

KESEJAHTERAAN EMOSIONAL PEDAGANG KAKI LIMA DI MASA PANDEMI

**Mumtaz Afridah¹, Iis Rahmawati^{2*}, Launiz Zamardah³, Muhamad Fahri H.⁴,
Salsabila⁵**

^{1,2,3,4,5} IAIN Syekh Nurjati, Indonesia

*Email: israhmawa@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian yang dilakukan ini berangkat dari keadaan Indonesia serta seluruh dunia yang belakangan diketahui sedang menghadapi pandemi akibat COVID-19. Banyak usaha yang telah dilakukan pemerintah Indonesia demi menghambat laju pertumbuhan virus Covid-19. Salah satu diantaranya adalah dengan melakukan lockdown atau yang hadir dalam istilah Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Dalam penerapannya untuk menghambat penularan Covid-19, terdapat cukup banyak dampak negatifnya pula bagi kegiatan sosial masyarakat Indonesia, terkhususnya masyarakat yang manyandarkan kebutuhan ekonominya untuk hidup dengan berdagang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari tahu kondisi kesejahteraan emosional masyarakat yang menghidupi kebutuhan sehari-hari serta keluarganya dengan berdagang di pinggir jalan selama masa pandemi berlangsung. Jenis penelitian yang dilakukan adalah menggunakan metode kualitatif. Kriteria subjek yang dipakai adalah seorang pedagang kecil atau pedagang jalanan yang sangat terdampak dengan keadaan pandemi sekarang.

Kata kunci: *Covid-19, pedagang, kesejahteraan emosional*

PENDAHULUAN

Sejak bulan Maret 2020, sebuah wabah yang dinamakan *Corona Virus Disease* 2019 diumumkan oleh WHO (*World Health Organization*). Virus yang dikenal dengan singkatannya COVID-19 ini disebutkan oleh Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) sebagai bencana non-alam (*non natural disaster*) dengan skala cakupan nasional (Taufik & Ayuningtyas, 2020). Berbagai kebijakan sudah diupayakan untuk menghambat penularan virus ke masyarakat banyak. Dari mulai istilah lockdown seperti yang dilakukan negara-negara lain sampai istilah Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan

Masyarakat (PPKM). Itu semua dilakukan untuk mengurangi kegiatan antar masyarakat yang bisa mempercepat penularan virus (Nashruddin & Tanasy, 2021). Sektor-sektor ekonomi, transportasi, kegiatan sosial, bahkan pendidikan sempat terhentikan. Hingga kini, sektor-sektor tersebut masih ada yang belum berjalan optimal, bahkan ada yang sama sekali belum berjalan kembali sebagaimana mestinya.

Pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat tersebut tentunya menimbulkan berbagai dampak, baik secara nyata seperti materi, maupun dampak dari segi psikologisnya. Terutama masyarakat yang hanya mempunyai usaha berdagang kecil-kecilan dipinggir jalan, yang sebelum pandemi saja mereka kadang susah mendapatkan uang. Apalagi di masa saat semuanya dibatasi seperti ini. Berdasarkan data terhitung sekitar 80% terjadi penurunan omzet pada pedagang atau pengusaha UMKM. Akibatnya, pedagang dan pengusaha itu mengalami stress yang dirasakan dalam bentuk gangguan tidur, sakit kepala, masalah pencernaan, gangguan pernapasan dan lain-lain (Efriana, 2021; Gugus, 2020). Terkendalanya usaha mencari pendapatan tersebut, bisa sangat membebani kesejahteraan emosionalnya, karena selain harus memikirkan bagaimana upaya hidup kedepannya, mereka juga pasti mengkhawatirkan kondisi diri mereka dan lingkungan yang saat ini sedang didampangi oleh virus.

Peristiwa pandemi ini pada awalnya menimbulkan keadaan yang kurang menyenangkan. Sehingga hal-hal yang terjadi pada individu adalah munculnya emosi-emosi negatif. Untuk itu, guna penelitian ini adalah mencari tahu tingkat kesejahteraan emosi individu yang diduga terdampak pengendalian emosi, maupun kesejahteraan emosionalnya atas pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat sekaligus di tengah pandemi seperti ini. Kesejahteraan emosi adalah merupakan salah satu konstruk yang di dalamnya terkait dengan dua indikator afeksi, yaitu indikator positif dan indikator negatif dari kesehatan mental (Diener, 1984; Wortmann, 2013). Individu yang mempunyai kesejahteraan emosi yang positif akan bisa memaknai hidup mereka dengan memenuhinya pada hal-hal yang berguna baginya maupun bagi orang lain.

TINJAUAN PUSTAKA

Gerakan (*motion*) dan emosi (*emotion*) sama-sama berasal dari bahasa latin *movere* yang artinya bergerak (*to move*). Dari pengertian ini, emosi memang seperti penggerak bagi kehidupan, emosi juga adalah faktor yang paling mewarnai kehidupan (Nelson & Low, 2011; Rosenstein & Stark, 2015). Setiap saat, secara sadar atau tidak sadar, ketika kita bertindak maupun berinteraksi pasti ada suatu emosi tertentu di dalamnya yang mendorong kita melakukan hal tersebut. Seperti pernyataan Goleman (2002) bahwa emosi itu merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Sebagai contohnya saja, jika individu sedang bahagia, maka tindakan yang akan dilakukannya akan merujuk pada kegiatan yang positif serta membawa pengaruh yang positif juga bagi orang lain.

Emosi menurut Mappiare (2009) sudah ada dan berkembang semenjak individu bergaul dengan lingkungan. Oleh karena itu, bisa dikatakan bahwa emosi datang dari

rangsangan luar maupun dalam diri individu. Beberapa macam emosi itu sendiri menurut Barchard (2004) adalah amarah. Kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Berbagai macam emosi inilah yang bisa mendorong individu untuk bertindak atau merespon. Dari segi efek yang yang bisa ditimbulkannya, emosi dibagi menjadi emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah emosi seperti bahagia, senang, puas dan sebagainya. Sedangkan emosi negatif adalah emosi seperti rasa cemas, rasa bersalah, tidak sabaran, takut, dan sebagainya (Nadhiroh, 2017).

Menurut Cherniss (2001) emosi diartikan dengan perasaan, atau afek yang terjadi saat individu berada dalam suatu kondisi atau interaksi yang menurutnya penting, khususnya bagi kesejahteraan. Kesejahteraan emosional (*emotional well being*) adalah keadaan emosional yang meliputi kebahagiaan dan kepuasan hidup serta keseimbangan antara afek positif dan negatifnya. Hal ini diperkuat oleh pernyataan bahwa *emosional well-being* adalah kepuasan hidup dengan suatu penilaian individu akan hidupnya dengan meliputi aspek afektif yaitu afek positif dan negatif (Bluth, Campo, Futch, & Gaylord, 2017). Kemudian sesuai juga dengan pernyataan Diener (Afridah, Wahyuningsih, & Nugraha, 2018) bahwa kesejahteraan emosi adalah salah satu konstruk yang di dalamnya tersebut terkait dengan dua indikator afeksi, yaitu indikator positif dan indikator negatif dari kesehatan mental. Diener (1984) juga menambahkan bahwa kesejahteraan emosi indikatornya adalah tingginya level emosi positif dan rendahnya level emosi negatif. Indikator positif dari kesehatan mental adalah seperti harga diri, kesejahteraan psikologis, dan ekstraversi. Sementara indikator negatifnya seperti depresi, kecemasan, dan neurotik.

Kesejahteraan emosional (*emotional well being*) mengacu pada kepuasan hidup secara umum dan perasaan positif seperti kebahagiaan, minat dalam hidup dan kenikmatan dalam hidup. Kesejahteraan emosional adalah termasuk komponen dari kesehatan mental (Budiarto, 2018). Hal tersebut sesuai dalam pernyataan Keyes, Shmotkin, and Ryff (2002) “A tripartite positive mental health concept including *emotional well-being (EWB)*, *psychological well-being (PWB)*, and *social well-being (SWB)*. ”

Kesejahteraan emosional berfokus pada *subjective well-being* dalam hal kepuasan dan kebahagiaan hidup secara keseluruhan. Kesejahteraan emosional (*emotional well-being*) adalah sekelompok tanda yang mencerminkan ada dan tidaknya perasaan positif dalam kehidupan. Perasaan positif yang akan muncul adalah afek positif, kebahagiaan, dan kepuasan hidup Afek positif sendiri seperti keceriaan, semangat yang baik, bahagia, tenang, damai, puas, dan penuh kehidupan. Kebahagiaan, yaitu terkait dengan kebahagiaan terhadap masa lalu dan masa sekarang secara keseluruhan atau dalam domain kehidupan. Kepuasan hidup itu terkait dengan rasa puas dengan kehidupan masa lalu atau sekarang, seperti mengenai pekerjaan, pernikahan atau keluarga, dan lingkungannya (Keyes et al., 2002; Touchton & Wampler, 2014).

Aspek-aspek *emotional well-being* dan *subjective well-being* kurang lebih sama. Karena, *subjective well-being* sendiri diartikan sebagai persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup dan

merepresentasikan dalam kesejahteraan psikologis. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan *subjectif*, meliputi:

1. Harga diri positif
Dengan adanya harga diri ini, individu bisa mempunyai kontrol yang baik terhadap emosinya atau dirinya, mempunyai hubungan yang bagus dengan orang lain.
2. Kontrol diri
Kontrol diri ada untuk mengaktifkan proses emosi, motivasi, perilaku dan aktivitas fisik. Faktor ini yang nantinya akan dilibatkan dalam proses pengambilan keputusan maupun emosi.
3. Ekstraversi
Ekstraversi dikenal juga dengan kepribadian yang ekstrovert atau ektravert. Individu-individu yang memiliki kepribadian ini berarti senang berinteraksi dengan dunia luar. Hal tersebut kemudian akan membuat individunya mempunyai lingkungan sosial yang lebih luas, dan dengan kata lain dukungan sosial untuk kesejahteraannya pun luas.
4. Optimis
Individu yang memiliki sikap optimis akan menjalani hidupnya dengan baik karena memiliki impian-impian dan harapan positif tentang hidupnya di saat ini maupun untuk masa depan nanti.
5. Relasi sosial yang positif
Dengan adanya relasi sosial yang positif, individu bisa mendapat dukungan sosial yang nantinya akan berefek juga terhadap *emotional well-being*, *subjective well-being*, maupun *psychological well-being*-nya.
6. Mempunyai arti dan tujuan hidup
Arti dan tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religiusitas. Maka apabila individu yang memiliki religiusitas yang besar, maka kesejahteraan psikologisnya juga besar.

Sementara itu, aspek-sepek kesejahteraan emosional sebagaimana yang diambil dari teori yang dikemukakan Seligman (2002) yaitu afek positif, afek negatif, dan keseimbangan afek, serta kepuasan hidup, kebahagiaan, dan domain kepuasan.

1. Kepuasan hidup

Menurut Santrock (2012) kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan termasuk dari bagian kesejahteraan psikologis. Namun selain itu, kepuasan hidup juga merupakan bagian dari kesejahteraan subjektif karena bersifat subjektif yang artinya sesuai dengan penilaian individu tersebut (Raharja & Indati, 2018).

Menurut Biswas-Diener (2008) kepuasan hidup termasuk penilaian secara kognitif tentang seberapa baik dan memuaskannya hal-hal yang telah dilakukan individu semasa hidupnya secara menyeluruh yang mereka anggap penting (*domain satisfaction*). Kepuasan hidup adalah termasuk kemampuan individu untuk menikmati pengalamannya, dan keberhasilan individu saat memecahkan masalah. Aspek-aspek

kepuasan hidup itu sendiri adalah, keinginan untuk merubah kehidupan, kepuasan terhadap hidup saat ini, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan hidup di masa depan, dan penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang.

2. Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah suatu kesenangan yang dicapai oleh setiap orang menurut kehendaknya sendiri-sendiri. Kebahagiaan itu timbul dari pemenuhan atau harapan, dan merupakan penyebab atau sarana untuk menikmati (Pratiwi & Ahmad, 2020). Individu yang puas akan pemenuhan kebutuhannya, akan merasa bahagia dan membuatnya tenang dan damai. Menurut Bastaman, hidup yang bermakna adalah gerbang menuju kebahagiaan. Hidup yang bermakna ditandai oleh adanya aspek-aspek seperti, hubungan dengan orang lain yang harmonis, saling menghormati, dan saling menyayangi.

3. Domain *satisfaction*

Secara garis besar, *domain satisfaction* juga merupakan bagian dari kepuasan hidup. Hubungan antara keduanya itu, bisa dijelaskan melalui pendekatan teori *subjective well-being* yaitu, *bottom up theories* dan *top down theories*. *Bottom up theories* berasumsi bahwa penilaian kepuasan hidup dilakukan berdasarkan pengukuran *satisfaction* pada sejumlah domain kehidupan. Hubungan kepuasan hidup dan domain *satisfaction* menggambarkan pengaruh sebab akibat domain *satisfaction* pada kepuasan hidup. Sementara *top down theories* menjelaskan kebalikan dari asumsi *bottom up theories*.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif karena dianggap bisa memaparkan topik permasalahan dengan lebih terinci dan mendalam. Williams (Yusuf, 2016) menyatakan bahwa penelitian kualitatif lebih tertarik menelaah fenomena-fenomena sosial dan budaya dalam suasana yang berlangsung secara wajar atau alamiah, bukan dalam kondisi yang terkendali. Penelitian kualitatif menuntut perencanaan yang matang untuk menentukan tempat, partisipan, dan memulai pengumpulan data. Rencana ini bersifat emergent atau berubah dan berkembang sesuai dengan perubahan dalam temuan lapangan. Desain yang berubah tersebut bersifat sikuler karena penentuan sampel yang bersifat purposive, pengumpulan data dan analisis data dilakukan secara simultan dan merupakan langkah yang bersifat interaktif bukan terpisah-pisah.

Metode yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah kualitatif studi kasus berdasarkan variabel target. Karena menggunakan studi kasus, maka penelitian ini hanya akan berfokus pada satu kasus saja. Adapun temuan lain yang dapat muncul akan disesuaikan saat lapangan. Sampel penelitian diambil dari para pedagang kaki lima, pedagang kecil, atau pedagang yang sangat terdampak akibat pandemi. Dengan demikian, bila melihat dari terdampaknya pedagang tersebut, perolehan hasil mengenai bagaimana kesejahteraan mental bisa terungkap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada poin ini akan membahas mengenai temuan penelitian yang sudah dilakukan. Secara garis besar, pembahasannya akan terkait dengan fokus permasalahan yang sudah dirancang sebelumnya, yaitu tentang kesejahteraan mental individu. Hal yang akan dianalisis adalah berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan mental dari Seligman (2002), yaitu kepuasan hidup, kebahagiaan, dan domain kepuasan. Aspek-aspek ini yang akan menjadi acuan apakah hasil penelitian mengenai individu tersebut sudah memiliki kesejahteraan mental dalam hidupnya atau belum.

Kesejahteraan Emosional Pedagang Kaki Lima di Masa Pandemi Berdasarkan Aspek Kepuasan Hidup

Bersyukur adalah salah satu bentuk perilaku dari emosi positif. Kebersyukuran adalah ketika menerima sesuatu yang berharga, bersyukur dapat mengubah seseorang menjadi lebih baik, bijaksana, dan menciptakan keharmonisan antara dirinya dengan lingkungannya. Salah satu bentuk dari kebersyukuran adalah mencapai kepuasan hidup. Dalam pembahasan pedagang kaki lima ini, dalam keadaan sebenarnya wajar jika ditemukan kendala-kendala yang menyebabkan kepuasan hidup mereka cenderung kurang. Apalagi di masa pandemi sekarang ini saat segalanya jauh lebih sulit. Kepuasan hidup akan didapatkan ketika apa yang diharapkan dapat terwujud dan menjadi sebuah penilaian yang positif bagi diri sendiri.

Sebagaimana subjek 1 menyatakan: *“Penyesalan masa lalu ya pasti ada, kita kan gak pernah ikut jenjang kuliah, tapi kan dengan dagang di sini dan akhirnya ketemu temen-temen alhamdulillah dapet ilmu juga. Cuman dapet ilmunya dari luar saya. Ilmu kan bisa di dapat dari mana aja kan, bukan cuman pendidikan formal.” (N1)*

Meskipun subjek 1 memiliki penyesalan masa lalu, tetapi subjek 1 bisa menerima penyesalan dan digantikannya dengan penerimaan lain yang lebih positif. Begitupun apa yang disikapi oleh subjek 2, *“Ya, semua masa lalu pasti disesali dan semuanya itu kita ambil hikmah disetiap kejadian.” (N2)*

Kesejahteraan Emosional Pedagang Kaki Lima di Masa Pandemi Berdasarkan Aspek Kebahagiaan

Kebahagiaan hidup seseorang biasanya dinilai secara objektif dan subjektif. Sementara pintu dari kebahagiaan adalah hidup yang bermakna (Fuad, 2015). Kehidupan pribadi yang bermakna ditandai oleh aspek-aspek berikut ini, yaitu hubungan antar pribadi yang harmonis, saling menghormati, dan saling menyayangi. Seperti pernyataan subjek 1 berikut ini, *“Iya, saya semangat berdagang ya karna anak istri. Biar anak bisa lulus sekolah, kuliah nanti. Ya, minimal anak saya tuh jangan seperti saya.” (N1)*

Karena adanya kasih sayang dari keluarga, faktor tersebut menjadi dukungan semangat bagi subjek 1 untuk tetap berusaha dalam berdagang. Dukungan emosional seperti itu menambah faktor kebahagiaan bagi subjek 1. Begitu juga dengan subjek 2

yang mempunyai pernyataan sebagai berikut, *“Keluarga Alhamdulillah membantu disaat saya usaha seperti ini dan mendukung juga, mau bagaimana lagi.”* (N2)

Dari adanya dua pernyataan langsung dari kedua subjek membuktikan bahwa dukungan emosional dan kasih sayang dari keluarga menjadi penentu faktor kebahagiaan pedagang maupun individu lainnya dalam membangun kesejahteraan emosionalnya.

Dalam indikator kebahagiaan yang lain adalah tentang penerimaan hidup. Hal ini berhasil terungkap juga dari subjek 1 yaitu, *“Gimana, ya. Keadaan ini kan nasional, bukan kita sendiri yang ngerasain. Yang penting pemerintah masih memperhatikan kita, gitu aja.”* (N1). Subjek 1 berhasil memandang positif kejadian pandemi ini dan mampu berpikir luas bahwasanya tidak hanya ia yang sedang kesulitan tapi masyarakat yang lain juga. Selama ia masih mendapatkan bantuan dari orang-orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, subjek 1 merasa sudah cukup, dan perlu disyukuri.

Kesejahteraan Emosional Pedagang Kaki Lima di Masa Pandemi Berdasarkan Aspek Domain Satisfaction

Area-area utama dalam hidup dalam domain satisfaction adalah hubungan interpersonal, kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas dan aktivitas di waktu luang (Biswas-Diener, 2008; Diener, 1984). Terkait dengan salah satunya yaitu spiritualitas, baik subjek 1 menunjukkan reaksi yang berkaitan dengan keadaan spiritualitasnya, *“Di luar itu sih ya, misal hari ini ada banyak yang beli, ya itu jadi semangat. Misalkan kurang pun, ya harus disukuri aja. Kita tinggal minta pertolongan sama Tuhan aja. Soalnya pemerintah juga udah ngasih pertolongan, jadi ya tinggal ke Tuhan. Jangan sampe nyerah.”* (N2)

Sementara subjek 2, walaupun tidak merujuk kearah penerimaan melalui spiritualitas, tetapi tetap mampu mengambil hikmah bahwa semua kejadian dari pandemi ini datang dari Allah, dan yang bisa dilakukan hanyalah bersyukur serta terus bertawakkal dan berusaha.

Selain pengukuran kesejahteraan emosional berdasarkan aspek-aspek dari Seligman (2002), kemudian ditemukan juga penilaian berdasarkan aspek dari Diener (1984), yaitu mengenai poin kesejahteraan emosi positif dan kesejahteraan emosi negatif. Emosi-emosi yang subjek 1 perlihatkan selama proses observasi adalah sikap yang lapang dada, penuh syukur, mampu berpikir positif, dan menghargai apa yang ada. Subjek 1 juga tidak sampai menaruh khawatir pada anaknya yang baru memasuki pondok pesantren di tengah pandemi seperti ini, yang berarti subjek 1 mampu percaya pada hal yang positif dan tak sampai memelihara emosi yang negatif. Subjek 1 juga mampu mengambil hikmah, bahwa meskipun kehidupan dagangnya saat ini sedang sulit, pandemi memberi kekhawatiran, tapi diberi lahirnya anak keduanya di kondisi ini baginya merupakan sebuah karunia rezeki dari Allah.

Kesejahteraan mental merupakan kesatuan dari aspek-aspek utama yaitu kepuasan hidup, kebahagiaan, domain *satisfaction*, kesejahteraan emosi positif dan kesejahteraan

emosi negatif. Emosi yang positif merupakan pilar dari psikologis yang positif. Kesejahteraan emosi (*emotional well-being*) mencakup positif subjektif dari pengalaman masa lalu, sekarang, dan masa depan. Karena pernyataan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa bagi subjek 1 dan subjek 2, pengalamannya di masa lalu dan di masa sekarang sudah cukup baginya. asalkan masih ada hal-hal positif yang mengelilinginya hingga saat ini. Bahkan menurutnya, ia sudah sangat puas dengan relasi yang sekarang ia punya. Meskipun pendapatannya hanya cukup memenuhi hal-hal penting, tetapi hubungannya dengan lingkungannya berdagang sangat menguatkannya dan menjadikannya alasan untuk bisa terus berusaha berdagang di tempat tersebut.

SIMPULAN

Kesejahteraan emosional merupakan bagian dari kesehatan mental. Apabila kesejahteraan emosionalnya bagus, maka dapat dikatakan kesehatan mentalnya cukup terkendali karena bisa mengontrol emosi-emosi berdasarkan dari emosi negatif dan positif yang sesuai dengan aspek kesejahteraan mental.

Kesejahteraan emosional pada pedagang kaki lima ini dari aspek kesejahteraan emosi positif dan kesejahteraan emosi negatif. Pada aspek ini pedagang yang merupakan subjek 1 lebih mengekspresikan dirinya lebih kepada kesejahteraan emosi positif seperti lebih bersikap sabar (lapang dada), penuh bersyukur, mampu berpikir positif, dan menghargai apa yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Afridah, M., Wahyuningsih, H., & Nugraha, S. P. (2018). Efektivitas Pelatihan Keajaiban Doa Islami Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosi Pada Siswa SMK" X" Di Yogyakarta. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 10(1), 19-31.
- Barchard, K. (2004). Does Emotional Intelligence Assist in the Prediction of Academic Success? *Education and Psychological Measurement*, 63(5), 840-858.
- Biswas-Diener, R. (2008). Material wealth and subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 307-322.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of youth and adolescence*, 46(4), 840-853.
- Budiarto, Y. (2018). SOCIAL WELL-BEING, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DAN EMOTIONAL WELL-BEING: STUDI KAUSAL KOMPARATIF PADA PRAKTISI SENI BELA DIRI BIMA DAN KEBUGARAN FISIK. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 16(1), 18-28.
- Cherniss, C. (2001). Emotional Intelligence and Organizational Effectiveness. In C. Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligent workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.

- Efriana, L. (2021). Problems of online learning during covid-19 pandemic in EFL classroom and the solution. *JELITA*, 38-47.
- Fuad, M. (2015). Psikologi Kebahagiaan Manusia. *Jurnal Komunika*, 9(1), 112.
- Goleman, D. (2002). Emotional Intelligence: Issues in Paradigm Building. In C. Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The Emotional Intelligent Workplace* (pp. 13-26). San Francisco: Jossey-Bass.
- Gugus. (2020). Percepatan Penanganan COVID-19. Situasi virus corona – Covid19.go.id. Gov Repub Indonesia. 2020, from <https://www.covid19.go.id/situasi-virus-corona/>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimising well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Mappiare, A. T. (2009). *Dasar-Dasar Metodologi Riset Kualitatif untuk Ilmu Sosial dan Profesi*. Malang: Jenggala Pustaka Utama.
- Nadhiroh, Y. (2017). PENGENDALIAN EMOSI. *SAINTIFIKA ISLAMICA: Jurnal Kajian Keislaman*, 2(01), 53 – 62.
- Nashruddin, N., & Tanasy, N. (2021). School Policies on the Use of Android Devices in Students Learning Activities during the Covid-19 Pandemic Condition. *Lembaran Ilmu Kependidikan*, 50(1), 66-73.
- Nelson, D. B., & Low, G. R. (2011). *Emotional intelligence*. Boston: Prentice Hall.
- Pratiwi, H., & Ahmad, R. (2020). Kebahagiaan (Happiness) Siswa yang Berasal dari Keluarga Ibu Single Parent. *Jurnal Neo Konseling*, 2(4).
- Raharja, B. N., & Indati, A. (2018). Kebijakan dan kepuasan hidup pada remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 96-104.
- Rosenstein, A., & Stark, D. (2015). Emotional Intelligence: a critical tool to understand and improve behaviors that impact patient care. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 2(1), 1-4.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Lifespan Development* (Vol. 1). Jakarta: Erlangga Publisher.
- Seligman, M. E. (Ed.). (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. Handbook of positive psychology* (Vol. 2). New York: Knopf.
- Taufik, T., & Ayuningtyas, E. A. (2020). Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Bisnis Dan Eksistensi Platform Online. *Jurnal Pengembangan Wiraswasta*, 22(1), 21-32.
- Touchton, M., & Wampler, B. (2014). Improving social well-being through new democratic institutions. *Comparative Political Studies*, 47(10), 1442-1469.
- Wortmann, J. (2013). Religious Coping. In G. M.D. & T. J.R. (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. New York: Springer.

Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Jakarta: Prenada Media.