

Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Baru

Citra Galuh Purbandhini

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

Sahat Saragih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

Yanto Prasetyo

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

E-mail: citragaluhp@gmail.com

Abstract

New students who have transitioned through various challenging aspects of life experience high levels of stress that negatively impact their psychological well-being. Psychological well-being is defined as a condition in which individuals are psychologically disadvantaged. The purpose of this study is to test whether there is a relationship between self-adjustment and social support and psychological well-being in new students, either partially or simultaneously. The research population is new students of the faculty of psychology at the University of 17 August 1945 Surabaya, with a total of 162 research respondents. The approach used is a correlational quantitative approach using 3 (three) measuring tools, namely Ryff's Psychological Well-Being Scale, Inventory of New College Student Adjustment Scale, and The Multidimensional Scale of Perceived Social Support Scale. The results of the study simultaneously showed a significant relationship between the variables of self-adjustment and social support with psychological well-being in new students. Partially, the self-adjustment variable with psychological well-being showed significant results in a positive direction and the social support variable with psychological well-being showed significant results with a positive direction.

Keywords: *social support, self-adjustment, psychological well-being, new students.*

Abstrak

Mahasiswa baru yang mengalami transisi melalui berbagai aspek kehidupan yang menantang mengalami tingkat stres tinggi yang berdampak negatif pada psychological well-beingnya. Psychological well-being dimaknai sebagai kondisi dimana individu terbebas dari tekanan psikologis. Tujuan penelitian ini untuk menguji apakah ada hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa baru, baik secara parsial maupun secara simultan. Populasi penelitian adalah mahasiswa baru fakultas psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dengan jumlah responden penelitian sebanyak 162 mahasiswa. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif korelasional dengan menggunakan 3 (tiga) alat ukur, yaitu Ryff's Psychological Well-Being Scale, Inventory of New College Student Adjustment Scale, dan The Multidimensional Scale of Perceived Social Support Scale. Hasil penelitian secara simultan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa baru. Secara parsial variabel penyesuaian diri dengan psychological well-being menunjukkan hasil yang signifikan dengan arah

yang positif dan variabel dukungan sosial dengan *psychological well-being* menunjukkan hasil yang signifikan dengan arah yang positif.

Kata kunci: dukungan sosial, penyesuaian diri, *psychological well-being*, mahasiswa baru.

Pendahuluan

Pendidikan di tingkat Perguruan Tinggi menghadirkan berbagai tantangan dan perubahan dibandingkan tingkat pendidikan sebelumnya (Putri, 2023). Pada masa ini, individu dihadapkan dengan tuntutan akademik yang lebih tinggi, lingkungan sosial yang lebih luas, serta tanggung jawab yang lebih besar (Hartley, 2012). Santrock (2011) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memasuki perkuliahan biasanya berusia 18-22 tahun, yang mencakup tahap perkembangan remaja akhir dan dewasa awal. Pada masa remaja akhir, individu menghadapi tantangan menemukan identitas diri dan memilih cara hidup yang sesuai dengan dirinya. Selanjutnya, individu pada masa dewasa awal mulai menyesuaikan diri dengan standar kehidupan dan kebutuhan sosial yang berbeda (Putri, 2019). Menurut Arnett (2000) saat mulai dewasa individu akan mengalami transisi dari ketergantungan menuju tanggung jawab secara penuh.

Mahasiswa baru yang mengalami transisi melalui berbagai aspek kehidupan yang menantang mengalami tingkat stres yang tinggi (Conley dkk., 2013). Banyaknya tantangan yang tidak bisa diatasi menyebabkan munculnya masalah psikologis, seperti kecemasan, stres, sampai depresi pada mahasiswa baru. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetio dkk. (2019) pada mahasiswa di Bandung menemukan bahwa lebih dari 70% mahasiswa baru mengalami kesepian, dan gangguan emosional menyumbang 33,4%. Oleh karena itu, mahasiswa memiliki kerentanan yang lebih tinggi mengalami stres dibandingkan dengan populasi yang lain, sehingga mahasiswa kesulitan mencapai *psychological well-being* yang ideal (Browning dkk., 2021).

Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai keadaan mental yang dianggap sehat dan berfungsi optimal. Kualitas hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh *psychological well-being* mereka. Terdapat 6 (enam) dimensi dari *psychological well-being* diantaranya *self acceptance*, *personal growth*, *purpose of life*, *positive relations with others*, *environmental mastery* dan *autonomy*. Individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan mampu menghadapi tekanan secara sadar, beradaptasi dengan situasi sulit yang dialami, dan tidak memiliki kekhawatiran akademis (Asici, 2021). *Psychological well-being* yang baik penting untuk mahasiswa, karena berkontribusi pada keberhasilan mereka dan membuat mereka memiliki kehidupan akademik yang maksimal (Bordbar dkk., 2011).

Pada mahasiswa baru *psychological well-being* sering kali dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan akademik yang baru. *Psychological well-being* berkembang sejauh mana individu mampu berinteraksi dengan baik terhadap lingkungannya dan menghadapi tantangan penting yang melekat pada berbagai tahap kehidupan dalam transisi menuju masa

dewasa, (Vera-Villaroel dkk., 2013; Bluth dkk., 2017; Gómez López dkk., 2019). Penyesuaian diri ini mencakup berbagai aspek, termasuk penyesuaian akademik, sosial, dan emosional. Mahasiswa yang berhasil menyesuaikan diri cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan *psychological well-being* yang lebih baik (Mudhovozi, 2012).

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya *psychological well-being* adalah kurangnya dukungan sosial. Penelitian menunjukkan mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang luas cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi (Saputra & Palupi, 2020). Dukungan sosial dapat datang dari teman sebaya, keluarga, orang terdekat atau lembaga pendidikan itu sendiri. Ketika mahasiswa baru merasa didukung, mereka lebih mampu mengatasi stres dan tantangan akademik yang mereka hadapi. Dukungan sosial memberikan rasa keterhubungan dan meningkatkan motivasi belajar, sehingga berkontribusi pada peningkatan *psychological well-being* mahasiswa (Iflah & Listyasari, 2013).

Menurut temuan di atas, penyesuaian diri dan dukungan sosial menjadi dua prediktor yang berpengaruh terhadap *psychological well-being* mahasiswa baru. Penyesuaian diri yang kuat dapat meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa. Perasaan keterhubungan dengan orang lain, tempat, dan hal-hal yang berkaitan dengan dunia akademik dibangun oleh mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang baik dan dukungan sosial yang memadai di lingkungan akademik baru. Ketika seseorang merasa diterima dan mendapatkan dukungan dari lingkungannya, itu akan meningkatkan *psychological well-beingnya*. Dengan demikian, penyesuaian diri dan dukungan sosial yang baik akan meningkatkan *psychological well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa baru.

Metode

Populasi yang hendak diteliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sebanyak 283 mahasiswa berdasarkan data dari Biro Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (2024). Partisipan yang terlibat dalam penelitian adalah keseluruhan dari populasi, dimana diperoleh 162 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu penyesuaian diri (X_1) dan dukungan sosial (X_2) dengan variabel dependen yaitu *psychological well-being* (Y). Skala dalam penelitian ini terdiri dari yaitu *Ryff's Psychological Well-Being Scale*, *Inventory of New College Student Adjustment Scale*, dan *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support Scale*. Item dalam skala tersebut dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan menggunakan 5 alternatif jawaban dari skala likert yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan *favorable* berisi pernyataan positif atau pernyataan yang mendukung

terhadap sikap subjek, sementara pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung terhadap sikap subjek.

Hasil

Tingkat *psychological well-being*, penyesuaian diri dan dukungan sosial pada responden penelitian, dapat diketahui dari data deskriptif perbandingan mean empiris dan mean hipotetik berikut.

Tabel 1 Perbandingan Mean Hipotetik dan Mean Empirik

Variable	Mean Hipotetik	Standar Deviasi Hipotetik	Mean Empirik	Standar Deviasi Empirik
<i>Psychological Well-Being</i>	54	12	69,67	9,474
Penyesuaian Diri	42	9,3	50,32	10,821
Dukungan Sosial	36	8	45,08	6,577

Berdasarkan data deskriptif diketahui *psychological well-being* mempunyai mean hipotetik sebesar 54 dan mean empirik sebesar 69,67, selanjutnya untuk variabel penyesuaian diri mempunyai mean hipotetik sebesar 42 dan mean empirik sebesar 50,32, dan untuk variabel dukungan sosial mempunyai mean hipotetik sebesar 36 dan mean empirik sebesar 45,08. Dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being*, penyesuaian diri dan dukungan sosial mempunyai mean empirik lebih tinggi daripada mean hipotetik. Hal ini berarti realitas tingkat *psychological well-being*, penyesuaian diri dan dukungan sosial pada responden lebih baik dibandingkan *psychological well-being*, penyesuaian diri dan dukungan sosial yang diprediksi oleh skala.

Selanjutnya dilakukan uji prasyarat mencakup uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas dan uji heteroskedastisitas untuk mengetahui analisis statistik yang akan digunakan.

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak. Apabila data berdistribusi normal, dapat dikatakan subjek yang diteliti dapat mewakili populasi yang ada. Uji normalitas terhadap variabel penyesuaian diri (X_1), dukungan sosial (X_2), dan *psychological well-being* (Y) dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) for Windows Release versi 25.00 menggunakan *One-Sample Kolmogorov Smirnov*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila diperoleh nilai signifikansi $>0,05$.

Tabel 2 Uji Normalitas

Variabel	One-Sample Kolmogorov- Smirnov Test	
	AsympSig. (2 tailed)	Keterangan
Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial dengan <i>Psychological Well-Being</i>	0,200 (p>0,05)	Normal

Uji linieritas dalam penelitian bertujuan untuk mengetahui bentuk hubungan antara *predictor variable* (X) dan *predikted variable* (Y). Uji linieritas dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) for *Windows Release versi 25.00*. Data yang digunakan dapat dikatakan linier apabila data tersebut memiliki nilai signifikansi >0,05.

Tabel 3 Uji Linieritas

Variabel	Deviation From Linierity		
	F	Sig.	Keterangan
Penyesuaian Diri dengan <i>Psychological Well-Being</i>	1,393	0,89	Linier
Dukungan Sosial dengan <i>Psychological Well-Being</i>	1,263	0,193	Linier

Uji multikolinieritas dalam penelitian bertujuan untuk melihat apakah terjadi interkorelasi antar *predictor variable*. Dikatakan tidak terjadi multikolinieritas apabila diperoleh nilai *tolerance* >0,10 dan *VIF* <10,0.

Tabel 4 Uji Multikolinieritas

Variabel	Collinearity Statistics		
	Tolerance	VIF.	Keterangan
Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial	0,728	1,374	Tidak terjadi multikolinieritas

Uji heteroskedastisitas dalam penelitian bertujuan untuk melihat apakah terdapat ketidaksamaan model regresi. Uji heteroskedastisitas terhadap variabel penyesuaian diri (X_1) dan dukungan sosial (X_2) menggunakan korelasi *Spearman's Rho* dikatakan tidak terjadi heteroskedastisitas apabila diperoleh nilai signifikansi >0,05.

Tabel 5 Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Coefficients	
	p-value	Keterangan
Penyesuaian Diri	0,071	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Dukungan Sosial	0,143	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan Uji F dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,01$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan *psychological well-being*.

Tabel 6 Uji F (Simultan)

Variabel	ANOVA	
	F	Sig.
Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial dengan <i>Psychological Well-Being</i>	128,453	0,00

Uji T adalah metode analisis regresi berganda dalam statistik yang digunakan untuk mengevaluasi signifikansi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial. Apabila nilai signifikansi $< 0,01$ maka hipotesis diterima. Berdasarkan hasil uji korelasi parsial antara penyesuaian diri (X_1) dengan *psychological well-being* (Y) diperoleh nilai $t = 5,721$ dengan signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,01$). Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_2 diterima, artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan *psychological well-being*. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri maka akan semakin tinggi *psychological well-being*, berlaku juga sebaliknya.

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji korelasi parsial antara dukungan sosial (X_2) dengan *psychological well-being* (Y) diperoleh nilai $t = 9,789$ dengan signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,01$). Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_3 diterima, artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi *psychological well-being*, berlaku juga sebaliknya.

Tabel 7 Uji T (Parsial)

Variabel	Coefficients	
	t	Sig.
Penyesuaian Diri dengan <i>Psychological Well-Being</i>	5,721	0,000
Dukungan Sosial dengan <i>Psychological Well-Being</i>	9,789	0,000

Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh bahwa hipotesis pertama yang diajukan telah diterima dengan adanya hubungan yang sangat signifikan antara variabel penyesuaian diri (X_1) dan dukungan sosial (X_2) dengan *psychological well-being* (Y). Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri dan dukungan sosial secara simultan mempengaruhi *psychological well-being* dengan arah yang positif, yang artinya semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada mahasiswa baru. Hasil ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ryff (1989) yang mengatakan bahwa penyesuaian diri dan dukungan sosial termasuk ke dalam faktor-faktor yang berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Penyesuaian diri yang baik dan dukungan sosial yang memadai pada mahasiswa baru akan meningkatkan kepercayaan diri mereka, memperoleh kepercayaan dan mendapatkan rasa aman ketika menghadapi masalah dan membantu mahasiswa baru untuk mencapai prestasi akademik. Peneliti tidak menemukan penelitian terdahulu yang menggunakan variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial secara simultan yang dihubungkan dengan *psychological well-being*, sehingga hal ini merupakan salah satu kebaruan dalam penelitian ini.

Secara parsial, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua yang diajukan telah diterima, ditandai dengan adanya hubungan yang sangat signifikan antara variabel penyesuaian diri dengan *psychological well-being* yang bersifat positif. Hal ini berarti semakin baik penyesuaian diri, semakin tinggi *psychological well-being* yang dicapai oleh mahasiswa baru, berlaku sebaliknya. Sunarto & Hartono (2008) mengatakan bahwa indikator stres atau tidaknya individu bergantung pada kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dihadapi. Mahasiswa baru yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan berarti mampu menyelaraskan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan sehingga stres bisa dihindari. Apabila stres, depresi dan masalah psikologis lainnya dapat dihindari maka tercapailah *psychological well-being* pada individu. Hal ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Schneiders (1964) dimana ketika individu mengalami penyesuaian diri yang baik maka individu tersebut akan lebih mudah dalam mengontrol emosi sehingga tidak mudah frustrasi. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Eviliani dkk. (2024) berjudul "*Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Rantau: Adakah Pengaruh Dari Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri?". Temuan dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau.

Hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara variabel dukungan sosial dengan *psychological well-being* dengan arah positif, yang artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula *psychological well-being* mahasiswa baru. Mahasiswa baru membutuhkan dukungan dari keluarga, teman dan orang spesial, seperti keluarga yang mampu menjadi tempat untuk berbagi suka dan duka, teman yang selalu memberikan saran, dan orang spesial yang selalu ada. Dukungan

sosial mampu meningkatkan *psychological well-being* individu, yang ditandai dengan penurunan stres, depresi, dan kecemasan, serta peningkatan kebahagiaan hidup dan kesehatan mental. Dengan demikian, dukungan sosial merupakan bagian penting dari meningkatkan *psychological well-being* individu. Teori hierarki kebutuhan Maslow (1943) menyatakan bahwa rasa keterhubungan dan kebutuhan sosial adalah kebutuhan dasar manusia. Maslow menempatkan kebutuhan sosial di tingkat ketiga dalam hierarki kebutuhan. Dukungan sosial membantu memenuhi kebutuhan ini dengan memberikan nilai, ikatan, dan penerimaan. Sehingga dukungan sosial membuat mahasiswa baru merasa lebih percaya diri, memiliki kendali atas hidup mereka, dan belajar cara menghadapi stres. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pramudita dan Lestari (2021) yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan *Psychological Well-Being* Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Di Masa Pandemi Covid-19”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah dijelaskan oleh peneliti, disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan arah positif antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa baru. Hal ini berarti bahwa semakin baik penyesuaian diri dan dukungan sosial secara bersamaan, maka semakin tinggi *psychological well-being* Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Sebaliknya, jika tingkat penyesuaian diri dan dukungan sosial rendah, maka *psychological well-being* Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Secara parsial, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan *psychological well-being*. Hal ini berarti bahwa semakin baik penyesuaian diri yang dilakukan, maka *psychological well-being* mahasiswa baru di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya juga akan semakin meningkat, begitu pula sebaliknya. Selain itu, juga ditemukan hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Artinya, semakin tinggi dukungan yang diterima dari keluarga, teman dan orang spesial, maka *psychological well-being* mahasiswa baru di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya akan semakin meningkat, demikian juga sebaliknya.

Referensi

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi:10.1037/0003-066x.55.5.469

- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., and Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *J. Youth Adolesc.* 46, 840–853
- Bordbar, F. T., Nikkar, M., Yazdani, F., & Alipoor, A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor
- Browning, M. H., Larson, L. R., Sharaievskaya, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., ... & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PloS one*, 16(1), e0245327.
- Conley, C. S., Durlak, J. A., & Dickson, D. A. (2013). An evaluative review of outcome research on universal mental health promotion and prevention programs for higher education students. *Journal of American College Health*, 61(5), 286–301.
- Eviliani, A., Nurhayaty, A., & Syah, T. (2024). Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Rantau: Adakah Pengaruh Dari Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri?. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 18(1), 47–60.
- Gómez-López, M., Viejo, C., and Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological Well Being during adolescence: Stability and association with romantic relationships. *Front. Psychol.*
- Hartley, M. (2012). Assessing and promoting resilience: an additional tool to address the increasing number of college students with psychological problems. *Journal of College Counseling*, 15(1), 37-51.
- Iflah, I., & Listyasari, W. D. (2013). Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 2(1), 33–36.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Prasetio, C. E., Rahman, T. A., & Triwahyuni, A. (2019). Gangguan mental emosional dan kesepian pada mahasiswa baru. *Mediapsi*, 5(2), 97-107.
- Putri, A. (2023). Kesejahteraan subjektif dan penyesuaian diri terhadap kehidupan kampus pada mahasiswa baru. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 324-334.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- 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.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development: perkembangan masa hidup edisi ketigabelas (Jilid 1)*. Erlangga.
- Saputra, M. R., & Setyo Palupi, L. (2020). Relationship between Social Support and Psychological Well-Being of The Final Year Students. *E3s Web Of Conferences*, 202, 0–5.
- Schneiders, A.A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston
- Vera-Villarreal, P., Urzúa, A., Silvac, J., Pavez, P., and Celis-Atenas, K. (2013). Escala de bienestar de Ryff: análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad. *Psicol. Reflex Crit.* 26, 106–112. doi: 10.1590/S010279722013000100012