

Internet dan Kebahagiaan di Masa Pandemi

Aidal Masrura^{1*}, Ratna Djuwita², Joevarian Hudiyan³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

E-mail korespondensi: ^{1*}aidalmasrura@gmail.com

Keywords: Happiness,
Internet, Pandemic Covid-19

Abstract

This study aims to see the relationship between internet use and happiness, especially during the pandemic Covid-19. This study uses a non-experimental quantitative approach utilizing bivariate correlation analysis. There were 3938 respondents consisting of 76% women in this study. The results showed that internet use in general was correlated with happiness, but not across all dimensions of internet use. Dimensions that are positively and significantly correlated are only those dimensions that can meet basic psychological needs. The implications of this research need to be discussed further.

Kata kunci: Kebahagiaan,
Internet, Pandemi Covid-19

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan penggunaan internet dan kebahagiaan khususnya di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan menggunakan analisis korelasi bivariate. Terdapat 3938 responden yang mayoritas 76% terdiri dari wanita dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan internet secara umum berkorelasi dengan kebahagiaan, namun tidak disemua dimensi penggunaan internet. Dimensi yang berkorelasi positif dan signifikan hanya pada dimensi yang dapat memenuhi kebutuhan dasar psikologis. Implikasi penelitian ini perlu didiskusikan lebih lanjut.

Sitasi: Masrura, A., Djuwita, R., & Hudiyan, J. (2022). Internet dan kebahagiaan di masa pandemi. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i1.2584>

Pendahuluan

Pada Maret 2020 organisasi kesehatan dunia (WHO) menetapkan Covid-19 sebagai pandemi (World Health Organization, 2020). Per Juni 2021, data dari laman Satgas Covid-19 (2021) melaporkan persentase kematian mendekati 3 persen dari total

kasus positif, relatif tinggi dalam setahun terakhir. Jika tidak ditangani dengan baik, peningkatan laju kasus positif dikhawatirkan membuat sistem kesehatan di Indonesia tumbang dalam waktu dekat. Sehingga diperlukan usaha-usaha lain agar dapat menangani permasalahan ini. Menurut Brodin (2021) imunitas memainkan peranan penting dalam menentukan tingkat keparahan infeksi Covid-19. Sehingga peningkatan imunitas dinilai dapat menjadi salah satu upaya untuk menjaga kestabilan sistem kesehatan di Indonesia. Dalam upaya peningkatan imunitas, kebahagiaan juga dinilai meningkatkan imunitas tubuh (Marchant, 2013) hingga lebih kuat dalam menghadapi virus, baik sebagai pencegahan maupun dalam proses penyembuhan (Farmawati & Ula, 2020). Selain itu kebahagiaan juga berdampak pada kesehatan fisik dan pengurangan angka kematian secara umum (Steptoe, 2019). Dengan demikian kebahagiaan dinilai dapat menciptakan situasi yang lebih baik dan positif, khususnya di masa pandemi.

Tingkat kebahagiaan di masa pandemi justru menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Upaya pencegahan penyebaran wabah Covid-19 dalam bentuk pembatasan pun secara langsung mempengaruhi kehidupan sosial yang berdampak pada kesehatan psikologis masyarakat (Usher et al., 2020). Ulasan Thakur dan Jain (2020) menyebutkan bahwa rasa keterasingan dan kesepian merupakan salah satu faktor dan prediktor yang menyebabkan permasalahan psikologis yang serius. Di Indonesia sendiri, selain urgensi penanganan kesehatan fisik, penanganan kesehatan mental pun digalakkan. Hal ini dibuktikan dengan dibukanya layanan darurat 119 oleh Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 yang khusus melayani permasalahan psikologis terkait Covid-19 (Gugus Tugas Nasional, 2020). Rasa keterasingan dan kesepian selama masa pembatasan tidak hanya berdampak pada kesehatan psikologis, namun juga pada tingkat kebahagiaan, (Greyling et al., 2020b, 2020a). Sehingga perlu ditelusuri lebih lanjut variabel yang berkontribusi dalam mencapai kebahagiaan, khususnya di masa pandemi.

Sebelum membahas lebih jauh variabel yang berkontribusi terhadap kebahagiaan, perlu ada penerjemahan kebahagiaan terlebih dahulu. Ada dua pendekatan dalam mendefinisikan kebahagiaan, hedonik dan eudaimonik.

Kebahagiaan hedonik merupakan kebahagiaan yang fokus pada kesenangan (pleasure), emosi positif, dan kepuasan hidup; sedangkan kebahagiaan eudaimonik adalah kebahagiaan yang menekankan pada psikososial, tujuan, dan pemaknaan hidup (meaning in life) (Joshnloo dkk., 2020). Negara kolektivistis cenderung memandang kebahagiaan dengan menggunakan pendekatan eudaimonik (Joshnloo et al., 2020), tak terkecuali Indonesia yang mana dimensi eudaimonik lebih dominan (Rostiana, 2011). Sehingga dalam mendefinisikan kebahagiaan, penelitian ini menggunakan pendekatan eudaimonik atau dikenal juga dengan kebahagiaan psikologis (psychological well-being).

Untuk mencapai kebahagiaan, Deci dan Ryan (2000) dalam teori self-determination menyatakan bahwa manusia memiliki kebutuhan psikologi dasar yang dapat memotivasi manusia melakukan pilihan-pilihan hidup untuk dapat memenuhi kebutuhan psikologi dasarnya. Pemenuhan kebutuhan ini akan berdampak positif pada kebahagiaan (Deci & Ryan, 2000; Lyubomirsky & Layous, 2013). Terdapat tiga kebutuhan dasar psikologis, yaitu kemandirian (autonomy) yang berkaitan dengan perasaan memiliki kontrol dalam hidupnya; kompetensi (competence) berkaitan dengan penguasaan keahlian sehingga memudahkan dalam mencapai hal-hal yang diinginkan; dan keterhubungan (relatedness) yang berkaitan dengan perasaan memiliki (belong) dan terhubung dengan orang lain.

Di masa pandemi, kebutuhan keterhubungan sosial paling terdampak karena peraturan pembatasan yang menghambat masyarakat untuk saling bertemu dan berkumpul. Perasaan terasingkan dan kesepian selama masa pembatasan dalam rangka mencegah penyebaran covid-19 cukup berdampak negatif terhadap kebahagiaan (Greyling et al., 2020b, 2020a). Perasaan keterasingan dan kesepian ini dapat disiasati dengan mengandalkan teknologi internet yang dapat menghubungkan individu ke individu lain (Chen et al., 2021). Hal ini dibuktikan bahwa aktivitas berinternet meningkat tajam hingga 40 persen (CNN Indonesia, 2020). Peningkatan ini sebagai respons dalam mengakomodasi kegiatan dan juga usaha untuk mengurangi penularan wabah Covid-19. Kebijakan pembatasan fisik melahirkan peraturan-peraturan seperti bekerja dari rumah (WFH) dan pembelajaran jarak jauh (PJJ) kian

membuat aktivitas daring sebuah keniscayaan. Aplikasi telewicara seperti Zoom semakin diminati dan populer. Tidak hanya terbatas pada kegiatan formal seperti pekerjaan dan pendidikan, namun juga mengakomodasi kegiatan lain seperti konser, pengajian, dan kegiatan komunitas penggiat lainnya (Kelly, 2020). Selain itu dukungan melalui interaksi digital menggunakan internet di masa pandemi pun dapat membantu meregulasi emosi negatif dengan cukup baik (Colasante dkk., 2020). Dilain pihak interaksi melalui internet sendiri memiliki dampak negatif pada kehidupan sosial dengan menjauhkan interaksi sosial seseorang atau dikenal juga dengan internet paradox (Kraut et al., 1998). Dengan kata lain seseorang dengan tingkat ketergantungan pada internet dan komunikasi digital mengabaikan interaksi sosial secara langsung (face to face) dengan orang-orang terdekat yang justru dapat memberi dukungan lebih. Sehingga penelitian ini mencoba meneliti lebih lanjut hubungan penggunaan internet dan kebahagiaan khususnya di masa pandemic baik secara keseluruhan maupun setiap dimensinya.

Metode

Peneliti ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk meneliti lebih lanjut hubungan penggunaan internet dan kebahagiaan di masa pandemi. Responden penelitian ini merupakan masyarakat umum warga negara Indonesia yang berusia 18-65 tahun. Dari hasil pengambilan data didapatkan responden sebanyak 3938. 76% dari total responden berjenis kelamin wanita dan sisanya adalah pria.

Pengukuran penggunaan internet menunjukkan kecenderungan untuk melakukan interaksi yang dimediasi oleh penggunaan gawai dan internet. Instrumen yang digunakan untuk mengukur penggunaan internet adalah instrumen kelekatan lingkungan di era digital yang dikembangkan oleh Masrura (2021) yang terdiri 10 item dan terbagi dalam tiga dimensi. Ketiga dimensi ini adalah intensitas penggunaan internet/ teknologi, jaringan sosial (kelompok virtual) dan komitmen (pada kelompok virtual). Salah satu contoh itemnya berbunyi "Saya mempercayai anggota kelompok/komunitas berbasis Internet (virtual) saya". Seluruh item direspon dalam

format 6 skala poin. Dengan demikian, penelitian ini menginterpretasikan makin tinggi skor maka tingkat penggunaan internetnya pun makin tinggi.

Kebahagiaan atau lebih tepatnya lagi kebahagiaan psikologis merupakan variabel terikat atau *outcome* dari penelitian ini. Kebahagiaan psikologis adalah kebahagiaan yang meliputi penerimaan kondisi diri dengan baik, memiliki hubungan positif dengan orang lain, dapat meregulasi diri secara internal, dapat beradaptasi dan menguasai lingkungan, memiliki arah yang ingin dituju, dan dapat mengembangkan potensi diri. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel kebahagiaan psikologi dalam penelitian ini adalah adaptasi dari *Psychological Well-Being Scale* (Adiwena & Djuwita, 2019; Ryff, 2014) oleh Nasihah dan Djuwita (2021) yang terdiri dari 19 item dan terbagi ke dalam 6 dimensi. Salah satu contoh itemnya berbunyi “ Saya memiliki arah dan tujuan hidup”. Seluruh item direspon dalam format 6 skala poin (1=sangat tidak sesuai; 6=sangat sesuai). Dengan demikian, penelitian ini menginterpretasikan makin tinggi skor maka tingkat kebahagiaan pun makin tinggi.

Perekrutan partisipan menggunakan metode *accidental/convenience sampling*, yakni siapapun yang kebetulan melihat/membaca undangan/tautan survei, yang memenuhi kriteria partisipan (masyarakat umum, warga negara Indonesia, dan berusia antara 18-65 tahun), dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Peneliti membagikan tautan *Google form* beserta poster dan kalimat pengantar melalui media sosial (Whatsapp, Instagram, dan Twitter). Terdapat insentif finansial dalam bentuk pulsa/gopay bagi responden yang beruntung. Selanjutnya data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan korelasi bivariat menggunakan JASP v14.00.

Hasil

Untuk memudahkan interpretasi dan membandingkan data, penelitian ini tidak menggunakan nilai total penjumlahan, namun menggunakan skor rata-rata dalam menganalisisnya. Dengan demikian dapat dilihat dari data deskriptif pada tabel 1 bahwa minimum dan maksimum data berkisar antara 1 dan 6.

Peneliti selanjutnya melakukan pengujian asumsi distribusi normal dengan menggunakan indikator kemiringan, keruncingan, dan nilai *p Shapiro-wilk* yang dapat

dilihat pada tabel 2. Nilai kemiringan dan keruncingan berada dalam batas normal karena berada dalam rentang -2 hingga 2 untuk indikator kemiringan dan -7 hingga 7 untuk indikator keruncingan (Kim, 2013). Namun signifikansi dari nilai z kemiringan dan keruncingan yang didapat dari pembagian nilai kemiringan dan keruncingan terhadap masing-masing standar eror menunjukkan nilai signifikan yang tinggi. Selain itu hasil pengujian *Shapiro-wilk* menunjukkan bahwa data memiliki nilai p yang signifikan, sehingga data disimpulkan tidak terdistribusi secara normal.

Tabel 1.
Data Deskriptif

Dimensi/Variabel	Mean	Std. Deviation	Min.	Max.
Intensitas penggunaan internet/ teknologi	3,03	1,03	1	6
Jaringan sosial	3,83	1,19	1	6
Komitmen	3,31	1,2	1	6
Skor total variabel penggunaan internet	3,44	0,9	1	6
Kemandirian	3,81	0,88	1	6
Penguasaan lingkungan	3,9	0,92	1	6
Hubungan baik dengan orang lain	4,05	0,97	1	6
Tujuan hidup	5,05	0,87	1	6
Penerimaan diri	4,62	0,63	1,33	6
Perkembangan diri	5,09	0,75	1,33	6
Skor total variabel kebahagiaan	4,39	0,54	2,26	6

Tabel 2.
Uji Asumsi Normalitas

Dimensi/ Variabel	Kemiringan	Std. Error Kemiringan	Keruncingan	Std. Keruncingan	P-value of Shapiro -Wilk
Intensitas penggunaan internet/teknologi	0,27	0,04	-0,34	0,08	< ,001
Jaringan sosial	-0,37	0,04	-0,41	0,08	< ,001
Komitmen	0,01	0,04	-0,57	0,08	< ,001
Skor total variabel penggunaan internet	-0,19	0,04	-0,37	0,08	< ,001
Kemandirian	0,1	0,04	-0,03	0,08	< ,001
Penguasaan lingkungan	7,11e -3	0,04	-0,18	0,08	< ,001

Hubungan baik dengan orang lain	-0,05	0,04	-0,54	0,08	< ,001
Tujuan hidup	-0,97	0,04	0,71	0,08	< ,001
Penerimaan diri	-0,2	0,04	0,32	0,08	< ,001
Perkembangan diri	-0,89	0,04	0,69	0,08	< ,001
Skor total variabel kebahagiaan	-0,3	0,04	0,16	0,08	< ,001

Peneliti selanjutnya melakukan pengujian hipotesis dengan melakukan pengujian korelasi bivariate. Karena data tidak terdistribusi normal, maka pengujian korelasi ini menggunakan Sperman's rho. Hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada tabel 3. Dari tabel tersebut menunjukkan bahwa secara total penggunaan internet dan kebahagiaan berkorelasi secara signifikan ($r_s = 0,13$; $p < 0,001$). Akan tetapi perlu dipertimbangkan lebih lanjut karena tidak seluruh dimensi berkorelasi secara signifikan. Implikasi dari hasil penelitian ini akan dibahas lebih lanjut di bagian diskusi.

Tabel 3.
Korelasi Penggunaan Internet dan Kebahagiaan

Dimensi	Intensitas Penggunaan Internet	Jaringan Sosial	Komitmen	Total
Hubungan positif	0,02	0,13***	0,07***	0,10***
Tujuan hidup	0,00	0,17***	0,12***	0,14***
Penerimaan diri	0,02	0,10***	0,06***	0,08***
Kemandirian	-0,00	0,06***	0,04***	0,04**
Penguasaan lingkungan	0,00	0,11***	0,07***	0,09***
Pengembangan diri	-0,03	0,11***	0,05***	0,07***
Total	0,00	0,17***	0,10***	0,13***

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh dimensi kebahagiaan berkorelasi positif hanya dengan dua dari tiga dimensi penggunaan internet, yaitu jaringan sosial dan komitmen. Hal ini dinilai baik jaringan sosial dan komitmen cukup mewakili pemenuhan kebutuhan sosial. Jaringan sosial sendiri meliputi gambaran jaringan sosial seseorang yang didominasi oleh pertemanan berbasis virtual. Untuk komitmen,

dimensi ini menggambarkan partisipasi individu pada komunitas berbasis virtual. Sedangkan dimensi intensitas penggunaan internet/teknologi menggambarkan sejauh mana individu bergantung pada internet dan teknologi. Yang paling mungkin menjelaskan tidak signifikannya intensitas penggunaan internet/ teknologi adalah permasalahan teknis penggunaan perangkat seperti kesulitan mengoperasikan perangkat teknologi ataupun pengoperasian perangkat lunak (Gullickson et al., 2019). Selain itu ada pula hasil penelitian yang menemukan bahwa ada kelompok masyarakat yang mengalami *electrosensitivity*, yaitu sensitif terhadap medan elektro dan radiasi yang didapat dari perangkat teknologi atau digital yang menyebabkan keluhan-keluhan somatik yang tidak diketahui penyebabnya, dikenal juga dengan *idiopathic environmental intolerance* (Dömötör et al., 2019) dan hal ini berdampak pada kualitas hidup dan kebahagiaan.

Hubungan positif dimensi kebahagiaan dengan dimensi jaringan sosial menurut peneliti hal ini dapat terjadi karena pada masa pandemi masyarakat mengalami pembatasan mobilitas yang sedikit banyak berimbas pada kehidupan sosial. Jaringan pertemanan berbasis virtual ini membantu masyarakat dalam memenuhi kebutuhannya untuk tetap terhubung secara sosial (*need for relatedness*) (Deci & Ryan, 2000) dan juga mendapatkan dukungan emosional (Colasante et al., 2020).

Untuk hubungan dimensi kebahagiaan dan komitmen, peneliti menilai bahwa lagi-lagi karena pembatasan mobilitas sehingga partisipasi individu pada komunitas berbasis virtual dapat menguatkan. Terlebih partisipasi ini memberi arti (*meaning*) yang berpengaruh terhadap kebahagiaan (Azizi, 2017; Ross et al., 2019). Dengan memiliki komunitas berbasis virtual, maka keterbatasan mobilitas tidak menghambat tingkat partisipasi seseorang terhadap komunitas yang dianggap berarti.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara penggunaan internet dan kebahagiaan di masa pandemi. Hanya saja signifikansi korelasi ini terbatas pada dimensi yang terhubung dengan aspek sosial seperti jaringan pertemanan virtual dan partisipasi dalam komunitas virtual. Dari hasil penelitian ini

pula dapat kita simpulkan bahwa penggunaan internet tidak hanya semata berada di dunia daring, namun ada aspek kebutuhan dasar psikologis yang terpenuhi. Dengan demikian, komunitas yang dapat diakses melalui internet patut diapresiasi dan dikembangkan lebih lanjut guna memenuhi kebutuhan keterhubungan (relatedness) yang cukup terdampak selama masa pembatasan.

Saran

Penelitian selanjutnya dapat melakukan studi lanjutan dengan membandingkan hubungan penggunaan internet dan kebahagiaan di masa setelah pandemi. Sehingga korelasi penggunaan internet dan kebahagiaan dapat dilihat dalam perspektif yang lebih luas, terutama di era digital saat ini.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP) sebagai pemberi dana penelitian dan juga kesempatan hingga tulisan ini dapat rampung.

Referensi

- Adiwena, B. Y., & Djuwita, R. (2019). Nature Relatedness as a Predictor of Psychological Well-Being: A Study of Indonesian Urban Society. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 34(4), 175–187. <https://doi.org/10.24123/aipj.v34i4.2578>
- Azizi, M. (2017). The Effect of Individual Factors, Socioeconomic and Social Participation on Individual Happiness: A Cross-Sectional Study. *JOURNAL OF CLINICAL AND DIAGNOSTIC RESEARCH*. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/24658.9982>
- Brodin, P. (2021). Immune determinants of COVID-19 disease presentation and severity. *Nature Medicine*, 27(1), 28–33. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-01202-8>
- Chen, E., Wood, D., & Ysseldyk, R. (2021). Online Social Networking and Mental Health among Older Adults: A Scoping Review. *Canadian Journal on Aging / La Revue Canadienne Du Vieillessement*, 1–14. <https://doi.org/10.1017/S0714980821000040>
- CNN Indonesia. (2020, April). *Pengguna Internet Kala WFH Corona Meningkat 40 Persen*

- di RI. CNN INdoensia. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20200408124947-213-491594/pengguna-internet-kala-wfh-corona-meningkat-40-persen-di-ri>
- Colasante, T., Lin, L., De France, K., & Hollenstein, T. (2020). Any time and place? Digital emotional support for digital natives. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/amp0000708>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dömötör, Z., Szemerszky, R., & Köteles, F. (2019). Nature relatedness is connected with modern health worries and electromagnetic hypersensitivity. *Journal of Health Psychology*, 24(12), 1756–1764. <https://doi.org/10.1177/1359105317699681>
- Farmawati, C., & Ula, M. (2020). *Prevention of COVID-19 by Strengthening Body ' s Immune System through Self-Healing*. 28.
- Greyling, T., Rossouw, S., & Adhikari, T. (2020a). *A tale of three countries: How did Covid-19 lockdown impact happiness?* (Issue 584). Global Labor Organization (GLO). <http://hdl.handle.net/10419/221748>
- Greyling, T., Rossouw, S., & Adhikari, T. (2020b). *Happiness-lost: Did Governments make the right decisions to combat Covid-19?* (Issue 556). Global Labor Organization (GLO). <http://hdl.handle.net/10419/217494>
- Gugus Tugas Nasional. (2020). *Pusat Panggilan 119 dan Laman Resmi PDSKJI Kini Bisa Layani Konsultasi Kesehatan Jiwa*. Komite Penanganan Covid-19 Dan Pemulihan Ekonomi Nasional.
- Gullickson, K. M., Hadjistavropoulos, H. D., Dear, B. F., & Titov, N. (2019). Negative effects associated with internet-delivered cognitive behaviour therapy: An analysis of client emails. *Internet Interventions*, 18, 100278. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100278>
- Joshanloo, M., Jovanović, V., & Park, J. (2020). Differential Relationships of Hedonic and Eudaimonic Well-Being with Self-Control and Long-Term Orientation. *Japanese Psychological Research*. <https://doi.org/10.1111/jpr.12276>
- Kim, H.-Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Kelly, S. M. (2020). *Zoom's massive “overnight success” actually took nine years*. CNN Business. <https://edition.cnn.com/2020/03/27/tech/zoom-app-coronavirus/index.html>

- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017>
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Marchant, J. (2013). Immunology: The pursuit of happiness. *Nature*, 503(7477), 458–460. <https://doi.org/10.1038/503458a>
- Masrura, A. (2021). *Mencari Kebahagiaan Melalui Alam di Masa Pandemi: Peran Kedekatan dengan Alam Terhadap Kebahagiaan yang Dimoderasi oleh Kelekatan Lingkungan*. Universitas Indonesia.
- Nasihah, U. F., & Djuwita, R. (2021). *Intervensi Bagi Guru SD Perempuan di Masa Pandemi COVID-19: Sebuah Pelatihan Peningkatan Kebahagiaan Psikologis The Intervention for Elementary School Female Teacher in COVID-19 Pandemic: The Training of Psychological Well-being Enhancement pada jenjang*. 2(1), 39–51.
- Ross, A., Talmage, C. A., & Searle, M. (2019). Toward a Flourishing Neighborhood: the Association of Happiness and Sense of Community. *Applied Research in Quality of Life*, 14(5), 1333–1352. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9656-6>
- Rostiana. (2011). Makna Kebahagiaan Integratif. *Indonesian Journal of Applied Sciences*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/ijas.v1i2.1873>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Satgas Covid-19. (2021). *Peta Sebaran*. <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
- Stephens, A. (2019). Happiness and Health. *Annual Review of Public Health*, 40(1), 339–359. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-044150>
- Thakur, V., & Jain, A. (2020). COVID 2019-suicides: A global psychological pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*, 88, 952–953. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.062>
- Usher, K., Bhullar, N., & Jackson, D. (2020). Life in the pandemic: Social isolation and mental health. *Journal of Clinical Nursing*, 29(15–16), 2756–2757. <https://doi.org/10.1111/jocn.15290>
- World Health Organization. (2020). *WHO timeline – COVID-19*. <https://www.who.int/news-room/detail/08-04-2020-who-timeline---covid-19>