



# Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Gen-Z Pasca Pandemi Melalui *Positive Self Talk*

Yanuari Srianhuri<sup>1</sup>

Email: yanuari@unugiri.ac.id

Corresponding Author: yanuari@unugiri.ac.id

**Abstrak:** Penelitian ini menganalisa tentang penerapan positif *self talk* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis Gen-Z di masa pasca pandemi. Metode penelitian ini menggunakan kajian studi literatur dengan mengeksplorasi dan mengkaji literatur diantaranya e-book, artikel, buku, jurnal serta hasil survey kasus yang terjadi di masyarakat. Pembahasan kajian ini dilatarbelakangi adanya pandemi covid-19 yang menimbulkan ketakutan hingga distress psikologis pada remaja Gen-Z. Gen-Z merupakan remaja pada rentang usia 11-25 tahun. Bagi Gen-Z isu dampak pandemi terhadap kesehatan mental ternyata lebih signifikan. Selain memberi dampak buruk bagi kesehatan fisik, covid-19 juga memberi dampak buruk bagi psikologis seperti kecemasan, stres, depresi dan gangguan psikologis lainnya. Dibutuhkan intervensi khusus untuk meningkatkan kualitas hidup pasca pandemi. Terdapat teknik dalam bimbingan dan konseling yang efektif mengatasi masalah tersebut yaitu teknik *positive self-talk*. Positif *self talk* yakni percakapan diri sendiri secara eksternal atau internal yang dilakukan untuk memberikan instruksi dan penguatan diri dalam menghadapi masalah. Teknik ini salah satu kontruksi dari *cognitive restructuring* yang fokus pada afirmasi positif untuk merubah pemikiran irasional menjadi rasional. Teknik ini merupakan salah satu bentuk terapi kognitif (restrukturisasi kognitif) yang berfokus pada afirmasi positif untuk mengubah pikiran irasional seseorang (baik verbal maupun non-verbal) menjadi pikiran rasional sehingga dapat meningkatkan keterampilan mental, membantu mengendalikan hidup agar lebih bermakna.

---

<sup>1</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, Indonesia

**Kata kunci:** *Self Talk, Psychological Well Being, Gen-Z, After Covid-19 Pandemic*

## **Pendahuluan**

Berdasarkan sensus penduduk tahun 2020 generasi Z atau sering disebut dengan Gen-Z memiliki proporsi terbanyak sebagai penduduk di Indonesia yaitu sebesar 27,94% (BPS, 2021). Badan Pusat Statistik pada tahun 2019 menjelaskan bahwa jumlah generasi Z di Indonesia mencapai 64,19 juta jiwa dan 66,23% nya merupakan pelajar dan mahasiswa. Generasi ini merupakan kelahiran tahun 1995 sampai tahun 2012 yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu bersekolah dan mulai menapaki dunia kerja. Menurut BKKI pada tahun 2011 mengatakan bahwa mereka yang berada pada range usia 10-24 tahun pada saat ini merupakan generasi Z. Generasi Z dapat diartikan sebagai generasi yang produktif sehingga dapat dikatakan bahwa mereka modal pembangunan yang sangat besar bagi masa depan Indonesia.

Munculnya covid-19 membawa banyak perubahan dalam keseharian seperti adanya kebijakan untuk menjaga jarak fisik dan terbatasnya kegiatan yang dilakukan diluar rumah. Bagi Gen-Z dampak pandemi terhadap kesehatan mental ternyata lebih signifikan (Bethune, 2019). Selain memberikan dampak buruk bagi kesehatan fisik, pandemi covid-19 juga memberikan dampak buruk bagi psikologis seperti kecemasan, stress, PTSD, depresi dan gangguan psikologis lainnya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Gen-Z relatif lebih cenderung mencari bantuan kesehatan mental daripada generasi lain. Sebanyak 90% Gen-Z mengalami gejala psikologis atau fisik akibat stres dalam setahun terakhir, 70% Gen-Z mengatakan bahwa kecemasan dan depresi adalah masalah yang signifikan di antara rekan-rekan mereka, 30% orang tua yang disurvei merasa bahwa anak mereka mengalami efek negatif pada kesehatan emosional atau mental mereka karena jarak sosial dan penutupan sekolah, 25% Gen-Z melaporkan mengalami tekanan emosional hampir dua kali lipat tingkat yang dilaporkan oleh generasi yang lebih tua. Selama pandemi, remaja antara 20-24 tahun menunjukkan lonjakan terbesar dalam kecemasan (American Psychological Association, 2018).

Gunawan & Bintari (2021) mengatakan bahwa ternyata aktivitas yang kurang efektif selama pandemi menyebabkan stres yang berkepanjangan karena berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Individu menjadi tertekan, tidak memiliki motivasi, bosan, merasa tidak berdaya serta merasa terganggu kondisi psikisnya. Menurut Liviana et al. (2020) penyebab remaja mengalami gangguan psikologis dan mental selama pandemi covid-19 adalah adanya beban tugas kuliah, kurangnya kesempatan bertemu dengan teman, proses perkuliahan tatap maya yang terasa menjenuhkan karena harus selalu menatap layar laptop serta tidak dapat melaksanakan praktikum karena keterbatasan fasilitas, sinyal yang tidak menentu dan tidak dapat fokus melaksanakan kegiatan seperti biasanya karena diberlakukan pppm dan lockdown sehingga.

Menurut Kurniasari, Rusmana, & Budiman (2019) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis berpengaruh terhadap performa akademis. Tidak hanya itu mereka juga dihadapkan pada situasi yang menyedihkan karena hampir setiap hari mereka mendapatkan kabar duka baik dari kerabat dekat, keluarga bahkan teman-temannya yang meninggal dunia karena terkena virus covid-19 yang mematikan. Hal ini membuat remaja khususnya generasi Z mengalami tekanan hidup yang berat serta ketidakbermaknaan hidup. Kondisi psikis yang buruk ini dapat mempengaruhi semua aspek hidup seseorang dari sisi kognitif, afektif dan psikomotoriknya. Kesejahteraan psikologis adalah keadaan pola pikir yang sehat dan positif yang timbul pada diri seseorang dan akan menumbuhkan emosi positif sehingga seseorang merasakan bahagia, tenang secara lahir batin dan memiliki kehidupan yang lebih bermakna (Ryff, 2014). Setelah mencermati hal diatas maka peran guru, orang tua, konselor, dan psikolog sangat dibutuhkan untuk mengatasi fenomena ini. Dalam upaya mencegah degradasi kualitas kesejahteraan psikologis remaja, guru maupun konselor serta psikolog dapat menerapkan teknik *positive self talk*. Metode yang digunakan yaitu berdialog atau berinteraksi pada diri sendiri yang fokus pada afirmasi positif. Menurut Ananda & Apsari (2020) teknik *positive self talk* adalah struktur dari *rational emotive behavior therapy* (REBT) yang bertujuan untuk mendalami perasaan, pemikiran dan karakter negatif.

**Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode studi literatur atau riset pustaka yang termasuk jenis penelitian kualitatif dengan menemukan sumber-sumber materi tulisan yang sesuai variabel dan permasalahan yang dikaji. Creswell (2017) menjelaskan bahwa kajian literatur merupakan sintesa tertulis mengenai artikel yang bersumber pada artikel, buku serta referensi yang mendeskripsikan teoritik pada topik dan dokumen yang dibutuhkan. Data dikumpulkan dengan mengeksplorasi dan mengkaji beberapa literatur diantaranya buku, jurnal, disertasi, e-book, dan beberapa kasus yang terjadi di masyarakat berdasarkan topik permasalahan. Fokus penelitian yang akan dikaji pada artikel ini yaitu mengenai meningkatkan kesejahteraan psikologis pada generasi Z di pasca pandemi melalui teknik positive self talk yang merupakan bagian dari *rational emotive behavior therapy* (REBT).

**Hasil dan Pembahasan**

Dalam teori generasi yang dikemukakan oleh Graeme Codrington & Sue Grant-Marshall, Penguin, (2004) menyatakan bahwa terdapat lima generasi berdasarkan tahun kelahiran yaitu generasi *baby boomer* sekelompok manusia yang lahir tahun 1946-1964, generasi X lahir tahun 1965-1979, generasi Y lahir tahun 1980-1995 yang akrab dikenal generasi millennial kemudian generasi Z lahir pada 1996-2009 dan generasi Alpha dimulai dari kelahiran tahun 2010. Gen-Z memiliki proporsi terbanyak sebagai penduduk di Indonesia yaitu sebesar 27,94% (BPS, 2021). Menurut badan pusat statistik (BPS, 2019) jumlah generasi Z di Indonesia mencapai 64,19 juta jiwa dan 66,23% nya adalah terdiri dari pelajar dan mahasiswa. Generasi Z

adalah generasi yang lahir dalam rentang tahun 1996 sampai dengan tahun 2012 masehi. Bila merujuk pada definisi remaja menurut BKKBN (2011) yaitu mereka yang berada di rentang usia 10-24 tahun artinya saat ini mayoritas remaja di Indonesia merupakan generasi Z.

Putra (2016) menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada karakteristik Gen-Z dengan generasi lainnya, salah satu faktor utamanya adalah penguasaan informasi dan teknologi. Generasi Z dan teknologi adalah hal yang telah menjadi bagian dari kehidupan, karena generasi Z dilahirkan di mana akses ke informasi khususnya internet yang telah menjadi budaya global, sehingga mempengaruhi nilai-nilai, pandangan, dan tujuan hidup. Kubátová (2016) juga menjelaskan bahwa generasi Z gemar melakukan komunikasi personal menggunakan internet untuk mencari informasi serta otonomi dalam aktivitas sehari-hari. Karakter lain dari Gen-Z adalah *weconomist* artinya mereka lebih menyenangi kegiatan berkelompok dan selalu terhubung dengan rekan sejawatnya.

Kehadiran pandemi covid-19 memberikan banyak dampak terhadap remaja. Selain memberikan dampak buruk bagi kesehatan fisik, covid-19 juga memberikan dampak buruk dari sisi psikologis seperti kecemasan, frustrasi, perasaan tidak berdaya dan gangguan psikologis lainnya. Bahkan kasus xenophobia dan bunuh diri mulai bermunculan. Tinjauan sistematis tentang depresi dan gangguan kecemasan pada tahun 2020 akibat pandemi covid-19 menemukan bahwa tingkat gangguan kecemasan global melonjak sebesar 25%. Bagi Gen-Z isu dampak pandemi terhadap kesehatan mental ternyata lebih signifikan (Bethune, 2019). Berdasarkan pernyataan Ryff (2014, 2018), kesejahteraan psikologis tidak hanya sebagai hasil suatu faktor tertentu, namun dapat menjadi penentu pada aspek perkembangan lain. Salah satunya keadaan kesejahteraan psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang serta mampu memberikan efek umur panjang (Ryff, 2014, 2018). Sugiyo, dkk (2019) menyampaikan bahwa dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik pada remaja maka mereka dapat melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik.



**Gambar 1.** Element of Psychological Wellbeing (Ryff, 2014)

Menurut Ryff (2014) menjelaskan enam dimensi kesejahteraan psikologis yang digambarkan dalam model multidimensional yakni *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth* dan *purpose in life*. Dimensi pertama *self-acceptance* yakni kesadaran menerima diri apa adanya, bisa menerima baik kelebihan maupun kekurangan diri serta memiliki sikap positif akan masa lalunya. Dimensi kedua *positive relations with others* yaitu kemampuan membentuk hubungan interpersonal hangat dan saling percaya, memiliki afeksi dan empati yang dalam, mampu mencintai, menciptakan persahabatan dengan relasi. Dimensi ketiga adalah *autonomy* artinya kemampuan menentukan pilihan bagi dirinya sendiri dan mandiri. Dimensi keempat *environmental mastery* adalah kemampuan menentukan dan membentuk lingkungan yang sesuai dengan kondisi jiwanya. Dimensi kelima *purpose in life* yaitu kemampuan dalam memaknai hidup, mempunyai tujuan serta memiliki makna hidup. Dimensi terakhir *personal growth* yaitu kemampuan mengembangkan potensi dalam diri agar tumbuh menjadi individu seutuhnya. Pondasi kesejahteraan psikologis adalah individu yang secara psikologis mampu berfungsi secara positif (*positive psychological functioning*). Menurut Ryff (2014) terdapat pengaruh sosiodemografis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikis pada diri individu diantaranya adalah usia, status sosial ekonomi, gender, tingkat pendidikan, dan kebudayaan.

Merujuk penjelasan teori Ryff bahwa psychological well being salah satunya dapat dipengaruhi oleh faktor budaya hal ini sangat berkaitan dengan perubahan adaptasi lingkungan baru yang saat ini

sedang remaja alami yaitu situasi pasca pandemi. Ketika pasca pandemi munculah adaptasi era new normal. Pasca pandemi artinya menyesuaikan pola hidup yang berpedoman pada protokol kesehatan dan aktivitas hidup baru yang telah diatur oleh pemerintah. New normal harus dipersiapkan, hal yang perlu diperhatikan remaja dalam menghadapi new normal ini meliputi persiapan mental, fisik, spiritual dan sosial. Persiapan mental artinya memiliki kesadaran akan kesiapan diri secara psikologis sehingga dapat mencegah diri dari rasa stres akibat dari adaptasi dengan aktivitas hidup yang baru. Disinilah peran guru, orang tua, dan konselor dibutuhkan dalam upaya mengatasi permasalahan ini. Gen-Z Perlu diberikan motivasi dan bimbingan agar bisa menyesuaikan dengan keadaan yang baru dan tantangan yang baru. Untuk mencegah penurunan kualitas kesejahteraan psikologis pada remaja, guru, orang tua konselor serta psikolog dapat menerapkan terapi positive self talk. Metode pada terapi ini yaitu dengan cara berdialog atau berbicara pada diri sendiri tepatnya pada pikiran yang positif. Teknik positive self talk merupakan bagian dari rational emotive behavior therapy (REBT) yang bertujuan untuk membantu mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang negatif.

### **Penerapan *Positive Self Talk* untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi**

Self talk positif ialah bentuk komunikasi pada diri sendiri dengan memperkatakan kalimat-kalimat positif yang dapat menumbuhkan keyakinan (*faith*). Contoh ungkapan self talk positif misalnya, “Aku akan melakukan yang terbaik selalu bersyukur dan selalu bahagia dalam suasana apapun; Aku punya potensi yang luar biasa; Aku adalah manusia yang kuat; Aku bangga sudah mencobanya, ini kesempatanku untuk belajar dan bertumbuh menjadi lebih baik” dan masih banyak kalimat afirmasi positif lainnya. *Self talk* negatif merupakan cara berpikir yang irasional sehingga dapat menyebabkan emosi seseorang terganggu, menimbulkan emosional negatif, stres, depresi dan kualitas kerja yang menurun. Self talk negatif cenderung merugikan diri sendiri. Contoh dari self-talk negatif; “aku tidak layak dicintai; Duh mengapa saya

bodoh dan sial sekali aku tidak mampu menghadapi ini semua; Saya merasa gagal dan frustrasi; Saya tidak berani karena belum pernah mencobanya; Saya malu karena selalu gagal apa kata orang orang nanti?”, dan lain sebagainya.

*Positive self-talk* merupakan sebuah interaksi yang positif dalam menanggapi suatu kondisi. *Positive self talk* membantu seseorang dalam meningkatkan kualitas kerja. Menurut Chroni (dalam Indraharsani & Budisetyani, 2017) mengungkapkan bahwa *self talk* adalah sebuah interaksi internal dan ekksternal untuk menciptakan instruksi penguatan pada kinerja seseorang dalam menghadapi situasi tertentu. Teknik ini merupakan jenis dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berfokus pada kepercayaan irasional untuk diubah menjadi rasional agar sesuai dengan realita yang ada. Dalam proses melakukan teknik *self talk* seseorang melakukan dialog antara dirinya sendiri kepada dirinya sendiri secara internal dan bertujuan membantu untuk meningkatkan keterampilan mental dan membantu mengendalikan hidup agar lebih teratur dan bermakna. Seligman dan Reichenberg (2013) mendefinisikan *positive self-talk* sebagai pembicaraan yang mempunyai tujuan untuk membentuk keberanian atau tanggapan positif yang diciptakan pada dirinya sendiri secara konsisten. *Self-talk* bersifat *self-fulfilling* artinya mampu memenuhi diri sendiri maka penting bagi setiap individu untuk mempelajari *self-talk* terutama *positive self-talk* guna menentang keyakinan ataupun pemikiran-pemikiran yang irasional. *Positive self-talk* adalah intervensi yang diterapkan untuk melawan keyakinan atau pemikiran yang tidak masuk akal serta mengembangkan pemikiran menjadi lebih sehat dan positif. Oleh karena itu, jika seseorang melakukan *positive self-talk* pada dirinya sendiri maka kemungkinan besar akan tetap mempunyai motivasi untuk mencapai tujuannya.

Albert Ellis (dalam Martin & Pear, 2015) menjelaskan *positive self talk* dapat diimplementasikan melalui beberapa tahapan yaitu:

1. Tahap pertama, individu dibantu untuk mengeksplorasi pemikirannya yang irasional dan hal apa saja yang melatarbelakangi pemikiran irasionalnya. Tentunya remaja perlu

bimbingan untuk berfikir sehat sehingga peran dari orang terdekat seperti keluarga dan guru akan dibutuhkan. Orang tua bisa membangun komunikasi dan hubungan yang lebih intim terhadap anaknya. Orang tua sebaiknya memberi perhatian khusus dengan kepada sang anak ketika mulai muncul pikiran negatif atau irrasional.

2. Tahap kedua, individu akan dibimbing serta diberi pengarahan oleh orang tua atau guru bahwa pikiran negatif yang ada bisa dirubah menjadi pemikiran yang positif. Misalnya, remaja tersebut mengatakan “aku tidak mampu melewati ini terus menerus aku merasa gagal dan frustrasi”. Kemudian, disinilah peran orang tua untuk memberitahu bahwa sebenarnya dia bisa melewati situasi berat seperti sekarang. Contoh pernyataan positif yang harus selalu diingat adalah bahwa “saya mampu menghadapi dan melewati setiap tantangan dengan percaya diri penuh rasa syukur dan suatu saat pasti berhasil.
3. Tahap tiga, klien akan diarahkan untuk mengembangkan pikiran-pikiran rasionalnya melalui afirmasi yang positif sehingga individu dapat terbebas dari pikiran irrasionalnya. Pada sesi terakhir, individu akan dibimbing untuk konsisten dalam berpikiran positif dan mengontrol pikiran irasionalnya agar mengrah pada hidup lebih bermakna. Dengan begitu akan memiliki pikiran yang lebih sehat, tenang serta perubahan sikap yang positif dalam aktivitasnya.

Untuk menyederhanakan implikasi latihan positif *self talk*, individu dapat membuat daftar aktivitas berserta afirmasi positif *self talk* yang akan diciptakan dengan menuliskannya ke suatu tabel *cognitive restructuring* (CRF) seperti contoh berikut ini:

Situasi	<i>Negative Self Talk</i>	<i>Positive Self Talk</i>
---------	---------------------------	---------------------------

Menghadiri seminar internasional dan akan presentasi	Saya takut dan malu karena penampilan saya yang buruk	Aku akan melakukan yang terbaik. Ini kesempatanku untuk belajar dan bertumbuh menjadi lebih baik, aku menghargai setiap usaha yang aku lakukan.
Menghadapi kondisi <i>low esteem</i> dan tekanan hidup	Saya lelah menghadapi kondisi saat ini. Saya menyerah.	Saatnya belajar untuk menyukuri kehidupanku, menerima perasaan dan saya yakin melewati ini dengan tenang dan baik.
Menghadapi kegagalan	Mengapa saya selalu tidak beruntung ya? Saya tak ingin mencobanya lagi.	Saya menghargai setiap progress, semakin banyak pengorbanan yang saya hadapi maka akan semakin sukses dan mencapai versi terbaik diri saya.

Penerapan latihan *self talk* ini tidak cukup hanya dilakukan sekali namun alangkah baiknya dilakukan secara rutin dan konsisten dengan melewati berbagai macam prosesnya. Latihan *self talk* positif dalam diri yang dijabarkan seperti pada tabel *cognitive restructuring* (CRF) sangat efektif membangun sikap kognitif, afektif maupun psikomotorik pada diri sehingga efektif untuk dilakukan oleh remaja agar bisa menghadapi berbagai emosi negatif terutama di kala pasca pandemi covid-19. Remaja terutama Gen-Z seharusnya mampu konsisten melatih diri melalui teknik positif *self talk* agar bisa menjalankan kewajiban serta masa perkembangannya dengan positif dan penuh semangat.

## Penutup

Munculnya virus covid-19 telah membawa berbagai perubahan dalam kehidupan masyarakat, khususnya di bidang pendidikan. Salah satu yang terdampak adalah para remaja, khususnya Gen Z, yang

terpaksa harus beradaptasi dengan segala perubahan gaya hidup barunya yang penuh tekanan di masa pandemi. Akibatnya, mereka sendiri mengalami beberapa perubahan, termasuk penurunan kesehatan psikologis dan mental. Tidak sedikit remaja yang akhirnya menjadi depresi dan tidak rasional akibat mengeluhkan keadaan. Dengan mencermati permasalahan tersebut, terdapat intervensi pada bimbingan dan konseling yang efektif untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental Gen Z di pasca pandemi, yaitu *positive self-talk*. Intervensi ini salah satu bentuk terapi kognitif (restrukturisasi kognitif) yang berfokus pada afirmasi positif dengan mengubah pikiran irasional (baik verbal maupun non-verbal) menjadi pikiran rasional. Teknik tersebut adalah bagian dari pendekatan *Rational Emotional Behavior Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Latihan self-talk yang positif sangat berguna dalam membangun sikap kognitif, emosional dan psikomotorik, oleh karena itu sangat efektif bagi remaja dalam menghadapi berbagai emosi negatif secara efektif, terutama masa pandemi pasca-covid-19. Tentunya, intervensi ini tidak hanya berguna di masa pandemi covid-19, namun juga dapat dilakukan seseorang dalam situasi apapun dengan tujuan meningkatkan kualitas kesehatan mental yang baik.

### **Daftar Pustaka**

- American Psychological Association. (2018). Stress in America™ Generation Z.  
<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf>
- Ananda, S.S.D & Apsari Nurliana Cipta. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik *Self Talk*. Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat. 7(2): 248-256.
- BKKBN. (2011). Kajian Profil Penduduk Remaja 10 –24 Tahun :

Ada apa dengan Remaja? Policy Brief Puslitbang Kependudukan  
-BKKBN.Seri No.6/Pusdu-BKKBN/Desember 2011

BPS (2019). Statistik Indonesia 2019. Jakarta. Diunduh pada 23 Juli 2020. Diakses dari <https://www.bps.go.id/publication/2019/07/04/daac1ba18cae1e90706ee58a/statistik-indonesia2019.html>

Bethune, S. (2019). Gen Z more likely to report mental health concerns: The latest APA Stress in America Survey focuses on the concerns of Americans ages 15 to 21. Vol 50, No. 1. <https://www.apa.org/monitor/2019/01/gen-z>

Creswell, John W. (2017). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches, Thousand Oaks, CA: SAGE Publications

Darvishzadeh., Kobra., Bozorgi., Zahra, D. (2016) "The Relationship Between Resilience, Psychological Hardiness, Spiritual Intelligence, and Development of The Moral Judgement of The Famel Students". Journal of Asian Sosial Science, 12(3), 170-176

Graeme Codrington & Sue Grant-Marshall, Penguin, (2004). *Mind the gap. penguin books Guilford, J.P. 1956. Fundamental Statistic in Psychology and Education.* 3rd Ed. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.

Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Psychological Well-Being, Stress, and Emotion Regulation in First Year College Student during COVID-19. JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi, 10(1), 51-64.

Indraharsani, S. & Budisetyani, W. (2017). Efektivitas Self Talk Positif untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. Jurnal

Psikologi Udayana, 4 (2): 367-378

Kubátová, Jaroslava. (2016). *Work-Related Attitudes of Czech Generation Z: International Comparison*, Central European Business Review, Prague University of Economics and Business, vol. 2016(4), pages 61-70.

Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52-58.

Martin, G., & Pear, J. (2015). *Modifikasi Perilaku*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Liviana, Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2).

Putra, Y. S. (2016). Teori Perbedaan Generasi . *Among Makarti*. Vol.9 No.18: 123-134.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10- 28.

Seligman, L., & Reichenberg, L. R. (2013). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. New Jersey: Pearson Merrill.

Sugiyo, Muslikah, Antika, E. R., & Sutikno, U. G. (2019). Profil Psychological WellBeing pada Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Semarang Tahun Pelajaran 2018 / 2019. 2012, 116–120.

