

S1

S2

Psikologi



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

**Optimalisasi
Kesejahteraan Psikologis
di Masa Pandemi**

EDITOR

Prof. Dr. Ir. Dali S. Naga, MMSI

Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at

Dr. Monty P. Satiadarma, S.Psi., MS/AT, MFCC, DCH, Psikolog

Dr. Riana Sahrani, S.Psi., M.Si., Psikolog

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

**Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis
di Masa Pandemi**

ISBN : 978-623-6463-13-0

Penerbit

LPPI UNTAR (UNTAR Press)

Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah Universitas Tarumanagara

Jln. Letjen. S. Parman No. 1

Kampus I UNTAR, Gedung M, Lantai 5

Jakarta 11440

Email: dppm@untar.ac.id

Keanggotaan IKAPI

No.605/AnggotaLuarBiasa/DKI/2021

Copyright © 2021 Universitas Tarumanagara

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

Editor Seri

Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.

Ir. Jap Tji Beng, MMSI., Ph.D.

Sri Tiatri, S.Psi, M.Si, Ph.D., Psikolog

Prof. Dr. Ir. Agustinus Purna Irawan, I.P.U., ASEAN Eng.

Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis

di Masa Pandemi

Editor

Prof. Dr. Ir. Dali S. Naga, MMSI

Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at

Dr. Monty P. Satiadarma, S.Psi., MS/AT, MFCC, DCH, Psikolog

Dr. Riana Sahrani, S.Psi., M.Si., Psikolog

Penulis

Monty P. Satiadarma

Rita Markus Idulfilastri

Roswiyani

Fransisca Iriani Roesmala Dewi

P. Tommy Y. S. Suyasa

Riana Sahrani

Raja Oloan Tumanggor

Naomi Soetikno

Farhah Kamilatun Nuha

Dionisius Kevin Raphael

Pamela Hendra Heng

Rostiana

Sri Tiatri

Irene Apriani

Mirabella

Jordain Riyadi Taufik

Heryanti Satyadi

Rahmah Hastuti

Naomi Soetikno

Athirah Az'zahra Jashar

Lenny Helena Rossen Hainer

Agoes Dariyo

Denrich Suryadi

Niken Widi Astuti

Ninawati

Widya Risnawaty

Monika

Jovita Antonia Unggara

Acong Hutomo Kaspar

Meike Kurniawati

Agustina

Meiske Yunithree Suparman

Zamralita

Michael

Sandi Kartasasmita

Bonar Hutapea

LPPI UNTAR (UNTAR PRESS)

Jakarta, Indonesia

KATA PENGANTAR

Sejak bulan Maret tahun 2020, Indonesia dilanda pandemi COVID-19 yang sangat menular. Tidak kurang dari empat juta orang telah terinfeksi dan tidak kurang dari seratus tiga puluh ribu di antara mereka yang meninggal. Dilengkapi dengan alat pelindung diri, para tenaga kesehatan, baik dokter maupun perawat, memberanikan diri untuk merawat pasien yang tertular COVID-19 dan mereka pun terinfeksi. Seratus orang lebih di antara tenaga kesehatan juga meninggal.

Berbagai usaha pun dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19. Ada aturan 3M berupa menjaga jarak, memakai masker, dan mencuci tangan. Ada Pembatasan Sosial Berskala Besar dan pembatasan lainnya sehingga segala kegiatan yang biasa dilakukan dihentikan atau dikurangi. Pegawai berhenti bekerja di kantor dan berdiam di rumah. Siswa berhenti ke sekolah dan berdiam di rumah. Kegiatan ekonomi pun terkendala sehingga pembatasan sosial dan kegiatan ekonomi diusahakan berjalan seimbang.

Banyak orang merasa bersyukur bahwa pada saat berdiam di rumah, telah ada teknologi canggih yang memungkinkan orang bekerja dari rumah. Ada teknologi email, WhatsApp, Zoom, Google Meet, Microsoft Team, dan sejenisnya yang memungkinkan orang berkomunikasi dari jarak jauh. Melalui teknologi elektronika, orang dapat saling mengirim informasi, dari membaca teks, melihat gambar dan video, sampai melakukan pertemuan jarak jauh. Para pegawai bekerja dari rumah serta guru dan siswa mengajar dan belajar dari rumah.

Sekalipun demikian orang-orang tetap merasa terkendala dalam kebebasan berkegiatan. Mereka terkurung di rumah, tidak dapat bersosialisasi secara langsung sehingga menimbulkan masalah psikologis. Dalam hal inilah bidang psikologi berperan untuk mengurangi beban psikologi yang dialami orang selama pandemi COVID-19 ini. Tidak kurang dari para dosen di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berusaha mengemukakan gagasan mereka di bidang psikologi akibat pandemi COVID-19 dalam bentuk tulisan yang kemudian dibukukan.

Kumpulan tulisan di dalam buku ini bersangkutan dengan berbagai kalangan di berbagai bidang psikologi. Selain kalangan umum, ada tulisan bersangkutan juga dengan kualitas hidup para anak dan remaja, regulasi emosi siswa dalam menghadapi kebosanan, kesehatan mental generasi milenial, sampai kesejahteraan psikologis kaum lanjut usia. Semuanya berkaitan dengan pandemi COVID-19 yang dialami oleh semua kalangan.

Tulisan yang bersangkutan dengan Kalangan umum berkenaan dengan kesejahteraan psikologis, *well-being*, Kesehatan mental, kualitas kehidupan melalui perilaku positif, kepedulian, aktivitas menggambar, aktivitas fisik, sampai mengatasi kesedihan dan resiliensi. Semuanya juga berlangsung dalam situasi pandemi COVID-19.

Untar Bersinergi, Untar Bereputasi.
Salam, UNTAR untuk Indonesia

Jakarta, 15 Desember 2021
Dekan Fakultas Psikologi
Dr. Rostiana, S.Psi., M.Si., Psikolog

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii-iv
DAFTAR ISI	v-viii
BAB 1	1-27
<i>Menggambar Sebagai Salah Satu Sarana untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis</i>	
Monty P. Satiadarma	
BAB 2	28-49
<i>Kesejahteraan Psikologis Tim Virtual pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
Rita Markus Idulfilastri	
BAB 3	50-73
<i>Mengembangkan Emosi Positif untuk Mengoptimalkan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia</i>	
Roswiyani	
BAB 4	74-98
<i>Resiliensi dan Kualitas Kehidupan dalam Masa Pandemi COVID-19</i>	
Fransisca Iriani Roesmala Dewi	
BAB 5	99-127
<i>Peduli dan Lindungi Kesejahteraan Psikologis Karyawan: Bagaimana Cara Menegur?</i>	
P. Tommy Y. S. Suyasa	
BAB 6	128-145
<i>Meningkatkan Kualitas Hidup Anak dan Remaja Melalui Pengembangan Kebijakan (Wisdom) di Masa Pandemi</i>	
Riana Sahrani	
BAB 7	146-160
<i>Landasan Filosofis Well-Being</i>	
Raja Oloan Tumanggor	

BAB 8	161-181
<i>Mengatasi Kedukaan dengan Kekuatan Rasa Syukur</i>	
<i>Naomi Soetikno, Farhah Kamilatun Nuha, Dionisius Kevin Raphael</i>	
BAB 9	182-206
<i>Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Generasi Milenial di Masa Pandemi COVID-19</i>	
<i>Pamela Hendra Heng</i>	
BAB 10	207-235
<i>Peran Bersyukur dalam Membentuk Perilaku Kerja Positif</i>	
<i>Rostiana</i>	
BAB 11	236-256
<i>Regulasi Emosi Sebagai Strategi Menghadapi Kebosanan Siswa SMA pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
<i>Sri Tiatri, Irene Apriani, Mirabella, Jordain Riyadi Taufik</i>	
BAB 12	257-272
<i>Pengaruh Aktivitas Fisik Rutin Sehari-hari pada Subjective Well-Being Remaja di Masa Pandemi COVID-19</i>	
<i>Heryanti Satyadi</i>	
BAB 13	273-291
<i>Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa untuk Tetap Sejahtera secara Psikologis di Masa Pandemi</i>	
<i>Rahmah Hastuti</i>	
BAB 14	292-311
<i>Kekuatan Self-Compassion dalam Menurunkan Amarah</i>	
<i>Naomi Soetikno, Athirah Az'zahra Jashar, Lenny Helena Rossen Hainer</i>	
BAB 15	312-333
<i>Penerapan Teori Belajar Transformatif bagi Orangtua Anak-Anak Jalanan dalam Rangka Meningkatkan Kualitas Hidup</i>	
<i>Agoes Dariyo</i>	

BAB 16	334-352
<i>Bekerja Produktif Tanpa Prokrastinasi di Masa Pandemi COVID-19</i>	
Denrich Suryadi	
BAB 17	353-364
<i>Menjaga dan Melindungi Kesehatan Mental Anak di Masa Pandemi COVID-19</i>	
Niken Widi Astuti	
BAB 18	365-384
<i>Perilaku Adaptif dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19</i>	
Ninawati	
BAB 19	385-405
<i>Penerapan Digital Parenting Guna Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Anak pada Masa Pandemi</i>	
Widya Risnawaty	
BAB 20	406-423
<i>Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Guru pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
Monika, Jovita Antonia Unggara, Acong Hutomo Kaspar	
BAB 21	424-440
<i>Resesi dan Kesehatan Mental</i>	
Meike Kurniawati	
BAB 22	441-459
<i>Hindari Kebiasaan Mengeluh Guna Memperbaiki Kesejahteraan Psikologis Keluarga</i>	
Agustina	
BAB 23	460-477
<i>Bersyukur di Masa Penuh Tantangan</i>	
Meiske Yunithree Suparman	
BAB 24	478-496
<i>Workplace Well-Being Karyawan pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
Zamralita, Michael	

BAB 25	497-516
<i>Stress dan Coping Stress pada Siswa di Masa Pandemi Covid-19</i>	
<i>Sandi Kartasasmita</i>	
BAB 26	517-535
<i>Melucu dalam Situasi Ekstrim?*</i>	
<i>Humor dan Upaya Menjaga Kesehatan Mental Masa Pandemi Covid-19</i>	
<i>Bonar Hutapea</i>	

BAB 20

Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Guru pada Masa Pandemi COVID-19

Monika

Jovita Antonia Unggara

Acong Hutomo Kaspar

Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) merupakan solusi yang dipilih untuk mengatasi masalah pendidikan akibat pandemi Covid-19 yang terjadi di Indonesia. Namun demikian, berbagai permasalahan juga muncul selama PJJ dan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis guru. Kesejahteraan psikologis memegang peran penting dalam kualitas layanan yang diberikan guru bagi para peserta didik. Guru akan mampu menunjukkan performa kerja yang optimal dan relasi yang hangat dengan rekan kerja dan peserta didik, jika guru tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Penting bagi para pemerhati pendidikan untuk memberikan perhatian lebih pada kesejahteraan psikologis guru ini, karena guru merupakan elemen kunci bagi terciptanya proses belajar mengajar yang efektif.

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis, guru, pandemi Covid-19

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Coronavirus Disease (Covid-19) adalah infeksi virus baru yang dimulai di China sejak akhir tahun 2019 yang lalu, serta dinyatakan sebagai kondisi darurat kesehatan bagi dunia internasional sejak Januari 2020. Pandemi ini mulai masuk ke Indonesia sekitar bulan Maret 2020 dan memberi dampak yang signifikan terhadap berbagai macam sektor di Indonesia, tak terkecuali sektor pendidikan. Dalam surat edaran No. 4 Mendikbud tahun 2020, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengatur tentang Pedoman Pelaksanaan Belajar dari Rumah (BDR) selama masa darurat Covid-19. Keselamatan dan kesehatan lahir batin dari peserta didik, pendidik, serta seluruh warga satuan pendidikan, menjadi pertimbangan utama diberlakukannya pelaksanaan belajar dari rumah atau lebih dikenal dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).

Pelaksanaan PJJ ini tentunya membawa perubahan besar dalam sistem pengajaran yang sebelumnya biasa diadakan secara luring (luar jaringan) atau tatap muka secara langsung, menjadi daring (dalam jaringan). UNESCO (*United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*) menyatakan bahwa terdapat lebih dari 63 juta guru dari seluruh dunia terdampak situasi pandemi Covid-19, yang membuat para guru perlu membiasakan diri melakukan PJJ atau pembelajaran secara daring (O'Hagan, 2020). Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) juga menyatakan bahwa setidaknya 68 juta peserta didik dan 3,2 juta guru dihadapkan dengan kebiasaan baru dalam kelangsungan pembelajaran selama situasi pandemi ini (CNN Indonesia, 2020).

Pembelajaran jarak jauh memerlukan penguasaan teknologi agar pembelajaran secara daring ini dapat berlangsung secara efektif. Permasalahan yang umumnya dialami oleh para guru meliputi kompetensi guru mengajar secara daring, kurangnya penguasaan guru terkait teknologi, serta permasalahan terkait biaya internet/kuota dan juga listrik yang melonjak (Mastura & Santaria, 2020). Para guru yang bekerja di rumah ini juga menurun motivasi kerjanya, disebabkan oleh perubahan suasana kerja yang dilakukan dari rumah, sehingga mudah terdistraksi oleh media dan hiburan lainnya (Purwanto et al., 2020). Selain itu, kondisi yang terjadi di tengah pemberlakuan pembelajaran jarak jauh ini,

membuat guru mengalami stres yang cukup tinggi dikarenakan oleh berbagai *stressor*. Berdasarkan penelitian sebelumnya, *stressor* yang dihadapi oleh para guru ini terkait berbagai kekhawatiran diantara tentang kesehatan keluarga, kehilangan kendali atas keputusan pribadi dan pekerjaan, tekanan pengajaran secara daring, karena jam kerja tidak teratur, beban kerja, serta keuangan (MacIntyre et al., 2020). Ketika stres yang dialami oleh para guru ini sedemikian tinggi, maka dampak yang dirasakan oleh para guru adalah keinginan untuk meninggalkan pekerjaannya (Ryan et al., 2017).

Tingginya tingkat stres terkait pekerjaan sebagai guru mengakibatkan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis guru. Johnson et al. (2005) menyatakan bahwa guru menempati posisi kedua dari enam profesi dengan tingkat kesejahteraan psikologis terburuk. Di sisi lain, sehat secara jasmani dan rohani merupakan salah satu kualifikasi yang harus dipenuhi oleh guru, agar dapat menjalankan kegiatan belajar mengajar dengan efektif dan efisien. Cherkowski (2018) juga mengemukakan bahwa untuk menciptakan pembelajaran yang berkualitas, seorang guru harus terlibat aktif serta resilien, dan tentunya sejahtera. Kesejahteraan ini dapat tercapai saat guru mampu menyeimbangkan kemampuan yang dimiliki dengan *stressor* yang dihadapi (Stanley, 2019). Kesejahteraan guru sendiri dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, diantaranya adalah beban kerja profesi yang dimiliki oleh guru, keterlibatan guru dalam kegiatan-kegiatan yang ada di sekolah, serta kualitas relasi interpersonal yang dimiliki oleh guru tersebut (Song & Zhang, 2020; Owen, 2016).

Diener (1984) mengemukakan bahwa kesejahteraan adalah keadaan ketika individu merasa puas terhadap seluruh aspek kehidupan yang dimiliki. Secara psikologis, kesejahteraan merupakan keadaan di mana seorang individu mampu dan dapat bertumbuh dan berkeinginan untuk berkembang secara maksimal demi tercapainya potensi maksimal yang terdapat dalam dirinya (Ryff, 1995). Apabila guru dapat mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang baik, maka kualitas pribadi yang dimiliki guru tersebut akan terlihat serta dapat menunjang kompetensi guru dalam pekerjaannya (McCallum & Price, 2010).

Kompetensi yang baik dari seorang guru, juga dapat menunjang efektivitas pembelajaran di dalam kelas dan dapat meningkatkan pencapaian diri peserta didik (Hammond, 2000). Guru yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, mampu menciptakan, mengembangkan, serta mempertahankan relasi yang harmonis dengan peserta didik. Selain itu, guru tersebut juga memiliki strategi manajemen kelas yang efektif, serta mampu mengajarkan peserta didik terkait pengembangan kemampuan sosial serta emosional secara efektif (Jennings & Greenberg, 2009, dalam Embse & Mankin, 2020).

1.2 Isi dan Pembahasan

Kesejahteraan memiliki makna yang lebih dari sekedar perasaan bahagia, namun kesejahteraan memiliki arti yang lebih luas yang meliputi aspek personal dan sosial. Relasi yang positif, kemampuan memaknai suatu kejadian, dan adanya tujuan hidup yang jelas serta terarah berperan penting dalam menentukan kesejahteraan hidup seseorang (*British Psychological Society*, 2011). Huppert (2009) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan penilaian individu mengenai kebahagiaan, kepuasan atas kesehatan fisik dan mental, psikosial, termasuk kehidupan dalam pekerjaan dan sosial-ekonomi. Jadi dengan demikian, kesejahteraan psikologis merupakan gabungan antara perasaan nyaman (*well*) yang dirasakan oleh seorang individu serta kemampuannya dalam mengelola diri secara efektif.

Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung akan merasa senang, mampu, penuh dukungan, serta puas dengan hidup yang dimiliki. Selain itu, kesejahteraan psikologis juga seringkali diasosiasikan dengan pemikiran fleksibel dan kreatif, perilaku prososial yang ditunjukkan, serta kondisi kesehatan fisik yang baik. Deci dan Ryan (2008) mengemukakan konsep kesejahteraan psikologis ke dalam dua perspektif, yaitu *hedonia* dan *eudaimonia*. Perspektif *hedonia* dikaitkan dengan konsep kesejahteraan subyektif (Diener, 2000) yang kemudian dikaitkan dengan emosi positif serta kepuasan terhadap hidup secara keseluruhan yang

dialami oleh individu. Di lain sisi, *eudaimonia* dikaitkan dengan aspek pemenuhan tujuan hidup seseorang dalam kesejahteraan. Perspektif *eudaimonia* ini didasari teori kesejahteraan psikologis yang diungkapkan oleh Carol D. Ryff.

Ryff (1989) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan cara seseorang berpikir positif tentang dirinya, dan kesadaran yang dimiliki akan keterbatasan yang ada pada dirinya sendiri. Individu tersebut akan mencoba menciptakan kehangatan dan rasa percaya dalam sebuah relasi dengan orang lain, menciptakan lingkungan yang sesuai dengan keinginan dan kebutuhannya. Di sisi lain, individu tersebut juga mengembangkan *self-determination* dan kewibawaan, menentukan tujuan hidupnya serta membuatnya lebih bermakna. Individu tersebut juga mengembangkan bakat dan kemampuan dirinya secara optimal.

Selanjutnya Ryff (1989) mengutarakan bahwa terdapat enam dimensi yang dapat digunakan dalam mengukur kesejahteraan psikologis individu. Keenam dimensi tersebut adalah *self-acceptance*, *positive relations with other*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Seorang individu dikatakan memiliki tingkat kesejahteraan yang tinggi apabila mencapai skor tinggi dalam pengukuran keenam dimensi tersebut. Dimensi pertama adalah *self-acceptance*. *Self-acceptance* merupakan ciri individu sehat secara mental yang mencakup kemampuan aktualisasi diri, kemampuan berfungsi secara optimal sebagai manusia, dan menjadi individu yang matang. *Self-acceptance* juga dikaitkan dengan perasaan positif yang dimiliki oleh individu terhadap dirinya secara keseluruhan. Pada dimensi ini, individu yang mendapat skor tinggi akan menunjukkan sikap positif akan diri sendiri, dalam hal mengakui, dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk. Individu tersebut juga dapat menerima pengalaman masa lalu yang buruk maupun yang baik, serta menerima aspek diri terkait kualitas baik dan buruk. Jika individu tersebut mendapatkan skor rendah, maka ditunjukkan dengan adanya perasaan tidak puas dengan dirinya, kecewa dengan kondisinya, masa lalu yang dimilikinya, atau mungkin memiliki masalah dengan kualitas pribadi, serta tidak menjadi dirinya sendiri.

Dimensi kedua adalah *positive relations with others*. *Dimensi positive relations with others* memiliki ciri kemampuan individu untuk menjalin hubungan yang hangat dan penuh rasa percaya dengan orang lain. Hubungan atau relasi tersebut dapat berupa hubungan dalam keluarga, hubungan pertemanan, maupun hubungan percintaan. Pada dimensi ini dijelaskan bahwa sebagai individu yang sejahtera secara psikologis, seseorang akan memiliki empati dan afeksi yang kuat terhadap semua orang. Skor yang tinggi pada aspek ini, menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu berempati, penuh kasih sayang, serta menerima orang lain apa adanya. Sedangkan skor yang rendah pada aspek ini menunjukkan kurangnya hubungan yang dekat dengan banyak orang, percaya hanya dengan sedikit orang, memiliki kesulitan untuk membangun hubungan interpersonal yang hangat, sering merasa terisolasi dan frustrasi, serta tidak mengetahui cara mempertahankan hubungan dengan orang lain.

Dimensi ketiga adalah *autonomy*. *Autonomy* merupakan dimensi kesejahteraan psikologis yang tampak saat seorang individu mampu menjadi mandiri. Dalam hal ini, mandiri diartikan sebagai keadaan tidak bergantung kepada penerimaan orang lain maupun lingkungan. Seorang individu cenderung akan mengevaluasi dirinya berdasarkan standar yang telah ia tetapkan sendiri, bukan berdasarkan standar ataupun penilaian orang lain. Individu yang memiliki skor *autonomy* yang tinggi, ditunjukkan dengan kemampuan individu tersebut untuk menjadi lebih mandiri, mampu mengatasi tekanan sosial untuk kemudian berpikir dan bertindak dengan cara sendiri, mampu mengatur perilaku diri sendiri, serta mampu mengevaluasi diri dengan standarnya sendiri. Sebaliknya, individu yang memiliki skor *autonomy* yang rendah, akan melihat penilaian orang lain dalam membuat keputusan, selalu mengikuti tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak.

Dimensi keempat adalah *environmental mastery*. *Environmental mastery* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menciptakan lingkungan atau mengatur keadaan agar sesuai dengan kondisi dirinya. Kemampuan individu untuk melihat peluang dalam lingkungannya juga termasuk dalam dimensi *environmental mastery*. Seorang individu yang *environmental mastery* yang

tinggi, mampu menguasai dan mengelola lingkungan, mampu mengendalikan berbagai permasalahan atau aktivitas eksternal, mampu memanfaatkan peluang sekitar secara efektif, serta dapat memilih atau menciptakan konteks yang sesuai kebutuhan serta nilai-nilai pribadi. Sebaliknya, pada individu yang memiliki skor *environmental mastery* yang rendah, tampak bahwa individu tersebut mengalami kesulitan dalam mengelola urusan sehari-hari, merasa tidak dapat mengubah atau meningkatkan lingkungannya, tidak menyadari peluang di sekitarnya, serta tidak memiliki kendali atas dunia eksternal di luar dirinya.

Dimensi kelima adalah *purpose in life*. *Purpose in life* merupakan dimensi yang berfokus pada kemampuan individu dalam pemahaman akan tujuan hidup yang jelas dan penuh makna. Kemampuan seseorang dalam menemukan makna dan arah kehidupan merupakan tantangan mendasar dalam hidup. Kedewasaan diri juga menekankan pada pemahaman seseorang tentang tujuan hidupnya, perasaan terarah, serta intensionalitas. Perubahan tujuan dalam hidup, seperti menjadi lebih produktif, kreatif, stabilitas emosi, akan membawa hidup seseorang menjadi lebih bermakna. Skor tinggi pada dimensi ini mengindikasikan bahwa individu memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah, serta dapat memaknai setiap kejadian yang dialami dengan baik. Sedangkan skor yang rendah pada dimensi ini menunjukkan bahwa individu tersebut merasa tidak memiliki makna di dalam hidupnya, hanya memiliki sedikit tujuan hidup, serta tidak memiliki pandangan hidup yang terarah.

Terakhir, dimensi keenam adalah *personal growth*. Dimensi *personal growth* ditunjukkan dengan kemampuan individu untuk mengembangkan diri sampai kepada potensi diri maksimal, yaitu bertumbuh dan berkembang sebagai manusia. Pada umumnya, individu dengan skor tinggi pada dimensi ini akan cenderung bersikap terbuka pada pengalaman baru dan lebih sadar akan potensi atau kemampuan yang dimiliki dan dapat mengembangkan kemampuan tersebut menjadi suatu hal yang lebih bermakna bagi dirinya maupun orang lain. Skor tinggi pada dimensi ini menunjukkan bahwa individu tersebut merasa perlu untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada di dalam

dirinya, terbuka untuk pengalaman baru, menyadari akan potensi yang dimilikinya, serta mampu melihat perkembangan dirinya dari waktu ke waktu menjadi lebih efektif. Sebaliknya, skor yang rendah pada dimensi ini, ditunjukkan ketika seseorang merasa mengalami stagnasi, merasa tidak mampu mengembangkan pribadi dan perilakunya, merasa bosan, dan tidak tertarik pada kehidupannya.

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Ryff & Singer (1996) antara lain adalah: 1) jenis kelamin; 2) status sosial ekonomi; 3) usia; 4) budaya. Aspek pertama adalah jenis kelamin. Pada penelitian yang dilakukan, ditemukan adanya perbedaan pada aspek *positive relations with others*, pada pria dan wanita. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa wanita dalam segala usia secara konsisten memiliki nilai lebih tinggi dalam hal membina hubungan positif dengan orang lain daripada pria, dan wanita cenderung mendapat skor yang lebih tinggi dalam hal *personal growth*, sedangkan pada aspek lainnya tidak menunjukkan perbedaan signifikan (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1996). Aspek kedua adalah status sosial ekonomi, status sosial ekonomi terkait termasuk dalam pendidikan, pendapatan, dan jabatan dalam pekerjaan. Penelitian yang dilakukan secara longitudinal mengenai pencapaian pendidikan dan pekerjaan menemukan bahwa skor kesejahteraan psikologis lebih tinggi ditemukan pada mereka yang memiliki pencapaian pendidikan yang lebih tinggi, sehingga menunjukkan terdapat perbedaan untuk dimensi *purpose in life* dan *personal growth*. Kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi juga ditunjukkan pada mereka yang memiliki status pekerjaan yang lebih tinggi.

Aspek ketiga adalah usia. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa peningkatan terjadi pada dimensi *environmental mastery* dan *autonomy* seiring bertambahnya usia. Selain itu, dimensi *purpose in life* dan *personal growth* juga secara jelas menunjukkan peningkatan seiring bertambahnya usia (Ryff & Singer, 1996). Pada dimensi *self-acceptance* dan *positive relations with others* juga menunjukkan variasi perbedaan yang cukup signifikan (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1996). Kemudian aspek keempat yaitu budaya. Berdasar hasil penelitian, ditemukan adanya perbedaan antara negara yang hidup

secara individualis seperti negara barat, mereka memiliki skor pada dimensi *self-acceptance* dan *autonomy* yang lebih tinggi. Sebaliknya, pada negara yang memiliki budaya kolektif yang ditemukan lebih rendahnya dimensi *self-acceptance* dan *autonomy* (Ryff & Singer, 1996). Namun demikian, pada budaya kolektifis ditemukan pada dimensi *positive relation with others* lebih tinggi dibandingkan dengan individualis (Ryff, 1995).

Selanjutnya mengenai dampak kesejahteraan psikologis, yaitu misalnya pada kualitas dan permasalahan tidur (Steptoe, 2008). Selain itu, kesejahteraan psikologis juga mempengaruhi tekanan pekerjaan dan keluarga. Ketika kesejahteraan psikologis seseorang tinggi, maka beban hidup dan pekerjaan yang dirasakan oleh orang tersebut akan terasa lebih ringan, serta memiliki kepuasan akan hidup yang lebih tinggi (Jung, 2017). Pengaruh lainnya dalam pekerjaan juga terjadi pada individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah, kondisi kesejahteraan psikologis yang rendah akan menimbulkan motivasi yang lebih tinggi untuk berhenti dari pekerjaannya (Skaalvik & Skaalvik, 2018). Kesejahteraan psikologis yang tinggi membuat peningkatan juga pada performa kerja yang diberikan oleh seseorang. Sebaliknya, ketika kesejahteraan psikologisnya rendah, maka performa kerja individu tersebut menjadi berkurang (Villarosa & Ganotice, 2018; Wright & Corpanzano, 2000).

Kemudian, salah satu hasil penelitian yang membahas mengenai kesejahteraan psikologis pada guru, menggambarkan bahwa dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi, guru mampu menunjukkan kualitas dan kompetensi terbaik yang dimilikinya dalam proses pembelajaran (McCallum & Price, 2010). Selanjutnya, kompetensi yang baik disebut dapat menunjang efektivitas pembelajaran di kelas dan pencapaian peserta didik (Hammond, 2000). Guru dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi mampu mengembangkan dan mempertahankan hubungan yang harmonis dengan peserta didik, memiliki strategi manajemen kelas yang efektif, dan mengajarkan peserta didik terkait pengembangan kemampuan sosial serta emosional (Jennings & Greenberg, 2008, dalam Embse & Mankin, 2020, p. 2) Guru dengan

tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu memberikan kontribusi melalui cara yang paling kreatif, inovatif, serta cerdas dalam melaksanakan pembelajaran dengan tujuan membentuk peserta didik menjadi individu yang lebih berkualitas (Zaki, 2016).

Kesejahteraan psikologis pada guru juga memiliki peran yang penting, karena kesejahteraan psikologis guru yang tinggi akan membuat kesejahteraan psikologis yang tinggi pula bagi siswanya, serta rendahnya distress yang dialami oleh siswa (Harding et al., 2019). Pada penelitian yang dilakukan di Inggris ditemukan bahwa untuk meningkatkan performa siswa, pihak sekolah perlu memperhatikan kesejahteraan psikologis guru. Hal ini dikarenakan guru yang termotivasi dapat membuat siswanya menjadi lebih termotivasi, percaya diri, dan bahagia. Selain itu meningkatnya kesejahteraan psikologis pada guru juga dapat memengaruhi kinerja siswa dan sebaliknya (Briner & Dewberry, 2007). Penelitian terkait kesejahteraan psikologis yang dilakukan di Amerika, Turki, dan Pakistan berdasarkan perbandingan pendapatan perkapita suatu negara, menunjukkan adanya perbedaan pada tingkat kesejahteraan psikologisnya. Hal ini terlihat melalui pendapatan perkapita guru di Amerika paling tinggi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang paling tinggi pula, Turki yang memiliki pendapatan perkapita menengah memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang, namun masih lebih tinggi dibanding Pakistan yang memiliki pendapatan perkapita paling rendah (Özü et al., 2017). Meninjau hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa pendapatan guru memiliki sebuah pengaruh pada tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh seorang guru.

Penelitian lain yang dilakukan di Portugal, menunjukkan bahwa kesejahteraan guru sebelum pandemi dan saat pandemi berbeda. Guru memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi sebelum pandemi. Situasi pandemi menimbulkan perspektif negatif yang lebih tinggi dibandingkan perspektif positif terkait kesejahteraan. Hal tersebut muncul dikarenakan kesulitan untuk mengajar yang meningkat selama masa pandemi, sehingga dapat menciptakan pandangan negatif mereka terhadap profesi guru (Alves et al, 2020). Selanjutnya, penelitian di Indonesia yang dilakukan pada sejumlah guru SMP, menunjukkan

adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara stres pada guru dan kesejahteraan psikologis guru. Pada penelitian tersebut diketahui bahwa tingkat kesejahteraan psikologis guru di Indonesia tergolong cukup tinggi, serta tingkat stres yang rendah. Namun demikian, meski skor stres pada guru tersebut rendah, para guru tetap membutuhkan perhatian selama masa pandemi ini, karena adanya kemungkinan skor yang tinggi pada dimensi-dimensi stres tertentu (Unggara & Monika, 2021). Selain itu, dalam penelitiannya di sejumlah guru SMA di Jakarta, Kaspar dan Monika (2021), juga menemukan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis guru SMA di Jakarta tergolong tinggi. Hal-hal yang membuat guru merasa nyaman selama pembelajaran jarak jauh, antara lain adalah adanya waktu yang lebih fleksibel, para guru dapat mengembangkan diri dan membuat pembelajaran menjadi lebih menarik, waktu bersama keluarga menjadi lebih banyak, serta dapat menghemat biaya perjalanan dan menghemat waktu perjalanan dari rumah ke sekolah tempat mereka mengajar.

Kesejahteraan psikologis didasarkan pada teori *self-determination* di mana seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, ditandai dengan empat konsep motivasi berikut ini: 1) mampu mencari tujuan intrinsik dan memberikan prioritas pada pengembangan pribadi, komunitas, dan relasi sosial; 2) mampu bertindak dengan cara yang independen dan mandiri; 3) berperilaku dengan penuh rasa kesadaran; dan 4) berusaha memenuhi semua kebutuhan psikologis mereka. Ryff dan Singer (1989) menyarankan pentingnya seseorang memiliki enam dimensi dalam konsep kesejahteraan psikologis (yaitu *self-acceptance, positive relations with other, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*), agar kehidupan dapat berjalan dengan baik. Ketika seorang guru memiliki keenam dimensi ini, maka guru tersebut akan lebih memahami potensinya dalam proses belajar mengajar, mengembangkan diri, memiliki keyakinan diri, dan mampu menentukan tujuan hidupnya. Selain itu, dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, seorang guru juga mampu memahami makna dan arah dari tujuan pengajaran dan pembelajaran, membuat

guru lebih percaya diri dalam menentukan perilaku mereka sendiri, serta menguasai situasi lingkungan sekolah, dan pada akhirnya dapat tercipta ikatan yang kuat antara guru dan para siswanya. Ketika guru memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, maka guru tersebut dapat berkontribusi secara kreatif, inovatif, dan memberikan masukan yang bermakna untuk kemajuan siswa.

Berdasarkan konsep kesejahteraan psikologis di atas, dapat disimpulkan beberapa cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guru, antara lain dengan melakukan hal-hal berikut ini: 1) menerima dan mengakui kualitas baik dan buruk yang ada di dalam dirinya dan berusaha mengaktualisasikan kemampuan diri; 2) menjalin hubungan yang hangat dan penuh rasa percaya dengan orang lain, baik dalam lingkup keluarga, rekan sekerja, maupun hubungan para peserta didik; 3) berusaha bersikap mandiri dan tidak bergantung pada penerimaan orang lain dan lingkungannya; 4) berusaha memanfaatkan peluang yang ada di sekitar secara efektif, serta mampu mengatasi dan mengendalikan berbagai permasalahan yang muncul dari lingkungan sekitar; 5) berusaha menemukan makna dan arah tujuan hidup, terutama tujuan dalam profesinya sebagai guru; dan 6) berusaha mengembangkan diri sampai pada potensi diri yang maksimal.

1.3 Penutup

Tantangan guru pada masa pandemi ini sedemikian besar; penguasaan teknologi, keterampilan komunikasi, serta kemampuan berinovasi dalam metode-metode pengajaran yang kreatif dan efektif menjadi hal yang mutlak dimiliki oleh guru. Namun demikian, satu hal yang perlu diingat adalah bahwa seluruh proses pembelajaran tidak dapat berjalan secara efektif, jika guru memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Tingkat kesejahteraan psikologis guru yang tinggi, menjadikan guru mampu menerima keadaan dirinya, memiliki hubungan yang harmonis dengan peserta didik, mampu mengatasi segala kesulitan yang muncul selama pembelajaran jarak jauh, mampu menemukan makna hidupnya sebagai pendidik, serta mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

Kesejahteraan psikologis sangat penting dimiliki oleh seseorang terutama yang memiliki profesi sebagai guru, karena profesi ini berbicara tentang realisasi kekuatan dan potensi manusia, serta kemampuan berinovasi dan kreativitas dalam aktivitas pengajarannya. Kesejahteraan psikologis guru berfokus pada makna hidup dan tujuan akhir dari pengajaran, yang sangat berguna untuk terciptanya pembelajaran yang efektif dan terciptanya generasi mendatang yang lebih berkualitas. Oleh karena itu, penulis menyarankan untuk memasukkan tema kesejahteraan psikologis ini ke dalam program pendidikan guru.

Referensi

- Alves, R., Lopes, T., & Precioso, J. (2020). Teachers' well-being in times of Covid-19 pandemic: factors that explain professional well-being. *International Journal of Educational Research and Innovation (IJERI)*, 15, 203-217. Doi: <https://doi.org/10.46661/ijeri.15120>
- Briner, R., & Dewberry, C. (2007). *Staff well-being is key to school success*. Worklife Support, Ltd.
- British Psychological Society (BPS). (2011, April 12). *Psychologists say well-being is more than 'happiness'*. ScienceDaily. Retrieved September 20, 2020 from www.sciencedaily.com/releases/2011/04/110412100717.htm
- CNN Indonesia. (2020, April, 27). Survei KPAI: Guru tak interaktif selama belajar dari rumah. *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200427160228-20-497716/survei-kpai-guru-tak-interaktif-selama-belajar-dari-rumah/>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness*, 9, 1-11. Doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Diener, E. (2000) Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43. Doi: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Embse, N., & Mankin, A. (2020). Changes in teacher stress and wellbeing throughout the academic year. *Journal of Applied School Psychology*. Doi: 10.1080/15377903.2020.1804031
- Hammond, L. D. (2000). Teacher quality and student achievement: A reviews of state policy evidence. *Education Policy Analysis Archives*, 8(1), 1-44. Doi: <https://doi.org/10.14507/epaa.v8n1.2000>
- Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., Evans, R., Bell, S., Grey, J., Brockman, R., Campbell, R., Araya, R., Murphy, S., & Kidger, J. (2019). Erratum: Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? (*Journal of Affective Disorders*, (S0165032719305907), (10.1016/j.jad.2019.03.045)). *Journal of Affective*

- Disorders*, 253(April), 460–466. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.046>
- Huppert, F.A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 137–164. Doi: <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Kaspar, A.H. (2021). Gambaran Psychological Well-Being pada Guru SMA di Jakarta (Studi pada masa pandemi Covid-19). *Prosiding Seri Seminar Nasional (SERINA) Universitas Tarumanagara*. Jakarta, Indonesia.
- Kementerian Pendidikan dan Budaya. (2020). *Kemendikbud Terbitkan Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah*. Kementerian Pendidikan dan Budaya. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemendikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah>
- Kementerian Pendidikan dan Budaya. (2020). *SE Mendikbud: Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19*. Kementerian Pendidikan dan Budaya. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>
- Mastura, M., & Santaria, R. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pengajaran Bagi Guru Dan Siswa. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(2), 289-295. Doi: <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.2.2020.293>
- MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System*, 94, 102352. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102352>
- McCallum, F., & Price, D. (2010). Well teachers, well students. *Journal of Student Wellbeing*, 4(1), 19-34. Doi: 10.21913/JSW.v4i1.599
- O'Hagan, C. (2020, Oktober 5). *With over 63 million teachers impacted by the COVID-19 crisis, on world teachers' day, UNESCO urges increased investment in teachers for learning recovery*. UNESCO. Doi: <https://en.unesco.org/news/over-63-million-teachers-impacted-covid-19-crisis-world-teachers-day-unesco-urges-increased>

- Özü, Ö., Zepeda, S., Ilgan, A., Jimenez, A. M., Ata, A., & Akram, M. (2017). Teachers' psychological well-being: a comparison among teachers in U.S.A., Turkey and Pakistan. *International Journal of Mental Health Promotion*, 19(3), 144–158. Doi: <https://doi.org/10.1080/14623730.2017.1326397>
- 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. Doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. DOI: 10.1111/1467-8721.ep10772395
- 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. Doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research Key Words Self-acceptance Purpose in life Positive relationships Personal growth Autonomy Environmental mastery Sociodemographic differences Vulnerability Resilien. *Psychother Psychosom*, 65, 14–23.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2015). Job satisfaction, stress and coping strategies in the teaching profession: What do teachers say? *International Education Studies*, 8(3), 181-192. Doi: <http://dx.doi.org/10.2466/14.02.PR0.114k14w0>
- Stanley, J. (2019, Januari 30). *Teacher well-being: A shared definition*. SecEd: The Voice for Secondary Education. <https://www.sec-ed.co.uk/blog/teacher-wellbeing-a-shared-definition/>
- Steptoe, A., O'Donnell, K., Marmot, M., & Wardle, J. (2008). Positive affect, psychological well-being, and good sleep. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(4), 409–415. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.11.008>
- Unggara, J.A. & Monika. (2021). Distance learning in Indonesia: How does our teachers doing. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities*. Indonesia
- Villarosa. J. B., & Ganotice. F. A. (2018). Construct validation of Ryff's psychological

well-being scale: Evidence from Filipino teachers in the Philipines. *Philippine Journal of Psychology*, 51(1), 1-20

Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 84–94. Doi: <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.84>

Zaki, S. (2016). Psychological well being: Teachers need to enhance in teaching. *International Education & Research Journal*, 2(7), 27-29. Diunduh Oktober 29, 2020, dari https://www.academia.edu/27258819/Psychological_well_being_teachers_need_to_enhance_in_teaching

Profil Penulis

Monika, S.Psi., M.Psi., Psikolog.



Monika (M) menempuh pendidikan Magister Profesi Psikologi di Universitas Tarumanagara pada tahun 2006-2008. Sebelumnya, M merupakan lulusan Sarjana (S1) Psikologi di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang pada tahun 1997-2002. Aktivitas M saat ini adalah menjadi pembicara di berbagai seminar terkait karir dan pendidikan, serta menjalankan praktik konseling psikologi. Karya-karya yang dihasilkan M antara lain: menulis artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam prosiding nasional maupun internasional terkait psikologi pendidikan khususnya kesejahteraan psikologis guru, menulis buku saku terkait Multiple Intelligence yang telah mendapatkan Surat Pencatatan Hak Cipta oleh Dirjen HKI, menulis artikel populer di Kompas terkait perencanaan karir, serta menjadi pembicara di berbagai acara seminar dan talkshow dengan topik seputar psikologi pendidikan.

Jovita Antonia Unggara

Jovita Antonia Unggara (JAU) adalah Sarjana Psikologi yang lulus pada tahun 2021 dari Universitas Tarumanagara. Setelah menyelesaikan pendidikan dan mendapat gelar Sarjana Psikologi, aktivitas JAU saat ini adalah bekerja sebagai Growth Marketing Associate di perusahaan teknologi, Tokopedia.

Acong Hutomo Kaspar

Acong Hutomo Kaspar (AHK) merupakan lulusan Sarjana Psikologi pada tahun 2021 di Universitas Tarumanagara. Kegiatan AHK saat ini sedang mengembangkan usaha yang bergerak dibidang textile.



PENERBIT

LPPI UNTAR (UNTAR Press)
Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah
Universitas Tarumanagara

Jln. Letjen S. Parman No. 1
Kampus I UNTAR, Gedung M, Lantai 5
Jakarta 11440

Email: dppm@untar.ac.id

ISBN 978-623-6463-13-0

