

PELATIHAN TERAPI *WELL BEING* UNTUK MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA ANAK BERESIKO PASCA PANDEMI DI YAYASAN BINA BANGSA MANDIRI

Eka Sri Handayani, Rudi Haryadi, Farial

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin

E-mail : nandaeka67890@gmail.com

ABSTRAK

Beberapa dampak yang dialami oleh remaja selama pandemi covid ini ialah adanya beberapa remaja yang terlihat sedih, murung dan kecewa selama menjalani kehidupan di masa pandemi COVID-19. Hal ini dikarenakan selain dalam proses pencarian jati diri, beberapa remaja merasa mereka melewatkan beberapa momen yang menyenangkan seperti bertemu dengan teman ataupun menjalankan aktivitas di luar rumah. Salah satu hal yang berpengaruh dalam permasalahan yang dialami oleh remaja dan anak-anak di masa pandemi covid ialah *well-being*. *well-being* dapat diartikan menjadi sebuah rangkaian dari positif ke negatif seperti bagaimana cara seseorang dalam mengukur harga dirinya. Selain itu, terdapat lima dimensi *well-being* yaitu *Physical well-being* (misalnya kesehatan fisik, nutrisi, perawatan tubuh), Pelaksanaan dilaksanakan dalam tahap 3 tahapan 1. Tahap 1 identifikasi 2. Tahap pelaksanaan 3. Mengevaluasi keberhadilan pelatihan. Dalam terapi *Well-being therapy* adalah suatu strategi psikoterapi jangka pendek, yang diberikan dalam waktu 8-12 sesi, dan dilakukan setiap minggu (Fava & Ruini, 2014). Durasi dari masing-masing sesi dapat berlangsung selama 30 sampai dengan 50 menit. Hasil analisis skor rata-rata keseluruhan *post test* instrumen Pelatihan Terapi *Well Being* Untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* Pada Anak-Anak Yang Beresiko Di Masa Pandemi kategori **tinggi** terdapat 8 orang Anak; kategori **sedang** terdapat 6 orang anak dan kategori **rendah** terdapat 5 orang anak – anak berisiko dari responden berjumlah 18 orang, maka dapat disimpulkan dari perolehan skor pretest dan post test mengalami peningkatan walaupun belum banyak yang memperoleh skor tinggi namun dari perolehan skor dari pretest dan post test setiap responden mengalami kenaikan meskipun belum signifikan

Kata Kunci : *well being, psychological well being*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Erikson menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa dimana seseorang menentukan siapa dirinya. Selain itu, Erikson juga menjelaskan bahwa pada tugas perkembangan bagi seseorang

yang menjalani fase remaja ini ialah mencari identitas diri agar menjadi orang dewasa yang unik dengan kepercayaan diri yang saling berhubungan dan juga memiliki nilai di dalam masyarakat (Papalia, Olds, & Feldsman, 2011).

Beberapa dampak yang dialami oleh remaja selama pandemi covid ini ialah adanya beberapa remaja yang terlihat sedih, murung dan kecewa selama menjalani kehidupan di masa pandemi COVID-19. Ditambah dengan Anak-anak yang sedang diliburkan dari aktivitas sekolah merupakan masalah bagi orangtua, dimana orangtua dituntut untuk dapat menggantikan peran guru di sekolah agar mengajari anak-anak dirumah (*Study From Home*), belum lagi orang-orang yang biasanya melakukan aktivitas di luar rumah, sekarang dipaksa untuk melakukan pekerjaan kantor di rumah *Work from home*. (Nurbudiyani, Iin, dkk. 2021). Selain kecemasan yang dirasakan hal ini juga dikarenakan remaja dan anak-anak dalam prosesnya pencarian jati diri, beberapa remaja merasa mereka melewatkan beberapa momen yang menyenangkan seperti bertemu dengan teman ataupun menjalankan aktivitas di luar rumah. Walaupun beberapa cara yang dapat dilakukan oleh remaja untuk mengisi kekosongan seperti bermain ponsel ataupun sosial media, hal tersebut nyatanya tidak cukup (hellosehat.com)

Salah satu hal yang berpengaruh dalam permasalahan yang dialami oleh

remaja di masa pandemi covid ialah *well-being*. *well-being* dapat diartikan menjadi sebuah rangkaian dari positif ke negatif seperti bagaimana cara seseorang dalam mengukur harga dirinya. Selain itu, terdapat lima dimensi *well-being* yaitu *Physical well-being* (misalnya kesehatan fisik, nutrisi, perawatan tubuh), *Psychological well-being* (misalnya kepuasan hidup, resiliensi, dan harga diri), *Cognitive well-being* (misalnya prestasi yang dicapai dalam bidang akademik), *Social well-being* (misalnya hubungan dengan orang tua, teman sebaya dan keterlibatan diri dalam kegiatan sosial), dan *Economic Well-being* (misalnya penilaian sumber daya ekonomi keluarga) (Pollard & Lee, 2003). Karyani, et all (2015) merumuskan dimensi *well-being* menjadi dimensi sosial, kognitif, emosi, pribadi, fisik dan spiritual.

Psychological well being atau kesejahteraan psikologis berkaitan dengan aspek fisik, mental, sosial budaya, juga spiritualitas. Pandemi tidak akan berdampak besar jika setiap individu memiliki imunitas baik secara fisik maupun kejiwaan. Karena itu, penting untuk menciptakan tatanan di mana masyarakat bisa mencapai kesejahteraan

psikologis yang baik agar bisa menjadi tangguh dalam menghadapi kondisi pandemi.

Salah satu komunitas yang akan menjadi mitra dalam pengabdian ini adalah anak-anak memiliki atau rentan resiko permasalahan psikologis salah satunya adalah masalah *psychological well being*. Alatarsteva & Barysheva mendeskripsikan dimulai dari penegasan tentang manusia memiliki kesejahteraan jika mereka ada sesuai dengan sifat mereka, esensi mereka; manusia memiliki kesejahteraan jika mereka memahami (sadar) apa hal-hal baik dalam hidup bagi mereka dan memiliki kesempatan dan niat untuk mencapai hal-hal baik ini; manusia memiliki kesejahteraan jika mereka memiliki kesempatan untuk menyadari potensi mereka sebagai manusia; serta manusia memiliki kesejahteraan jika masyarakat yang menjadi dasar negara menciptakan kondisi dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk hidup sesuai dengan sifatnya, menyadari potensi mereka sebagai manusia, dan mencapai hal-hal baik dalam hidup yang ingin dicapai.

Komunitas yang bernama Komunitas Yayasan Anak Bangsa Mandiri Banua memang memiliki latar belakang dan permasalahan berbeda-beda

walaupun di dominasi adalah anak-anak mantan pengguna NAPZA, yang telah menjalani rehabilitasi, mereka dalam yayasan ini di latih untuk belajar dan di latih untuk kondisi Relapse atau memungkinkan memakai kembali narkoba, namun ada juga anak-anak yang berlatar belakang putus sekolah, anak jalanan dan gelandangan, mereka di latih secara ketreampilan, keagamaan dan pembinaan lainnya. Pihak yayasanpun terus berupaya untuk membangun mental dan mengubah *mindset* para remaja yang sedang berada dalam proses pembinaan. Dengan adanya kondisi pandemi COVID-19 ini, beberapa remaja diharuskan untuk tetap di rumah dalam beberapa waktu, menjalankan kehidupan dengan sedikit berinteraksi kepada lingkungan sekitar maupun teman sebaya, menjaga jarak dan memenuhi kewajiban untuk menjalankan protokol kesehatan. Dengan adanya beberapa hal permasalahan mitra tersebut maka kami tertarik untuk melihat bagaimana tingkat *well-being* yang dirasakan oleh remaja selama masa pandemi covid-19

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan dilaksanakan dalam tahap 3 tahapan 1. Tahap 1 identifikasi

2. Tahap pelaksanaan 3. Mengevaluasi keberhasilan pelatihan. Dalam terapi *Well-being therapy* adalah suatu strategi psikoterapi jangka pendek, yang diberikan dalam waktu 8-12 sesi, dan dilakukan setiap minggu (Fava & Ruini, 2014). Durasi dari masing-masing sesi dapat berlangsung selama 30 sampai dengan 50 menit. Namun, jumlah dari sesi keseluruhan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi klien. Pada beberapa kasus, jumlah sesi dapat diperpendek sehingga memungkinkan bila tidak dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan (Fava & Ruini, 2003). *Well-being therapy* ini merupakan sebuah teknik yang menekankan observasi diri (Emmelkamp, 1974 dalam Fava & Ruini, 2014), dengan penggunaan buku harian terstruktur, dan interaksi antara individu dan terapis. Sesi- sesi dalam *well-being therapy*, dapat dibagi dan dikembangkan dalam tiga bagian utama, yaitu sesi awal (*initial sessions*), sesi peralihan (*intermediate sessions*), dan sesi akhir (*final sessions*).

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan didapatkan tujuh kategori pada analisis tematik. Enam kategori menjelaskan enam aspek dari *psychological well-being* oleh Ryff

(1989), yaitu: penerimaan diri (*self acceptance*); hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*); kemandirian (*autonomy*), penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*); tujuan hidup (*purpose in life*); dan pertumbuhan diri (*personal growth*). Kategori ketujuh adalah mekanisme koping dalam pemecahan masalah Ryff memaparkan 7 Aspek dari kesejahteraan psikologis, yaitu:

a. Penerimaan diri

Nilai yang tinggi: memiliki sikap positif terhadap diri, mengakui dan menerima multi aspek diri termasuk kualitas yang bagus dan yang buruk, merasa positif terhadap kehidupan yang sudah lalu.

Nilai yang rendah: merasa tidak puas dengan diri, merasa dikecewakan dengan apa yang terjadi di masa lalu, merasa bermasalah dengan beberapa kualitas personal, ingin menjadi berbeda dari dirinya pada saat ini.

b. Relasi positif dengan orang lain

Nilai yang tinggi: memiliki kehangatan, kepuasan, hubungan terpercaya dengan orang lain, merasa peduli dengan kesejahteraan orang lain, memiliki kemampuan empati, afeksi, dan intimasi yang kuat,

mengerti, memberi dan menerima dalam hubungan antar manusia.

Nilai yang rendah: memiliki sedikit hubungan dengan orang lain yang dekat dan dapat dipercaya, sulit untuk hangat, terbuka, dan peduli terhadap orang lain, terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal, tidak berniat membuat kompromi untuk mempertahankan ikatan dengan orang lain.

c. Otonomi

Nilai yang tinggi: bisa mengambil keputusan sendiri (*self-determinent*) dan independen, dapat menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dalam cara tertentu, mengatur perilaku dari dalam diri, mengevaluasi diri dengan standar personal. Nilai yang rendah: peduli dengan perkiraan dan evaluasi orang lain, bergantung kepada penilaian orang lain untuk membuat keputusan yang penting, mengkonfirmasi tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu.

d. Penguasaan Lingkungan

Nilai yang tinggi: memiliki perasaan bisa menguasai dan kompeten dalam menata lingkungan, mengontrol susunan kompleks aktivitas eksternal, penggunaan yang efektif

terhadap peluang yang ada, mampu membuat atau memilih konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai personal.

Nilai yang rendah: memiliki kesulitan mengelola tugas sehari-hari, memiliki sedikit tujuan atau target, tidak mampu mengubah atau meningkatkan konteks yang mengelilinginya, tidak menyadari peluang yang ada di sekeliling, kurang kontrol terhadap dunia luar.

e. Tujuan dalam Hidup

Nilai yang tinggi: memiliki tujuan dalam hidup dan perasaan diarahkan, merasa adanya makna dalam kehidupan di masa datang dan di masa lalu, memegang keyakinan yang memberikan tujuan dalam hidup, memiliki tujuan dan objektivitas untuk hidup.

Nilai yang rendah: kurang peka terhadap makna kehidupan, memiliki sedikit tujuan atau target, kurang peka terhadap arah, tidak melihat adanya tujuan dalam kehidupan masa lalu, tidak memiliki pandangan atau keyakinan yang memberikan makna pada kehidupan.

f. Pertumbuhan personal

Nilai yang tinggi: perasaan perkembangan yang

berkesinambungan, melihat diri tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, kepekaan untuk menyadari potensi, mencari peningkatan pada diri dan perilaku dari waktu ke waktu, memiliki perubahan dalam cara yang merefleksikan pengetahuan diri dan efektivitas yang lebih banyak.

Nilai yang rendah: memiliki perasaan stagnan, kurang peka terhadap peningkatan atau perluasan dari waktu ke waktu, merasa bosan dan tidak tertarik pada kehidupan, merasa tidak mampu mengembangkan sikap atau perilaku

g. Mekanisme koping

Kategori terakhir adalah mekanisme koping dalam pemecahan masalah yang terdiri dari empat temayang muncul. Dari empat tema tersebut kemudian muncul menjadi satu interpretasi kebutuhan, yaitu: mengembangkan ketrampilan mekanisme koping dan pemecahan masalah

Penyampaian materi mengenai:

- a. Memberikan materi tentang *Psychological Well Being*
- b. Memberikan training atau pelatihan untuk meningkatkan *Psychological Well Being*

- c. Pendampingan bagi anak-anak yang beresiko dalam hal ini anak-anak dan remaja yang berada di yayasan bina bangsa mandiri banua banjarmasin memberikan materi dan training *well being* untuk meningkatkan *Psychological Well Being* bagi anak dan remaja di masa pandemi.
- d. Training dan Role Play : Training atau pelatihan untuk meningkatkan *Psychological Well Being* bagi anak dan remaja di masa pandemic.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pada Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dalam 3 tahap yaitu (1) tahap persiapan kegiatan, (2) tahap pelaksanaan kegiatan dan (3) tahap evaluasi kegiatan. Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah anak-anak dan remaja yang berada di yayasan bina bangsa mandiri banua banjarmasin yang berjumlah 150 rang.

Persiapan Kegiatan

Sebelum melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini maka diperlukan persiapan-persiapan.. Adapun persiapan yang dilakukan antara lain:

1. Melakukan observasi di lokasi mitra yang akan diberikan Pelatihan *Well Being*
2. Menentukan tema yang akan disampaikan dan berdiskusi dengan pihak panti asuhan mengenai kegiatan yang akan dilakukan serta mengurus surat ijin yang diperlukan untuk kegiatan pelaksanaan. Pertemuan ini dilakukan pada bulan Mei 2022.
3. Menentukan waktu pelaksanaan Pelatihan *Well Being* dan lamanya kegiatan yang akan dilakukan,
4. Mempersiapkan materi guna menunjang kegiatan Pelatihan *Well Being*. Persiapan ini dilakukan secara matang agar pada saat pelaksanaan dapat berjalan dengan lancar, sehingga meminimalisir kendala yang akan terjadi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 20-21 Maret 2022. Kegiatan di mulai pada pukul 15.00 sampai dengan pukul 17.00 WITA, bertempat di Yayasan Bina Bangsa Mandiri . Kegiatan *Well Being* ini dilaksanakan untuk meningkatkan Psychological Well Being anak-anak beresiko di yayasan Bina Bangsa Mandiri di masa pandemi.

1. Penyampaian Materi *Well Being* oleh Eka Sri Handayani M.Psi, Psikolog dan Fariel S.Psi.,M. Pd
2. Penyampaian materi games dan ice breaking oleh Rudi Haryadi M.Pd
3. Evaluasi dan feedback tentang kegiatan sosialisasi psikoedukasi dengan mengungkapkan permasalahan-permasalahan yang pernah di alami seputar dengan permasalahan kekerasan perempuan dan anak oleh Eka Sri Handayani M.Psi., Rudi Haryadi dan Fariel S.Psi.,M.Pd
4. Penyampaian skala atau alat ukur dalam mengukur tingkat *psychological well being* pada anak remaja di yayasan bina bangsa mandiri
5. Menyampaikan form latihan meningkatkan *well being* pada remaja dan anak-anak.

Kegiatan selanjutnya yaitu evaluasi terhadap kegiatan Pelatihan Pelatihan Terapi *Well Being* Untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* Pada Anak-Anak Yang Beresiko Di Masa Pandemi Di Yayasan Bina Bangsa Mandiri, tim sudah menyiapkan bahan evaluasi berupa form yang akan di bagikan setelah kegiatan berakhir.

Tabel 1. Data Pretest

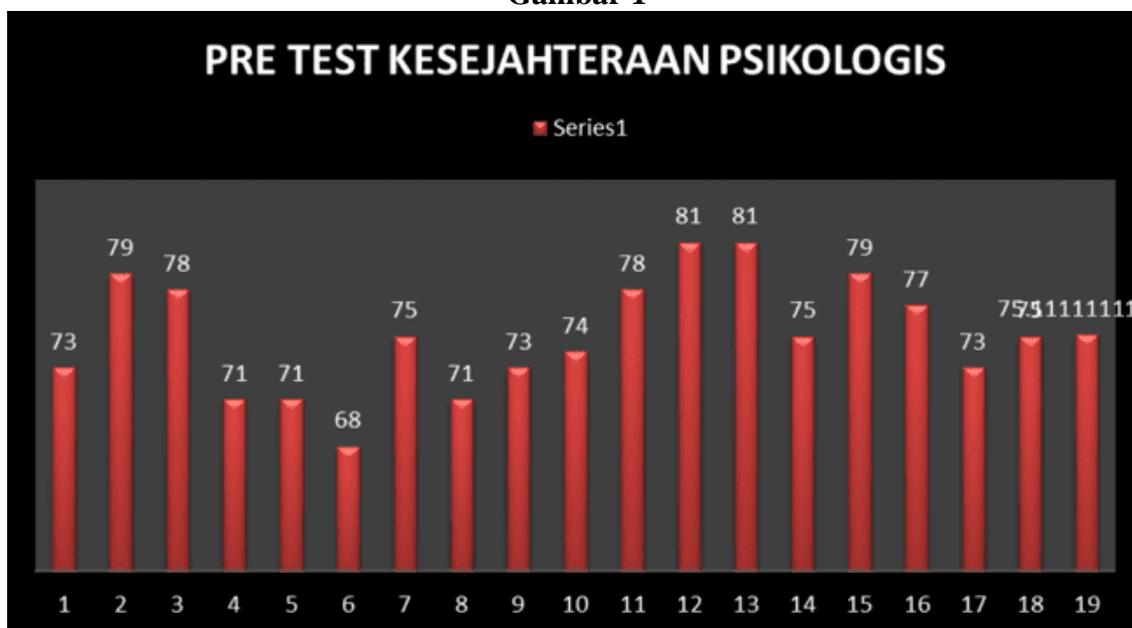
RESPONDEN	SKOR	KATEGORI
8	68-74	Rendah
1	74	Sedang
7	77-81	Tinggi

Dari tabel 4.2 hasil analisis skor rata-rata keseluruhan *pretest* instrumen Pelatihan Terapi *Well Being* Untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* Pada Anak-Anak Yang Beresiko Di Masa Pandemi kategori *tinggi* terdapat 7 orang Anak; kategori *sedang* terdapat 1 orang anak dan kategori *rendah* terdapat 8 orang anak – anak

berisiko dari responden berjumlah 18 orang.

Data penilaian analisis pretest instrumen Pelatihan Terapi *Well Being* Untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* Pada Anak-Anak Yang Beresiko Di Masa Pandemi ,tersebut juga dituangkan dalam bentuk diagram yang dapat dilihat dan ditunjukkan oleh gambar 1 di bawah ini sebagai berikut.

Gambar 1



Dari penyajian data pretest instrumen *teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa* kategori *tinggi* terdapat 7 orang Anak;

kategori *sedang* terdapat 1 orang anak dan kategori *rendah* terdapat 8 orang anak – anak *berisiko* dari responden berjumlah 18 orang.

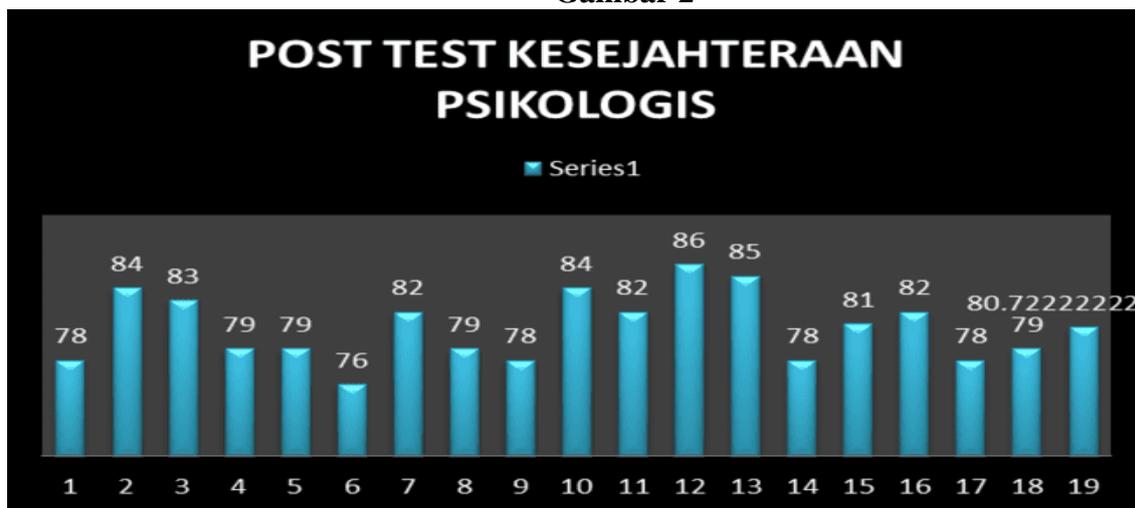
Tabel 2. Data Post Test

RESPONDEN	SKOR	KATEGORI
5	74-78	Rendah
6	79-81	Sedang
8	82-86	Tinggi

Dari tabel 4.4 hasil analisis skor rata-rata keseluruhan *post test* instrumen Pelatihan Terapi *Well Being* Untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* Pada Anak-Anak Yang Beresiko Di Masa Pandemi kategori *tinggi* terdapat 8 orang Anak; kategori *sedang* terdapat 6 orang anak dan kategori *rendah* terdapat 5 orang anak

– anak berisiko dari responden berjumlah 18 orang, dilihat dari perolehan skor pretest dan post test mengalami peningkatan walaupun belum banyak yang memperoleh skor tinggi namun dari perolehan skor dari pretest dan post test setiap responden mengalami kenaikan meskipun belum signifikan.

Gambar 2



Dari penyajian data instrumen Pelatihan Terapi *Well Being* Untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* Pada Anak-Anak Yang Beresiko Di Masa Pandemi kategori *tinggi* terdapat 8 orang Anak; kategori *sedang* terdapat 6 orang anak dan kategori

rendah terdapat 5 orang anak – anak berisiko dari responden berjumlah 18 orang, dilihat dari perolehan skor pretest dan post test mengalami peningkatan walaupun belum banyak yang memperoleh skor tinggi namun dari perolehan skor dari pretest dan post test

setiap responden mengalami kenaikan meskipun belum signifikan, hal ini bisa disebabkan beberapa factor : 1. Kurangnya edukasi terlebih dahulu 2. Waktu yang kurang lama dan panjang. 3. Faktor usia berpengaruh, responden lebih banyak di bantu dalam pengisian, data instrument 4. Akan lebih signifikan bila diadakan lebih dari 4x sesi dan mungkin dengan variabel yang berbeda.



Gambar 3

Bisa di lihat dari gambar tersebut rentang usia subyek dari 7 – 12 tahun

Seperti diketahui, penyampaian materi dan peatihan ini guna pendampingan bagi anak-anak yang beresiko dalam hal ini anak-anak dan

remaja yang berada di yayasan bina bangsa mandiri banua banjarmasin memberikan materi dan training *well being* untuk meningkatkan *Psycholigycal Well Beingi* bagi anak dan remaja di masa pandemic, hal ini bertujuan agar membantu anak-anak dan remaja agar menyiapkan mental dan psikisnya dalam menghadapi segala situasi dari perkembangannya termasuk dalam situasi pandemic, agar mampu terus beradaptasi dan tetap mampu berkontribusi kepada dirinya terutama. Masa remaja merupakan waktu untuk bertumbuh, berpindahdari ketidakdewasaan masa kanak-kanak menuju kedewasaan pada masa dewasa, serta masa di mana individu mempersiapkan diri menuju masa depan (Larson, Wilson, & Rickman; Schlegel dalam Steinberg, 2011). Menurut Harvigurst (dalam Sarwono, 2011), beberapa tugas perkembangan yang harusdipenuhi oleh remaja, antara lain menerima kondisi fisiknya dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif, menerimahubungan yang lebih matang dengan teman.



Gambar 4. Team Pengabdian



Gambar 5

Pemberian Pelatihan Well Being

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai pada bulan Febuari hingga sampai dengan bulan Juli 2022 dengan Nomor: 89/UNISKA-P2M/II/2022. Dalam kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan pelaksanaan di yayasan Bina Bangsa Mandiri dilaksanakan pada tanggal 20-21 Maret 2022. Kegiatan di mulai pada pukul 15.00 sampai dengan pukul 17.00 WITA, bertempat di Yayasan Bina Bangsa Mandiri .

Kegiatan *Well Being* ini dilaksanakan untuk meningkatkan *Psychological Well Being* anak-anak beresiko di yayasan Bina Bangsa Mandiri di masa pandemi.

Hasil analisis skor rata-rata keseluruhan *pretest* instumen Pelatihan Terapi *Well Being* Untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* Pada Anak-Anak Yang Beresiko Di Masa Pandemi maka dapat di simpulkan ada kategori *tinggi* terdapat 7 orang Anak; kategori *sedang* terdapat 1 orang anak dan kategori *rendah* terdapat 8 orang anak – anak beresiko dari responden berjumlah 18 orang. Data penilaian analisis pretest instrumen Pelatihan Terapi *Well Being* Untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* Pada Anak-Anak Yang Beresiko Di Masa Pandemi.

Hasil analisis skor rata-rata keseluruhan *post test* instumen Pelatihan Terapi *Well Being* Untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* Pada Anak-Anak Yang Beresiko Di Masa Pandemi kategori *tinggi* terdapat 8 orang Anak; kategori *sedang* terdapat 6 orang anak dan kategori *rendah* terdapat 5 orang anak – anak beresiko dari responden berjumlah 18 orang, dilihat dari perolehan skor pretest dan post test mengalami peningkatan walaupun belum banyak yang

memperoleh skor tinggi namun dari perolehan skor dari pretest dan post test setiap responden mengalami kenaikan meskipun belum signifikan.

Dari penyajian data instrument dapat di simpulkan bahwa Pelatihan Terapi *Well Being* Untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* Pada Anak-Anak Yang Beresiko Di Masa Pandemi ada pada kategori **tinggi** terdapat 8 orang Anak; kategori **sedang** terdapat 6 orang anak dan kategori **rendah** terdapat 5 orang anak – anak berisiko dari responden berjumlah 18 orang, dilihat dari perolehan skor pretest dan post test mengalami peningkatan walaupun belum banyak yang memperoleh skor tinggi namun dari perolehan skor dari pretest dan post test setiap responden mengalami kenaikan meskipun belum signifikan, hal ini bisa disebabkan beberapa factor : 1. Kurangnya edukasi terlebih dahulu Waktu yang kurang lama dan panjang. 3. Faktor usia berpengaruh, responden lebih banyak di bantu dalam pengisian, data instrument 4. Akan lebih signifikan bila diadakan lebih dari 4x sesi dan mungkin dengan varibel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Diener, E., & Scollon, C. (2003, October). Subjective well-being is desirable, but not the summum bonum. Article présenté à la 284 literature University of Minnesota Interdisciplinary Workshop on Well-Being, Minneapolis.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Fava, G. A. & Ruini, C. (2014). Increasing psychological well-being in clinical and educational settings: Interventions and cultural context. *Springer Science Business Media Dordrecht*. DOI 10.1007/978-94-017-8669-0_1.
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristic of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. Vol 34. 45-63.
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2004). *Clinical applications of well-being therapy : Positive Psychology in practice*
- Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). Increasing psychological well being and resilience by psychotherapeutic methods. *Journal of Personality*. Vol 77 (6). 1904 – 1934.

- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. (2020). Peta Persebaran. Retrieved from Satgas Covid-19 website: <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
- Handler, D. (2008). *Personal growth and behavior*. Edited by Karen G. Duffy. Dubuque : McGraw-Hill.
- Holland, A. L. (2007). *Conseling in communication disorders: A Wellness Perspective*. Oxdordshire: Plural Publishing.
- Steinberg, L. (2011). *Adolescence* (9th ed.).MNY: McGraw-Hill.
- Hurlock, E. (1978). *Personality Development*.Tokyo: McGraw-Hill Publishing Company.
- Hurlock, E. B. (1986). *Personality Development*.New Delhi: McGraw-Hill Inc
- Karyani, U., Prihartanti, N., Dinar, W., Lestari, R., Hertinjung, W. S., Prasetyaningrum, J., & Yuwono, Y. (2015). The dimensions of student well-being. In *Seminar Psikologi & Kemanusiaan, Psychology Forum UMM*. ISBN: 978-979-796-324-8.
- Nurbudiyani, In, dkk, (2021) Ketahanan Keluarga Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 di Kelurahan Sabaru Kalimantan Tengah. *Jurnal Al Ikhlas Vol 6 No.3 April 2021*
- Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldmen, R. D. (1998). *Human development* (Edisi ketujuh). United States: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Psychological well-being and psychological distress : is it necessary to measure both? *Psychological of Well-Being*, 1-14.
- Sarwono, Sarlito. W. (2015). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- WHO. (2020). *WHO Timeline – Covid -19*. Retrieved from World Health Organization website: <https://www.who.int/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- Winefield, H R., Gill, T K., Taylor, A W., & Pilkington, R M. (2012).