

DAMPAK PENGGUNAAN GAWAI TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA PENDIDIKAN INFORMATIKA STKIP PGRI PACITAN

Galuh Rusdiyantoro¹, Tika Dedy Prastyo², Nurhayati³

^{1,2,3}Prodi Pendidikan Informatika, STKIP PGRI Pacitan

E-mail: rusdiyantorogaluh@gmail.com¹, kuliah.didiet@gmail.com², nurh80912@gmail.com³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) bagaimana tanggapan dan strategi mahasiswa terhadap kesejahteraan psikologis dalam penulisan skripsi di masa pandemi covid-19; 2) bagaimana dampak penggunaan gawai terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam penulisan skripsi selama masa pandemi. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan tipe deskriptif dan pendekatan kualitatif dengan menggunakan empat subjek yang dipilih secara simple random sampling pada mahasiswa pendidikan informatika tingkat 4. Objek penelitian ini adalah dampak penggunaan gawai terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara tidak terstruktur, dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: 1) setiap mahasiswa memiliki respon yang berbeda terhadap dampak penggunaan gawai. Ada yang menggunakan gawai hanya sebagai media hiburan, ada yang digunakan untuk menyusun skripsi, ada pula yang digunakan untuk keduanya. Dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang baik, mahasiswa cenderung memiliki strategi yang dapat membantu mereka dalam mengatasi masalah, berbeda dengan mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang buruk, mereka cenderung malas untuk menulis skripsi, tidak mengembangkan strategi dalam menyelesaikan masalah yang ada dan merasa tertekan setiap saat. Momen; 2) Perangkat tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa bila digunakan secara bijak dalam manajemen waktu yang baik dan dapat membantu mahasiswa menghilangkan pikiran yang berlebihan dengan dijadikan sebagai media hiburan. Gawai juga berperan besar bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi ini. Dalam hal ini dipengaruhi oleh penggunaan perangkat itu sendiri, respon mahasiswa terhadap dampak penggunaan perangkat, dan cara mahasiswa menyelesaikan masalah.

Kata Kunci: Dampak Penggunaan Gawai, Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa.

Abstract: This study aims to find out: 1) how are the responses and strategies of students towards psychological well-being in writing a thesis during the covid-19 pandemic; 2) how is the impact of using gadgets on the psychological well-being of students in writing thesis during the pandemic. This research is a field research with a descriptive type and qualitative approach using four subjects selected by simple random sampling at level 4 informatics education students. The object of this research is the impact of using gadgets on students' psychological well-being. The data collection techniques used are observation, unstructured interviews, and documentation. The data analysis used in this research is data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of research concluded that: 1) each student has a different response to the impact of using gadgets. Some use gadgets only as entertainment media, some are used to compose a thesis, some are used for both. With good psychological well-being conditions, students tend to have strategies that can help them in overcoming problems, in contrast to students who have poor psychological well-being, they tend to be lazy to write a thesis, do not develop strategies in solving existing problems, and feel pressured every time. Moment; 2) The devices can improve students' psychological well-being when used wisely in good time management and can help students get rid of excess thoughts by being used as entertainment media. The gadgets also play a big role in students who are writing their thesis during this pandemic. In this case, it is influenced by the use of the device itself, the student's response to the impact of using the device, and how students solve the problem.

Keywords: impact of using devices, student psychological well-being.

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah pasien yang terinfeksi covid-19 di Indonesia hingga menjadi pandemi, pemerintah akhirnya memberlakukan kebijakan lockdown dan belajar dari rumah. Hal tersebut berdampak besar dalam kehidupan sehari-hari dan proses belajar pembelajaran, khususnya bagi mahasiswa. Ketidakpastian kapan pandemi akan berakhir, kecemasan tertular virus, tantangan penyelesaian tugas akhir dan efek ekonomi sebagai imbas pandemi menjadi persoalan yang dihadapi mahasiswa di masa pandemi. Sebuah artikel yang memaparkan survei terkait kesehatan mental mahasiswa selama pandemi menggambarkan bahwa 91% mahasiswa mengalami stres atau kecemasan, 81% merasa kecewa atau kesedihan, 80% merasa kesepian atau isolasi, 48% mengalami persoalan keuangan, dan 56% mengalami relokasi (Zalaznick, 2020). Survey tersebut menunjukkan bahwa pandemi memberikan dampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kesejahteraan psikologis mengarah pada bagaimana individu dapat berfungsi secara efektif dalam kehidupan dan menjalaninya dengan bahagia (Huppert, 2009). Salah satu ahli yang memiliki kontribusi besar dalam menjelaskan konsep kesejahteraan psikologis adalah Carol Ryff. Ryff (1989) menggambarkan kesejahteraan psikologis sebagai suatu fungsi psikologis positif. Pandangan Ryff berakar dari konsep-konsep para ahli psikologi yang telah berkembang sebelumnya yakni aktualisasi diri dari Maslow, individu yang berfungsi penuh dari Roger, individuasi dari Jung, serta maturitas dari Allport (Ryff & Singer, 1996). Beberapa temuan penelitian yang ada memperkuat pandangan Ryff tentang kesehatan mental mahasiswa. Hasil penelitian pada mahasiswa di Universitas Jordania menunjukkan bahwa perspektif positif terhadap kesejahteraan psikologis berkorelasi dengan kondisi fisik seperti rendahnya keluhan sakit fisik, infeksi kronis, dan influenza (Hamdan-Mansour & Marmash, 2007). Hasil penelitian Olasupo, Idemudia, dan Dimatkakso (2018) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis terkait dengan kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung tidak mudah mengalami depresi, kecemasan, serta disfungsi sosial. Hal ini dikuatkan dengan menurunnya jumlah kunjungan mahasiswa ke psikiater maupun psikolog (Hamdan-Mansour & Marmash, 2007). Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis yang positif berdampak pada kondisi psikologis

mahasiswa yang juga baik, yang menolong mahasiswa untuk berfungsi secara efektif. Demikian sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah berarti mahasiswa kurang dapat berfungsi secara efektif.

Dengan perkembangan teknologi modern yang semakin pesat ini, kesejahteraan psikologis semakin mudah didapatkan walaupun dengan adanya kebijakan lockdown yang berlaku. Menurut (Ameliola, S., Nugraha, 2013) Perkembangan teknologi dan informasi di dunia mengalami kemajuan yang sangat pesat, yang di tandai dengan kemajuan pada bidang informasi dan teknologi, dan bangsa Indonesia merupakan salah satu bangsa yang ikut terlibat dalam kemajuan media informasi dan teknologi. Salah satu contoh perkembangan teknologi tersebut adalah penggunaan gawai atau gadget. Menurut (Hidayat, 2021) Gawai adalah sebuah perangkat mekanikal atau alat elektronik yang mempunyai fungsi tersendiri dengan ukuran yang kecil atau praktis dan berfungsi untuk mempermudah atau membantu aktifitas dalam kehidupan sehari-hari dengan perangkat (alat) yang lebih praktis. Dengan adanya gawai atau gadget yang memiliki banyak fitur dimungkinkan berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi. Salah satu fitur gawai adalah mampu mengakses informasi yang ada di seluruh penjuru dunia dalam waktu yang relatif singkat dan hampir bersamaan serta dengan biaya yang relatif murah sehingga dapat membantu mahasiswa dalam menyusun skripsi. Namun di lain pihak, gawai juga dapat menimbulkan dampak negatif dalam proses pembelajaran khususnya selama masa pandemi ini. Dengan adanya pandemi yang tidak terprediksi, sidang tugas akhir yang semakin dekat dan adanya efek candu pada gawai, diduga menimbulkan dampak baru terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana tanggapan dan strategi dari mahasiswa serta dampak yang ditimbulkan dari penggunaan gawai terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi.

METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2013: 2) bahwa metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Menurut Darmadi (2013: 153) menjelaskan bahwa metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Cara ilmiah

berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris dan sistematis. Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan tertentu.

Jenis Penelitian

Sesuai dengan fokus penelitian yang diangkat, penulis dalam penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (field research) dengan jenis penelitian deskriptif dan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif menurut Sugiyono (2020: 9-10) menyebutkan bahwa metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme atau enterpretif, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, di mana peneliti adalah sebagai instrument kunci pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan observasi, wawancara, dokumentasi), data yang diperoleh cenderung data kualitatif, analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif bersifat untuk memahami makna, memahami keunikan, mengkonstruksi fenomena, dan merumuskan hipotesis.

Alasan menggunakan jenis penelitian kualitatif ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan suatu keadaan, melukiskan dan menggambarkan bentuk dari dampak penggunaan gawai terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menyusun skripsi di masa pandemi. Pada penelitian ini yang diamati adalah bagaimana dampak dari penggunaan gawai terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif yang hasilnya akan jelas, akurat dan bermakna. Hal ini bermakna bahwa alasan peneliti menggunakan penelitian deskriptif kualitatif adalah agar hasil penelitian nantinya menghasilkan informasi yang benar berdasarkan bukti-bukti fakta yang memadai, serta dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagaimana tanggapan dan strategi dari mahasiswa terhadap kesejahteraan psikologis dalam menyusun skripsi di masa pandemi covid-19?

Menurut Doyle, Hanks, dan MacDonald (dalam skripsi Psychological Well-Being Perempuan Bekerja Dengan Status Menikah dan Belum Menikah, Lakoy, 2009), kesejahteraan psikologis adalah refleksi dari happiness, emotional well being, dan positive mental health. Emotional well being adalah pikiran dan perhatian berkenaan dengan perasaan depresi, anxiety dan frustrasi, harapan hidup, kemampuan untuk relaks, dan berbahagia dengan hidup (Bolang.B.D.A.2012:13)

Menurut jawaban AAC, dengan adanya pandemi seperti ini memiliki beberapa kendala, khususnya waktu yang mengakibatkan tidak terjadwalnya bimbingan dengan baik yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa itu sendiri. Dengan masalah tersebut, AAC memiliki strategi untuk penyusunan skripsi yang kondisional yaitu melalui daring atau luring dan juga memperhitungkan opsi pengambilan data terbaik yang bisa dilakukan dan memungkinkan AAC untuk mencapai target dari penyusunan skripsi yang dilakukan. Berdasarkan cakupan keenam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff (1989), dapat disimpulkan bahwa AAC memiliki kesejahteraan psikologis yang baik walaupun mahasiswa tersebut kesulitan dalam menyusun skripsi, namun AAC mampu membuat jalan keluar dengan strategi yang dibuatnya.

Menurut jawaban MIHS, dengan adanya pandemi seperti ini menimbulkan beberapa kendala, seperti timbulnya rasa malas dalam menyusun skripsi dan ditambah tidak adanya strategi dari mahasiswa tersebut sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologisnya. Berdasarkan cakupan keenam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff (1989), dapat disimpulkan bahwa MIHS memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang baik dikarenakan dengan adanya suatu masalah, mahasiswa tersebut belum memiliki suatu strategi dan timbulnya rasa malas yang menandakan bahwa mahasiswa tersebut sedang tertekan.

Menurut jawaban WDK, dengan adanya pandemi seperti ini memiliki beberapa kendala, seperti karena adanya pembatasan sehingga menyulitkan WDK pada saat penelitian. Dengan masalah tersebut, WDK memiliki strategi dengan membagi waktu dalam menyusun skripsi dan istirahat sehingga waktu yang digunakan dalam menyusun skripsi menjadi teratur dan tidak menjadi beban pikiran yang berat. Berdasarkan cakupan keenam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff (1989), dapat disimpulkan bahwa WDK memiliki kesejahteraan psikologis yang baik walaupun mahasiswa tersebut kesulitan dalam menyusun skripsi, namun WDK mampu membuat jalan keluar dengan strategi yang dibuatnya.

Menurut jawaban WS, dengan adanya pandemi seperti ini memiliki beberapa kendala, salah satunya terkendala dalam mencari sumber-sumber informasi karena tidak semuanya ada di internet serta tidak bisa bertatap muka dengan pembimbing sedangkan bimbingan tidak mudah dilakukan secara daring. Dengan masalah tersebut, WS memiliki strategi dengan cara menguatkan iman dan taqwa diiringi dengan sedikit entertainment diri

dan saat menyusun skripsi usahakan untuk mematikan gawai karena bisa menghilangkan niat WS dalam menyusun skripsi. Berdasarkan cakupan keenam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff (1989), dapat disimpulkan bahwa WS memiliki kesejahteraan psikologis yang baik walaupun mahasiswa tersebut kesulitan dalam menyusun skripsi, namun WS mampu membuat jalan keluar dengan strategi yang dibuatnya.

Bagaimana dampak penggunaan gawai terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menyusun skripsi di masa pandemi di STKIP PGRI Pacitan?

Gawai adalah sebuah perangkat mekanikal atau alat elektronik yang mempunyai fungsi tersendiri dengan ukuran yang kecil atau praktis dan berfungsi untuk mempermudah atau membantu aktifitas dalam kehidupan sehari-hari dengan perangkat (alat) yang lebih praktis (Catur Hidayat, 2021).

Dari hasil jawaban dan observasi terhadap AAC, dapat dilihat bahwa kesejahteraan psikologis AAC baik walaupun penggunaan gawai terbilang cukup sering dan cenderung digunakan sebagai media entertainment, gawai justru memberikan efek penyegar dan pemulihan psikologis yang baik disaat jenuh menyusun skripsi. Berdasarkan Redaksi Halodoc (2020), gawai dapat menyebabkan banyak sekali efek negatif seperti depresi, kesendirian, kegelisahan, agresi, kurang empati, fobia sosial, tidak dapat mengendalikan dorongan untuk menggunakan internet, kebiasaan makan yang buruk, kualitas tidur yang buruk, dan gangguan pertumbuhan bila tidak digunakan dengan bijak. Maka, dapat disimpulkan bahwa walaupun AAC cukup sering menggunakan gawai, namun ia menggunakannya dengan bijak sehingga gawai berdampak baik dalam mendorong kesejahteraan psikologis AAC dalam menyusun skripsi.

Dari hasil jawaban dan observasi terhadap MIHS, dapat dilihat bahwa kesejahteraan psikologis MIHS kurang baik walaupun penggunaan gawai yang terbilang tidak sering dan cenderung digunakan sebagai media entertainment, gawai justru memberikan efek bosan setelah digunakan. Berdasarkan Redaksi Halodoc (2020), gawai dapat menyebabkan banyak sekali efek negatif seperti depresi, kesendirian, kegelisahan, agresi, kurang empati, fobia sosial, tidak dapat mengendalikan dorongan untuk menggunakan internet, kebiasaan makan yang buruk, kualitas tidur yang buruk, dan gangguan pertumbuhan bila tidak digunakan dengan bijak. Maka, dapat disimpulkan bahwa walaupun MIHS tidak sering menggunakan gawai, namun dikarenakan ia memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang baik dan merasa tertekan sehingga gawai justru

membuat MIHS merasa bosan. Mahasiswa tersebut harus lebih mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan entertainment diri sendiri dengan bijak agar kesejahteraan psikologisnya membaik.

Dari hasil jawaban dan observasi terhadap WDK, dapat dilihat bahwa kesejahteraan psikologis WDK baik walaupun penggunaan gawai terbilang cukup sering namun gawai digunakan sebagai media menyusun skripsi karena memiliki banyak referensi, bagi WDK gawai juga membantu agar pikiran tidak terlalu tertekan disaat bosan menyusun skripsi. Berdasarkan Redaksi Halodoc (2020), gawai dapat menyebabkan banyak sekali efek negatif seperti depresi, kesendirian, kegelisahan, agresi, kurang empati, fobia sosial, tidak dapat mengendalikan dorongan untuk menggunakan internet, kebiasaan makan yang buruk, kualitas tidur yang buruk, dan gangguan pertumbuhan bila tidak digunakan dengan bijak. Maka, dapat disimpulkan bahwa walaupun WDK cukup sering menggunakan gawai, namun ia menggunakannya dengan bijak sehingga gawai berdampak baik dalam mendorong kesejahteraan psikologis WDK dalam menyusun skripsi.

Dari hasil jawaban dan observasi terhadap WS, dapat dilihat bahwa kesejahteraan psikologis WS baik walaupun penggunaan gawai terbilang cukup sering namun cenderung digunakan sebagai menyusun skripsi, bagi WS gawai memberikan efek positif tapi jika melihat sesuatu yang negatif malah akan menambah kejenuhan dan emosi menyusun skripsi. Berdasarkan Redaksi Halodoc (2020), gawai dapat menyebabkan banyak sekali efek negatif seperti depresi, kesendirian, kegelisahan, agresi, kurang empati, fobia sosial, tidak dapat mengendalikan dorongan untuk menggunakan internet, kebiasaan makan yang buruk, kualitas tidur yang buruk, dan gangguan pertumbuhan bila tidak digunakan dengan bijak. Maka, dapat disimpulkan bahwa walaupun WS cukup sering menggunakan gawai, namun ia menggunakannya dengan bijak sehingga gawai berdampak baik dalam mendorong kesejahteraan psikologis WS dalam menyusun skripsi dengan catatan apa yang WS saksikan di gawai juga dapat berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis WS.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah disampaikan mengenai hasil dari penelitian dengan judul dampak penggunaan gawai terhadap kesejahteraan psikologis pada proses

penyusunan skripsi mahasiswa pendidikan informatika STKIP PGRI Pacitan, didapatkan kesimpulan (1) Setiap mahasiswa memiliki respon yang berbeda-beda terhadap dampak dari penggunaan gawai. Ada yang menggunakan gawai hanya untuk entertainment, ada yang digunakan hanya untuk menyusun skripsi, ada juga yang digunakan untuk keduanya. Dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang baik, mereka cenderung memiliki strategi yang mampu membantu mereka dalam mengatasi masalah tersebut, berbeda dengan salah satu responden yang memiliki kesejahteraan psikologis kurang baik, ia cenderung menjadi malas untuk menyusun skripsi, tidak tumbuhnya strategi dalam memecahkan masalah yang ada, dan merasa tertekan dalam beberapa hal; (2) Gawai dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa bila digunakan secara bijak dan pengaturan waktu yang baik juga membantu mahasiswa membuang beban pikiran yang berlebih dengan digunakan sebagai media entertainment. Gawai juga sangat berperan besar pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi ini. Dalam hal tersebut, dipengaruhi oleh penggunaan gawai itu sendiri, respon mahasiswa terhadap dampak penggunaan gawai dan bagaimana mahasiswa memecahkan masalah tersebut.

Saran

Adapun beberapa saran yang dapat peneliti berikan setelah mengkaji masalah ini (1) Untuk mengetahui dampak penggunaan gawai terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menyusun skripsi di masa pandemi yang lebih lengkap maka dibutuhkan sampel yang lebih banyak lagi; (2) Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya dibidang yang sama; (3) Mahasiswa diharapkan untuk selalu membuat strategi baru dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang ada; (4) Mahasiswa diharapkan selalu bersemangat dalam menyusun skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ameliola, S., Nugraha, D.H. (2013). *Perkembangan Media Informasi dan Teknologi Terhadap Anak dalam Era Globalisasi*. Malang : Universitas Brawijaya.
<http://icssis.files.wordpress.com/2013/09/2013-0229.pdf>.
- Bolang, M. S., Sondakh, J. J., & Morasa, J. (2013). Pengaruh Kompetensi, Independensi dan Pengalaman Terhadap Kualitas Audit Aparat Inspektorat Kota Tomohon Dalam Pengawasan Pengelolaan Keuangan Daerah. *Jurnal Accountability*, Vol. 2, No. 1.

- Catur Hidayat. "Pengertian Gadget Atau Gawai Secara Umum Dan Fungsinya." IT Kampus - Learn & Practice, 24 Jan. 2021, itkampus.com/pengertian-gadget/.
- Darmadi, Hamid. 2013. Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial. Bandung: Alfabeta.
- Doyle, Hanks, dan MacDonald (2009) Psychological Well-Being Perempuan Bekerja Dengan Status Menikah dan Belum Menikah, Lakoy
- Hamdan-Mansour, A. M., & Marmash, L. R. (2007). Psychological well-being and general health of Jordanian university students. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*; Thorofare, 45(10), 31–39.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Olasupo, M. O., Idemudia, E. S., & Dimatkakso, M. (2018). Adjustment, psychological well-being and mental health of first year students in a South African university. *North American Journal of Psychology*; Winter Garden, 20(1), 55–68.
- Redaksi Halodoc. "Benarkah Penggunaan Gadget Yang Berlebihan Pada Remaja Bisa Picu Gangguan Psikologis? Ini Ulasannya!" *Halodoc*, halodoc, 25 June 2020, www.halodoc.com/artikel/ketahui-dampak-gadget-pada-psikologis-remaja.
- 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., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2020. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta
- Zalaznick, M. (2020, May 8). Student mental health has "significantly worsened" during pandemic | [University Business Library] <https://universitybusiness.com/mentalhealth-college-student-wellnesstelehealth-teletherapy-active-minds/>