



Jakarta, 27 November 2020

No : 090-L-Serina/Untar/XI/2020
Perihal : Penerimaan Artikel
Lampiran : Form Registrasi

Yth. Bapak/ Ibu Pamela Hendra Heng
Universitas Tarumanagara

Dengan hormat,

Bersama ini kami informasikan bahwa makalah Bapak/Ibu dengan judul:
**“PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN LEARNING DURING THE NEW
NORMAL”** dengan **ID Artikel: 082-PKM**

Dinyatakan: **Diterima sementara di Prosiding**

Berdasarkan hasil penilaian komite ilmiah, artikel Bapak/Ibu direkomendasikan untuk dipublikasikan ke **PROSIDING**. Full paper diunggah langsung ke serina@untar.ac.id dengan **subjek NO.ID-FULL PAPER-NAMA PENULIS PERTAMA** paling lambat tanggal **30 November 2020**.

Berikut kami lampirkan form penilaian dari Komite Ilmiah beserta dengan form registrasi. Kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat segera melakukan **registrasi paling lambat tanggal 30 November 2020**

Selanjutnya kami mengundang Bapak/Ibu hadir dan berpartisipasi untuk mempresentasikan artikel dalam acara Serina Untar 2020 pada tanggal 2 Desember 2020 yang dilaksanakan secara daring. Atas keikutsertaan dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Hormat Kami,
Ketua Panitia Serina Untar 2020

Ade Adhari, S.H., M.H.



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA



SERINA
UNTAR 2020

NOMOR: 080A-M-SERINA/UNTAR/2020

SERTIFIKAT

Seri Seminar Nasional
Universitas Tarumanagara,
yang diadakan Rabu, 2 Desember 2020

//

Akselerasi Penelitian
dan Pengabdian
kepada Masyarakat
untuk Pemberdayaan
Masyarakat Indonesia

//

sertifikat ini diberikan kepada

Pamela Hendra Heng

sebagai

Pemakalah

dengan judul makalah

***Psychological Well-Being In Learning During
The New Normal***

Ketua LPPM
Universitas Tarumanagara


Jap Tji Beng, Ph.D.


Ketua Panitia
SERINA UNTAR 2020


Ade Adhari, S.H., M.H.



untar.ac.id



Untar Jakarta



@UntarJakarta



@untarjakarta



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA

//

Akselerasi Penelitian
dan Pengabdian
kepada Masyarakat
Untuk Pemberdayaan
Masyarakat Indonesia

//



SERINA
UNTAR 2020

PROSIDING

Seri Seminar Nasional
Universitas Tarumanagara
Tahun 2020

Rabu, 2 Desember 2020

Penerbit:
Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah
Universitas Tarumanagara

STEERING COMMITTEE DAN PANITIA PELAKSANA SERINA 2020

Pelindung

Prof. Dr. Ir. Agustinus Purna Irawan, M.T.
(Rektor Universitas Tarumanagara)

Penanggung Jawab

Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.
(Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat)

Pengarah

Dr. Ir. Endah Setyaningsih, M.T. (Fakultas Teknik)
Dr. Fransisca Iriani R. Dewi, M.Si. (Fakultas Psikologi)
Sri Tiatri, Ph.D., Psi. (Fakultas Psikologi)
Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si. (Fakultas Ekonomi dan Bisnis)

Ketua

Ade Adhari, S.H.,M.H. (Fakultas Hukum)

Bendahara

Euis Kurniasih (LPPM)

Seksi Makalah dan Prosiding

Mega Cynthia Wishnu, S.T.,M.T. (Fakultas Teknik)
Carla Olyvia Doaly, S.T.,M.T. (Fakultas Teknik)
Linda Sari, S.Kom (LPPM)
Kirey Larasati, S.Kom (LPPM)

Seksi Acara dan Dokumentasi

Nadia Ayu Rahma Lestari, S.T.,M.Sc (Fakultas Teknik)
Dra. Rodhiah, M.M (Fakultas Eknonomi)
dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed (Fakultas Kedokteran)
Bianca Marella, S. Psi, M.Sc (Fakultas Psikologi)
Chrestella Patricia, S.Psi. (LPPM)
Jihan Novita Sari Putri (LPPM)
Agustinus Yulianto (PSB)

Seksi Desain

Amalia Setyowulan, S.Ds, M.Ds. (Fakultas Seni Rupa dan Desain)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
REVIEWER	ii
STEERING COMMITTEE DAN PANITIA	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v

PENELITIAN

1. Analisis Keadilan Dalam Pemidanaan Atas Penyebaran Data Pribadi Debitur Pada Penagihan Pinjaman Teknologi Finansial Studi Pada Putusan Pengadilan Negeri Jakarta Utara Nomor 438/PID.SUS/2020/PN JKT.UTR) Agus Prasetio, Ade Adhari	1
2. Analisis Kepastian Hukum Terhadap Penjatuhan Tindakan Pada Anak Sebagai Pelaku Tindak Pidana Pada Putusan Pengadilan Negeri Kuningan Nomor 2/PID.SUS-Anak/2019/PN.KNG Kelvin Ariel, Ade Adhari.....	9
3. Model Struktur Program Pengembangan Tanjungkelayang Sebagai Destinasi Wisata Unggulan Yang Berkelanjutan Ninin Gusdini, Lisa Ratnasari, Sihono Dwi Waluyo, Bernard Hasibuan.....	19
4. Pengenalan Jarak dan Objek Berbasis Computer Vision Dengan Raspberry PI Meirista wulandari , Suraidi, Hugeng dan Dedi Junaedi	30
5. Performansi Usulan Jadwal Penggantian Komponen Mesin Dan Persediaan Komponen Mesin (Studi Kasus: PT Jayatama Selaras) Trifenaus Prabu Hidayat, Andre Sugioko, Kristine Victoria Juwono	38
6. Konstruksi Kejahatan Carding Dalam Hukum Pidana Indonesia Fajar Dian Aryani, Indrati Rini, Victor Ardi Asmara	47
7. Pengaruh Sarana Prasarana Sekolah, Kompetensi Guru, dan Adversity Quotient Siswa Terhadap Produktivitas Siswa SMK dalam PRAKERIN Arif Nurhidayat.....	56
8. Penerapan Hak Tanggungan Elektronik Pada Kreditor Perorangan Benny Djaja, Shinta Jayanti Permatasari	64
9. Perspektif <i>Ius Naturale</i> Terhadap Upaya Penyelesaian Wanprestasi Pada Lembaga Pembiayaan Konsumen Roni Efendi, Hebby Rahmatul Utamy.....	75
10. Hak Anak Dalam Mendapatkan Perlindungan Hukum (Studi Eksploitasi Anak Jalanan Di Wilayah Kota Bekasi) Mulyadi, Kayus Leoleba, Satino.....	85
11. Penanganan Tanah Yang Tumpang Tindih Pasca Peraturan Presiden Nomor 20 Tahun 2015 Tentang Badan Pertahanan Nasional Benny Djaja, Samuel Binoto	103
12. Penggunaan <i>Ultrasonografi Kalkaneus</i> sebagai Alat <i>Skrining Osteoprosis</i> Basuki Supartono, Prita Kusumaningsih, Abyanka Rayhan Fuadi	112
13. Pengaruh Sosialisasi Dan Tingkat Pemahaman Terhadap Penyusunan Laporan Keuangan Di UMKM Eliada Herwiyanti, Permata Ulfah, Umi Pratiwi	121

14. Perlindungan Hukum Terhadap Nelayan Di Selat Ombay Dalam Perspektif Hukum Laut Internasional	
Yohanes Arman, Rudolfus Talan.....	130
15. Pengaruh Kepuasan Dan Kepercayaan Konsumen Terhadap Keputusan Pembelian Pada Koperasi Mart 212 Tirtayasa Kota Tangerang	
M. Tony Nawawi, Sanny Ekawati, Urbanus Ura Weruin	137
16. Reinterpretasi Sistem Bank Tanah dalam Memenuhi Kebutuhan Ruang Masyarakat Kota	
Arnott Ferels	143
17. Peran Strategis Pemanfaatan Potensi Laut Indonesia Dalam Kehidupan Ekonomi Masyarakat Pesisir	
Grace Jelita Andiana Wijaya, Raden Mas Dimas Pangestu	153
18. UMKM Sebagai Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat Berdasarkan UU Cipta Kerja	
Florencia Irena, Michele Angeline Cristy.....	162
19. Hubungan Kepuasan Kerja Dengan Intensi Keluar Kerja (Studi Meta-Analisis)	
Jessica, P. Tommy Y. S. Suyasa	173
20. Peranan Etika Kristen Dalam Membina Spiritual Pedagang UMKM Kawasan Danau Toba Masa Covid-19	
Nurliani Siregar, Elvis Sihombing, Zefanya Ardi Sirait.....	184
21. Pengaruh Tingkat Kepercayaan Diri Manajer Terhadap Risiko Kejatuhan Harga Saham Di Sektor Perbankan	
Elizabeth Inge Pratiwi, Elsa Imelda.....	193
22. Pengaruh Tingkat Adopsi IFRS dan Ukuran Perusahaan Terhadap Komparabilitas Laporan Keuangan	
Maria Mathilda Putri, Elsa Imelda.....	203
23. Pemetaan Proses Bisnis Rantai Pasok Daur Ulang Waste4change Dengan Pendekatan Value Chain Untuk Merumuskan Strategi Kompetitif	
Helena Juliana Kristina, Hosea Christian Fidelis, Jeffry, Wilson Kosasih, Laricha Salomon, Agustina Christiani.....	212
24. Hubungan Pengetahuan <i>Hand Hygiene</i> Sebagai Pencegahan Covid-19 Dengan Perilaku CTPS Pada Mahasiswa FK. UPNVJ 2017	
Fadhila Nurmaulida, Tiwuk Susantiningih, dan Yanti Harjono Hadiwardj.....	224
25. Refleksi Frasa “Mencerdaskan Kehidupan Bangsa” Dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 Pada Wajah Pendidikan Indonesia	
Muhammad Saefulloh, Syifani Ristia Santi.....	232
26. Dampak Pandemi Covid-19 dan Spirit Subsistensi	
Maya Atri Komalasari, Fransisca Iriani R. Dewi	240
27. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Hipertensi Pada Kader Kesehatan di Puskesmas Kecamatan Limo Depok	
Citra Ayu Aprilia, Mila Citrawati, Yanti Harjono Hadiwardjo	252
28. Analisis Kekuatan Geser <i>Spot Welding Stainless Steel</i> dan ST-41 Dengan Regresi Linier	
Reginald Prajna Mulia, M. Sobron Y. Lubis, Rosehan	264
29. Pengaruh <i>Tool Nose Radius</i> Terhadap Kekasaran Permukaan Dengan Pahat Karbida Menggunakan Metode Taguchi	
Tommy S., M. Sobron Y. Lubis, Rosehan.....	270
30. Analisis dan Pengembangan Kinerja Sistem <i>Filling</i> Minyak Goreng	

	Dengan Menggunakan Aplikasi Promodel	
	Christin Alvin, Rosehan, M Sobron Y.Lubis.....	281
31.	Pengembangan Sistem <i>Packaging</i> Minyak Goreng Dengan Menggunakan Aplikasi Promodel	
	Wispowel, M. Sobron Y. Lubis, Rosehan	291
32.	Pengaruh Sektor Pariwisata Terhadap Kelestarian Kearifan Lokal Masyarakat Kanekes	
	Tiffany Noel Dumais	298
33.	Analisis Distribusi Tegangan pada Sambungan Las Dissimilar antara ASTM A36 Steel dan AISI 304 dengan Solidworks	
	Syamsul Ma'arif	307
34.	Pengaruh <i>Cold Pressor Test</i> Terhadap Tekanan Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017	
	Debora Ruth Octavia, Susy Olivia Lontoh	317
35.	Perbandingan Rerata Waktu Reaksi terhadap Kuantitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara	
	Cindy Christian, Susy Olivia Lontoh.....	324
36.	Kekuatan Tarik Komposit Menggunakan Matriks <i>Polypropylene</i> Dengan <i>Reinforcement Goni, Kenaf Dan Hemp</i> (Studi Komparasi)	
	Apriyogo Tan Dinarta, Sofyan Djamil, Sobron Lubis	329
37.	Kajian Hidrolika Dalam Penentuan Daerah Sempadan Sungai Way Pisang	
	Lilik Ariyanto, Agustinus Purna Irawan.....	336
38.	Hasil Penelitian Keabsahan Rapat Elektronik Anggota Koperasi Perspektif Covid-19	
	Jeane Neltje Saly, A Gany Abdullah	344
39.	Peran Desa Adat Dalam Tata Kelola Lembaga Perkreditan (LPD) Di Bali	
	Mia Hadiati, Julianti, Moody R. Syailendra, Luthfi Marfugah, Monalisa, Rizka Melinda Indriyanti	356
40.	Analisis Kepuasan Pengguna Terhadap Fasilitas Parkir Mobil Di Mall Taman Anggrek	
	Ni Luh Putu Shinta Eka Setyarini, Aniek Prihatiningsih, Jemy Wijaya, Brenda Priscilia Lienardy	365
41.	Pengembangan Fasilitas Belajar Kursi Tipe Pro-Dinamis Untuk Menurunkan Perilaku Hiperaktif pada ABK	
	Heni Mularsih , Hartini Laswandi	376
42.	Hubungan Status Gizi Terhadap Fungsi Paru Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2019/2020	
	Melly Liman, Susy Olivia.....	382
43.	Perbandingan Aktivitas Fisik Dan <i>Genotipe Gen Fat Mass And Obesity Associated</i> (FTO) Pada Individu Dengan Fenotip Obesitas Dan Non-Obesitas	
	Erick Sidarta, Meilani Kumala, Susy Olivia Lontoh	388
44.	Identitas Diri Nasional Generasi Milenial Tionghoa: Studi Pendahuluan	
	Bonar Hutapea	395
45.	Perkembangan Material Solder Ramah Lingkungan	
	Erwin siahaan.....	404

ABDIMAS

46. Psikoedukasi Mendorong Kecerdasan Emosi Pada Anak Ketika Pembelajaran Jarak Jauh	
Rahmah Hastuti, dan Yohanes Budiarto.....	412
47. Pengetahuan ASI Dan MP-ASI Ibu Balita Melalui Sesi Sharing Online Di Masa Pandemi Covid-19	
Dian Luthfiana Sufyan, Utami Wahyuningsih	422
48. Pojok Baca Di Rumah Langit	
Suzy Azeharie, Wulan Purnama Sari.....	428
49. Diseminasi Informasi Komunikasi Kesehatan Melalui Kegiatan Penghijauan Lingkungan	
Wulan Purnama Sari, Lydia Irena.....	436
50. Peranan Coso Dan Internal Auditor Untuk Mendeteksi Terjadinya Asset Misappropriation	
Sofia Prima Dewi, Merry Susanti, dan Susanto Salim	444
51. Green Entrepreneurship & Legal Preneurship: Suatu Pengenalan Bagi Santri Di Madrasah Aliyah Al-Barokah Hasanussholihat	
R. Rahaditya, Kartika Nuringsih.....	451
52. Pengelasan Listrik AC Secara Sederhana Dilaksanakan Oleh Santri Pondok Yayasan Baitul Ulum El Musawwa Banten	
Sugeng Prayitno, Tatik Juwariyah	458
53. IBM Meningkatkan Kreatifitas Santri Pondok Pesantren Dengan Bekal Ilmu Teknik Otomotif 4 Tak Di Yayasan Baitul Ulum El Musawwa Kramat Watu Serang Banten	
Rusdy Hatuwe, A. Marasabessy, Sugeng Prayitno.....	466
54. Kewirausahaan Dan Penyusunan Pembukuan Sederhana Di Sma Negeri 23, Tomang, Jakarta Barat	
Lily Suhaily, Sinta Buntoro	474
55. Sosialisasi Peran Perfeksionisme Terhadap Prokastinasi Siswa SMP X Di DKI Jakarta	
Debora Basaria, Zamralita.....	481
56. Akuntansi Dalam Era Digitalisasi: Sosialisasi Bersama SMA Global Prestasi	
Fanny A. Setiawan, Kartika Nuringsih, Yustina P. Jap, dan Margarita Ekadjaja	489
57. Pelatihan Pembuatan Sistem Cuci Tangan Otomatis Untuk Mencegah Penularan Virus Covid-19	
Suraidi, Meirista Wulandari.....	498
58. Orientasi Dan Strategi Kewirausahaan Di Era Revolusi Industri 4.0	
Margarita Ekadjaja, Agustin Ekadjaja, dan Lukman Surjadi	506
59. Pelatihan Dan Pendampingan Dalam Peningkatan Kemampuan Pemeriksaan Fisik: Tanda-Tanda Vital Di Kader Remaja Kelurahan Tomang Jakarta Barat	
Alexander Halim Santoso, Novendy, Susy Olivia Lontoh	514
60. Perencanaan Area Hijau Majelis Taklim Al Musa'adah Bogor Jawa Barat	
Sintia Dewi Wulanningrum, Yunita Ardianti Sabtalistia	520
61. Peningkatan Kewaspadaan Baby Blues Syndrome Dan Postpartum Depression Pada Pasangan Usia Subur Di Kelurahan Tomang.	
Anastasia Ratnawati Biromo, Susy Olivia Lontoh, Novendy, Silviana Tirtasari	530
62. Peningkatan Personal Hygiene Melalui Penyuluhan Dan Pelatihan	

	Cuci Tangan Di Kelurahan Tomang Jakarta Barat	
	Enny Irawaty , Ria Buana, Novendy, Susy Oivia Lontoh	537
63.	Pelatihan Akuntansi Dasar Kepada Siswa-Siswi SMA Bhinneka Tunggal Ika	
	Yuniarwati , Elizabeth Sugiarto, Arifin Djakasaputra	544
64.	Desain Produk Alat Bantu Penunjang Aktivitas Keseharian Bagi Anak Cerebral Palsy Di Panti Yayasan Sayap Ibu Bintaro Tangerang	
	Irene Syona Darmady, Agnatasya Listianti Mustaram, Theresia Budi Jayanti, Margaretha Sandi.....	553
65.	Pelatihan Dasar Kewirausahaan Pada SMA Tarsisius I Jakarta	
	Louis Utama , Tommy Setiawan Ruslim, Oey Hannes Widjaja , Richard Andrew	564
66.	Pelatihan <i>Public Speaking</i> Bagi Generasi Muda	
	Sisca Aulia , Wulan Purnama Sari.....	572
67.	Literasi Komunikasi Digital Menghadapi Hoax	
	Sisca Aulia, Zita Retno Hapsari.....	578
68.	Peningkatan Produktifitas UMKM Melalui Pemanfaatan Digital Marketing Di Kelurahan Tegal Sari I Kecamatan Medan Area	
	Zulfi Chairi ,Aflah, Idha Aprilyana	587
69.	Penyuluhan Kanker Leher Rahim, Penyebab Dan Cara Pencegahannya Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Wanita	
	Sony Sugiharto, Linda Sulistiani Budiarto, Donatila Mano S, Helmi, Natasya Anditha Putri.....	595
70.	Pengukuran Keyakinan Diri Siswa SMA Atisa Dipamkara Dalam Membuat Keputusan Karir	
	Suhartono Chandra, Ignatius Roni Setyawan, Erik Wijaya, Jessyca, P. Tommy Y. S. Suyasa	603
71.	Kewirausahaan Di Era Digital	
	Muhammad Adi Pribadi, Kurniawan Hari Siswoko, Yuliana	612
72.	Akuntansi Sebagai Profesi Dan Tantangannya	
	Augustpaosa Nariman, Hendang Tanusdjaja.....	620
73.	Meningkatkan Kesadaran Bela Negara Dikalangan Milenial Agar Lahirnya Generasi Berintegritas Di Kota Pontianak	
	Henny Damaryanti, Siswadi, Temmy Hastian, Rizki Amalia Fitriani	628
74.	Aspek Hukum Transaksi Jual Beli Online	
	Ida Kurnia, Imelda Martinelli	637
75.	Pelatihan Akuntansi Manajerial Untuk Manajer Pemasaran Pada Program OMNI MBA 2020, SBM-ITB	
	Wiwiek Mardawiyah Daryanto.....	644
76.	Penyuluhan Kesehatan Dan Pengukuran Tekanan Darah Sebagai Upaya Cegah Dan Atasi Hipertensi Pada Pengendara Bus Di CV GM	
	Olivia Charissa, Dorna Yanti Lola Silaban, Triyana Sari.....	650
77.	Pelatihan Dasar Perpajakan Dan Etika Wajib Pajak Kepada Siswa-Siswi SMA Bhinneka Tunggal Ika Jakarta	
	Tony Sudirgo, Yuniarwati, Urbanus Ura Weruini	656
78.	Optimalisasi Pencegahan Pemutusan Mata Rantai Penularan Covid-19 Dalam Situasi New Normal Dan Pengaruhnya Terhadap Ekonomi Kelurahan Limo Kecamatan Limo Kota Depok Jawa Barat	
	Mulyadi, Satino, Kayus Kayowoan Lewoleba.....	665

79. Pencegahan <i>Low Back Pain</i> Pada Pekerja Kantor Selama <i>Work From Home</i> Tjie Haming Setiady, Susy Olivia Lontoh, Novendy, Silviana Tirtasari	673
80. Program Pendidikan Dan Pelatihan Kreativitas Pengembangan Amal Usaha Organisasi Sosial Keagamaan Sarwo Edy Handoyo, Herlin Tundjung Setijaningsih	679
81. Peningkatan Pemahaman Publik Mengenai <i>Social Nurturance</i> Sebagai Upaya Mencegah Kekerasan Terhadap Anak Di SMA N 17 Jakarta Fransisca Iriani Roesmala Dewi, Ade Adhari, Indah Siti Aprilia	689
82. Pelatihan Akuntansi Pajak Pertambahan Nilai Pada CV Jaya Surya Integrasi Henny Wirianata, Viriany.....	696
83. Telangisasi Sebagai Program Pengembangan Produk UMKM Dan Upaya Perwujudan Konsep <i>Green</i> Di Lingkungan RW 11 Pekayon Jaya Bekasi Selatan Samsu Hendra Siwi, Joni Chin, Rio Sanjaya, Beatriks M	705
84. Peningkatan Partisipasi Wanita UMKM Dalam Pengambilan Keputusan Dan Pengelolaan Keuangan Di Pacitan Ignatius Roni Setyawan, Ishak Ramli, Indra Listyarti	714
85. Perlindungan Terhadap Anak Korban Kekerasan Pada Masa Pandemi Covid-19 Tundjung Herning Sitabuana, Ida Kurnia, Ahmad Redi, Imelda Martinelli, Dixon Sanjaya.....	725
86. Metode Non-Digital Pada Penggambaran Dan Aplikasi Warna Sederhana Dalam Konteks Pembelajaran Arsitektur Agnatasya Listianti Mustaram	735
87. Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Wanita Usia Subur Di Depok Amirah Salwa, Annisa Siti Azahra, Dian Luthfiana Sufyan	744
88. Aplikasi Pembayang Matahari (<i>Shading Device</i>) Pada Majelis Taklim Al Musa'adah, Parung Panjang, Bogor Yunita Ardianti Sabtalistia, Sintia Dewi Wulanningrum	754
89. Penyuluhan Pola Hidup Sehat Dan Pemantauan Obesitas Melalui Pengukuran Indeks Massa Tubuh Cegah <i>Dislipidemia</i> Pada Sopir Bus Di CV Garuda Mas Jakarta Timur Dorna Yanti Lola Silaban	765
90. Perancangan Sistem Informasi Penggajian Kepegawaian Berbasis Website Pada Kantor Desa Sukamekar Bekasi Jawa Barat Zyad Rusdi, Wasino, Chairisni Lubis, Jeanny Praganta, william Herman.....	772
91. Penyuluhan Pola Hidup Sehat Dan Pemantauan Status Obesitas Sentral Untuk Cegah Diabetes Pada Pengendara Bus Frisca, Alexander Halim Santoso, Sari Mariyati Dewi	782
92. <i>Activity Based Budgeting</i> Sebagai Alat Perencanaan Dan Pengendalian Keuangan Pada PT Kapur Putih Lampung Linda Santioso, Susanto Salim, Andreas Bambang Daryatno.....	788
93. Perumusan Strategi Pengusaha Ikan Mas Koki Depok Jawa Barat Rina Adi Kristianti, Widyasari	799
94. Psikoedukasi Dampak Dan Pencegahan Perundungan Dan Tindakan <i>Nonsuicidal Self-Injury</i> Di SMA M Jakarta Fransisca Iriani R. Dewi, Naomi Soetikno, Inca Agustina Arifin	809

95. Pembekalan Kewirausahaan Pada Siswa Yayasan Cahaya Qalbu Insani Di Bekasi Jawa Barat	
Thea Herawati R, Nur Hidayah, Rosmita Rasyid	815
96. Pelatihan Penilaian Kinerja Usaha Pada Toko Ritel Di Pasar Kelapa Dua Tangerang	
Thio Lie Sha, Ardiansyah, Rosmita Rasyid.....	820
97. Pemanfaatan Daun Peria Pantai Sebagai Kearifan Lokal Dalam Upaya Akselerasi Urgensi Pencegahan Covid-19 Di Desa Trieng Meuduro	
Nelvitia Purba, Mukidi, Sri Rizki Hayaty.....	827
98. Psikoedukasi Untuk Mereduksi Career Difficult Decision Making Pada Siswa SMA Kelas XII	
Rahmah Hastuti, Sekartara Aurell Rasendriya, Shinta Vionita	833
99. Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga Di Era Pandemi	
Zita Atzmardina, Ernawati, Djung Lilyawati, David Limanan	842
100. Optimalisasi Strategi Pemasaran Usaha Kerajinan Di Pinang Kota Tangerang	
Arifin Djakasaputra, Maswar Abdi, Ardiansyah,	846
101. Program Kreativitas Siswa SMP Insan Rabbany Di Tangerang Selatan	
Nur Hidayah, Rodhiah, Thea Herawati R.....	852
102. Entrepreneurship: Penerapan TQM Pada Koperasi Usaha Rumah Batik Setu Di Tangerang Selatan	
Rodhiah, M TonyNawawi, Toto Mujio Mukmin	859
103. Perumusan Strategi Pengusaha Sulam Pita Di Serpong Tangerang Selatan	
Rina Adi Kristianti, Widyasari	867
104. Edukasi mengenai Penggunaan Antibiotik yang Rasional di Lingkungan SMK Negeri 1 Kecamatan Tambelang Kabupaten Bekasi	
Shirly Gunawan, Oentarini Tjandra, Susilodinata Halim	877
105. Pelatihan Aplikasi Pendaftaran Kandidat Calon Kepala Desa Berbasis Web Di Desa Sukamanah Serang Banten	
Tri Rahayu, Erly Krisnanik.....	884
106. Peningkatan Pengetahuan Pemasaran Digital Melalui Whatsapp Business Untuk Usaha Rumahan	
Theresiawati.....	891
107. Strategi Pemasaran Melalui Sosial Media Untuk Produk Homemade	
Henki Bayu Seta	900
108. Ergonomi Partisipasi Dalam Pembuatan Buku Digital Guyup Sampah Guna Menumbuhkan Melek Ekologi Bagi Masyarakat Luas	
Helena Juliana Kristina, Wilson Kosasih, Laricha Salomon	908
109. Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Pengetahuan Pola Makan Pada Dewasa Muda Di Masa Covid -19 Pandemi	
Meilani Kumala, Dorna Yanti, Frisca, Alexander Halim	918
110. Pencegahan Hipertensi Melalui Peningkatan Partisipasi Masyarakat Kelurahan Tomang Jakarta Barat	
Alexander Halim, Sari Mariyati, Alya Dwiana, Triyana Sari	922
111. Pelatihan Penyusunan Anggaran Pada Usaha Roti Di Bogor	
Andi Wijaya, Stefani, Herman Ruslim.....	926
112. Peningkatan Pemahaman Tentang Urgensi Gotong Royong Dalam	

Menanggulangi Covid-19 Di SMA 17 Jakarta	
Ade Adhari, Roni Efendi, Musmuliadin, dan Indah Siti Aprilia.....	935
113. Pengenalan Pengelolaan Keuangan Usaha Bagi Siswa SMA Al-Jannah, Jakarta Timur	
Mei Ie, Hetty Karunia Tunjungsari	941
114. Kolaborasi Untar Dan Yayasan Dharma Jaya Mendukung Orangtua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Siswa Di Sekolah Hati Kudus/Dharma Jaya-Jakarta Barat	
MF Djeni Indrajati W, P. Helen Widjaja, Lukman Surjadi.....	949
115. Kesejahteraan Psikologis Dalam Pembelajaran Selama Masa normal Baru	
Pamela Hendra Heng, Desiree Gracia Nelwan, Septi Lathiifah, Ellen Juita Gultom	955
116. Pendampingan Hukum Pekerja Anak Dan Perempuan Di Kelurahan Bahagia, Babelan, Kabupaten Bekasi	
Muhammad Helmi Fahrozi, Iwan Erar Joesoef, Andriyanto Adhi Nugroho, Surahmad	964
117. Peningkatan Pengetahuan Ergonomi Pada Mahasiswa Yang Menjalani Kuliah Daring Untuk Mencegah Nyeri Otot Non Spesifik	
Yanti Harjono Hadiwardjo, Mila Citrawati	973
118. Perilaku Hemat Energi Melalui Penerapan Teknologi Smart School Di SMA N 23 Tomang	
Yohanes Calvinus, Endah Setyaningsih.....	980
119. Peningkatan Peran Posbindu RW 04 Kelurahan Kembangan Selatan, Jakarta Barat (Selama Pandemi Melalui “Posbindu Di Rumahku Sendiri “)	
Ernawati, Meilani Kumala, Rebekah Malik, Zita Atzmardina	988
120. Peningkatan Pengetahuan Posisi Kerja Yang Baik Bagi Pekerja Pengguna Komputer Guna Menghindari Terjadinya Gangguan Muskuloskeletal	
Novendy, Enny Irawaty, Susy Olivia Lontoh, Silviana Tirtasari	993
121. Pelatihan Teknik Silikon Mold Pembuatan Souvenir Budaya Berbasis Bahan Resin Di RPTRA Taman Apel	
Sobron Lbs, Aghastya W, Heru B.K	1000
122. Rancangan Pelaksanaan Pengmas Penyuluhan Edukasi Di Masyarakat RT 005 RW 10 Kelurahan Warakas Jakarta Utara	
Ryani Dhyan Parashakti, Dwi Aprillita, Muhhamd Al Faruq Abdullah., Didin Hikmah Perkasa	1008
123. Pembekalan Tentang Dunia Perguruan Tinggi Dan Pemberian Motivasi Untuk Siswa SMA Xaverius 1 Jambi	
Miharni Tjokrosaputro, Henny, Rorlen, Jonnardi.....	1013
124. Capacity Building Masyarakat Korban Tsunami Selat Sunda 2018 Di Kecamatan Panimbang, Kabupaten Pandeglang, Banten	
Yuwono Prianto, Mella Ismelina F.R, Narumi Bungas Gazali	1022
125. Manajemen Kas Untuk Pengendalian Internal Di PT Surya Mega Mustika	
Lukman Surjadi, Vidyarto Nugroho, P.Helen Widjaja, Yenny Lego	1029
126. Strategi Pemilihan Investasi Di Masa New Normal Bagi Siswa-Siswi SMK Mutiara Bangsa III	
Herlina Budiono, Ary Satria Pamungkas, Hendra Wiyanto, Hannes Widjaya.....	1034

127. Pelatihan Cuci Tangan Pakai Sabun Jeruk Nipis Upaya Mencegah Penularan Covid-19 Di Posbindu Anggrek Bulan Depok Via Rifkia, Nurfitri Bustamam, Rika Revina, Dhigna Luthfiyani Citra Pradana	1042
128. Pelatihan Akuntansi Digital Melalui Aplikasi Keuangan Buku Kas Untuk UMKM Batik Rousilita Suhendah, Iwan Prasodjo	1048
129. Optimalisasi Pemanfaatan Ruang Lahan Terbatas Rumah Tangga Untuk Bertanam Sayuran Dengan Media Aquaponik Pada Masa PSBB Di RT 007/05 Dukuh Kramatjati Jaktim Afif Amir Amrullah, Cahya Arbitera	1055
130. Sosialisasi Mesin Sangrai Kopi Di Kedai Kopi Picnicroll House Dalam Rangka Pengembangan Bisnis Inkubator Kedai Kopi Di Jabodetabek Carla Olyvia Doaly, Frans Jusuf Daywin, Lina Gozali	1060
131. Pemanfaatan Aplikasi Berbasis Android Sebagai Sistem Pencatatan Dan Pelaporan Transaksi Keuangan UMKM F.X. Kurniawan Tjakrawala, Jamaludin Iskak	1066
132. Kewirausahaan Hukum Bagi Warga Hunian Sementara (Huntara) Korban Tsunami Kecamatan Panimbang, Banten Benny Djaja, Yuwono Prianto, dan Viator Harlen Sinaga	1074
133. Sosialisasi Bahaya Penyalahgunaan Narkotika Di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Pelajar SMA Yadika 1 Duri Kepa Hery Firmansyah, Amad Sudiro	1082
134. Perancangan Website E-Commerce Untuk Toko Bunga Craft Arter Janson Hendryli, Desi Arisandi	1088
135. Peningkatan Kemampuan Bantuan Hidup Dasar Pada Guru Dan Karyawan Di SMP Bunda Mulia Jakarta Utara Triyana Sari, David Limanan, Alya Dwiana, Eko Kristanto	1093
136. Pelatihan Media Dan Personal Branding Smk Ipeka Tomang Anny Valentina, Ruby Chrissandy	1097
137. Aplikasi Akuntansi UKM Berbasis Android Untuk Pabrik Tahu Barokah Rousilita Suhendah, Iwan Prasodjo	1105
138. Stop Bullying : Webinar Untuk Mengatasi Bullying Di SMA Chandra Kusuma Jakarta Agoes Dariyo	1111
139. Edukasi mengenali Tanda dan Bahaya Penyakit saluran napas Atas pada Siswa Sekolah Dasar Santo Kristoforus 1 Jakarta Barat Octavia Dwi Wahyuni, David Limanan, Twidy Tarcisia	1116
140. Sosialisasi Dan Bantuan Hand Sanitizer Terkait Pencegahan Penyebaran Wabah Covid-19 Erick Sidarta, Meilani Kumala, Ernawati	1120
141. Pelatihan Perancangan Penerangan Jalan Umum Otomatis Pada Sekolah SMA Candra Naya Jakarta Hadian Satria Utama, Endah Setyaningsih, dan Hugeng	1126
142. Penentuan Strategi Bisnis Pada Toko Casayo Sanny Ekawati, Andi Wijaya, Stefani	1134
143. Pengembangan Dan Implementasi Website SMA Budi Mulia Jakarta Dedi Trisnawarman, Viny Christanti, dan Hugeng	1141

144. Pengukuran Kualitas Pelayanan Xavier Remiel International Preschool	
Cokki , Lydiawati soelaiman, Joyce Angelique Turangan, Ida Puspitowati	1153
145. Gugus Tugas Hemat Energi PKK Kelurahan Tomang Sebagai Model	
Untuk Peningkatan Kesadaran Hemat Energi	
Endah Setyaningsih, Fransisca Iriani Roesmaladewi, dan Yohanes Calvinus	1162
146. Pelayanan E-SPT Oleh Para Relawan Pajak Di Kantor Pelayanan	
Pajak Wilayah Jakarta Barat	
P.Helen Widjaja, Estralita Trisnawati, MF Djani Indrajati Widjaja.....	1170
147. Penerapan Dan Pelatihan Mesin Pencacah Rumput Bagi Karang	
Taruna Desa Girilaya, Ciamis Jawabarat	
Sobron Lubis, Steven Darmawan	1176
148. Pelatihan Spiritual Well-Being Untuk Membangun Sikap Toleransi Bagi	
Kaum Remaja Di SMA Katolik Lia Stephanie Kalideres Jakarta Barat	
Raja Oloan Tumanggor, Carolus Suharyanto	1181
149. Pembelajaran Interaktif Dan Kreatif Secara Daring	
Lydiawati Soelaiman, Joyce A. Turangan, Agustin Ekadjaja, dan Ida	
Puspitowati.....	1188
150. Teknik Mesin dalam Era Industri 4.0	
Erwin Siahaan	1196
151. Kenali Diri Dan Perkembangan Remaja	
Novia Sri Parindu Purba , Christy , Monika dan Meike Kurniawati	1203
152. Sosialisasi Perubahan UU No.1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan Di	
Desa Soreang, Kabupaten Bandung	
Moody R. Syailendra , Mia Hadiati , dan Lutfi Marfungah, Anggraeni Sari	
Gunawan	1210
153. Penerapan Sistem Dan Mekanisme E-Faktur Dan E-Nofa Pada	
Prismagraphia	
Syanti Dewi , Widyasari , Nataherwin	1218
154. Edukasi Pencegahan Infeksi Saluran Napas Akut Bagi Murid Dan	
Guru SD ST. Kristoforus I, Grogol	
Chrismerry Song, Octavia Dwi Wahyuni	1226
155. Diseminasi Teknologi Filtrasi Air Kolam Sebagai Upaya Peningkatan	
Kulaitas Air Budidaya Ikan Lele	
M. Ikhsan Amar, Budhi Martana, Asep Kamaludin Nashir, Fahrudin	1236
156. Pemanfaatan Makna Batik Bagi Pengrajin Batik Di Kulon Progo	
Nuryasman MN, Kartika Nuringsih.....	1242
157. Penyusunan Anggaran Pada Organisasi Nirlaba Yayasan Bangun	
Mulya/ SMK Virama 2 Bekasi	
Khairina Natsir, Nurainun Bangun, Jonnardi	1248
158. Penyuluhan Pajak Untuk Pembangunan Bangsa Kepada Siswa Siswi	
SMA Bunda Hati Kudus	
Nataherwin, Widyasari, dan Syanti Dewi.....	1257
159. Perancangan Lampu Meja Kerja Sebagai Perlengkapan Work From Home	
Adi Ismanto, Fivanda.....	1263
160. Analisis Tingkat Kepuasan Pengguna Terhadap Fasilitas Parkir Mobil	
Di Mal Taman Anggrek	
Ni Luh Putu Shinta Eka Setyarini, Aniek Prihatiningsih, Jemy Wijaya, dan	
Brenda Priscilia Lienardy	1270

161. Pelatihan Fotografi Dasar SMAK IPEKA Tomang	
Ferdy Tanumihardjo, Anny Valentina	1281
162. Peningkatan Pengetahuan Mengenai Cara Belajar Yang Tepat Sesuai Keunikan Gaya Belajar Masing-Masing Di Sekolah Kristen Ketapang 1 Jakarta	
Yoanita Widjaja.....	1289
163. PKM Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Studi Kasus Paud Di Desa Curug Agung Baros Serang	
Kraugusteeliana K, Akhmad Saebani.....	1295
164. Pemberdayaan Usaha Ekonomi Produktif Bagi Masyarakat di Kecamatan Parongrong Kabupaten Barat	
I Gede Adiputra	1304
165. Webinar Alumni Talks : Salah pilih Jurusan	
Sarah Santosa, Joy Jones, Nicholas Rijako, Dinda Natalia, Andreas Septadi, Biyan Nugraha, Sinta Paramita.....	1311
166. Memotivasi Belajar Siswa di Pesantren At –Taqwa	
Heni Mularsih, Hartini Laswandi	1316
167. Penanggulangan Penyakit Menular Melalui Pelatihan Etika Batuk yang Benar Pada Warga Kelurahan Tomang Jakarta Barata	
Novendy, Susy Olivia Lontoh, Yoanita Widjaja, Silviana Tirtasari	1322
168. Upaya Manajemen Stress Dalam Menghadapi Masa Pandemi	
Anastasia Ratnawati Biromo, Yoanita Widjaja, Susy Olivia Lontoh, Novendy.....	1329
169. Peningkatan Kepedulian Masyarakat Dalam Menghadapi Adaptasi kebiasaan Baru Melalui Promosi Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19	
Enny Irawaty, Ria Buana, Novendy, Susy Olyvia Lontoh	1334
170. Pelatihan Tentang Akuntansi Berbasis Pesanan Kepada Siswa-siswi SMA Harapan Jaya	
Rini Tri Hastuti, Yanti	1338
171. Pembekalan Kepada Mitra : Akuntansi Pada Perusahaan dagang	
Sufiyati, Liana susanto, Merry Susanti, Sofia Prima Dewi	1345
172. Software Akuntansi, Pelatihan Accurate, Standar Akuntansi Keuangan Tanpa Akuntabilitas Pabrik	
Michelle Kristian, Elsa Imelda	1353
173. Pembuatan Green House dan Penataan Lingkungan Untuk Pertanian Hidroponik RT 011, RW 002 Kelurahan Petukangan Selatan	
Nanik widayati Priyomarsono, Rudi Surya	1358
174. Pelatihan Pertolongan Pertama Pada kecelakaan Untuk Guru dan Karyawan Sekolah Menengah Umum Bunda Mulia Jakarta Utara	
Freddy Ciptono, Meilani Kumala, Andrian Priyatna, Sari Mariyati	1366
175. Analisis Bisnis PT. Artha Trimitra Expotama	
Henryanto Wijaya, Cokki, Hadi Cahyadi	1372
176. Pendidikan Seks Dini Bagi Anak SD Kristoforus Jakarta Dalam Membentuk Perilaku Seks yang Baik dan Sehat	
Tarcisia T, Susanto R, Song C, Eryani A	1378
177. Pendidikan Seksualitas Pada Siswa Siswi Bunda Mulia School	
Ricky Susanto, Zita Atzmardina, Ernawati, Djung Lilyawati	1382

-
- 178. Penyuluhan Akuntansi Dasar Untuk Para Siswa di SMA Katolik Santo Kristoforus I Grogol, Jakarta Barat.**
Hendro Lukman, P. Helen Widjaja, Djeni Indrajati W, Estralita Trisnawati1386
- 179. Psikoedukasi Guru dan Orang Tua Tentang Penanganan Anak Dengan Gangguan Autisme di Taman Kanak-Kanak**
Niken Widi Astuti dan Noeratri Andanwerti1392

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DALAM PEMBELAJARAN SELAMA MASA NORMAL BARU

Pamela Hendra Heng¹, Desiree Gracia Nelwan², Septi Lathiifah³,
Ellen Juita Gultom⁴

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel: pamelah@fpsi.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel: desiree.705160208@stu.untar.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel: septi.705150116@stu.untar.ac.id

⁴Fakultas Bahasa Inggris, Sekolah Tinggi Bahasa Asing-LIA
Surel: ellen@stbalia.ac.id

ABSTRAK

COVID-19 yang menyebar dengan cepat disebabkan oleh virus korona baru yang disebut *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. Penyebaran yang cepat dan mendadak memengaruhi aspek kehidupan manusia, salah satunya dalam proses pembelajaran baik siswa maupun mahasiswa. Pembelajaran merupakan aktivitas interaksi edukatif antara guru dengan peserta didik yang didasari oleh adanya tujuan berupa pengetahuan, sikap maupun keterampilan (Sunhaji, 2014). Dalam upaya menjaga kesehatan masyarakat Indonesia, pemerintah memberlakukan kebijakan yang berkaitan dengan pembatasan kegiatan di luar rumah, termasuk pembelajaran yang diadaptasi menjadi sistem dalam jaringan (daring). Kebijakan tersebut berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis individu karena timbulnya perasaan cemas serta stres pada peserta didik dan pendidik yang harus melakukan proses belajar mengajar dari rumah (Sumakul & Ruwata, 2020). Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini ingin memberi psikoedukasi tentang Kesejahteraan Psikologis dalam pembelajaran pada dewasa awal dan dewasa tengah di Jakarta. Dalam kegiatan Kesejahteraan Psikologis dilakukan pre-test dan post-test mengenai pemahaman partisipan tentang Kesejahteraan Psikologis. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner Kesejahteraan Psikologis yang diadaptasi oleh Bagian Riset dan Pengukuran Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berdasarkan teori Ryff (1995). Subyek dalam kegiatan PKM ini adalah individu dewasa awal dan dewasa tengah berusia 20 – 65 tahun di Jakarta. Hasil penelitian menggambarkan bahwa Kesejahteraan Psikologis dewasa awal dan dewasa tengah termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan pada uji beda, ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan pada Kesejahteraan Psikologis dewasa awal dan dewasa tengah ditinjau dari asal instansi, jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan dan terkena dampak atau tidaknya selama normal baru. Uji beda berdasarkan dimensi, Kesejahteraan Psikologis terdapat perbedaan pada dimensi *self acceptance* dan *purpose in life*.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, dewasa awal, dewasa tengah, pembelajaran

ABSTRACT

The rapidly spreading COVID-19 is caused by a new coronavirus called Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). The virus spreads quickly and affects aspects of human life, one of which is the learning process of students. Learning is an educational interaction between teachers and students which is based on the goals in the form of knowledge, attitudes and skills (Sunhaji, 2014). To maintain the health of Indonesian people, the government implements policies to restrict activities outside homes including learning by an online system. This policy has an impact on deteriorating individuals' psychological well-being (PWB) due to feelings of anxiety and stress felt by students and educators who have to carry out the teaching and learning process from home (Sumakul & Ruwata, 2020). This community service is aimed to give psychoeducation about PWB in learning of young and middle adults in Jakarta. In the community service, pre and post-test related to the understanding of PWB are administered. The measuring instrument used is the PWB questionnaire adapted by the Research and Measurement Department of the Faculty of Psychology at Universitas Tarumanagara based on Ryff's (1995) theory. The subjects in this community service are individuals of young and middle adults aged 20 - 65 years in Jakarta. Results show that PWB in young and middle adults

are in the high category. Meanwhile, results of difference test found that there are no difference in PWB of young and middle adults in terms of institution, gender, age, education, occupation and whether subjects are affected during new normal. According to PWB dimension, there is a difference in self acceptance and purpose in life.

Keywords: *psychological well-being, young adults, middle adults, learning*

1. PENDAHULUAN

Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2), yang dikenal sebagai *Coronavirus* atau *COVID-19*, adalah virus menular yang menyebar begitu cepat di seluruh dunia. Sejak bulan Maret 2020, pandemic *COVID 19* merebak di Indonesia khususnya di kota-kota terbesar termasuk DKI Jakarta. Hingga tanggal 23 November 2020, jumlah kumulatif kasus *COVID-19* di Indonesia mencapai 502.110 kasus (Kompas.com, 2020). Sampai saat ini, tidak ada negara yang kebal dari pandemi virus Corona, dan seluruh dunia terpengaruh oleh kecepatan penyebaran dari *COVID-19*. Wabah *COVID-19* mempengaruhi semua aspek aktivitas manusia secara global mulai dari pendidikan, penelitian, olahraga, hiburan, transportasi, ibadah, arisan / interaksi, ekonomi, bisnis, dan politik (Onyema et al., 2020). Selain itu, *COVID-19* juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) manusia (Sumakul & Ruata, 2020).

Bagi seorang dewasa awal, bekerja dan menikah merupakan dua tugas penting dalam kehidupan mereka. kedua tugas tersebut harus seimbang agar kesejahteraan psikologis dapat meningkat. ketika seorang individu dewasa tidak dapat menyeimbangkan kedua hal tersebut, ia akan merasakan stress, cemas dan merasakan ketidak bahagiaan sehingga dapat menurunkan kesejahteraan psikologis (Erpiana, 2018). Menurut Papalia dan Martorell (2014) dewasa awal berada pada periode usia 20 hingga 40 tahun. Apabila dilihat dari aspek sosial, seseorang dapat dikatakan sudah mencapai tahap dewasa awal apabila sudah dapat memenuhi kebutuhan dirinya sendiri, sudah memiliki pekerjaan, sudah menikah atau memiliki hubungan romantis yang signifikan, bahkan sudah membangun sebuah keluarga (Papalia & Martorell, 2014).

Selama masa pandemi berlangsung, pemerintah memberlakukan peraturan yang mengharuskan kegiatan seperti bekerja, sekolah, dan lain-lain dilakukan dari rumah. Hampir semua kegiatan perkantoran, sekolah dan perkuliahan dihentikan di tempat pelaksanaan digantikan secara daring. Perubahan ini sangat mendadak dan menimbulkan masalah dalam berbagai aspek, seperti aspek sosial, ekonomi dan aspek psikis.

Dari berbagai aspek kehidupan, pendidikan merupakan salah satu aspek yang paling terpengaruh oleh *COVID-19*. Pandemi ini berdampak negatif pada kegiatan pendidikan di banyak tempat karena mengharuskan penutupan sekolah secara luas sebagai upaya melawan dan mencegah penyebaran *COVID-19*. Penutupan sekolah meningkatkan tekanan pada siswa, guru, dan orang tua khususnya yang memiliki keterbatasan dalam menggunakan perangkat digital. Ini menciptakan gangguan dalam kegiatan akademik karena terbatasnya akses yang berakibat terjadinya gangguan belajar. Hal fasilitas belajar seperti laboratorium, peningkatan hutang pembayaran sekolah atau kuliah peserta didik, berkurangnya dana untuk pendidikan, kendala dalam pelaksanaan penelitian dan hilangnya minat belajar di antara peserta didik serta terjadinya Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) di sektor pendidikan (Onyema et al., 2020). Pada masa seperti ini, seseorang mungkin mengalami tekanan ganda, yaitu ketakutan akan infeksi atau kematian, dan pada saat yang sama berada di bawah tekanan karena kondisi keuangan, anak-anak belajar di rumah, memperoleh informasi negatif dalam jumlah besar dari sumber yang tidak dapat dipercaya, bekerja di rumah, atau dibatasi aktivitas di luar rumah (Sumakul & Ruata, 2020). Masalah lain yang muncul pada saat mahasiswa harus belajar secara daring antara lain adalah ketidak siapan perangkat teknologi dan ketidaksiapan mental.

Sebuah kasus bunuh diri karena pembelajaran jarak jauh dimuat pada halaman web The Jakarta Post (2020), mengenai seorang siswa SMA di Tarakan, Kalimantan Utara yang bunuh diri akibat tugas yang menumpuk selama pembelajaran daring. Menurut orang tua korban, tindakan yang dilakukan disebabkan oleh kesulitan dalam memahami penjelasan guru secara daring dan karena orang tua tidak dapat membantu dalam pengerjaan tugas korban. Selain bunuh diri, jika siswa tidak dilibatkan secara produktif dalam pembelajaran, hal ini dapat menyebabkan kemalasan yang menimbulkan keterlibatan dalam kejahatan, kehilangan minat untuk belajar, dan prestasi akademis yang buruk (Onyema et al., 2020). Madeline (dalam Onyema, 2020) berpendapat bahwa penutupan sekolah akibat juga menimbulkan masalah baru seperti proses transisi ke pembelajaran online dan di rumah; Ini menambah beban orang tua tidak hanya dalam mencari nafkah, tetapi juga untuk mengawasi proses pembelajaran anak-anak mereka.

Selain kebijakan bekerja dari rumah yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang selama masa pandemi, hal lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah pemutusan hubungan kerja (PHK). Orang dewasa yang sudah menjadi orangtua melaporkan adanya penurunan pada kesejahteraan psikologis mereka sejak awal pandemi, dan hasil ini sejalan dengan temuan dari studi sebelumnya terkait penurunan ekonomi, yang mengungkapkan bahwa kesehatan mental orang dewasa memburuk ketika kondisi ekonomi memburuk (Ananat et al. dalam Gassman-Pines et al., 2020). Hasil survey harian dari Gassman-Pines et al. (2020) menunjukkan bahwa keresahan psikologis dan kesulitan dalam keluarga meningkat selama masa pandemi.

Masalah yang umum dihadapi mahasiswa mereka adalah ketidaksiapan perangkat teknologi dan ketidaksiapan mental. Salah satu instansi yang terdampak kegiatan pembelajarannya adalah Sekolah Tinggi Bahasa Asing (STBA). Hal ini diketahui oleh pihak kampus setelah membuat survei terhadap mahasiswa aktif mengenai kendala mereka belajar secara daring. Hasil survei menunjukkan bahwa dua masalah besar yang dialami mahasiswa adalah masalah psikis dan masalah keuangan. Menindak lanjuti hasil survei terhadap mahasiswa, pihak kampus melakukan langkah-langkah yang dapat membantu meringankan permasalahan mahasiswa, yakni dengan memberikan bantuan pulsa internet kepada mahasiswa, memberikan beasiswa kepada yang terdampak langsung pandemi dan mengadakan seminar-seminar virtual yang membantu mahasiswa mendapatkan pencerahan secara psikis. Bantuan advisori juga diberikan oleh setiap dosen pembimbing akademik bagi mahasiswa yang membutuhkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Prasad, D. K., Rao, M., Vaidya, D. R., & Muralidhar, B. (2020) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada orang yang bekerja dari rumah selama masa pandemi COVID-19 dipengaruhi oleh faktor komunikasi, faktor teman kerja, faktor terkait pekerjaan, faktor kebijakan organisasi, faktor iklim organisasi, faktor kepuasan kerja, dan faktor psikologis.

Berdasarkan hal yang telah diuraikan diatas, maka team UNTAR memutuskan melakukan seminar online dengan mitra STBA tentang Kesejahteraan Psikologis Dalam Pembelajaran Selama Masa Normal Baru.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Setelah terjadi kesepakatan antara panitia PKM UNTAR dengan judul Kesejahteraan Psikologis Dalam Pembelajaran Selama Masa Normal Baru (*Psychological Well Being in Learning During New Normal*) dengan pihak mitra, maka kegiatan PKM dilaksanakan pada Jumat, 27 November 2020 pukul 15.00 WIB. Partisipan yang mendaftar sebanyak 72 orang beberapa hari sebelum dilaksanakan PKM. Saat mendaftar, partisipan melakukan *pretest* atas *informed consent* mereka untuk mengetahui pemahaman mereka tentang seminar yang akan diikuti. Saat PKM dilaksanakan, peserta yang hadir sebanyak 48 orang. Namun data yang dapat diolah hanya 44 orang saja. Pada kegiatan PKM ini, peserta diberikan pemahaman mengenai Kesejahteraan

Psikologis dalam pembelajaran selama masa normal baru. Terdapat dua orang peserta yang mengajukan pertanyaan. Pertanyaan yang diajukan oleh peserta adalah “Dimensi Kesejahteraan Psikologis ada 6. Apabila salah satu dimensi itu turun, apakah tingkat kesejahteraan psikologis akan tetap tinggi?” dan “Apakah ada hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan IQ, EQ, dan SQ? Apakah IQ, EQ, dan SQ seseorang tinggi akan menghasilkan input Kesejahteraan Psikologis yang tinggi?” dan dapat dijawab dengan baik oleh pembicara. Kemudian perwakilan dari mitra memberikan sepatah dua kata menjelang akhir acara. Setelah perwakilan dari mitra memberikan sepatah dua katanya, panitia memberikan link evaluasi kepada para peserta. Link evaluasi tersebut berisikan data diri partisipan, *post-test* pemahaman tentang kesejahteraan psikologis, kuesioner Kesejahteraan Psikologis dan evaluasi kegiatan. Bagi peserta yang mengisi link evaluasi akan diberikan e-sertifikat. Kegiatan berakhir setelah dilakukan foto bersama. Link evaluasi juga diberikan oleh panitia di Whatsapp Group (WAG). Dari 48 orang peserta yang hadir, peserta yang mengisi link evaluasi sebanyak 44 orang. Dari 44 orang tersebut, panitia melakukan olah data untuk melihat gambaran Kesejahteraan Psikologis pada dewasa awal dan dewasa tengah selama normal baru. Selain itu, data deskriptif dari data demografi yang diberikan oleh peserta diolah datanya agar lebih jelas gambaran peserta dari kegiatan tersebut.

Desain penelitian kuantitatif non eksperimental, dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner dalam bentuk google form dimana partisipan diminta untuk berpartisipasi dalam penelitian ini setelah mereka menyatakan kesediaan mereka melalui informed consent. Partisipan adalah individu dewasa awal dan dewasa tengah, yang berusia 20 - 65 tahun. Agama, tingkat pendidikan, jenis kelamin, pekerjaan, dan domisili tidak dibatasi. Jumlah partisipan yang dapat diolah datanya berjumlah 44 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik purposive sampling, yang berarti partisipan diperoleh berdasarkan ketersediaan dan kesediaan untuk mengisi kuesioner.

Instrumen penelitian yang akan digunakan adalah a) kuesioner yang mencakup pertanyaan sederhana mengenai identitas partisipan dan b) alat ukur *Psychological well-being* (Kesejahteraan Psikologis) dari Bagian Riset dan Pengukuran Psikologi Universitas Tarumanagara, yang terdiri dari Tidak Setuju (TS), Kurang Setuju (KS), Agak Setuju (AS), Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS). Alat ukur PWB memiliki enam dimensi dan 31 butir. Enam dimensi yang diukur adalah (a) *autonomy*, (b) *personal growth*, (c) *environmental mastery*, (d) *self-acceptance*, (e) *purpose in life*, dan (f) *positive relations with others*.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan dua jenis kuesioner pada para dewasa awal dan dewasa tengah di STBA Jakarta dan instansi lainnya. Kuesioner yang diberikan adalah data demografi dan kuesioner tentang Kesejahteraan Psikologis. Peneliti mengolah jawaban yang diperoleh atas pertanyaan demografi partisipan penelitian dan respons dari butir-butir pernyataan dalam kuesioner Kesejahteraan Psikologis mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan total data yang diperoleh, jenis kelamin partisipan adalah sebagai berikut yaitu jenis kelamin laki-laki berjumlah 9 orang dengan persentase 20.5 % dan partisipan dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 35 orang dengan persentase 79.5 % dapat dilihat pada Tabel 1

Berdasarkan data yang diperoleh, partisipan yang berada pada rentang usia 20-40 tahun berjumlah 42 orang dengan persentase sebesar 95.5% dan partisipan yang berada pada usia 41-65 tahun berjumlah 2 orang dengan persentase sebesar 4.5 %.

Tabel 1. Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	9	20.5
Perempuan	35	79.5
Total	44	100.0

Tabel 2. Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Rentang Usia

Rentang Usia	Frekuensi	Persentase
20 – 40 Tahun	42	95.5
41 – 65 Tahun	2	4.5
Total	44	100.0

Berdasarkan total data yang diolah peneliti adalah 44 partisipan. Partisipan yang berasal dari institusi UNTAR berjumlah 4 orang dengan persentase sebesar 9.1 %, partisipan yang berasal dari institusi STBA berjumlah 36 orang dengan persentase sebesar 81.8 % dan partisipan yang berasal dari institusi lainnya berjumlah 4 orang dengan persentase sebesar 9.1 %. Data asal institusi selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Asal Institusi.

Asal Institusi	Frekuensi	Persentase
UNTAR	4	9.1
STBA	36	81.8
Lainnya	4	9.1
Total	44	100.0

Berdasarkan data yang diperoleh, partisipan yang berada pada tingkat pendidikan SMA sederajat berjumlah 33 orang dengan persentase 75.0%, partisipan dengan tingkat pendidikan diploma berjumlah 2 orang dengan persentase 4,5 %, partisipan dengan tingkat pendidikan S1 berjumlah 7 orang dengan persentase 15.9%, partisipan dengan tingkat pendidikan S2 berjumlah 1 orang dengan persentase 2.3 % dan partisipan dengan tingkat pendidikan S3 berjumlah 1 orang dengan persentase 2.3 %.

Tabel 4. Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SMA Sederajat	33	75.0
Diploma	2	4.5
S1	7	15.9
S2	1	2.3
S3	1	2.3
Total	44	100.0

Berdasarkan data yang diperoleh, partisipan yang memiliki pekerjaan sebagai mahasiswa berjumlah 40 orang dengan persentase 90.9%, partisipan yang memiliki pekerjaan sebagai

pegawai swasta berjumlah 2 orang dengan persentase 4,5 %, partisipan yang memiliki pekerjaan sebagai wirausaha berjumlah 1 orang dengan persentase 2.3 %, dan partisipan yang memiliki pekerjaan lainnya berjumlah 1 orang dengan persentase 2.3 %.

Tabel 5. Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Mahasiswa	40	90.9
Pegawai Swasta	2	4.5
Wirausaha	1	2.3
Lainnya	1	2.3
Total	44	100.0

Berdasarkan data yang diperoleh, partisipan yang merasakan dampak saat normal baru berjumlah 41 orang dengan persentase sebesar 93.2% dan partisipan yang tidak merasakan dampak saat normal baru berjumlah 3 orang dengan persentase sebesar 6.8%.

Tabel 6. Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Dampak saat Normal Baru

Dampak Saat Normal Baru	Frekuensi	Persentase
Ya	41	93.2
Tidak	3	6.8
Total	44	100.0

Berdasarkan data yang diperoleh, kesejahteraan psikologis dewasa awal dan dewasa tengah selama normal baru, didapatkan hasil bahwa skor *empirical mean* lebih besar daripada skor *hypothetical mean* yang berarti Kesejahteraan Psikologis dewasa awal dan dewasa tengah selama normal baru tergolong tinggi. Kemudian, pada enam dimensi Kesejahteraan Psikologis menunjukkan skor *empirical mean* yang lebih besar dari *hypothetical mean*, yang berarti bahwa Kesejahteraan Psikologis (Psychological well-being) setiap dimensi partisipan tergolong tinggi.

Tabel 7. Gambaran Kesejahteraan Psikologis selama Normal Baru

Dimensi	Hypothetical Mean	Empirical Mean
<i>Psychological well-being</i>	3	3.3862
<i>Autonomy</i>	3	3.3011
<i>Personal Growth</i>	3	3.9409
<i>Purpose in Life</i>	3	3.3506
<i>Self-Acceptance</i>	3	3.4273
<i>Environmental Mastery</i>	3	3.0852
<i>Positive Relation with Other</i>	3	3.2121

Kesejahteraan Psikologis pada partisipan penelitian dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu kategori rendah yang berjumlah 11 orang dengan persentase 25.0% dan kategori tinggi yang berjumlah 33 orang dengan persentase 75.0%.

Tabel 8. Kategori Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	11	25.0
Tinggi	33	75.0
Total	44	100.0

Uji beda kesejahteraan psikologis berdasarkan asal institusi

Berdasarkan analisis dengan One Way ANOVA dan diketahui $F=1.640$, $P = 0.206 > 0.05$ hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan Kesejahteraan Psikologis pada dewasa awal dan dewasa tengah selama masa normal baru.

Uji beda kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin

Pada Levene's test for equality of variances, tampak bahwa $F = 0.088$ dan $P = 0.769$ ($p > 0.05$). Oleh karena itu, uji beda akan mengacu pada equal variances assumed. Independent sample t-test dilakukan untuk menguji nilai F guna mengetahui persamaan atau perbedaan varians antara laki-laki dan perempuan. Hasil menunjukkan bahwa F untuk kesejahteraan psikologis dewasa selama normal baru adalah .088 dengan probabilitas .769. Berdasarkan P dari nilai F yang lebih besar dari .05 maka $t = -0.930$ dan $p = 0.358$; $p > 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis dewasa selama normal baru antara laki-laki dan perempuan.

Uji beda kesejahteraan psikologis berdasarkan rentang usia

Pada Levene's test for equality of variances, tampak bahwa $F = 0.036$ dan $P = 0.850$ ($P > 0.05$). Oleh karena itu, uji beda akan mengacu pada equal variances assumed. Independent sample t-test dilakukan untuk menguji nilai F guna mengetahui persamaan atau perbedaan varians antara dewasa awal dan dewasa tengah. Hasil menunjukkan bahwa F untuk kesejahteraan psikologis dewasa selama normal baru adalah .036 dengan probabilitas .850. Berdasarkan P dari nilai F yang lebih besar dari .05 maka $t = -1.503$ dan $p = 0.140$; $p > 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis dewasa selama normal baru antara dewasa awal dan dewasa tengah.

Uji beda kesejahteraan psikologis berdasarkan tingkat pendidikan

Berdasarkan analisis dengan One Way ANOVA dan diketahui $F=0.337$, $P = 0.851 > 0.05$ kesejahteraan psikologis dewasa awal dan dewasa tengah selama normal baru tidak menunjukkan perbedaan terhadap tingkat pendidikan.

Uji beda kesejahteraan psikologis berdasarkan pekerjaan

Berdasarkan analisis dengan One Way ANOVA dan diketahui $F=0.460$, $P = 0.712 > 0.05$ kesejahteraan psikologis dewasa awal dan dewasa tengah selama normal baru tidak menunjukkan perbedaan terhadap pekerjaan.

Uji beda kesejahteraan psikologis berdasarkan dampak selama normal baru

Pada Levene's test for equality of variances, tampak bahwa $F = 3.667$ dan $P = 0.062$ ($P > 0.05$). Oleh karena itu, uji beda akan mengacu pada equal variances assumed. Independent sample t-test dilakukan untuk menguji nilai F guna mengetahui persamaan atau perbedaan varians antara dampak selama normal baru. Hasil menunjukkan bahwa F untuk kesejahteraan psikologis dewasa selama normal baru adalah 3.667 dengan probabilitas .062. Berdasarkan P dari nilai F yang lebih besar dari .05 maka $t = -0.889$ dan $p = 0.379$; $p > 0.05$. Hal ini menunjukkan

bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis dewasa selama normal baru antara partisipan yang terkena dampak dan yang tidak terkena dampak selama normal baru.

Uji beda dimensi kesejahteraan psikologis berdasarkan dampak selama normal baru

Pada Levene's test for equality of variances, tampak bahwa pada dimensi *purpose in life* $F = 5.673$ dan $P = 0.022$ ($p < 0.05$). Kemudian pada dimensi *self-acceptance* memiliki nilai $F = 8.984$ dan $P = 0.002$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis dewasa selama normal baru pada dimensi *purpose in life* dan *self-acceptance* antara partisipan yang terkena dampak dan yang tidak terkena dampak selama *new normal*.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah didapatkan hasil bahwa Kesejahteraan Psikologis dewasa awal dan dewasa tengah selama normal baru tergolong tinggi. Partisipan terbanyak berasal dari institusi STBA, partisipan berjenis kelamin perempuan lebih banyak daripada laki-laki, partisipan berlatar belakang pendidikan SMA sederajat lebih banyak dibandingkan yang lainnya, pekerjaan partisipan didominasi oleh mahasiswa, dan banyak partisipan yang mengaku bahwa merasakan dampak selama masa normal baru.

Keenam dimensi Kesejahteraan Psikologis yakni *autonomy*, *personal growth*, *purpose in life*, *self acceptance*, *environmental mastery* dan *positive relations with others* pada dewasa awal dan tengah di Jakarta tergolong tinggi; memiliki nilai mean empiris yang lebih tinggi dibanding mean hipotetik. Sedangkan dilihat dari kategori Kesejahteraan Psikologis, lebih banyak partisipan dengan Kesejahteraan Psikologis yang tergolong tinggi dibanding yang tergolong rendah.

Hasil uji beda Kesejahteraan Psikologis berdasarkan asal institusi, jenis kelamin, rentang usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, terkena dampak atau tidak selama normal baru menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan. Namun, ketika dilakukan uji beda pada setiap dimensi Kesejahteraan Psikologis, terdapat perbedaan pada dimensi *purpose in life* dan *self-acceptance* ditinjau dari terkena dampak selama normal baru.

Saran untuk kegiatan PKM ini adalah agar pada kegiatan PKM selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang dapat dibahas, misalnya seperti kualitas hidup dewasa awal dan tengah. Selain itu, jumlah sampel dapat diperbanyak, sehingga lebih mewakili data dewasa awal dan tengah. Ada baiknya dilakukan metode penelitian *mix-method*, sehingga dapat dilakukan wawancara mendalam untuk melengkapi hasil dari kegiatan PKM ini.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Terima kasih atas dukungan dana dan fasilitas dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara yang dipimpin oleh Bapak Jap Tji Beng, Ph.D dan segenap jajaran LPPM UNTAR. Berikutnya, kami ingin mengucapkan kepada ibu Dr. Siti Yulidhar Harunasari, M.Pd., dan ibu Ellen Juita Gultom, M.Ed, yang telah menjadi mitra kami serta mahasiswa salah satu Sekolah Tinggi Bahasa Asing yang telah berpartisipasi dalam Pengabdian Kepada Masyarakat.

REFERENSI

Bălaș Timar, D., & Moraru, R. (2011). Learning theories - A psychological overview. *Journal Agora*, 5(2), 7-22.

- Dyla, D. F. N., Afni, A., & Rahmi, A. R. (2020). *Psychological well-being* mahasiswa dalam menjalani kuliah daring untuk mencegah penyebaran virus corona (Studi terhadap Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang). *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(1), 15-24.
- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap *psychological well-being* pada dewasa awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67-82.
- Gassman-Pines, A., Ananat, E. O., Fitz-Henley, J. (2020). "COVID-19 and parent-child *psychological well-being*. *Pediatrics*", 146(4), 1-9. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-007294>
- Kurniati, G., Hartanti, H., & Nanik, N. (2013). *Psychological Well Being Pada Pria Lajang Dewasa Madya*. *CALYPTRA*, 2(2), 1-17.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Reviews*, 55, 305-331. doi: 10.1146/annurev.psych.55.090902.141521
- Learning theories - A psychological overview. (2011). *Journal Agora*, 5(2), 7-22.
- News Desk. (2020, October 31). Remote learning cited as cause of student suicide in North Kalimantan. *The Jakarta Post*. <https://www.thejakartapost.com/news/2020/10/30/remote-learning-cited-as-cause-of-student-suicide-in-north-kalimantan.html>
- Onyema, E. M., Eucheria, N. C., Obafemi, F. A., Sen, S., Atonye, F. G., Sharma, A., Alsayed, A. O. (2020). Impact of coronavirus pandemic on education. *Journal of Education and Practice*, 11(13), 108-121.
- Papalia D. E., & Martorell, G. (2014). *Experience human development: Thirteenth edition*. New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Prasad, D. K., Rao, M., Vaidya, D. R., & Muralidhar, B. (2020). "Organizational Climate, Opportunities, Challenges and Psychological Wellbeing of the Remote Working Employees during COVID-19 Pandemic: A General Linear Model Approach with Reference to Information Technology Industry in Hyderabad". *International Journal of Advanced Research in Engineering and Technology (IJARET)*, 11(4).
- Ramadhan, A. (2020, November 23). Update 23 November: Bertambah 4.442, Kasus Covid-19 di Indonesia Tembus Setengah Juta. *Kompas.com*. <https://nasional.kompas.com/read/2020/11/23/16123421/update-23-november-bertambah-4442-kasus-covid-19-di-indonesia-tembus>.
- Ryff C. D., & Keyes, C. L. M. (1995a). "The structure of *psychological well-being* revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*", 64(4), 719- 727.
- Ryff C. D. (1995b). *Psychological well-being* in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). *Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D. (2014). *Psychological well-being* revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. DOI: 10.1159/000353263
- Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DALAM MASA PANDEMI COVID-19. *Journal of Psychology" Humanlight"*, 1(1), 1-7.
- Sunhaji. (2014). Konsep manajemen kelas dan implikasinya dalam pembelajaran. *Jurnal Kependidikan*, 2(2), 31-46.