

Hubungan *Psychological Capital* dan *Psychological Well-Being* Saat Penerapan Pembelajaran Daring Pada Siswa Kelas IX SMP

Mila Putri Hafilia^{1*} dan Aji Bagus Priyambodo²

^{1,2}) Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

*Penulis Koresponden: Mila Putri Hafilia. Email: mila.putri.1808116@students.um.ac.id

Abstrak

Pembelajaran daring menjadi metode alternatif saat pandemi covid-19 melanda Indonesia. Namun pada pelaksanaannya, terdapat beberapa kendala yaitu terjadi penurunan motivasi belajar siswa, siswa tidak memahami materi yang disampaikan guru, hingga angka putus sekolah meningkat. Dengan adanya kendala-kendala tersebut, siswa membutuhkan sikap positif untuk dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan akademik secara optimal dengan menghadirkan *psychological capital* dan *psychological well-being*. Penelitian ini bertujuan untuk menggali hubungan *psychological capital* dan *psychological well-being* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMPN 2 Blitar. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi kuantitatif yang melibatkan 154 subjek siswa kelas IX SMPN 2 Blitar dengan rentang usia 13-15 tahun. Teknik sampling berupa *simple random sampling*. Skala instrumen menggunakan skala *psychological capital* dengan reliabilitas sebesar 0,958 dan skala *psychological well-being* dengan reliabilitas sebesar 0,934 yang berada pada indeks korelasi 0.752. Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *psychological capital* dan *psychological well-being*.

Kata Kunci: *psychological capital, psychological well being, pembelajaran daring*

1. Pendahuluan

Pandemi COVID-19 berdampak pada pembelajaran tatap muka di sekolah sehingga guru berupaya untuk mengalihkannya menjadi pembelajaran daring. Generasi penerus bangsa menjadi yang terdampak pandemi ini. Hal itu dikarenakan berubahnya suatu kebiasaan dan peraturan pada masa sekarang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sudarsana pada tahun 2016, pendidikan memiliki pengaruh besar dalam mewujudkan tercapainya tujuan nasional. Sekolah menjadi salah satu upaya untuk mendapatkan pendidikan. Dalam situasi pandemi, terdapat kebutuhan yang sangat besar akan psikologi positif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan mengatasi efek samping yang berbahaya dari isolasi yang cukup lama dan dari perubahan-perubahan teknologi yang sangat cepat (Carter & Youssef-Morgan, 2021).

Sekolah menjadi tempat untuk mempraktekkan secara langsung metode pembelajaran yang dimiliki oleh guru. Materi yang disampaikan menjadi lebih mudah dimengerti oleh siswa karena kontrol yang didapatkan dari gurunya. Pembelajaran *online* menjadi alternatif yang digunakan oleh guru untuk menyampaikan materi pelajaran. Menurut Sadikin dan Hamidah (2020) pembelajaran daring merupakan pemanfaatan jaringan

Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH 2022)

Malang, 21 Mei 2022

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang

internet dalam pembelajaran sebagai upaya untuk mengembangkan metode pembelajaran. Pembelajaran tersebut dilakukan oleh guru dalam upaya untuk memberikan pembelajaran bagi siswa.

Pembelajaran jarak jauh diterapkan pada jenjang TK hingga perguruan tinggi. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan surat edaran nomor 3 tahun 2020 tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat *Corona Virus Disease* (COVID-19) dengan beberapa ketentuan, salah satunya adalah belajar dari rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh. Upaya tersebut dilakukan sebagai bentuk pencegahan menyebarnya COVID-19 dan berjalannya pendidikan. Guru dan siswa diharuskan untuk menguasai teknologi dan informasi untuk menunjang pembelajaran. Proses pembelajaran daring menjadi tantangan baru bagi guru maupun siswa saat pemberian materi berlangsung. Tugas-tugas yang diberikan oleh guru menjadi fokus dalam pembelajaran daring sebagai media evaluasi belajar.

Diterapkannya peraturan pembelajaran daring membuat siswa memiliki lebih banyak waktu untuk belajar, dimanapun dan kapanpun. Siswa dapat mengakses pelajaran serta berinteraksi dengan guru melalui aplikasi seperti *classroom*, *video conference*, telepon, *live chat*, *zoom*, atau *whatsapp group*, sehingga dibutuhkan peran orang tua untuk mengawasi aktivitas anak ketika mengikuti pembelajaran daring serta tetap mematuhi protokol kesehatan (Antara News, 2020). Namun pada pelaksanaannya, tentunya pembelajaran daring mengalami beberapa kendala, seperti sulitnya akses aplikasi yang digunakan, keluhan tentang jaringan yang kurang bagus, dan masalah utama adalah ketidakpastian apakah siswa dapat menerima materi-materi serta mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru atau tidak. Pembelajaran daring sampai saat ini hanya efektif dalam mengerjakan tugas dari guru, akan tetapi pembelajaran untuk membahas konsep hingga evaluasi tidak berjalan dengan baik (Ashari, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Syarifudin (2020) menyatakan bahwa pembelajaran daring dapat dijadikan solusi pembelajaran jarak jauh saat terjadi bencana alam. Hal itu sebagai wujud kepatuhan kepada pemerintah yaitu tentang penerapan *physical distancing*. *physical distancing* diterapkan untuk membatasi interaksi manusia dan menghindarkan masyarakat dari kerumunan agar terhindar dari penyebaran virus COVID-19. Adapun kendala mengenai pembelajaran daring sejalan dengan Asrilia (2020) yang menyatakan bahwa bentuk tugas yang diberikan guru terlalu banyak dan memberatkan, sehingga siswa kesulitan dalam menyelesaikannya. Contoh lain adalah ketika pembelajaran daring berlangsung, siswa cenderung kurang percaya diri dalam mengungkapkan pendapatnya melalui media *web conference*. Banyaknya gangguan ketika proses belajar berlangsung seperti permainan virtual atau televisi yang menjadikan siswa kurang fokus dalam melaksanakan pembelajaran. Siswa cenderung ingin kelas cepat selesai. Kurangnya komunikasi secara efektif antara guru dengan siswa serta siswa dengan siswa lainnya menyebabkan proses pelaksanaan pembelajaran daring ini menjadi membosankan bagi siswa (Asrilia, 2020).

Peserta didik merasakan dampak positif dan negatif selama pembelajaran daring berlangsung. Permasalahan terkait *psychological well-being* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP menjadi perhatian khusus bagi peneliti. *psychological well being* adalah kondisi psikologis individu yang ditandai dengan perasaan bahagia, memiliki tujuan hidup dan kepuasan hidup serta tidak ada tanda-tanda depresi (Ryff, 1989). Ryff (1989) juga menjelaskan bahwa *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) merupakan suatu pencapaian tertinggi dari potensi psikologis individu dan keadaan dimana individu dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri seutuhnya, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat mengendalikan lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan dapat membuat hidup lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan potensi diri yang dimiliki. Individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik dapat mengoptimalkan usahanya untuk mencapai cita-cita hidup, sehingga siswa yang memiliki *psychological well-being* yang baik dapat mencapai keberhasilan di sekolah.

Kesejahteraan siswa juga diatur dalam Undang-Undang Nomor 4 Tahun 1979 tentang Kesejahteraan Anak, serta Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2003 tentang Perlindungan Anak. Dalam UU tentang Kesejahteraan Anak, pasal 1 disebutkan bahwa kesejahteraan anak adalah suatu tatanan kehidupan dan penghidupan anak yang dapat menjamin perkembangan dan pertumbuhan anak dengan wajar, baik secara rohani, jasmani maupun sosial. Anak-anak juga dihadapkan pada banyak situasi yang memicu *stress* di masa pandemi ini. Tekanan dari lingkungan, harapan dari orang tua agar anak berprestasi tinggi dialami oleh anak mulai dari tingkat usia tinggi bahkan anak-anak dengan usia yang sangat muda (Waring, 2012).

Masalah baru dalam penyesuaian diri siswa ketika menghadapi peran baru juga dapat muncul ketika perkembangan psikologisnya terganggu. Tekanan juga dapat berasal dari kehidupan sosial siswa, dan juga pengaruh dari luar lainnya. Tekanan-tekanan tersebut akan sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, sehingga sangat penting untuk menjaga *psychological well-being* siswa agar tetap stabil (Batubara, 2017). Adanya tuntutan akademik yang kompleks di berbagai institusi pendidikan, mengoptimalkan keberhasilan akademik pada siswa akan tetap menjadi tugas yang menantang bagi kepala sekolah, guru, konselor, dan psikolog di sekolah. Studi terbaru menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan dari *psychological capital* dalam memengaruhi hasil belajar siswa yang baik (Siu, 2014). *Psychological capital* adalah keadaan psikologi positif individu yang dicirikan dengan hadirnya harapan (*hope*), optimisme (*optimism*), ketahanan (*resiliency*), keyakinan diri (*self efficacy*). *Psychological capital* diartikan sebagai penilaian positif individu terhadap keadaan dan kemungkinan untuk sukses berdasarkan usaha, motivasi dan ketekunan (Luthans, 2007).

Siswa mendapatkan tekanan dan tuntutan selama mengikuti pembelajaran daring (Mubarizi, 2020). Dari hasil wawancara di lapangan, serta laporan dari pengajar di sekolah, pembelajaran daring yang dilaksanakan di SMPN 2 Blitar masih terdapat beberapa siswa

yang memiliki minat belajar rendah, rendahnya motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran daring membuat siswa tidak memahami materi yang disampaikan oleh guru sehingga siswa kebingungan, tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik, ada keluhan orang tua siswa yang putra-putrinya mengalami pusing, menjadi malas belajar, dan memiliki reaksi emosi tinggi serta menjadi lebih agresif di tengah berlangsungnya pembelajaran daring.

Dewi (2012) mengungkapkan bahwa stres dapat terjadi karena adanya distraksi antara kemampuan *coping* individu dan tuntutan di hidupnya. Uraian kondisi siswa diatas menunjukkan bahwa siswa membutuhkan sikap positif untuk dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan akademik secara optimal dengan menghadirkan *psychological capital*. *Psychological capital* memiliki pengaruh positif bagi pendidikan terutama dalam konteks akademik (Li dkk, 2014). Temuan penelitian sebelumnya juga menawarkan wawasan penting tentang peran adaptif *psychological capital* bagi konteks akademis kolektif. Awalnya, *psychological capital* ditujukan untuk karyawan di tempat kerja (Luthans, 2002). Namun ada alasan yang masuk akal untuk menjadikan *psychological capital* juga relevan bagi siswa, yaitu karena sekolah juga dapat dianggap sebagai organisasi penting yang dapat membentuk pekerjaan siswa atau dapat membentuk perilaku yang berhubungan dengan pekerjaan, kemudian sifat dan kualitas tugas yang biasanya diselesaikan oleh siswa seperti menyelesaikan pekerjaan rumah, menghadiri kelas dalam perkuliahan, dan mencari referensi tugas dapat dipandang sebagai pekerjaan (Salanova, 2010).

Pada penelitian sebelumnya, Wakil dkk (dalam Carter, 2021) menemukan perbedaan nilai siswa yang signifikan pada siswa kelas 10, antara siswa yang mengikuti pembelajaran daring dan pembelajaran tatap muka. Johnson (2000) menyatakan bahwa siswa yang mengikuti pembelajaran tatap muka memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang materi yang diberikan di kelas. Bahkan dengan penerapan pembelajaran daring, Patterson dan McFadden (2009) mengemukakan bahwa program pembelajaran daring memiliki tingkat putus sekolah enam sampai tujuh kali lebih tinggi dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka.

Penelitian ini menilai hubungan *psychological capital* dan *psychological well being* siswa sekolah menengah pertama karena berdasarkan penelitian Avey (2010), menunjukkan bahwa *psychological capital* secara positif berhubungan dengan indeks *psychological well being* pada populasi non-siswa. Oleh sebab itu, penulis ingin meneliti peran positif *psychological capital* dan *psychological well being* pada kalangan siswa sekolah menengah pertama yang secara usia dan latar belakang berbeda dan secara khusus ingin meneliti keterkaitan *psychological capital* dan *psychological well being* pada siswa SMP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *psychological capital* dan *psychological well being* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP.

2. Kajian Literatur

2.1 *Psychological well-being* (kesejahteraan psikologi)

2.1.1 Definisi *psychological well-being*

Ryff (1989) menyatakan bahwa *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) menjadi suatu pencapaian tertinggi dari potensi psikologis individu dan keadaan ketika individu dapat mengakui kelebihan dan kekurangan diri seutuhnya, bersikap positif kepada diri sendiri maupun lingkungannya, mampu menentukan sikap dan mengendalikan tingkah lakunya, mampu menempatkan diri pada lingkungan sehingga sesuai dengan kebutuhannya, mengantongi tujuan hidupnya dan mampu menguraikan setiap peristiwa yang terjadi dalam hidup sehingga lebih memahami makna hidup serta berusaha mengeksplorasi dan memaksimalkan potensi diri yang dimiliki. Individu dengan *psychological well-being* yang baik mampu mengoptimalkan usahanya untuk menggapai cita-cita hidup, sehingga siswa yang mengantongi *psychological well-being* akan dapat tiba di titik keberhasilan di sekolah.

2.1.2 Dimensi *Psychological Well-being*

Snyder dan Ryff (dalam Compton & Hoffman, 2013) menyebut ada enam dimensi yang menjadi pondasi *psychological well being* dan dapat menjadi aspek pengukuran *psychological well-being* yaitu: a) *Self Acceptance* (penerimaan diri) yang baik dapat dilihat dari kemampuan individu untuk mencintai diri apa adanya sehingga membuatnya dapat berpandangan positif terhadap dirinya sendiri dan kehidupan yang dijalaninya; b) *Positive Relations with Others* (hubungan positif dengan orang lain) yaitu ketika individu mampu untuk mencintai orang lain serta menyalurkan rasa afeksi dan empati secara tepat; c) *Autonomy* (Kemandirian) berarti kemampuan individu untuk menentukan keputusan bagi diri sendiri dan dapat mengendalikan tingkah laku; d) *Environmental Mastery* (mampu mengontrol/menguasai lingkungan) adalah individu yang mampu mengendalikan kondisi menjadi sesuai dengan kebutuhan dan pondasi prinsip yang dianutnya sehingga mampu memaksimalkan pengembangan diri; e) *Purpose in Life* (tujuan hidup) menjelaskan kemampuan individu untuk mencapai tujuan dan menemukan makna hidup sesuai dengan prinsip dan nilai-nilai yang dianutnya; f) *Personal Growth* (Pengembangan Potensi dalam diri), individu dengan *personal growth* yang cemerlang akan terus menggali potensi dirinya agar dapat terus berkembang dan menambah pengalaman dalam hidupnya.

2.1.3 Faktor-faktor *psychological well-being*

Faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* menurut Wells (2010) adalah usia, jenis kelamin, status pernikahan, status sosial-ekonomi dan hubungan social, yang merupakan satu kesatuan dalam faktor sosio-demografis. Selain itu perkumpulan dengan teman, kegiatan fisik, penyakit, mortalitas, dan karakter juga merupakan faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada seseorang.

2.2 Psychological Capital

2.2.1 Definisi *psychological capital*

Dalam penelitian ini, *psychological capital* diartikan sebagai keadaan positif secara psikologis yang ada pada diri individu yang ditandai dengan hadirnya (a) *self efficacy*, yakni keyakinan diri terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya; (b) *optimism* dengan membangun pemikiran positif dalam menghadapi kehidupan sehingga individu dapat memetik hikmah dari apa yang sudah dialaminya di masa lalu sehingga masa depan yang lebih baik dapat terwujud; (c) *hope* yang diartikan sebagai harapan dengan tidak mudah menyerah ketika menghadapi permasalahan hidup bahkan mampu menciptakan alternatif pemecahan masalah yang sedang dihadapinya sehingga ia tetap dapat mencapai tujuan hidupnya; (d) *resiliency* yaitu kemampuan bertahan dalam situasi sulit ketika dihadapkan pada permasalahan membuat seseorang mampu kembali pada keadaan semula bahkan dapat melampauinya (Luthans, 2007).

2.2.2 Dimensi *psychological capital*

Dari teori *Psychological Capital* yang dikembangkan oleh Luthans (2007), terdapat empat dimensi pembentuk yaitu: a) *hope*, individu akan mampu merancang solusi dan alternatif pemecahan masalah untuk mencapai tujuan dan cita-citanya ketika terdapat kendala pada rencana awal yang telah disusun dan rencana awal tersebut tidak dapat terlaksana; b) *self-efficacy* sebagai keyakinan pada kapabilitas dan kesanggupan individu untuk melakukan sesuatu sebagai bentuk pengendalian diri mereka dan kejadian di lingkungannya; c) resiliensi dijelaskan sebagai kemampuan diri dalam bertahan yang dimiliki siswa untuk menangani situasi yang memerlukan dorongan, resolusi dan fokus; d) optimisme diartikan sebagai kapabilitas emosional yang ditandai dengan hadirnya harapan dan keyakinan yang kuat bahwa segala sesuatu dalam kehidupan dapat dijalani, meskipun terdapat halangan dan rintangan didalamnya.

3. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif serta tujuan dari penelitian ini akan dijawab melalui signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu *psychological capital* (X) dan *psychological well being* (Y). Penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian berupa skala, adapun model skala yang digunakan adalah skala likert. Peneliti menggunakan 6 pilihan jawaban dan menghilangkan alternatif jawaban netral untuk menghindari kecenderungan respon yang ragu-ragu dari responden dengan dua kriteria aitem yakni aitem *favourable* dan aitem *unfavourable*.

Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas IX SMPN 2 Blitar Angkatan 2020/2021 yang berjumlah 250 orang. Dengan karakteristik sampel pada penelitian ini adalah a) Siswa kelas IX SMPN 2 Blitar; b) Berusia 13-15 tahun; c) Mengikuti pembelajaran daring.

Pengambilan sampel menggunakan aturan rumus Slovin sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 154 siswa kelas IX SMPN 2 Blitar. Pengambilan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* yakni pengundian dengan membuat daftar nomor seluruh siswa, diambil 154 nomor undian dari 250 undian. Selanjutnya, instrumen penelitian dibagikan kepada 154 siswa kelas IX SMPN 2 Blitar berdasarkan undian tersebut dengan menghubunginya satu-persatu untuk memastikan siswa benar-benar mengisi instrumen penelitian. Teknik pengambilan sampel secara random bertujuan untuk mendapatkan gambaran subjek penelitian secara umum.

Skala yang digunakan merupakan skala *psychological capital* yang disusun oleh peneliti dengan menggunakan aspek indikator dari teori *psychological capital* yang dikembangkan oleh Luthans (2007), sedangkan untuk *psychological well being* menggunakan skala *psychological well being* yang disusun oleh peneliti dengan menggunakan aspek indikator dari teori *psychological well being* yang dikembangkan oleh Ryff (1989).

Uji coba atau uji instrumen skala *psychological capital* dan *psychological well being* dilakukan sebelum melakukan penelitian. Uji coba instrument ini diberikan kepada 80 siswa kelas IX SMPN 2 Blitar pada tanggal 10 Januari 2022. Kemudian dilakukan uji validitas skala *psychological capital* yang dengan perolehan hasil bahwa dari 36 aitem yang diuji cobakan, terdapat 33 aitem yang valid dan 3 aitem yang tidak valid dengan indeks 0,000-0,888. Sementara itu hasil validitas dari uji coba skala *psychological well being* diperoleh hasil bahwa dari 42 aitem yang diuji cobakan, terdapat 34 aitem yang valid dan 8 aitem yang tidak valid dengan indeks yang berada di antara 0,000-0,174.

Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas dilakukan dengan metode *coefficient-alpha (Crobanch's Alpha)* yang dilakukan dengan bantuan SPSS *for windows* sehingga didapatkan hasil pada skala *Psychological well-being* sebesar 0.934 dan pada skala *psychological capital* sebesar 0.958 sehingga disimpulkan bahwa konsistensi jawaban dan kualitas dalam instrumen sangat baik dan dapat digunakan dalam pengambilan data penelitian.

4. Hasil dan Pembahasan

Deskripsi data dalam penelitian ini didapat dari perhitungan data empirik dan data hipotetik antara skor minimal, skor maksimal, *mean* dan *standar deviasi*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan kategorisasi empirik dan kategorisasi hipotetik. Berikut hasilnya:

4.1 Psychological well being

Tabel 1: Hasil Uji Deskriptif.

Skala 1 Psychological Well Being				N
Hasil Deskriptif Empirik				154
Min	Max	Mean	Std. Dev	
62	199	130,5	22,8	
Hasil Deskriptif Hipotetik				
Min	Max	Mean	Std. Dev	
34	204	119	28,3	

Sumber: Karya penulis sendiri

Berdasarkan hasil uji deskriptif data pada tabel 1 menunjukkan bahwa variabel *Psychological Well Being* yang diperoleh dari 154 responden, didapatkan skor minimum sebesar 62, skor maksimal 199 dan mean sebesar 130,5 dengan standar deviasi 22,8. Pengkategorisasian tingkatan *Psychological Well Being* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa SMP berdasarkan hasil perhitungan data empirik diatas menghasilkan bentuk kategorisasi yang dijelaskan dalam tabel 2. dan tabel 3.

Tabel 2: Hasil Kategorisasi Data Empirik.

Rentang Skor	Frekuensi	Presentase	Kategori
< 107,7	25	16,2%	Rendah
107,7 – 153,3	78	50,6%	Sedang
> 153,3	51	33,1%	Tinggi

Sumber: Karya penulis sendiri

Tabel 3: Hasil Kategorisasi Data Hipotetik.

Rentang Skor	Frekuensi	Presentase	Kategori
< 90,7	68	44,2%	Rendah
90,7 – 147,3	79	51,3%	Sedang
> 147,3	7	4,5%	Tinggi

Sumber: Karya penulis sendiri

Berdasarkan analisis deskriptif data empirik didapatkan hasil bahwa *psychological well being* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas ix smp termasuk pada kategori rendah sebanyak 25 siswa (16,2%), kategori sedang sebanyak 78 siswa (50,6%), dan kategori tinggi sebanyak 51 siswa (33,1%). Dapat disimpulkan bahwa variabel *psychological well being* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP

termasuk dalam kategori sedang. Hal yang sama juga berlaku pada penghitungan hipotetik diketahui bahwa pada kategori rendah sebanyak 7 siswa (4,5%), kategori sedang sebanyak 79 siswa (51,3%), kategori tinggi sebanyak 68 siswa (44,2%). Dapat disimpulkan bahwa variabel *psychological well being* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas ix smp termasuk dalam kategori sedang.

Peserta didik saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP termasuk dalam kategori sedang. *Psychological well being* sedang menandakan bahwa saat penerapan pembelajaran daring siswa kelas ix smp memiliki *psychological well being* yang tergolong sedang. Salah satu yang faktor menyebabkan *psychological well being* tersebut adalah *psychological capital* (youssef-morgan dan luthans, 2015). Siswa dengan *psychological well being* yang baik menjadikan belajar sebagai tanggung jawab yang harus dikerjakan untuk mencapai tujuan hidup dan cita-citanya (mahmuddah, 2020). Penelitian sebelumnya yang dilakukan khoirunnisa dan ratnaningsih (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan pada *psychological well being* dan optimisme. Artinya, individu yang memiliki optimisme tinggi, akan memiliki *psychological well being* yang tinggi. Individu yang memiliki *psychological capital* tinggi ditandai dengan baiknya optimisme, maka individu tersebut akan lebih siap ketika menghadapi stresor dibandingkan dengan individu yang pesimis (Singh & Mandi, 2009). Kajian *psychological well being* pada remaja akan sangat berguna untuk pengendalian perilaku remaja (Maretha&Legih, 2007). Dengan penuhnya gejala dan tekanan pada masa remaja, Lestari (2011) menyebut masa remaja sebagai tahap tersulit dalam perkembangan individu. Masa remaja ialah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang penuh tanggung jawab (Hurlock, 2009).

Psychological Well Being remaja penting untuk mendapat perhatian sebagai sarana untuk memastikan remaja dalam kondisi sejahtera dan bahagia yang akan berdampak pada kehidupannya. Dengan aspek *psychological well being* yang tergolong sedang saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP, ditambah dengan tuntutan kelas IX yang semakin tinggi di masa pandemi, maka keadaan *self-acceptance* (penerimaan diri) remaja dapat dikatakan baik dan positif yang artinya dengan diberlakukannya pembelajaran daring, mayoritas siswa kelas IX SMP dapat menerima kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri mereka di tengah situasi yang serba terbatas dan banyaknya tugas yang dapat menjadi tekanan. Penerimaan diri yang positif pada remaja akan membuat remaja mampu menatap masa depan secara positif.

Pada aspek yang kedua yakni *positive relations with others* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa SMP menunjukkan hasil sedang yang berarti selama mengikuti pembelajaran daring, siswa SMP tetap dapat bersosialisasi dengan cukup baik dengan orang-orang di sekitarnya. Kemampuan menjalin hubungan yang positif dengan orang lain pada siswa SMP dapat membuat remaja merasa dicintai, dianggap ada dan tidak merasa sendirian ketika menghadapi berbagai masalah. Kemudian pada aspek *autonomy*, yang berupa kemampuan individu dalam menentukan keputusan bagi dirinya sendiri, akan sangat membantu siswa dalam menghadapi tantangan pembelajaran daring. Dengan

kemampuan *autonomy*, siswa akan mudah mencari jalan keluar jika menghadapi situasi yang berada di luar kendalinya.

Dalam aspek ke empat yakni *environmental mastery*, dimana individu dapat menguasai lingkungan eksternalnya ketika dihadapkan dalam situasi apapun yang bahkan bisa terjadi hal-hal diluar kendali dan diluar dugaan. Dari hasil penelitian ini, mayoritas siswa-siswi kelas IX SMP mampu menguasai situasi selama pembelajaran daring sehingga mereka tetap dapat mengikuti pembelajaran dengan cukup baik. Aspek kelima yakni *purpose in life*. Dengan diterapkannya pembelajaran daring, tidak dapat dipungkiri hal tersebut menimbulkan beberapa dampak negatif, salah satunya adalah siswa-siswi terhambat untuk menggapai tujuan hidup atau cita-cita.

Pembelajaran daring menjadi hal baru yang rumit bagi sebagian pihak yang menjalankannya, karena tidak semua keluarga mampu memfasilitasi anaknya untuk mengikuti pembelajaran daring (Zakiya, 2021). Selama mengikuti pembelajaran daring, siswa dituntut untuk belajar dan memahami materi sendiri tanpa adanya penjelasan detail dari guru dan minimnya interaksi di dalam kelas jarak jauh. Siswa yang belum terbiasa dengan sistem pembelajaran seperti ini akan mengalami ketertinggalan di bidang akademik. Namun juga ada siswa-siswi yang mampu menangani masalah akademiknya selama mengikuti pembelajaran daring. Pada penelitian ini, mayoritas siswa-siswi kelas IX SMP mampu menangani tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya, tetap dapat mempertahankan prestasinya serta tetap memiliki semangat untuk mewujudkan cita-citanya. Tingkat *psychological well being* siswa kelas IX SMP yang berada pada kategori sedang, maka dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi kelas IX SMP tetap memiliki *purpose in life* saat penerapan pembelajaran daring yang penuh tantangan dan tekanan.

Psychological well being yang berada pada kategori sedang juga didukung oleh aspek keenam yang menjadi aspek terakhir dalam *psychological well being* yaitu *personal growth* atau pengembangan potensi dalam diri. Dengan diterapkannya pembelajaran daring selama masa pandemi, tidak sedikit siswa yang merasa tertekan dan tidak tahu harus berbuat apa untuk masa depannya.

Pada penelitian ini, siswa kelas IX SMP diketahui tetap memiliki *personal growth* yang cukup baik selama penerapan pembelajaran daring. Siswa-siswi kelas IX SMP tetap memiliki motivasi untuk mengembangkan potensinya di tengah keterbatasan karena guru-guru di sekolah tetap memantau siswa-siswinya dengan baik dan memberikan fasilitas kepada siswa-siswinya untuk berkonsultasi ketika mengalami kendala saat penerapan pembelajaran daring.

4.2 Psychological capital

Tabel 4: Hasil Uji Deskriptif.

Skala 2 Psychological Capital				N
				154
Hasil Deskriptif Empirik				
Min	Max	Mean	Std. Dev	
71	198	134,5	21,16	
Hasil Deskriptif Hipotetik				
Min	Max	Mean	Std. Dev	
33	198	115,5	27,5	

Sumber: Karya penulis sendiri

Berdasarkan hasil uji deskriptif tabel 4. Pada variabel *psychological capital* yang diperoleh dari 154 responden, didapatkan skor minimum sebesar 71, skor maksimal 198 dan *mean* sebesar 134,5 dengan standar deviasi 21,16. Pengkategorisasian tingkatan *psychological capital* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa SMP berdasarkan hasil perhitungan data empirik diatas menghasilkan bentuk kategorisasi yang dijelaskan dalam tabel 5.

Tabel 5: Hasil Kategorisasi Data Empirik.

Rentang Skor	Frekuensi	Presentase	Kategori
< 113,34	20	13,0%	Rendah
113,34 – 155,6	83	53,9%	Sedang
> 155,6	51	33,1%	Tinggi

Sumber: Karya penulis sendiri

Tabel 6: Hasil Kategorisasi Data Hipotetik

Rentang Skor	Frekuensi	Presentase	Kategori
< 88	6	3,9%	Rendah
88 – 143	68	44,2%	Sedang
> 143	80	51,9%	Tinggi

Sumber: Karya penulis sendiri

Dengan perhitungan empirik pada penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP pada kategori rendah sebanyak 20 siswa (13,0%), kategori sedang sebanyak 83 siswa (53,9%), dan kategori tinggi sebanyak 51 siswa (33,1%). Berdasarkan data empirik dapat disimpulkan bahwa variabel *psychological capital* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP termasuk dalam kategori sedang. Sedangkan pada penghitungan hipotetik diketahui bahwa pada kategori rendah terdapat sebanyak 6 siswa (3,9%), kategori sedang sebanyak 68 siswa (44,2%), kategori tinggi sebanyak 80 siswa (51,9%).

Berdasarkan data hipotetik dapat disimpulkan bahwa variabel *psychological capital* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan data empirik, *psychological capital* peserta didik saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP tergolong sedang. Sehingga dapat dikatakan bahwa masing-masing aspek penyusun *psychological capital* memiliki total skor yang tergolong sedang pula. Pengukuran *psychological capital* pada penelitian ini didapatkan dari beberapa aspek *psychological capital* yang dikemukakan oleh Luthans (2007) yang terdiri dari empat aspek yaitu *self efficacy*, *hope*, *optimism*, dan *resiliency*. Pada aspek pertama yaitu *self efficacy* dianggap sebagai keyakinan yang menjadi dasar tindakan individu dalam melakukan sesuatu (Bandura, 1998). *Self efficacy* menjadi hal penting bagi siswa dalam mengerjakan tugas karena dengan kepercayaan diri serta keyakinan dapat memudahkan siswa dalam menyelesaikan tugas bahkan mampu meningkatkan prestasinya (Isnaini, 2011).

Aspek kedua yakni *hope* (harapan) yang ditandai dengan adanya kesadaran untuk mencapai tujuan serta dapat membuat individu menemukan jalan keluar lain ketika dihadapkan pada masalah yang membuat rencana awalnya tidak dapat dijalankan. Saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP dengan *hope* yang tinggi digambarkan dengan siswa tetap memiliki harapan dalam menggapai cita-citanya meskipun dalam situasi pandemi.

Pada aspek ketiga yakni *optimism* digambarkan sebagai sikap individu yang memiliki harapan kuat bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup ini dapat dijalani meskipun terdapat kendala didalamnya. Pada penelitian Waruwu dan Sukardi (2006), Seligman menyebut bahwa optimisme mempengaruhi kesuksesan kerja, sekolah, kesehatan dan relasi sosial. Pernyataan Seligman tersebut menunjukkan pentingnya memiliki sikap optimis dalam hidup. Maka dari itu, seluruh siswa di sekolah perlu memiliki sikap optimis agar dapat meraih prestasi yang baik terlebih di masa pandemi.

Pada aspek terakhir yakni *Resiliency* digambarkan sebagai kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dengan situasi sulit sehingga dapat melampauinya (Reivich & Sattre, 2002). Kemampuan resiliensi akan sangat membantu seseorang dalam menghadapi masalah. Anak yang resilien memiliki *self-efficacy* tinggi dan memiliki hubungan yang positif dengan guru, orang tua, teman-temannya, serta orang disekitarnya. Resilien akan membantu anak menghadapi stres yang sedang dialami (Cole & Popkin, J.S., 2005).

4.3 Hubungan *psychological well being* dan *psychological capital*

Berdasarkan hasil analisis korelasi sederhana diperoleh hasil nilai korelasi Pearson sebesar 0.752 dan nilai signifikansi (p) sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut termasuk dalam tingkatan tinggi, hal ini menunjukkan bahwa adanya korelasi yang kuat antara *psychological capital* dan *psychological well being* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP. Dengan demikian hipotesis pertama (H1) dari penelitian ini diterima. Dari hasil analisis tersebut juga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang

positif dan signifikan antara *psychological capital* dan *psychological well being* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP. Jadi, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *psychological capital* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP maka semakin tinggi *psychological well being*-nya, begitu pula sebaliknya, semakin rendah *psychological capital* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP maka semakin rendah *psychological well being*-nya. Temuan tersebut sejalan dengan teori yang dikembangkan oleh Youssef-Morgan dan Luthans (2015) yang mengatakan bahwa seseorang yang memiliki *psychological capital* yang tinggi akan dapat mengembangkan kekuatan dan kapasitas sumber daya dalam dirinya secara optimal, begitu pula sebaliknya, seseorang yang memiliki *psychological capital* yang rendah akan kesulitan mengembangkan kemampuan dan sumber daya dalam dirinya.

Dari hasil penelitian ini, diketahui bahwa tingkat *psychological capital* dan *psychological well being* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP tergolong sedang. Hasil tersebut mengartikan bahwa para siswa kelas IX SMP merasakan kebahagiaan yaitu berupa emosi yang cukup positif, kenyamanan hidup, pikiran, dan perasaan positif saat mengikuti pembelajaran daring (Seligman, 2002). Namun fakta itu berbanding terbalik pada saat mereka kembali ke sekolah untuk mengikuti pembelajaran tatap muka dimana data di lapangan menunjukkan kurangnya minat dan motivasi siswa untuk belajar dan mengerjakan tugas, serta menurunnya daya tangkap siswa ketika mengikuti pembelajaran tatap muka. Sehingga pembelajaran daring bagi siswa kelas IX SMP masih kurang efektif untuk membuat siswa memahami materi, memahami konsep serta evaluasi masih kurang maksimal.

Kekhawatiran serta fenomena yang ada di latar belakang pada penelitian ini muncul saat sekolah kembali dilaksanakan secara tatap muka. Sedangkan pengukuran pada penelitian ini dilakukan saat siswa kelas IX mengikuti pembelajaran daring. Pada saat penelitian ini dilakukan, pembelajaran tatap muka belum sepenuhnya diterapkan. Pembelajaran tatap muka dilaksanakan dalam masa percobaan sehingga jam pelajaran jauh lebih singkat dibanding saat sebelum pandemi, serta jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran tatap muka pun dibatasi hanya 50% dari jumlah keseluruhan siswa.

Penjelasan diatas menunjukkan bahwa penurunan *psychological well being* dan *psychological capital* akan signifikan terasa pada saat siswa mulai kembali mengikuti pembelajaran secara tatap muka. Sehingga, kekhawatiran akan terjadinya penurunan *psychological well being* dan *psychological capital* saat penerapan pembelajaran daring belum terbukti pada siswa kelas IX SMP. Temuan tersebut sejalan dengan Carter (2021) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *psychological capital* siswa ketika pembelajaran tatap muka maupun daring.

Menurut Zhao (2021), adanya kendala-kendala dalam pembelajaran akan mengakibatkan munculnya *learning loss*. *Learning loss* merupakan salah satu konsep yang menandakan tidak maksimalnya proses pembelajaran yang sedang berlangsung di sekolah. Ketidakmaksimalan proses pembelajaran akan mengakibatkan siswa terhambat mendapatkan informasi dan hasil belajar menjadi kurang optimal. *Learning loss* dapat

berdampak pada sumber daya manusia yang terdampak pandemi, salah satunya siswa kelas IX SMP. Saat nantinya pembelajaran tatap muka diterapkan, *psychological well being* dan *psychological capital* siswa kelas IX SMP bisa jadi senada dengan apa yang dikhawatirkan di latar belakang penelitian ini yaitu terjadi penurunan.

Pembelajaran daring tentu akan menjadi celah yang bisa menyebabkan iklim pembelajaran menjadi kurang efektif. *Learning loss* menjadi salah satu kekhawatiran dalam berlangsungnya penerapan pembelajaran daring dalam jangka waktu yang cukup lama. *Learning loss* membuktikan bahwa pembelajaran daring bisa memunculkan potensi *psychological well being* dan *psychological capital* siswa kelas IX SMP menjadi rendah. *The education and development forum* (2020) menyebut bahwa *learning loss* adalah keadaan dimana peserta didik mengalami kemunduran secara akademik karena kehilangan pengetahuan dan berkurangnya keterampilan disebabkan oleh kondisi yang mendesak seperti kesenjangan yang berkepanjangan atau ketidakberlangsungan pendidikan dalam waktu yang lama.

Meski *psychological capital* dan *psychological well being* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP tergolong sedang, namun pembelajaran daring memberikan pengaruh yang kurang baik terhadap motivasi belajar siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Cerelia (2021) menunjukkan bahwa ketika pembelajaran tatap muka, peserta didik merasa diperhatikan dan diawasi secara langsung, jelas, dan ketat oleh pendidik sehingga motivasi belajarnya relatif lebih terjaga. Dengan penerapan pembelajaran daring, kesadaran dan motivasi belajar peserta didik bisa jadi menurun. Tidak dapat dipungkiri, pembelajaran tatap muka tetap dirasa lebih efektif dibandingkan dengan pembelajaran daring karena pendidik dapat mengontrol peserta didik serta dapat memberikan afirmasi positif secara langsung meski semangat belajar siswa dan keinginan belajarnya fluktuatif.

5. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui *psychological capital* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP tergolong dalam kategori sedang, tingkat *psychological well being* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP tergolong dalam kategori sedang, serta terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *psychological capital* dan *psychological well being* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP; sehingga hasil dari penelitian ini diketahui bahwa semakin tinggi *psychological capital* maka *psychological well being* saat penerapan pembelajaran daring pada siswa kelas IX SMP juga akan semakin tinggi.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Bapak/Ibu guru untuk mengetahui keadaan para siswa saat penerapan pembelajaran daring, memperhatikan kendala-kendala yang dialami siswa, selalu mempertimbangkan sistem pembelajaran sehingga dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis siswa, serta lebih menyiapkan siswa-siswinya untuk mengikuti pembelajaran tatap muka sehingga *psychological well*

being dan *psychological capital* siswa kelas IX SMP tetap terjaga saat pembelajaran tatap muka kembali diterapkan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan agar siswa SMP tetap mempertahankan pola belajar yang dapat menjaga kesejahteraan psikologisnya, sehingga tetap dapat berprestasi meski pembelajaran dilaksanakan dalam jaringan. Selain itu diharapkan agar para siswa tidak merasa terbebani dengan tugas-tugas yang diberikan guru saat penerapan pembelajaran daring terlebih dalam keadaan yang serba terbatas, siswa diharapkan mampu berkomunikasi dengan bapak/ibu guru jika mengalami kendala saat mengikuti pembelajaran daring. Para siswa juga harus percaya diri dengan kemampuan belajarnya saat mengikuti pembelajaran daring karena tujuan bersekolah adalah supaya dapat menjadi lebih baik kedepannya. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengambil topik *psychological capital* dan *psychological well being*, dapat mengkaji lebih dalam dengan terus melakukan berbagai keterbaharuan seperti melakukan pengembangan alat ukur yang dibuat peneliti, melakukan penelitian dengan varian subjek dan responden yang lebih banyak dan tempat yang berbeda.

Rujukan

- Agustina, G. H. & L. (2011). Pengaruh Motivasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar IPA di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 12(1), 90–96.
- Akhtar, M. (2009). *Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescent: a pilot intervention*. Dissertation. United Kingdom: Msc applied positive psychology on University of East London.
- Antara News. 2021. Suka Duka belajar daring saat pandemi covid-19. Online. Diakses melalui <https://www.antaraneews.com/berita/2134906/suka-duka-belajar-daring-saat-pandemi-covid-19>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Ashari, M. (2020). *Proses Pembelajaran Daring di Tengah Antisipasi Penyebaran Virus Corona Dinilai Belum Maksimal*. PikiranRakyatcom.<https://www.pikiran-rakyat.com/pendidikan/pr-01353818/proses-pembelajaran-daring-di-tengah-antisipasi-penyebaran-virus-corona-dinilai-belum-maksimal>
- Azwar S. 2015. Tes Prestasi. Yogyakarta. Pustaka belajar.
- Azwar S. 2015. Validitas Reliabilitas. Yogyakarta. Pustaka belajar.
- Bandura, A.1997. *Self Efficacy The Exercise of Control*. New York : W. H. Freeman and Company.
- Batubara, A. (2017). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well Being Ditinjau Dari Big Five Personality Pada Siswa SMA Negeri 6 Binjai. *Jurnal Al Irsyad*, VIII(1), 31-41.
- Carter, J. W., & Youssef-Morgan, C. (2021). Psychological capital development effectiveness of face-to-face, online, and Micro-learning interventions. *Education and Information Technologies*, 0123456789.

- Cerelia, J. J., Sitepu, A. A., N, F. A. L., Pratiwi, I. R., Almadevi, M., Farras, M. N., Azzahra, T. S., & Toharudin, T. (2021). Learning Loss Akibat Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19 di Indonesia. *Seminar NASIONAL Statistik*, 1. http://semnas.statistics.unpad.ac.id/wp-content/uploads/erf_uploads/2021/11/Learning-Loss-Akibat-Pembelajaran-Jarak-Jauh-Selama-Pandemi-Covid-19-di-Indonesia.pdf
- Cole, E. Eiseman, Michael, & Popkin, J. S. (2005). *Resilient Children: Literature Review and Evidence from the Hope VI Panel Study*. Washington DC: The Urban Institute Metropolitan Housing and Communities Policy Center.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*. S.1.: Wadsworth Cengage Learning.
- Datu, Jesus A.D dkk. 2015. *Psychological capital Predicts Academic Engagement And Well Being In Filipino High School Students*. (online) diakses 5 Mei 2022.
- Datu, Jesus A.D dkk. 2018. *Psychological capital Bolster Motivation, Engagement And Achievement: Cross-Sectional And Longitudinal Studies*.
- Datu, Jesus A.D dkk. 2015. *Psychological capital Predicts Academic Engagement And Well Being In Filipino High School Students*. (online)
- Dewi, K. S. 2012. *Kesehatan Mental*. Semarang: UPT Universitas Diponegoro.
- Edmawati, M. D. (2020). Strategi konseling kelompok dengan teknik CBT berbasis daring untuk meningkatkan psychological well being siswa di tengah pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling, 1989*, 99–106.
- Emda, A. (2018). Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2), 172–182. <https://doi.org/10.22373/lj.v5i2.2838>
- Feist& Feist. 2014. *Teori Kepribadian*. Jakarta. Salemba Humanika.
- Goleman, Daniel. 2007. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hasanah, U., Dewi, N., & Rosyida, I. (2019). Self-Efficacy Siswa SMP Pada Pembelajaran Model Learning Cycle 7E (Elicit, Engange, Explore, Explain, Elaborate, Evaluate, and Extend). *Prisma Prosiding Seminar Nasional Matematika*, 2, 551–555.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Isman, M. (2017). Pembelajaran Moda dalam Jaringan (Moda Daring). *The Progressive and Fun Education Seminar*, 586–588.
- Izzatunnisa, L., Suryanda, A., Kholifah, A. S., Loka, C., Goesvita, P. P. I., Aghata, P. S., & Anggraeni, S. (2021). Motivasi Belajar Siswa Selama Pandemi dalam Proses Belajar dari Rumah. *Jurnal Pendidikan*, 9(2), 7–14. <https://doi.org/10.36232/pendidikan.v9i2.811>
- Jamaludin, D. dkk. (2020). Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Pada Calon Guru: Hambatan, Solusi Dan Proyeksi. *Karya Tulis Ilmiah*, 1–10. <http://digilib.uinsgd.ac.id/30518/>

- Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016) Optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(1), 1-4.
- Kurniasari, A. dkk. (2020). Pendidikan guru sekolah dasar fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muhammadiyah surakarta 2013. *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*, 6(3), 1–8. <http://journal.unesa.ac.id/index.php/PD>
- Lestari, S. (2014). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Kencana prenamedia group.
- Luthans, F. Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological Capital: Developing the human competitive edge*. New York: Oxford University Press.
- Luthans, F. 2002. Positive Organizationalbehaviour: Developing and Managing Psychological Strength. Academy Management. Executive.
- Luthans, Brett Carl. 2012. The Impact of business School Students' *psychological capital on academic achievement*. (online) (<http://www.tandfonline.com/loi/vjeb20>) diakses 2 Januari 2022
- Luthans, F., dkk. 2015. *Psychologycal capital and Beyond*. New York: Oxford University Press
- Maretha, V., & Leigh, A. R. (2007). Substance abuse and Psychological Well-being of South African adolescents. *South African Journal of Psychology*, 37(1), 595-615.
- Menteri Pendidikan. (2020). *Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat CoronaVirus (COVID-19)*.
- Mubarizi, A. F., Pangestuti, H., Selviana, M., & Saputri, A. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Kesejahteraan Psikologis (Psycal-Well-Being) Selama pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar Kabupaten Batang. *Abdimas*, 24(1), 1–6.
- Muqhniiy, C. K., & Amna, Z. (2016). Perbedaan psychological well-being pada remaja obesitas dengan remaja yang memiliki berat badan normal. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(3), 52-61.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Pane, A., & Darwis Dasopang, M. (2017). Belajar Dan Pembelajaran. *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333–352. <https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945>
- Pluess, M. 2015. *Genetics of Psychological Well-being*. New York: Oxford University Press.
- Pryce, Jessica & Jones. 2010. *Happiness at Work: Maximizing Your Psychological capital For Success*. United Kingdom: John-Wiley & Sons Publication.
- Putra, Made. (2020). *Kurang efektifnya pembelajaran daring/e-learning*. Jurnal bimbingan dan konseling.
- Reivich, K. & Shatte, A. 2002. *The Resilience Factor; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Broadway Books.

- Rosalina, R., & Siswati. (2018). Hubungan Antara Psychological Capital Dengan Psychological Well-Being Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(3), 291–296.
- Ryff, C. D. 1989. *Happiness Is Everything or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Ryff, C. D. 1989. *Psychological Well-Being in Adult Life*. Journal of Psychological Science.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. 2006. *Know thyself and become what you are: A Eudaimonic approach to Psychological Well-Being*. Journal of Happiness Studies.
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Biodik*, 6(2), 214–224. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 3(2), 122–130. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i2.1892>
- Salanova, M., Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., & Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress, and Coping*, 23, 53-70.
- Santrock, 2007. Adolescent eleventh edition. Boston: Mc Graw Hill.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*, 189-216. Washington DC: American Psychological Association.
- Seligman. 2005. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Singh, S., Mansi. 2009. *Psychological Capital as Predictor of Psychological Well-being*. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology.
- Siu, O. L., Bakker, A. B., & Jiang, X. (2014). Psychological capital among university students: Relationships with study engagement and intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*. 15, 979-994.
- Snyder dan Lopez, CR. 2003. *Positive Psychological Assessment a Handbook of Models & Measures*. Washington DC: APA.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving L. M., Sigmon, S. T., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measures of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Snyder, C. R. (1994). *The Psychology of Hope: You Can Get There From Here*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. 2011. *Positive psychology: The scientific and practical exploration of human strengths*. Thousand Oaks: SAGE Publication.

- Sobron, A., Bayu, Rani, & Meidawati. (2019). Persepsi Siswa Dalam Studi Pengaruh Daring Terhadap Minat Belajar IPA. *SCAFFOLDING: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme*.
- Sudarsana, I. K. (2016). Peningkatan Mutu Pendidikan Luar Sekolah Dalam Upayapembangunan Sumber Daya Manusia. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 2(1), 55–61. <https://doi.org/10.25078/jpm.v1i1.34>
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung. Alfabeta
- Suhery, S., Putra, T. J., & Jasmalinda, J. (2020). Sosialisasi Penggunaan Aplikasi Zoom Meeting Dan Google Classroom Pada Guru Di Sdn 17 Mata Air Padang Selatan. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(3), 129–132. <https://doi.org/10.47492/jip.v1i3.90>
- Suryaningsih, F., Karini, S. M., & Karyanta, N. A. (2018). Hubungan antara Self-Disclosure dengan Stres pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 1, 300–310.
- Syarifudin, A. S. (2020). Impelementasi Pembelajaran Daring Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan Sebagai Dampak Diterapkannya Social Distancing. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia Metalingua*, 5(1), 31–34. <https://doi.org/10.21107/metalingua.v5i1.7072>
- Takdir, M., Zakiyah, K., Khairunnisa, N., & Nuryani, L. K. (2021). Analisis sekolah efektif di masa pandemi covid-19. 9(2), 136–145.
- Upton, P. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Waruwu, F. E., & Sukardi (2006). Korelasi antara Optimisme dan Prestasi Akademik Siswa SD Santa Maria Kelas 6 di Cirebon. *Jurnal Psikologi*, 4(1).
- Wells, I. E. (2010). *Psychological Well-being*. New York: Nova Science Publisher.
- Zhao, Y. (2021). Build back better: Avoid the *learning loss* trap. *Prospects*, 13(3), 145-167.