Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai

Social Support, Adjustment and Psychological Well-Being in SMA Negeri 2 Binjai Students

Hasanuddin¹⁾ & Khairuddin^{2)*}

¹⁾ Magister Psikologi, Pascasarjana, Universitas Medan Area, Indonesia

²⁾ Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Diterima: 2 Juli 2021, disetujui: 22 Desember 2021, dipublish: 30 Desember 2021

*Corresponding author: E-mail: khairuddin@staff.uma.ac.id

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial, penyesuaian diri terhadap *psychological well-being*. Masalah difokuskan pada penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap *psychological well-being*. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan pendekatan korelasi kausal yang bertujuan untuk mengetahui sebab akibat antar variabel. Subjek penelitian yang terlibat dalam penelitian ini yaitu 450 siswa dari kelas X, XI, XII. Alat ukur yang digunakan yaitu skala psikologi untuk dukungan sosial, penyesuaian diri dan *psychological well-being* yang. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada pengaruh positif antara dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa dengan nilai koefisien determinan $R^2 = 0,545$, koefisien $F = 268,176$ dan signifikansi $p = 0,000$. Sumbangan efektif dukungan sosial dan penyesuaian diri secara bersamaan terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 54, 5%. Berdasarkan hasil analisis diketahui dukungan sosial mempunyai rerata rerata hipotetik sebesar 60 dan rerata empirik sebesar 63, 19. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tergolong sedang, selanjutnya untuk variabel penyesuaian diri mempunyai rerata rerata hipotetik sebesar 62,5 dan rerata empirik sebesar 63,14. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri tergolong sedang, dan untuk variabel kesejahteraan psikologis mempunyai rerata rerata hipotetik sebesar 62, 5 dan rerata empirik sebesar 62, 99. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tergolong sedang.

Kata kunci: Dukungan Sosial; Penyesuaian Diri; Kesejahteraan Psikologis

Abstract

This article aims to determine the effect of social support, adjustment on *psychological well-being*. The problem focused in this research is whether there is an effect of social support and adjustment on *psychological well-being*. The research method used is quantitative with a causal correlation approach which aims to determine the cause and effect between variables. The research subjects involved in this study were 450 students from class X, XI, XII. The measuring instrument used was a psychological scale for social support, adjustment and *psychological well-being*. Based on the results of the study, it is known that there is a positive influence between social support and self-adjustment on students' *psychological well-being* with the determinant coefficient $R^2 = 0.545$, F coefficient = 268.176 and significance $p = 0.000$. The effective contribution of social support and adjustment simultaneously to *psychological well-being* is 54.5%. Based on the results of the analysis, it is known that the social support variable has a hypothetical average of 60 and an empirical average of 63.19. This shows that social support is classified as moderate, then the adjustment variable has a hypothetical average of 62.5 and an empirical average of 63.14. This shows that self-adjustment is moderate, and for the *psychological well-being* variable it has a hypothetical average of 62.5 and an empirical average of 62.99. This shows that *psychological well-being* is classified as moderate.

Keywords: Social Support; Adjustments; Psychological well-being

How to Cite: Hasanuddin & Khairuddin. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13 (2): 148 - 155.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aktivitas yang berlangsung sepanjang hidup manusia. Pendidikan itu sendiri tidak dapat dipisahkan dari istilah belajar karena pada dasarnya belajar merupakan bagian dari pendidikan. Selain itu proses belajar merupakan suatu kegiatan yang pokok atau utama dalam dunia pendidikan. Manusia tidak akan pernah berhenti belajar karena setiap langkah manusia dalam hidupnya akan dihadapkan pada permasalahan yang membutuhkan pemecahan dan menuntut manusia untuk belajar menghadapinya. Belajar merupakan suatu perubahan dari tidak tahu menjadi tahu dari tidak bisa menjadi bisa sehingga proses belajar akan mengarah pada tujuan dari belajar itu sendiri. Usaha-usaha untuk mendidik dan mengajar dilakukan sejak manusia lahir dengan mengenalkan berbagai hal yang paling sederhana melalui stimulus lingkungan (Hurlock, 2011).

Pendidikan mempunyai peranan sangat penting dalam pengembangan sumber daya manusia, melalui pendidikan maka potensi peserta didik (siswa) dapat dikembangkan sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki, sehingga kelak dapat menjalani kehidupan yang lebih sejahtera dan berbudi pekerti, serta memiliki kemampuan yang unggul dan berkualitas. Oleh karena itu lembaga pendidikan harus berupaya meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dengan memperhatikan segala faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa di sekolah maupun di rumah.

Siswa yang masuk dalam masa perkembangan remaja akan lebih aktif dalam belajar jika merasa bahagia secara psikologis, hal ini disebut juga dengan *psychological well-being*. *Psychological well-being* penting untuk dimiliki oleh remaja. Menurut Ryff (Ryff & Singer, 2006) mendeskripsikan orang dengan kesejahteraan psikologis yang baik adalah individu yang dapat merealisasikan kemampuan yang ada dalam dirinya, membentuk hubungan dan mengontrol lingkungan sosial yang ada disekitarnya dengan baik, mampu bersikap mandiri terhadap tekanan sosial, menerima diri apa adanya dan dapat memaknai kehidupan yang dijalaninya (Werdyaningrum, 2013).

Namun, berbeda yang terjadi di SMA Negeri 2 Binjai, di mana siswa sebagian besar belum terlihat sebagai pribadi yang sejahtera psikologis, hal tersebut terlihat dari terjadinya pengelompokan dalam berbagai kesempatan untuk berteman. Sehingga hal tersebut menciptakan kelompok-kelompok kecil. Kurang adanya relasi yang positif dengan orang lain karena setiap kelompok-kelompok kecil saling bersaing dalam pergaulan. Untuk lebih memperjelas fenomena maka peneliti melakukan wawancara kepada seorang siswa sebagai berikut:

"Apakah kamu memiliki hubungan yang baik dengan teman sekelas? Dan apakah mereka bersikap baik saat ujian?"

"apa ya pak (sedang mikir).. kalau berteman kami berdua aja, jarang gabung-gabung sama orang itu, gayanya aja yang baik itu pak, coba waktu mau ujian, wih pelitnya minta ampun, mau dimakannya nilai itu, taunya kami ini bodoh bu, tapi kan gak harus ngindar juga dia, cuma mau nanya dikit-dikit ajanya susah, bukannya mau nyontek kami cuma mau minta ajari sedikit aja susah kali, makanya jarang kami gabung-gabung".

Dari hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa siswa kurang mau dan kurang mampu membangun relasi positif kepada siswa yang lainnya. Siswa tersebut

secara psikologis tergolong kurang memperoleh kesejahteraan. Hal tersebut sejalan dengan Ryff (Ryff & Singer, 2006) yang menyatakan bahwa *psychological well-being* adalah sumber ketahanan dalam menghadapi kesulitan hidup dan mencerminkan fungsi positif, kekuatan personal dan ketahanan mental (Pepayosa, 2019).

Ryff (Ramadhani, 2016) mengatakan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap *psychological well-being*, yaitu faktor demografis dan klasifikasi sosial, dukungan sosial, daur hidup keluarga, penyesuaian diri. Dalam penelitian ini akan fokus pada dukungan sosial, penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis. Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam memenuhi salah satu kebutuhan psikologis dan mampu menerima dirinya serta mampu menikmati hidupnya tanpa masalah dan mampu menerima kegiatan sosial serta mau ikut berpartisipasi dalam kegiatan sosial di dalam lingkungan sekitarnya. Sedangkan dukungan sosial berkaitan dengan rasa nyaman, perhatian, penghargaan atau pertolongan yang dipersepsikan, diterima individu dan berasal dari banyak sumber, seperti dari pasangan hidup, teman, rekan kerja, dokter atau organisasi masyarakat. Dukungan sosial dan penyesuaian diri merupakan prediktor yang meliputi faktor internal dan eksternal dari kesejahteraan psikologis.

Ryff (Ryff & Keyes, 1995) menjelaskan *psychological well-being* adalah sebagai sebuah kondisi individu yang memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri (Horwood & Anglim, 2019), dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya. Bradburn (Kartikasari, 2013) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kebahagiaan (*happiness*), bahwa kebahagiaan adalah hasil kesejahteraan psikologis yang merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia dan dapat diketahui melalui beberapa dimensi.

Psychological well-being juga merupakan sebuah konsep psikologi yang lahir berdasarkan tulisan Aristoteles yaitu *Nichomachean Ethics*, yang mengungkapkan bahwa hal yang paling tinggi dari semua pencapaian terbaik oleh manusia adalah "*eudaemonia*" (Ryff & Singer, 2006). *Eudaemonia* merupakan salah satu pendekatan yang fokus pada keberfungsian penuh dari diri individu untuk bertumbuh dan berarti di dalam mewujudkan tujuan yang dapat dicapai oleh diri sendiri, sehingga individu dapat merasa damai, dan dapat mengapresiasi kehidupannya (Ryan, Huta, & Deci, 2008).

Ryff (Ramadhani, 2016) mengatakan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap *psychological well-being*, yaitu faktor demografis dan klasifikasi sosial, dukungan sosial, daur hidup keluarga, penyesuaian diri. Dalam penelitian ini akan fokus pada dukungan sosial, penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis. Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam memenuhi salah satu kebutuhan

psikologis dan mampu menerima dirinya serta mampu menikmati hidupnya tanpa masalah dan mampu menerima kegiatan sosial serta mau ikut berpartisipasi dalam kegiatan sosial di dalam lingkungan sekitarnya. Sedangkan dukungan sosial berkaitan dengan rasa nyaman, perhatian, penghargaan atau pertolongan yang dipersepsikan, diterima individu dan berasal dari banyak sumber. Dukungan sosial dan penyesuaian diri merupakan prediktor yang meliputi faktor internal dan eksternal dari kesejahteraan psikologis.

Dukungan sosial merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk menerangkan bagaimana hubungan sosial menyumbang manfaat bagi kesehatan mental atau kesehatan fisik individu. Rook (Mintarsih, 2015) berpendapat dukungan sosial sebagai satu diantara fungsi pertalian atau ikatan sosial. Ikatan-ikatan sosial menggambarkan tingkat tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal. Menurut Cobb (Mintarsih, 2015), dukungan sosial diartikan sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain Cohen dan Wills (Mintarsih, 2015) mendefinisikan dukungan sosial sebagai pertolongan dan dukungan yang diperoleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain.

Beberapa pengertian tersebut menunjukkan bahwa segala sesuatu yang ada di lingkungan dapat menjadi dukungan sosial atau tidak tergantung pada sejauhmana individu merasakan hal itu sebagai dukungan sosial. Senada dengan pendapat tersebut, Cobb (Mintarsih, 2015) menyatakan, setiap informasi apapun dari lingkungan sosial yang menimbulkan persepsi individu bahwa individu menerima efek positif, penegasan, atau bantuan menandakan suatu ungkapan dari adanya dukungan sosial. Adanya perasaan didukung oleh lingkungan membuat segala sesuatu menjadi lebih mudah terutama pada waktu menghadapi peristiwa yang menekan. Selain dukungan sosial, penyesuaian diri juga merupakan prediktor penting dalam munculnya kesejahteraan psikologis pada siswa.

Penyesuaian yang harus dibuat oleh siswa yang dalam masa remaja awal berhubungan dengan kehidupan sosial atau dalam kehidupan masyarakat, yang menurut Raudatussalamah dkk (Raudatussalamah & Purnama, 2007) salah satunya berupa penerimaan dan penolakan dalam masyarakat. Hal ini sesuai dengan tugas perkembangan pada masa remaja yaitu bertingkah laku yang dapat diterima oleh masyarakat. Skala penyesuaian diri: disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Raudatulssalamah dan Purnama (2007), yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang dimana data penelitian yang diperoleh akan di analisis menggunakan statistik melalui *software* SPSS versi 21. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang menguji hipotesis, dalam pengambilan data turun ke lapangan, analisa data dan kesimpulan data sampai dengan penulisannya menggunakan aspek pengukuran, perhitungan, rumus dan kepastian data numeric (Sugiyono, 2018).

Terdapat dua variabel bebas yaitu dukungan sosial dan penyesuaian diri dan satu variabel terikat yaitu kesejahteraan psikologis di dalam penelitian ini. Penelitian ini akan dilakukan terhadap siswa di SMA Negeri 2 Binjai yang berjumlah 450 orang yang diambil berdasarkan teknik *random sampling* sebesar 39% diambil dari populasi 1144. Dalam pengumpulan data yang akan dilakukan, penelitian ini menggunakan format skala likert sebagai alat pengumpul data yang disusun berdasarkan aspek-aspek masing-masing variabel. Skala yang digunakan adalah skala dukungan sosial, skala penyesuaian diri dan skala kesejahteraan psikologis.

Psychological well-being adalah suatu kondisi psikologis individu yang sehat yang ditandai dengan perasaan bahagia, adanya kepuasan hidup dan realisasi diri sesuai dengan kriteria fungsi psikologis positif yang memiliki tujuan hidup, memiliki kemandirian dalam tekanan sosial, menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, dan mengembangkan diri. *Psychological well-being* diukur dengan menggunakan aspek dari *Ryff Psychological well-being Scales* (RPWBS) (Mintarsih, 2015) terdiri dari enam aspek, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi.

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel dukungan sosial adalah *Social Provisions Scale* (SPS). Skala tersebut berpijak pada teori yang dikemukakan oleh Weiss yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat diukur melalui beberapa komponen, yaitu komponen *attachment*, komponen *social integration*, komponen *reassurance of worth*, komponen *reliable alliance*, komponen *guidance* dan komponen *opportunitiy for nurturance*. Penyesuaian diri yang harus dibuat oleh siswa yang dalam masa remaja awal berhubungan dengan kehidupan sosial atau dalam kehidupan masyarakat, yang menurut Raudatussalamah dkk (Raudatussalamah & Purnama, 2007) salah satunya berupa penerimaan dan penolakan dalam masyarakat. Penyesuaian diri diungkap menggunakan aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Raudatulssalamah, dkk (Raudatussalamah & Purnama, 2007) yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis menggunakan metode analisis regresi linier berganda, diketahui bahwa ada pengaruh positif dukungan social dan penyesuaian diri terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini diketahui dari hasil analisis data menggunakan program SPSS versi 21 for windows. Berikut tabel rangkuman analisis statistik:

Tabel 1: Analisis Uji Regresi Linier Berganda

Variabel	R ²	P	%
X1.X2 - Y	0,545	0,000	54,5%

Dilihat dari nilai koefisien determinan (R^2) = 0,545, koefisien F = 268,176 dengan p = 0,000 < 0,05 artinya ada pengaruh positif dukungan social dan penyesuaian diri terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil ini sejalan dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu semakin tinggi semakin baik dukungan sosial dan penyesuaian diri maka

semakin tinggi pula kesejahteraan siswa. Kontribusi dukungan sosial dan penyesuaian diri secara bersamaan terhadap kesejahteraan psikologis dilihat dari nilai koefisien determinan (R^2) 0,545 atau sebesar 54,5%.

Hasil ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ryff (Ramadhani, 2016) mengatakan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap *psychological well-being*, yaitu dukungan sosial, dan penyesuaian diri merupakan prediktor yang cukup kuat dalam terbentuknya kesejahteraan siswa. Ryff dan Keyes (1995) menyatakan bahwa *Psychological well-being* adalah tingkat kemampuan seseorang dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, bersikap mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan kriteria kesehatan mental yang positif. Deskripsi orang yang memiliki *psychological well-being* yang baik adalah orang yang mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, maupun menerima diri apa adanya, memiliki arti dalam hidup, serta mampu mengontrol lingkungan eksternal. Kesejahteraan psikologis mengacu pada pengalaman dan fungsi psikologis yang optimal yang meliputi fungsi dari otonomi diri, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan.

Selanjutnya dukungan sosial timbul oleh adanya persepsi bahwa terdapat orang-orang yang akan membantu apabila terjadi suatu keadaan atau peristiwa yang dipandang akan menimbulkan masalah dan bantuan tersebut dirasakan dapat menaikkan perasaan positif serta mengangkat harga diri. Kondisi atau keadaan psikologis ini dapat mempengaruhi respon-respon dan perilaku individu sehingga berpengaruh terhadap kesejahteraan individu secara umum. Begitu juga dengan penyesuaian diri yang dapat menyebabkan siswa dapat diterima adalah jika remaja tersebut aktif, ingin maju dalam masyarakat, suka bekerjasama dan membantu, bersikap sopan, mentaati peraturan, memiliki kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri secara tepat dan baik dengan berbagai orang dalam situasi sosial, dan memiliki kepercayaan diri yang positif.

Selanjutnya berdasarkan perhitungan mean hipotetik dan mean empirik serta standar deviasi, sebagai berikut:

Tabel 2: Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik

Variabel	SD	Nilai Rata-Rata		Ket.
		Hipotetik	Empirik	
Dukungan Sosial	4,315	60	63,19	Sedang
Penyesuaian Diri	3,939	62,5	63,14	Sedang
Kesejahteraan Psikologis	4,263	62,5	62,99	Sedang

Berdasarkan hasil analisis diketahui variabel dukungan sosial mempunyai rerata rerata hipotetik sebesar 60, rerata empirik sebesar 63,19 dengan bilangan SD 4,315 hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tergolong sedang mengarah ke tinggi, selanjutnya untuk variabel penyesuaian diri mempunyai rerata rerata hipotetik sebesar 62,5, rerata empirik sebesar 63,14 dengan bilangan SD 3,939 hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri tergolong sedang mengarah ke tinggi, dan untuk variabel kesejahteraan psikologis mempunyai rerata rerata hipotetik sebesar 62,5, rerata empirik sebesar 62,99 dengan bilangan SD 4,263 hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tergolong sedang mengarah ke tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada pengaruh positif antara dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa dengan nilai koefisien determinan $R^2 = 0,545$, koefisien $F = 268,176$ dan signifikansi $p = 0,000$. Sumbangan efektif dukungan sosial dan penyesuaian diri secara bersamaan terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 54,5%. Selanjutnya dukungan sosial dalam kategori sedang dan penyesuaian diri dalam kategori sedang dan kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Angela, M., Felicia, F., & Cipta, F. (2021). Hubungan Antara Forgiveness dan Psychological Well-being pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *J-P3K*, 61-67.
- Anjaina, N., & Coralia, F. (2018). Hubungan Gratitude dengan Psychological Well-Being pada Atlet Disabilitas di NPCI Kota Bandung. *Jurnal Psikologi*, 129-134.
- Cynthia, C., Riadi, F., Francesca, F., Ivosari, M., & Marpaung, W. (2021). Psychological Well-being Ditinjau dari Gratitude pada Orangtua dari Anak Penyandang Talasemia di POPTI Bandung. *J-P3K*, 1-6.
- Fauziyah, D. U., & Abidin, Z. (2020). Hubungan Antara Gratitude dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 138-143.
- Horwood, S., & Anglim, J. (2019). Problematic Smartphone Usage And Subjective And Psychological well-being. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1689-1699.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup (Ke Lima)*. Erlangga.
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 304-323.
- Mintarsih. (2015). Hubungan Antara Perilaku Prosocial Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-being) Pada Siswa Kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Siswa Sekolah Singosari Delitua. *J-P3K*, 1-7.
- Panjaitan, L. K., & Pelupessy, D. C. (2021). Bermedia Sosial Mempermudah Penyesuaian Diri Dalam Kehidupan Berkuliah? *J-P3K*, 107-117.
- Pepayosa, E. (2019). *Psychological well-being Pada Gay Yang Coming Out*. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana.
- Ramadhani, T. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-being) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif Yang Dilakukan Pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Kesejahteraan Psikologis*.
- Raudatussalamah, W., & Purnama, D. B. (2007). Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua Dengan Penyesuaian Diri Remaja Awal Pada Masyarakat Di Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis. *Jurnal Psikologi*.

- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living Well: A Self-Determination Theory Perspective On Eudaimonia. *Journal of Happiness Studies* , 139-170.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure Of Psychological Well-being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* , 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best News Yet On The Six-Factor Model Of Well-Being. *Social Science Research* , 1103-1119.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, S., Veronica, V., Krisanta, N., & Putra, A. I. (2021). Hubungan Antara Psychological Well-being Dengan Loneliness Pada Lansia yang Tinggal di Panti Jompo di Kota Medan. *J-P3K* , 20-27.
- Tumanggor, Y. P., Aritonang, R., Nabila, A. S., & Alvionita, N. (2021). Psychological Well-being Ditinjau dari Mindfulness Pada Atlet Remaja Difabel di NPC Prov Sumut. *J-P3K* , 102-106.
- Werdyaningrum, P. (2013). Psychological Wellbeing Pada Remaja Yang Orangtua Bercerai Dan Yang Tidak Bercerai (Utuh). *Cognicia*: 1 (2).