

# well-being di era kenormalan baru

diajukan oleh:

Wiwien Dinar Pratisti

Rini Lestari

Sri Lestari



# 01

## pendahuluan

latar belakang masalah  
kajian teoritis

# 02

## Methodology

penelitian kualitatif  
penelitian kuantitatif  
penelitian eksperimen



# 03

## Results Analysis

analisis deskriptif  
naratif/tematik  
analisis korelasional  
uji beda

# 04

## Conclusions

tema penelitian yang bisa ditindaklanjuti dalam penelitian:  
well being di era kenormalan baru dalam konteks keluarga, komunitas,  
mahasiswa siswa, guru.  
well-being di era kenormalan baru dalam konteks developmental stage,  
PIO, dll  
konteks dapat menggiring peneliti untuk menentukan variabel apa yang  
akan dipilih sebagai variabel yang mempengaruhi well being di era  
kenormalan baru

# MENUJU ADAPTASI KEBIASAAN BARU



1. **kenormalan /kebiasaan baru:** wajib pakai masker, sering cuci tangan pakai sabun, sedia hand sanitizer, makan makanan bergizi seimbang, rajin olahraga, tidak diperkenankan bersalaman dulu, gunakan uang elektronik, sampai di rumah langsung mandi.
2. menuntut **adaptasi dalam berbagai hal**, antara lain relasi sosial, kesehatan, dan kognitif. relasi sosial, kesehatan dan kognitif merupakan faktor yang memiliki relasi signifikan dengan well being.
3. WHO menyatakan bahwa **salah satu tolak ukur kesehatan mental adalah well-being**.
4. Penelitian tentang well being sudah banyak dilakukan namun penelitian **well being dengan konteks kenormalan baru**, sehingga memberikan peluang bagi penelitian tentang *well-being* di era kenormalan baru.

permasalahan:

1. bagaimana well being di era kenormalan baru
2. faktor apa yang mempengaruhi well being di era kenormalan baru
3. intervensi apa yang dapat meningkatkan well being di era kenormalan baru

---

Allah SWT berfirman:

الَّذِي خَلَقَ فَسَوَّى

"yang menciptakan, lalu menyempurnakan (penciptaan-Nya),"  
(QS. Al-A'la ayat 2)

وَالَّذِي قَدَّرَ فَهَدَىٰ

"yang menentukan kadar (masing-masing) dan memberi petunjuk,"  
(QS. Al-A'la 87: Ayat 3)

---

**interpretasi: Allah Swt maha kuasa  
untuk menciptakan apa pun,  
menjadikannya sempurna sesuai  
kapasitasnya, dan selalu  
memberikan petunjuk untuk  
menjadi makhluk yang lebih baik.**



## hedonik

hedonik: kesejahteraan bersumber dari materi, emosi positif.  
sering disebut dengan subjective well-being



## eudaimonia

kesejahteraan bersumber dari psikologis sehingga tidak ternilai secara materi. sering disebut dengan psychological well-being



## well-being di era kenormalan baru

Well-being, oleh Seligman digunakan untuk menggantikan *happiness* karena sering salah arti dengan kebahagiaan sebagai emosi. well-being merupakan perpaduan antara hedonik dan eudaimonia dengan menambahkan aspek “menikmati” dan “prestasi/pencapaian” sehingga aspeknya ada 5: PERMA

*well being* menurut Seligman diartikan sebagai kebahagiaan yang dialami seseorang ketika menuju kehidupan yang lebih baik; secara harafiah, *well being* diartikan sebagai makhluk yang baik. Manusia merupakan makhluk **individual, sosial, etis, dan spiritual**.

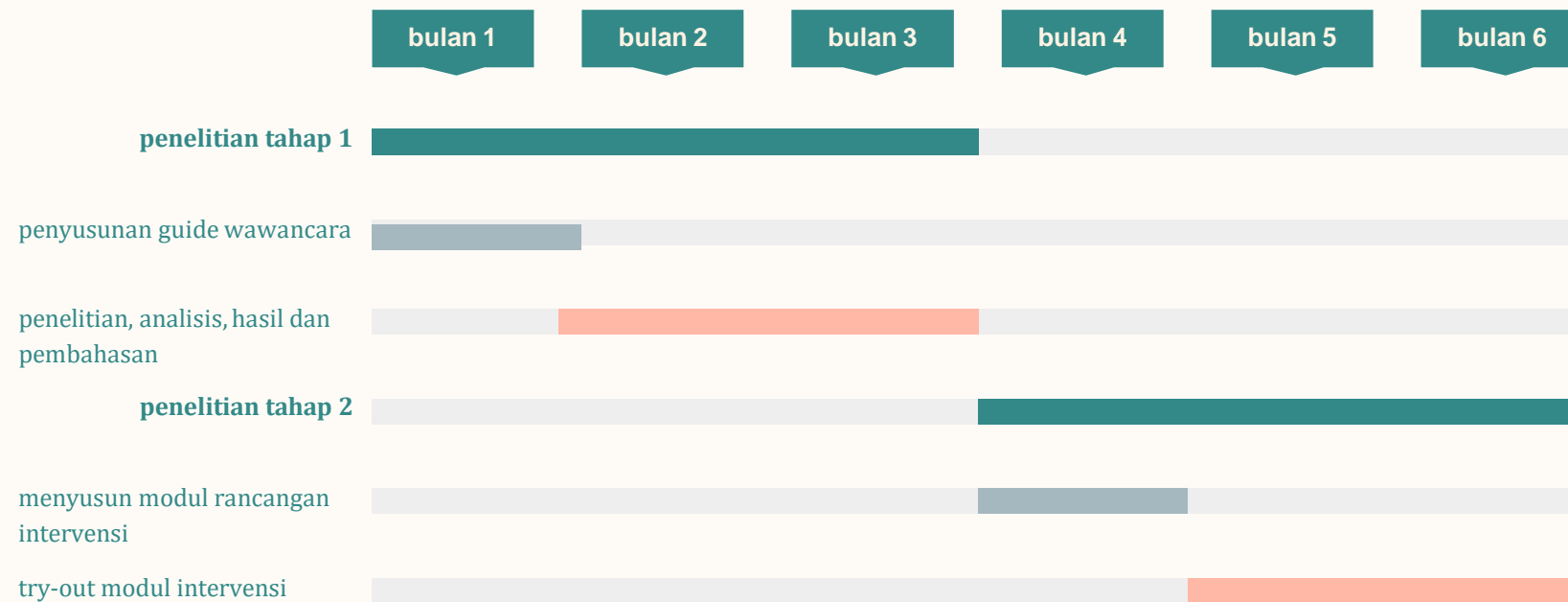
dengan demikian dapat dinyatakan bahwa ***well being* adalah kebahagiaan atau kesejahteraan yang diraih/dirasakan seseorang sebagai hasil pencapaian fungsi manusia untuk meraih kehidupan yang lebih baik.**

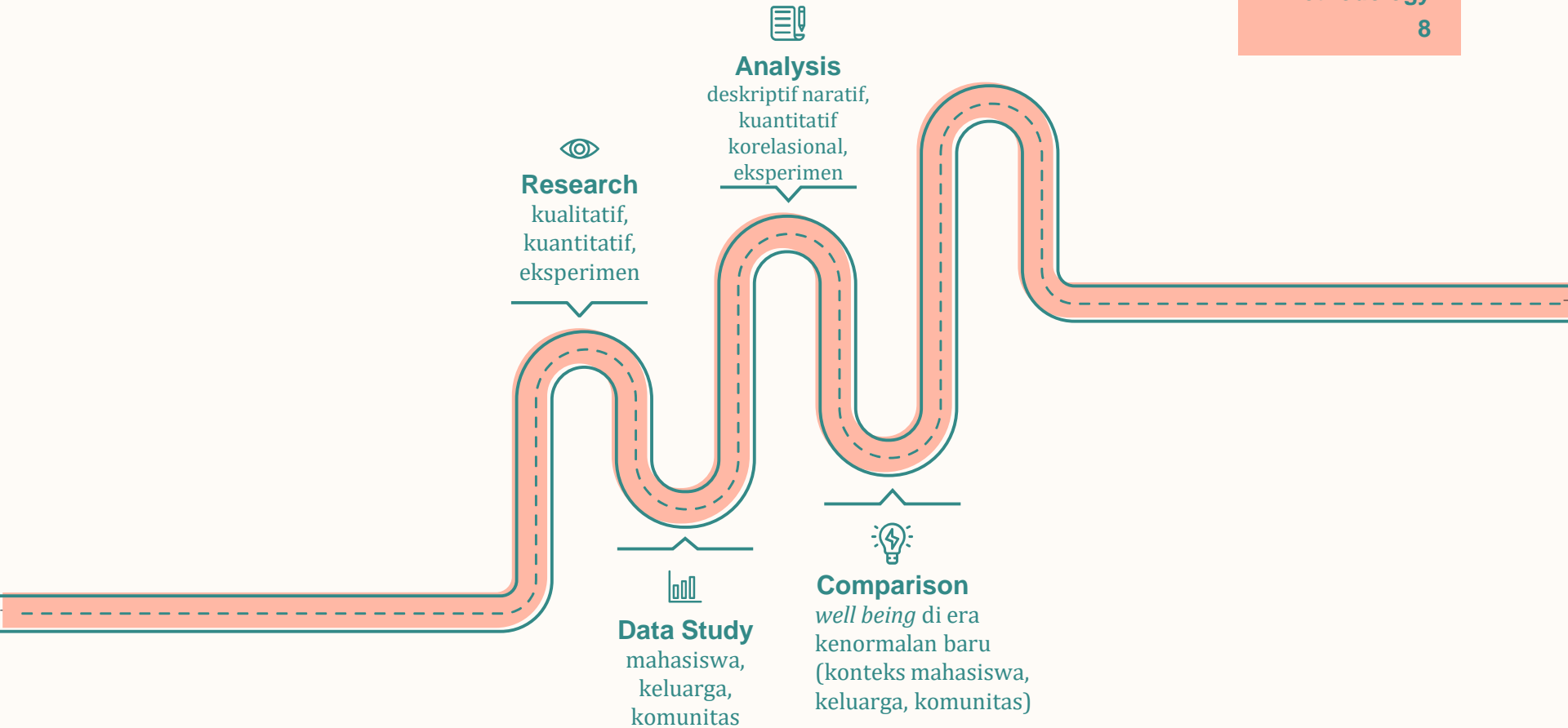
ada di dalam setiap manusia dan bersifat ***kontinum***, terkadang rendah, terkadang tinggi (seperti *treadmill*) yang dipengaruhi oleh situasi/konteks. *well being* bukan sekedar emosi, melainkan merujuk pada keberfungsian seseorang. Fungsi manusia sebagai makhluk individual, sosial, etis dan spiritual. meskipun level atau tingkat *well-being* bersifat **subjektif**.

1. bahagia atau sejahtera sebagai makhluk individual, sosial, etis, spiritual (dari berbagai konteks).
2. faktor yang mempengaruhi
3. intervensi yang bisa diberikan untuk meningkatkan bahagia



**pertanyaan penelitian**







## rancangan draft luaran penelitian

Table  
9

	draft artikel prosiding nasional/internasional	draft artikel jurnal nasional. nasional bereputasi	draft artikel jurnal internasional/ internasional bereputasi	pengabdian masyarakat
--	--	--	--	-----------------------

tahap 1: memperoleh gambaran yang lebih komprehensif dan realistis tentang well-being di era kenormalan baru



tahap 2: mendeskripsikan dan merancang intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan well being di era kenormalan baru



tahap 3: menguji coba rancangan intervensi untuk meningkatkan well-being di era kenormalan baru



Thanks  
10

# Thanks

Does anyone have any questions?

- Diener, E., Lucas, R.E., & Scollon, C.N. (2006). Beyond the hedonic treadmill. Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychological Association*, 61(4), 305-314. DOI: 10.1037/0003-066X.61.4.305
- Diener, E., Lucas, R.E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being. *The science of happiness and life satisfaction*. Dalam C.R. Snyder & Shane J. Lopez. *Handbook of Positive Psychology* (hal. 63 – 73). New York: Oxford University Press, Inc.
- Diener, M.L. & McGavran, M.B.D. (2008). What makes people happy? A developmental approach to the literature on family relationship and well-being. . Dalam M. Eid & R.J. Larsen. *The Science of Subjective Well-Being* (hal. 347-375). New York: The Guilford Press
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review Psychology*, 54, 403-425. DOI: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scale to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicator Research*, 97, 143-156. DOI: 10.1007/s11205-009-9493-y.
- Jayawickreme, E., Forgeard, M.J.C., Seligman, M.E.P. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16 (4), p. 327-342. DOI: 10.1037/60027990
- Larsen, R.J. & Prizmic, Z. (2008). Regulation of emotional well-being. Overcoming the hedonic treadmill. . Dalam M. Eid & R.J. Larsen. *The Science of Subjective Well-Being* (hal. 258-289). New York: The Guilford Press

This is where you give credit to the ones who are part of this project.

Did you like the resources on this template? Get them for free at our other websites.

- ◀ Presentation template by [Slidesgo](#)
- ◀ Icons by [Flaticon](#)
- ◀ Infographics by [Freepik](#)
- ◀ Images created by [Freepik](#)
- ◀ Author introduction slide photo created by [Freepik](#)
- ◀ Text & Image slide photo created by [Freepik.com](#)

# Instructions for use

In order to use this template, you must credit [Slidesgo](#) by keeping the Credits slide.

## You are allowed to:

- Modify this template.
- Use it for both personal and commercial projects.

## You are not allowed to:

- Sublicense, sell or rent any of Slidesgo Content (or a modified version of Slidesgo Content).
- Distribute Slidesgo Content unless it has been expressly authorized by Slidesgo.
- Include Slidesgo Content in an online or offline database or file.
- Offer Slidesgo templates (or modified versions of Slidesgo templates) for download.
- Acquire the copyright of Slidesgo Content.

For more information about editing slides, please read our FAQs:

<https://slidesgo.com/faqs>