang guru mengevaluasi pengalamannya secara tidak positif, maka dapat digolongkan pada ketidaksejahteraan psikologis yang perlu diperhatikan. Seorang guru TK yang sering mengalami hal itu, lambat laun akan berdampak terhadap performanya dalam kaitannya dengan proses KBM yang juga akan berpengaruh pada interaksi dengan rekan kerja ataupun Kepala Satuan pendidikan di tempatnya bekerja.

Terdapat enam dimensi kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, kemandirian, pengembangan diri, tujuan hidup, relasi positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan (Snyder & Lopez, 2007). Terdapat faktor demografis, status sosial ekonomi, evaluasi terhadap pengalaman hidup, budaya dan dukungan sosial merupakan lima faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada seseorang (Ryff & Keyes, 1995). Berdasarkan hal tersebut maka *psychological well-being* dipengaruhi oleh dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan bentuk harga diri, kepedulian, maupun kerelaan memberikan pertolongan kepada orang lain dimana pertolongan tersebut juga diperoleh dari orang lain sehingga membuat individu tersebut merasa nyaman dengan lingkungan di sekitarnya (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial dapat diberikan oleh siapapun yang ada disekitar individu tersebut seperti keluarga, rekan kerja, atasan. Dukungan sosial dapat diamati pada ruang lingkup sekolah, bisa dari sesama rekan kerja maupun dari luar sekolah tersebut (keluarga dan rekan kerja dari sekolah lain).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada guru TK saat pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan mengingat bahwa guru TK harus memiliki keterampilan khusus seperti pandai bercerita atau mendongeng, bernyanyi, menari, menggambar karena pembelajaran di TK yakni belajar sambil bermain yang akan berbeda ketika mengajar di SD, SMP maupun SMA. Berdasarkan hal tersebut ketika melakukan pengajaran, guru TK harus tetap menjaga mood untuk dapat tampil dan terlihat semangat maupun

ceria di depan anak-anak juga akan berdampak terhadap performa mengajar guru itu sendiri.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif yaitu studi korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antar variabel (Azwar, 2017).

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah 85 orang guru TK Swasta Katolik yang berada di Surabaya yang sedang atau pernah melakukan pembelajaran secara daring selama Pandemi Covid 19. Dipilih dengan menggunakan teknik sampling *purposive*.

Instrumen Penelitian

Skala yang digunakan adalah skala dukungan sosial dan skala *psychological well-being*. Aitem dari skala dukungan sosial adalah 16 aitem yang terdiri dari 4 aspek yaitu *emotional support*, *tangibel support*, *information support*, dan *companionship support*. Aitem untuk skala *psychological well-being* adalah 24 aitem yang terdiri dari 6 aspek yaitu *self acceptance*, *personal growth*, *positive relation with others*, *autonomy*, *purpose in life* dan *environmental mastery*. Bentuk skala yang digunakan oleh peneliti adalah skala likert.

Analisis Data

Teknik analisis data yang akan digunakan ialah statistik parametrik korelasi *Pearson Product Moment*. Syarat dalam melakukan uji korelasi, akan dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yakni uji normalitas dan linieritas. Apabila salah satu uji asumsi tidak terpenuhi, maka menggunakan statistik non-parametrik yakni *Kendall's Tau-B*.

HASIL

Tabel 1. Hasil uji korelasi product moment variabel penelitian

	<i>Psychological Well-being</i>
Dukungan Sosial	$r_{xy} = 0,436$

Berdasarkan pada tabel uji hipotesis diatas diperoleh nilai sig sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$), yang menyatakan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Dapat disimpulkan terdapat hubungan yang antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada guru TK saat pandemi Covid-19 karena nilai sig yang didapatkan adalah positif, yakni apabila dukungan sosial tinggi maka akan diikuti *psychological well-being* tinggi pula. Koefisien korelasi yang didapat adalah 0,436, artinya variabel dukungan sosial dengan *psychological well-being* menunjukkan korelasi sedang.

DISKUSI

Psychological well-being merupakan suatu kondisi psikologis ketika individu sanggup menyadari akan kemampuan dalam dirinya, mampu menerima kekurangan dan kelebihan dalam dirinya saat ini maupun dimasa lalu, ingin terus belajar dari pengalaman, memiliki tujuan hidup, merasa bahagia serta memiliki kepedulian terhadap orang disekitarnya (Ryff, 2022). Guru TK dengan *psychological well-being* tinggi bahkan sangat tinggi, berarti dapat memberikan penilaian positif terhadap dirinya sendiri, mampu bertahan menghadapi tekanan, mampu memaknai pengalaman masa lalu, merasa nyaman dan bahagia dengan hidupnya serta memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain terutama pada rekan kerja.

Dukungan sosial berkontribusi terhadap *psychological well-being* seseorang dimana terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada seseorang (Ryff & Keyes, 1995), yakni: dukungan sosial, faktor demografis, evaluasi terhadap pengalaman hidup, status sosial ekonomi dan budaya. Berdasarkan hal tersebut dapat dinyatakan bahwa di dalam *psychological well-being* memuat relasi positif dengan orang lain yang memperlihatkan adanya korelasi *psychological well-*

being dengan dukungan social (Ryff, 1989). Dukungan sosial merupakan perilaku yang diberikan oleh orang lain sebagai bentuk kepedulian berupa pertolongan sehingga membuat orang yang ditolong merasa nyaman, bernilai, dicintai, diperhatikan, dan dihargai, mampu mengendalikan diri, juga menjadi bagian dalam hidup berkelompok. Dukungan sosial dapat diterima dari keluarga, rekan kerja, atasan dan siapapun yang berada di sekitar individu tersebut. Guru TK yang merasa memperoleh dukungan sosial yang tinggi bahkan sangat tinggi dari sesama rekan kerja, secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap *psychological well-being* guru yang bersangkutan. Dukungan sosial yang tinggi akan membuat relasi antar rekan kerja menjadi lebih erat dan akrab, karena guru yang bersangkutan juga akan memberikan dukungan yang serupa pada rekannya yang lain. Terlebih di situasi pandemi Covid-19 saat ini yang memang sudah memperbolehkan untuk pembelajaran tatap muka, namun tidak menutup kemungkinan pembelajaran akan kembali secara jarak jauh (*daring*). Apabila tidak mendapat dukungan sosial dari rekan kerja, secara tidak langsung akan berdampak pada kinerja guru yang bersangkutan. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa untuk meningkatkan *psychological well-being* dibutuhkan dukungan sosial yang juga penting untuk membuat individu tersebut bertahan dan menerima keadaan yang tidak menyenangkan sehingga *psychological well-being* pada individu tersebut pun juga meningkat (Astuti, 2019).

Hal tersebut menjadi penting, agar individu mampu menghadapi tekanan maupun tuntutan dalam mengajar terlebih pada situasi tidak menentu saat ini karena pandemi. Proses pembelajaran yang dilakukan secara *daring* tentu menimbulkan tekanan tersendiri bagi guru TK. Saat pembelajaran *daring*, guru dituntut lebih kreatif dan inovatif untuk membuat video pembelajaran yang menarik agar anak tidak jenuh dan memahami materi yang disampaikan oleh guru. Hasil wawancara dengan dengan seorang guru menyatakan bahwa beliau dan rekan gurunya di sekolah saling memahami dan memberikan support bahkan sudah dilakukan sebelum pandemi. Bahkan mereka membentuk grup sendiri di whatsapp untuk saling memberikan ide

terkait tema, lagu dan pembuatan video pembelajaran. Adanya dukungan dari rekan kerjanya, beliau merasa pekerjaannya lebih ringan dan saling gotong-royong mempererat relasi satu sama lain. Didukung hasil wawancara dengan seorang Kepala Sekolah yang mengatakan bahwa beliau memberikan dukungan, menyemangati dan memperhatikan guru-gurunya. Beliau juga memberikan masukan, arahan maupun nasihat kepada guru-guru di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil kedua wawancara di atas terlihat bahwa dukungan sosial juga dapat meningkatkan psychological *well-being* pada guru yang bersangkutan, karena dapat saling menguatkan dan saling memberikan semangat berupa kepedulian, penghiburan, membantu mengerjakan tugas, memberikan nasihat, arahan, saran serta bersedia meluangkan waktu untuk kebersamaan sehingga merasa saling memiliki.

Hasil lainnya dari penelitian ini terkait arah hipotesis juga selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan psychological *well-being* pada guru Sekolah Luar Biasa (Kumalasari, 2020) dan juga terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan psychological *well-being*. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari sesama rekan kerja, maka semakin tinggi psychological *well-being* pada individu, sebaliknya apabila semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah pula psychological *well-being* pada individu (Rahama & Izzati, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang telah diperoleh serta pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan dengan arah positif antara dukungan sosial dengan psychological *well-being* pada guru TK Swasta Katolik di Surabaya. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh oleh guru TK maka semakin tinggi pula psychological *well-being* yang didapat. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima.

Peneliti juga ingin menyampaikan saran berdasarkan hasil penelitian yang ada, yakni: (1) bagi guru yang menjadi responden penelitian, diharapkan dapat terus mempertahankan dan meningkatkan psychological *well-being* yang dimiliki sehingga dapat lebih mampu memaknai dan menerima pengalaman masa lalu, mampu mengevaluasi diri secara positif lalu mampu mengembangkan potensi yang ada dalam diri kemudian mampu melihat peluang, dapat lebih mandiri serta memiliki relasi yang baik dan hangat dengan orang lain terlebih sesama rekan kerja. Responden juga diharapkan dapat terus memberikan dukungan sosial kepada sesama rekan guru agar dapat saling bertumbuh meningkatkan psychological *well-being*; (2) bagi sekolah, diharapkan dapat terus memberikan dukungan kepada guru, menciptakan suasana yang baik sehingga relasi antar sesama guru bisa lebih erat yang akhirnya akan berdampak pada psychological *well-being* guru terkait; (3) bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat mengumpulkan responden dengan cakupan sekolah di wilayah Surabaya atau Jawa Timur agar mendapatkan data yang lebih beragam. Peneliti berikut juga dapat melakukan penelitian pada lingkup sekolah selain TK Swasta.

Penelitian ini tidak luput dari keterbatasan peneliti. Adapun beberapa keterbatasan tersebut antara lain: (1) Penelitian ini dilakukan secara online sehingga peneliti tidak dapat bertemu dan menjelaskan kepada responden secara langsung apabila responden kurang dapat memahami maksud aitem skala tersebut; (2) Penelitian ini membutuhkan waktu yang cukup lama dalam proses pengambilan data. Peneliti tidak bisa memaksa responden untuk segera mengisi karena keputusan mengisi didasarkan atas kemauan responden sendiri; (3) Peneliti berencana ingin meneliti seluruh TK Swasta Katolik yang ada di Surabaya namun ternyata ada beberapa kebijakan dari sekolah maupun yayasan yang tidak berkenan untuk terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Astuti, S. (2019). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being Pada Caregiver Orang dengan Gangguan Jiwa*. Universitas Mercu Buana.
- Azzahra, K. (2022). Kurangnya Efektivitas Kegiatan Belajar Mengajar Pada Masa Pandemi Covid-19. *Kumparan*. <https://kumparan.com/kayla-azzahra-1671037488093290098/kurangnya-efektivitas-kegiatan-belajar-mengajar-pada-masa-pandemi-covid-19-1zRWFumL8jd>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (Second Edition). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Harahap, S. A., Dimiyati, D., & Purwanta, E. (2021). Problematika Pembelajaran Daring dan Luring Anak Usia Dini bagi Guru dan Orang tua di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1825–1836. <https://doi.org/10.31004/OBSESI.V5I2.1013>
- Ihsanuddin, & Galih, B. (2020). *Dua Orang di Indonesia Diduga Tertular Virus Corona dari Warga Jepang*. Kompas. <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/02/11502901/dua-orang-di-indonesia-diduga-tertular-virus-corona-dari-warga-jepang>
- Kumalasari, E. I. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Guru S/b*. Universitas Mercu Buana.
- Kuntarto, E. (2017). Keefektifan Model Pembelajaran Daring dalam Perkuliahan Bahasa Indonesia di Perguruan Tinggi. *Indonesian Language Education and Literature*, 3(1), 99–110. <https://doi.org/10.24235/ILEAL.V3I1.1820>
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., Sayekti, L., Negeri, U. I., & Semarang, W. (2019). Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi. *Walisono Journal of Information Technology*, 1(2), 151–160. <https://doi.org/10.21580/WJIT.2019.1.2.4067>
- Piaget, J. (1971). The theory of stages in cognitive development. In D. R. Green, M. P. Ford, & G. B. Flamer, *Measurement and Piaget*. McGraw-Hill.
- Pusdiklat.Kemendikbud. (2020). *SURAT EDARAN MENDIKBUD NO 4 TAHUN 2020 TENTANG PELAKSANAAN KEBIJAKAN PENDIDIKAN DALAM MASA DARURAT PENYEBARAN CORONA VIRUS DISEASE (COVID- 1 9) – Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pegawai Kemendikbudristek*. <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/surat-edaran-mendikbud-no-4-tahun-2020-tentang-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-corona-virus-disease-covid-1-9/>
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Karyawan*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41818>
- Ruang Guru Paud Kemendikbud. (2020). Selama Pandemi Covid-19, Guru PAUD Harus Kreatif. Diambil pada tanggal 16 September 2021, melalui <https://anggunpaud.kemdikbud.go.id/berita/index/20200515165820>
- Ryff C. D. (2022). Positive Psychology: Looking Back and Looking Forward. *Front. Psychol.* 13:840062. doi: 10.3389/fpsyg.2022.840062
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.).

- John Wiley & Sons. https://archive.org/details/healthpsychology0000sara_q7q7/page/n1/mode/2up
- Snyder, C. ., & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Sage Publications.
- Soren, A., & Ryff, C. D. (2023). Meaningful Work, Well-Being, and Health: Enacting a Eudaimonic Vision. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(16), 6570. <https://doi.org/10.3390/ijerph20166570>
- Veza, D. (2020). *Tanya-jawab seputar coronavirus (COVID-19): Hal-hal yang perlu Anda ketahui tentang coronavirus untuk melindungi Anda dan keluarga*. Unicef. <https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/tanya-jawab-seputar-coronavirus>
- Windhiyana, E. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Kegiatan Pembelajaran Online Di Sebuah Perguruan Tinggi Kristen Di Indonesia. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(1), 1–8. <https://doi.org/10.21009/PIP.341.1>