



KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SEBAGAI SALAH SATU PREDIKTOR TERHADAP RESILIENSI PADA SISWA SEKOLAH XYZ

Cut Putri Herma, Wustari L. Mangundjaya

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia

Artikel info	ABSTRAK
<p>Corresponding Author:</p> <p>Wustari L. Mangundjaya wustari.larasati@dsn.ubharajaya.ac.id Universitas Bhayangkara Jakarta Raya</p>	<p>Penelitian ini menjelaskan tentang kesejahteraan psikologis sebagai salah satu prediktor terhadap resiliensi pada siswa sekolah XYZ. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kesejahteraan psikologis sebagai salah satu prediktor resiliensi dengan menggunakan 140 responden siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan <i>analisis regresi linear sederhana</i>. Teknik pengumpulan data dilakukan secara online melalui google form. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap kepuasan kerja sebesar 17.0% dan 83% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil tersebut, yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis sebagai salah satu prediktor terhadap resiliensi pada siswa sekolah XYZ, maka diharapkan pihak sekolah dan lingkungan keluarga dapat ikut membantu untuk dapat mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa agar terciptanya perasaan positif dalam diri individu. Hal ini antara lain dapat dilakukan dengan cara memberikan pelatihan, workshop, membuat lingkungan sekolah yang menyenangkan dan kondusif, serta dukungan keluarga yang diharapkan dapat berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan resiliensi pada siswa.</p> <p>Keywords: <i>kesejahteraan psikologis, resiliensi, siswa</i></p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)</p>	

PENDAHULUAN

Kehidupan tidak selamanya menyenangkan, terdapat naik turun, kesuksesan dan kegagalan yang harus dihadapi oleh seseorang. Dalam hal ini untuk dapat tetap bertahan dan mencapai citi-cita yang diinginkan, seseorang harus mampu untuk bangkit kembali, dan bangkit dari keterpurukan yang dideritanya. Hal ini pada umumnya disebut sebagai resiliensi. Individu yang memiliki resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003), dapat mempertimbangkan bagaimana suatu menghadapi kesulitan dan mengatasi stres. Dalam hal ini, Individu yang mempunyai tingkat resiliensi yang tinggi akan memiliki karakteristik

pribadi antara lain: dapat mengatur bagaimana menghadapi suatu transisi, mampu mengelola stress, fleksibel dapat beradaptasi, menciptakan interaksi yang baik dengan sesama, dan dapat mengontrol diri sendiri dengan baik.

Resiliensi adalah suatu proses beradaptasi, baik dalam kondisi tragedi, trauma, maupun kejadian lainnya yang mungkin dapat menyebabkan stres (Mahmood, K, & Ghaffar, 2014). Resiliensi juga dapat membantu individu dalam menghadapi kesulitan dan membantu individu melakukan penyesuaian diri secara lebih baik (Hou et al., 2017) Lebih lanjut, Utami, (2017) menjelaskan bahwa individu yang mempunyai resiliensi, dianggap akan lebih mampu meningkatkan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam hidup yang dapat membantu individu untuk menentukan langkah atau keputusan atas kehidupan yang dijalani.

Sementara itu, masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional, yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2012). Remaja merupakan masa transisi yang penuh dengan tantangan Dwi Rahmawati et al., (2019). Pada masa remaja, seseorang mengalami beberapa perubahan, dimana perubahan tersebut dapat mendorong remaja untuk melakukan perilaku yang positif maupun negatif (Yusuf, 2018). Remaja adalah individu yang mampu menangkap informasi dengan cepat, namun cara yang digunakan dalam menangkap informasi tersebut berbeda-beda. Untuk itu perlu diketahui cara apa yang paling tepat yang dapat memaksimalkan remaja dalam pengetahuan (Natalia, 2020).

Remaja yang memiliki resiliensi yang rendah akan sulit untuk bangkit dari permasalahan yang sedang ia hadapi dan tidak dapat mengontrol dirinya sendiri (Vinayak dan Judge, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Kawitri (2019) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki resiliensi rendah akan berdampak negatif pada kondisi kesejahteraan psikologisnya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin tinggi resiliensi individu akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Dalam hal ini remaja harus mampu menghadapi perubahan dan berbagai tantangan baru dalam hidup mereka, dan untuk melalui hal tersebut mereka membutuhkan kesejahteraan psikologis yang baik. Kesejahteraan psikologis dibutuhkan sebagai pondasi bagi remaja dalam menghadapi masa kritis dan penuh gejala pada periode remaja (Prabowo, 2016).

Amawidyati dan Utami (2007) mengungkapkan bahwa sikap positif seperti ketabahan, adanya penerimaan, serta hubungan yang positif dengan orang lain mengarah kepada terbentuknya kondisi psikologis yang positif (*positive psychological functioning*), yang membawa kepada terwujudnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dalam diri seseorang ketika individu mampu memandang secara positif setiap peristiwa atau masalah yang terjadi dalam kehidupannya, individu tersebut memiliki kesejahteraan secara psikologis karena berkaitan dengan pemaafan atau penerimaan diri atas permasalahan yang terjadi dalam hidupnya. Atas dasar tersebut maka kesejahteraan psikologis dikaitkan sebagai hal-hal yang menjadikan individu memiliki resiliensi lebih baik,

dimana dimensi yang terdapat dalam resiliensi dikaitkan sebagai butir-butir yang mempengaruhi pembentukan kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu dalam menerima dirinya sendiri maupun kehidupan di masa lalunya dan meyakini bahwa kehidupannya sangat bermakna, sehingga individu mempunyai tujuan hidup, dapat berhubungan baik dengan orang lain, mampu mengatur hidupnya sendiri secara efektif maupun mengatur lingkungan sekitarnya, serta mampu mengambil langkah untuk mencapai tujuan tertentu. Individu sering merasa bahwa dirinya tidak memiliki suatu masalah apapun dalam kehidupannya. Kenyataannya remaja yang masih duduk dibangku sekolah merasa bahwa dirinya kurang mampu mengembangkan potensi maupun bakat yang dimiliki (Ryff, 1989). Untuk memiliki kesejahteraan psikologis, memerlukan kemampuan mengatasi tantangan dan mempertahankan strategi coping yang sehat dalam menanggapi stress, hal itu berkaitan erat dengan ketahanan yang dimiliki atau dapat disebut resiliensi (Ríos-Risquez, 2018),

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis pada hakikatnya merupakan kondisi sejahtera yang dimiliki oleh individu baik dalam aspek psikologis maupun perilaku untuk melakukan aktivitas di kehidupan sehari-harinya, baik secara intrapersonal maupun interpersonal, lebih lanjut Friedli dan World Health Organization (2009) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan hasil dari ketiadaan penyakit mental yang dibarengi dengan adanya kesehatan mental yang positif yang dimiliki oleh individu. Seymour (2015) juga menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya kondisi saat individu tidak memiliki tekanan dan pengaruh negatif, tetapi juga terkait dengan kemampuan individu untuk dapat mengelola emosi yang sulit. Gagasan ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dapat memiliki kondisi kesehatan mental yang baik dan mampu mengelola emosi negatif yang datang, termasuk emosi negatif yang muncul akibat adanya tantangan atau kesulitan dalam hal pembelajaran. Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989), terdiri atas 6 (enam) dimensi yaitu a. Penerimaan diri (*Self Acceptance*), Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relationships with others*), Kemandirian (*Autonomy*), Penguasaan terhadap lingkungan (*Environmental Mastery*), Tujuan hidup (*Purpose in Life*), Pengembangan diri (*Personal Growth*). Dalam hal ini terlihat bahwa bila seseorang memerlukan dirinya, memiliki kemandirian, memiliki tanggung jawab, dapat menjalin hubungan dengan orang lain.

Berdasarkan diskusi tersebut, penelitian ini adalah mengenai Kesejahteraan Psikologis sebagai salah satu Prediktor terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah XYZ.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan data *non-probability sampling*, yang merupakan siswa di sekolah XYZ yang berjumlah 140 siswa, yang berdasarkan hasil aplikasi *G*Power* pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Alat pengumpulan data dengan menggunakan 2 jenis Skala Likert yaitu resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada siswa. Alat ukur kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989) berjumlah 22 aitem valid dengan nilai validitas (0,265-0705) dan nilai reliabilitas sebesar

0,929. Alat ukur Kesejahteraan Psikologis tersebut sudah diadaptasi dan dimodifikasi oleh Mangundjaya (2023). Adapun aspek dari kesejahteraan psikologis antara lain penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri.

Skala resiliensi diadaptasi dari konsep Connor dan Davidson (2003) berjumlah 20 aitem valid dengan nilai validitas (0,251-0,552) dan nilai reliabilitas sebesar 0,887. Alat ukur ini sudah diadaptasi dan dimodifikasi penulis bersama Mangundjaya (2023). Aspek dari resiliensi terdiri dari: kompetensi personal, kepercayaan terhadap diri sendiri, penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman, spiritual, emosi positif. Kedua alat ukur tersebut menggunakan skala Likert, dengan 6 (enam) peringkat, yaitu sangat setuju (6), setuju (5), agak setuju (4), kurang setuju (3), tidak setuju (2), sangat tidak setuju (1). Data kemudian diolah dengan menggunakan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui seberapa besar pengaruh satu variabel (Kesejahteraan psikologis) terhadap variabel lainnya (Resiliensi).

HASIL

Analisis deskriptif

Pada tabel 1 dibawah ini ditunjukkan mengenai profil responden

Tabel. 1 Profil dan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kesejahteraan Psikologis				Resiliensi			
	N	Mean	SD	Sig.	N	Mean	SD	Sig.
Usia								
17 Tahun	2	4,7	0,7	0,579	2	4,6	0,03	0,683
18 Tahun	98	4,9	0,4		98	4,4	0,4	
19 Tahun	40	5,0	0,4		40	4,4	0,6	
Jenis Kelamin								
Laki – Laki	60	4,9	0,4	0,356	60	4,4	0,5	0,269
Perempuan	80	5,0	0,4		80	4,5	0,5	
Kejuruan								
Administrasi	14	4,7	0,3	0,107	14	4,4	0,3	0,968
Perkantoran								
Desain	27	4,8	0,4		27	4,5	0,3	
Komunikasi Visual (DKV)								
Akuntansi	34	4,9	0,4		34	4,4	0,3	
Teknik	29	5,0	0,4		29	4,0	0,7	
Sepeda Motor (TSM)								
Manajemen	36	5,0	0,4		36	4,4	0,6	

Berdasarkan data yang diperoleh, terlihat bahwa mayoritas adalah berusia 18 tahun, dengan gender laki-laki. Selain itu hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel baik pada kesejahteraan psikologis maupun pada resiliensi.

Uji Asumsi

Hasil uji normalitas yang telah dilakukan pada penelitian ini menggunakan *Test of Normality* sehingga didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,002 untuk variabel kesejahteraan psikologis dan hasil signifikansi sebesar 0,000 untuk variabel resiliensi. Hasil tersebut menunjukkan $p \leq 0,01$ maka dapat disimpulkan bahwa data kesejahteraan psikologis dan resiliensi yang digunakan tidak berdistribusi normal. Pengujian dilakukan dengan menggunakan *Deviation From Linearity* dan didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,887. Hasil tersebut menunjukkan $p \leq 0,01$ maka dapat disimpulkan bahwa data kesejahteraan psikologis dan resiliensi adanya hubungan yang linear antara kesejahteraan psikologis dan resiliensi. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan uji *Spearman's* dengan dasar pengambilan keputusan dengan melihat angka probabilitas dari statistik uji *Spearman's*. Hasil analisis data pada uji heterokedastisitas menunjukkan hasil bahwa nilai *asympt. Sig* kesejahteraan psikologis 0,443 dan nilai *asympt. Sig* 0,548 $\geq 0,01$.

Nilai Mean, median dan SD

Untuk mengetahui seberapa besar nilai rerata pada variabel kontrol diri dan kesejahteraan psikologis maka dilakukan perhitungan Mean, Median dan SD yang hasilnya dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel. 2 Nilai Mean, Median, SD

Variabel	Mean	Median	SD
Kesejahteraan psikologis	4,97	4,87	0,43
Resiliensi	4,10	4,20	0,49

Berdasarkan data yang diperoleh, maka didapatkan hasil untuk setiap variabel. Pada variabel kesejahteraan psikologi memiliki nilai mean 4,94 dengan nilai median 4,87 dan standar deviasi 0,43 Sedangkan pada variabel resiliensi memiliki nilai mean 4,10 dengan nilai median 4,20 dan standar deviasi 0,49

Kategorisasi

Untuk dapat mengetahui hasil yang diperoleh masuk kedalam kategori apa, maka dilakukan perhitungan kategorisasi yang dapat dilihat pada Tabel 3 untuk variabel kesejahteraan psikologis dan Tabel 4 untuk variabel Resiliensi

Tabel. 3 Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Persentase
Rendah	$X \leq 2,51$	96	68,5%
Sedang	$2,51 \leq X \leq 4,49$	5	3,5%
Tinggi	$X \geq 4,49$	39	28%
TOTAL		140	100%

Berdasarkan skor kategorisasi variabel maka didapatkan hasil 68,5% dengan 96 responden yang memasuki kategori rendah, 3,5% dengan 5 responden yang memasuki kategori sedang, dan 28% dengan 39 responden yang memasuki kategori tinggi. Sesuai hasil mean empirik, maka rata-rata skor kesejahteraan berada pada kategorisasi tinggi.

Tabel. 4 Kategorisasi Variabel Resiliensi

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Persentase
Rendah	$X \leq 2,51$	48	34,5%
Sedang	$2,51 \leq X \leq 3,53$	47	33,5%
Tinggi	$X \geq 3,53$	45	32%
TOTAL		140	100%

Berdasarkan skor kategorisasi variabel maka didapatkan hasil 34,5% dengan 48 responden yang memasuki kategori rendah, 33,5% dengan 47 responden yang memasuki kategori sedang, dan 32% dengan 45 responden yang memasuki kategori tinggi. Sesuai hasil mean empirik, maka rata-rata skor resiliensi berada pada kategorisasi tinggi.

Tabel. 5 Uji Interkorelasi

No	Variabel	1	2	3	4	5
1	Kesejahteraan Psikologis	1,000				
2	Resiliensi	0,26**	1,000			
3	Usia	0,062	-,049	1,000		
4	Jenis Kelamin	0,026	-0,13	-0,11	1,000	
5	Kejuruan	0,15	0,11	-0,79	-0,46**	1,000

**I.o.s $p < 0,01$

Berdasarkan hasil analisis yang tertera pada tabel di atas, terlihat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kesejahteraan psikologis dengan resiliensi sebesar 0,267. Sedangkan variabel data demografis (usia, jenis kelamin, dan kejuruan) tidak berhubungan secara signifikan baik dengan kesejahteraan psikologis maupun dengan resiliensi.

Tabel. 6 Uji Regresi Linear

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	78,129	11.467		6.813	.000*
Kesejahteraan Psikologis	.170	.096	.150	1,779	.077

** l.o.s $p < 0,01$

Dari perhitungan pada tabel 4 terlihat bahwa kesejahteraan psikologis memengaruhi resiliensi sebesar 0.17 atau 17%, sedangkan 73% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

DISKUSI

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah kesejahteraan psikologis merupakan salah satu prediktor resiliensi pada siswa. Penelitian ini menggunakan uji asumsi, uji korelasi, dan uji regresi sehingga berhasil membuktikan bahwa terdapat pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap resiliensi, dan kesejahteraan psikologis dapat menjadi salah satu prediktor resiliensi, dan terdapat faktor-faktor lainnya yang dapat memengaruhi munculnya resiliensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Mangundjaya dkk (2024) yang menunjukkan bahwa resiliensi dapat dimunculkan oleh faktor rasa bersyukur, sikap optimis dan efikasi diri. Untuk itu, penelitian lanjutan direkomendasikan untuk dilakukan.

Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis terhadap resiliensi. Artinya siswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, maka tingkat resiliensi siswa juga tinggi. Selain itu, hasil regresi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dari kesejahteraan psikologis terhadap resiliensi. Dalam hal ini, hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Kawitri (2019) yang menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan resiliensi. Selain itu, penelitian ini juga mendukung penelitian Hutapea dan Huwae (2023), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Artinya semakin siswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, maka semakin tinggi siswa merasa puas dalam sekolah.

Penelitian mengenai resiliensi diperlukan, karena dengan individu menjadi resilien maka ia akan dapat bangkit pada waktu mengalami keterpurukan, maupun meningkatkan hal-hal baik dalam dirinya antara lain meningkatkan kesejahteraan psikologis seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami et al (2018) yang menunjukkan bahwa dengan meningkatnya resiliensi mengakibatkan peningkatan pada kesejahteraan psikologisnya,

dengan resiliensi membuat individu mampu untuk mengontrol emosi, tetap tenang di bawah tekanan, dan tetap fokus pada tujuan. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa resiliensi memiliki keterhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Dengan kata lain, melalui kemampuan individu untuk tetap tegar dalam menghadapi masalah akan membentuk suatu kondisi psikologis positif yang mengarah pada pembentukan suatu kesejahteraan psikologis (Lina, 2019).

Pada hasil uji kategorisasi menunjukkan bahwa variabel kesejahteraan psikologis berada pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Huppert (2009) bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik memiliki perasaan senang, memiliki motivasi, dan puas dengan kehidupannya.

Penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan yang ada antara lain: 1) penelitian ini hanya meneliti 2 (dua) variabel saja, sehingga tidak dapat diketahui variabel apa lainnya yang turut memengaruhi munculnya resiliensi. Untuk itu, disarankan penelitian lanjutan yang meneliti mengenai variabel yang memengaruhi resiliensi selain dari kesejahteraan Psikologis, 2) Penelitian ini dilakukan pada satu sekolah menengah di Bekasi saja, sehingga tidak dapat digeneralisasikan. Untuk itu, penelitian lanjutan direkomendasikan untuk dapat dilakukan disekolah yang berbeda serta lokasi yang berbeda. 3) Penelitian ini menggunakan pengambilan data secara daring dengan menggunakan G-Form, sehingga potensi kurang paham pada waktu mengisi kuesioner kurang dapat di atasi. Untuk itu, penelitian lanjutan bisa saja dilakukan dengan cara pengambilan data yang berbeda.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan data dan analisisnya terlihat bahwa terdapat pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap resiliensi pada siswa, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima bahwa yaitu kesejahteraan psikologis sebagai salah satu prediktor resiliensi pada siswa. Untuk itu, untuk dapat mengembangkan resiliensi siswa dapat dikembangkan berbagai cara antara lain pelatihan, workshop, coaching serta dukungan keluarga dan sekolah untuk dapat mengembangkan resiliensi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhyatman, P. (2016). kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(June), 246–260. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v4i2.3527>
- Amawidyati, S. A. G., & Utami, M. S. (2007). Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Korban Gempa. *Jurnal Psikologi*, 34(no.2), 164–176. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jpsi.7095>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Friedli dan World Health Organization. (2009). *Mental health, resilience and inequalities*. https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/mental_health_resilience_ineq

ualities_summary.pdf

- Hou, X. L., Wang, H. Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D. H., & Wang, J. L. (2017). Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. *Personality and Individual Differences, 109*, 61–66.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.048>
- Hutapea, M. A., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis Pada Dokter dan Perawat IGD RSUD Dr. Soekardjo. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo, 9*(1), 67. <https://doi.org/10.29241/jmk.v9i1.1346>
- Kawitri et al. (2019). Self-Compassion and Resilience among Adolescents Living at Social Shelters. *Jurnal Psikogenesis, 7*(1), 76–83.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879>
- Mahmood, K, & Ghaffar, A, H. (2014). The Relationship Between Resilience, Psychological Distress and Subjective Well-Being Among Dengue Fever Survivors. *Global Journal of Human-Social Science: A Arts & Human-Psychology, Vol.14*(no.10).
- Mangundjaya, W. L., & Maharani, S. S. (2023). Kesejahteraan Psikologis Sebagai Salah Satu Prediktor Kebahagiaan Pada Karyawan Pt. X Di Bekasi Utara. *Ezra Science Bulletin, 1*(2), 108–122. <https://doi.org/10.58526/ez-sci-bin.v1i2.18>
- Mangundjaya, W. L., & Rezeki, A. N. (2015). Gratitude as a Predictor of Resilience in Negative emotion. *The Proceedings of the Annual Convention of the Japanese Psychological Association, 79*(0), 3PM-017-3PM – 017.
https://doi.org/10.4992/pacjpa.79.0_3pm-017
- Natalia, R. N., Malinti, E., & Elon, Y. (2020). Tingkat Pengetahuan Dan Kesiapsiagaan Remaja Dalam Menghadapi Wabah Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 15*(2), 2302–2531. <http://180.178.93.169/index.php/jikd/article/view/203>
- Rahmawati, Dwi, B., Arruum Listiyandini, R., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi Psikologis dan Pengaruhnya terhadap Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Magister Psikologi UMA, 11*(1), 21–30.
<http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika>
- Ríos-Risquez, M. I., García-Izquierdo, M., Sabuco-Tebar, E. de los Á., Carrillo-Garcia, C., & Solano-Ruiz, C. (2018). Connections between academic burnout, resilience, and psychological well-being in nursing students: A longitudinal study. *Journal of Advanced Nursing, 74*(12), 2777–2784. <https://doi.org/10.1111/jan.13794>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. <https://doi.org/https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup* (N. I. Sallama,

Ed.; Ketigabel). Penerbit Erlangga.

- Setyaningrum L, N. (2019). *Resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki anak disabilitas intelektual. Prosiding Seminar Nasional Prodi Pai Ump*. 147–154. <http://digital.library.ump.ac.id/258/4/13>. Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis pada Orang tua yang.pdf
- Seymour, N. (2015). *Psychological Well-being in Adolescents : Planning towards and Thinking about the Future* . June, 1–222. https://pure.royalholloway.ac.uk/portal/files/25415316/Seymour_Natalie_PsychologicalWell_beinginadolescents_Planningtowardandthinkingaboutthefuture.pdf
- Utami, N. M. S. N., Antika, R., Dewi, C., Dewi, S. E. C., Wibowo, F. S. P., & Sari, W. R., & 1., N. (2018). *Hubungan antara resiliensi dengan psychological well-being pengungsi gunung agung di kabupaten Karangasem Bali. Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Peranan Psikologi Bencana Dalam Mengurangi Risiko Bencana (pp. 99–105*.
- Utami, C. T. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>
- Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and Empathy as Predictors of Psychological Wellbeing among Adolescents. *International Journal of Health Sciences & Research (Www.Ijhsr.Org)*, 8(April), 192. www.ijhsr.org
- Yusuf, A., Tristiana, R. D., & Agustina, N. (2018). Gambaran Spiritualitas Remaja Yang Tinggal Di Sekitar Eks-Lokalisasi. *Journal of Health Sciences*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.33086/jhs.v11i1.94>