

PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA

Ri Amelina¹, Agung Nugraha², Anandha Putri Rahimsyah³

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

e-mail: *[1amelinari15@gmail.com](mailto:amelinari15@gmail.com), [2agung.nugraha@umtas.ac.id](mailto:agung.nugraha@umtas.ac.id)
[3anandha@umtas.ac.id](mailto:anandha@umtas.ac.id)

Article History:	Submission	Accepted	Published
	23 11 th , 2023	30 9 th , 2024	10 10 th , 2024

Abstract. This study aims to see the influence of resilience on the psychological well-being of students. The measuring instrument used for data collection uses a resilience scale and a psychological well-being scale given to 233 students. The data analysis technique used descriptive analysis and simple linear regression analysis. The results showed that resilience had an influence on psychological well-being with a significance of 0.00, then the effect given was 0.277 or equivalent to 27.7%

Keywords: resilience, psychological well-being, college student.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Alat ukur yang digunakan untuk pengumpulan data menggunakan skala resiliensi dan skala kesejahteraan psikologis yang diberikan kepada 233 mahasiswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dengan signifikansi 0.00, kemudian pengaruh yang diberikan sebesar 0.277 atau setara dengan 27.7%.

Kata kunci: resiliensi, kesejahteraan psikologis, mahasiswa.

A. PENDAHULUAN

Menurut teori perkembangan, mahasiswa termasuk dalam periode emerging adulthood yang merupakan masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal.

Karakteristik dari periode tersebut yaitu adanya ketidakstabilan pada diri mahasiswa yang muncul akibat adanya eksplorasi yang dilakukan dalam semua bidang kehidupan Syed (Eva N, dkk, 2020). Pada masa

transisi ini juga ditandai dengan adanya perubahan secara fisiologis maupun psikologis yang besar yang termasuk juga peningkatan stres Matud et al (Barbayannis et al., 2022).

Perubahan tersebut berkenaan dengan berbagai tantangan baru, tanggung jawab yang lebih besar, dan tuntutan untuk menjadi lebih mandiri dalam mengambil keputusan (Kinanthi, dkk, 2020). Selain itu, terdapat berbagai perubahan situasi yang dirasakan oleh mahasiswa baru seperti seperti sistem perkuliahan, metode pembelajaran yang berbeda dengan SMA, materi perkuliahan yang lebih sulit, teman-teman yang berasal dari daerah yang berbeda, maupun lingkungan tempat tinggal yang baru (Rahayu dan Rudangta, 2020).

Berbagai perubahan tersebut akan menjadikan tekanan bagi mahasiswa. Disebutkan bahwa dalam masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal dianggap sebagai fase yang penuh tekanan, yang mana tekanan tersebut

ditimbulkan dari adanya berbagai perubahan situasi yang mengharuskan untuk beradaptasi (Kinanthi, dkk, 2020).

Pendapat lain menyebutkan bahwa perubahan-perubahan yang terjadi pada mahasiswa tahun pertama seperti persyaratan akademis yang berbeda, tinggal jauh dari orang tua, ketidakpastian karir, kesulitan hubungan interpersonal dan romantisme dan lainnya bisa berdampak pada mahasiswa mengalami stres (Malkoc & Yalcin, 2015).

Dalam kondisi tersebut membuat mahasiswa berada dalam situasi yang sulit yang kemudian perlu memiliki kemampuan beradaptasi, kemampuan tersebut terkandung dalam resiliensi (Kinanthi, dkk., 2020). Resiliensi memiliki peran yang sangat penting bagi mahasiswa. Resiliensi membantu mahasiswa untuk mengelola tuntutan akademik hingga memungkinkan terjadinya kemajuan yang positif dan mengatasi tekanan belajar, bekerja, maupun kehidupan Caruana dkk

(Irianto dkk, 2021). Seperti pendapat Putriana Harir (2021) yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang resilien memiliki strategi coping stress yang tepat, fleksibel dan dapat mengontrol diri juga mampu menerima perubahan kondisi. Kemudian Septiani dan Fitria (Wulandari dan Dewi Kumalasari, 2022) menyebutkan bahwa sikap resiliensi yang baik pada mahasiswa dapat membantu untuk mengelola stress dengan segala bentuk kemampuan yang ada pada dirinya. Resiliensi juga dapat membantu untuk pulih lebih cepat dari situasi yang penuh tekanan atau keadaan stress Ryff & Singer (Malkoc & Yalcin, 2015).

Hal tersebut menunjukkan resiliensi perlu dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama, namun data menunjukkan bahwa resiliensi pada mahasiswa masih tergolong rendah. Hal itu didukung oleh penelitian Prihartono, dkk (2018) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki resiliensi yang rendah yaitu 53.85% dan mahasiswa yang memiliki tingkat

resiliensi tinggi yaitu 46.15%. Penelitian lain menemukan bahwa resiliensi pada mahasiswa rata-rata masih tergolong dalam kategori rendah hingga sedang, hal tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa masih memerlukan banyak penyesuaian terhadap perubahan-perubahan yang mereka alami (Rahayu Tasya dan Annastasia Ediaty, 2021).

Terdapat variabel psikologis lain yang memberikan peluang untuk resiliensi memberikan dampak secara signifikan yaitu variabel kesejahteraan psikologis. Lia Zhuang & Felicity Hasson (2020) mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang baik, maka akan membantu dalam mencegah efek buruk dari stress dan juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Penelitian lain menyebutkan bahwa resiliensi berperan dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa (Labrague Leodoro, 2021). Pendapat lain dari Connor & Davidson (Quintiliani et al., 2021)

menyebutkan bahwa resiliensi dapat melindungi dari stress dan resiliensi juga terbukti dapat menjadi faktor pelindung bagi para mahasiswa dalam menjaga kesejahteraan psikologisnya.

Kesejahteraan psikologis dapat membantu mahasiswa untuk menanggapi setiap tugas kuliah dengan perasaan dan sikap yang baik dan berperilaku positif dalam menanggapi masalah sehingga dapat menyelesaikan masa studi tepat waktu (Koten Flora dkk, 2021). Kesejahteraan psikologis juga dikatakan sebagai kunci bagi individu untuk menjadi sehat secara utuh dan dapat menggunakan potensi yang dimilikinya secara maksimal (Awaliyah & Listiyandini, 2017). Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis rendah ditandai dengan mengalami perasaan penakut, pemalu dan mudah bingung, mengalami rendah diri, kurang terbuka pada orang lain dan sering mengalami perasaan tertekan karena permasalahan-permasalahan yang dialami (Kurniasari dkk, 2019).

Penelitian-penelitian terdahulu yang mengungkap adanya korelasi dari resiliensi dengan kesejahteraan psikologis diantaranya penelitian Jin Jong-Im & Kim Nam-Cho pada mahasiswa keperawatan di Korea menghasilkan kesimpulan bahwa semakin tinggi resiliensi mahasiswa keperawatan maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Resiliensi juga terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan dimoderasi oleh dukungan sosial (Novianti & Ilham, 2022). Lalu, dikatakan juga bahwa resiliensi memiliki efek positif yang kuat terhadap kesejahteraan psikologis saat pandemic (Tan Yuafa et al., 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk melengkapi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang memiliki keterbatasan, seperti terdapat kekurangan pada desain penelitian yang digunakan pada penelitian Tan Yuanfa et al., (2021). Selain itu, kekurangan lain terletak pada penggunaan alat ukur seperti

pada penelitian Adi Sigit (2019). Dan penelitian-penelitian lain yang menyarankan untuk melakukan penelitian lain dengan partisipan yang berbeda dan lebih luas cakupannya (Nasir Abd, 2022; Labrague Leodoro, 2021; Jin Jong-im dan Kim Nam-cho, 2017).

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan pengujian signifikansi untuk mendapatkan data seberapa signifikan variabel resiliensi dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh dari resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis secara signifikan.

A. LANDASAN TEORI

1. Resiliensi

Resiliensi di definisikan oleh *American Psychological Association* (APA) sebagai proses dan hasil dari keberhasilan dalam beradaptasi dengan hal-hal yang sulit juga menantang, terutama melalui fleksibilitas mental, emosional juga perilaku serta penyesuaian

terhadap tuntutan eksternal maupun internal.

Reivich dan Shatte (2002) mengartikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk merespons *adversity* atau trauma yang dihadapinya dengan cara-cara yang sehat juga produktif.

Terdapat tujuh aspek yang dapat membangun resiliensi, yaitu: 1) Regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk dapat tetap tenang meskipun sedang dalam kondisi yang tertekan. Individu dengan kemampuan resiliensi, memiliki kemampuan untuk dapat mengendalikan emosi, perhatian dan perilaku mereka. 2) Pengendalian impuls, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan, keinginan, dan tekanan yang muncul pada dirinya, yang lalu membawanya kedalam kemampuan berpikir jernih dan tepat. 3) Optimisme, yaitu keadaan individu yang memiliki kepercayaan penuh terhadap segala sesuatu yang terjadi akan menjadi lebih baik dan memiliki

harapan untuk masa depan. 4) Analisis kausal, yaitu keadaan individu yang menunjukkan kemampuan untuk dapat mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat juga dapat merumuskan alternatif solusi untuk permasalahannya. 5) Empati, yaitu kemampuan individu untuk dapat mengartikan dan merasakan perasaan juga emosi orang lain baik secara verbal maupun non-verbal. 6) Efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap dirinya dalam menyelesaikan masalahnya dan keyakinan dirinya untuk dapat berhasil. Dan 7) Pencapaian, yaitu kemampuan individu untuk dapat meningkatkan aspek positif dalam dirinya dan dapat tetap percaya diri saat mengalami kegagalan.

2. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis mengacu pada sejauh mana orang merasa bahwa mereka memiliki kendali yang berarti atas kehidupan dan kegiatan mereka (Udhayakumar & Illango, 2018).

Pendapat lain dari Ryff & Singer (1996) mendefinisikan

kesejahteraan psikologis sebagai keadaan dimana individu dapat berfungsi secara positif dalam kehidupan sehari-hari yang mengarah pada aktualisasi dan kedewasaan.

Ryff (1998) menyebutkan terdapat enam dimensi dari kesejahteraan psikologis, yaitu: 1) Penerimaan diri, yaitu sikap atau pandangan positif terhadap diri sendiri yang mencakup kesadaran akan keterbatasan pribadinya, dapat menerima aspek positif dan negatif yang ada dalam dirinya juga merasa dapat menerima kehidupan masa lalunya. 2) Hubungan positif dengan orang lain, yaitu individu dapat menjalin hubungan yang baik dengan adanya kepercayaan serta kehangatan dan saling memahami. 3) Otonomi, kemampuan individu untuk dapat mengatur diri sendiri, memiliki kebebasan atas dirinya dan dapat bersikap mandiri. 4) Penguasaan lingkungan, yaitu Kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan sesuai dengan kondisi

dirinya. 5) Tujuan hidup, yaitu kondisi individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, minat dan rasa arah yang berkontribusi pada perasaan bahwa kehidupannya memiliki makna. 6) Pertumbuhan pribadi, yaitu Keadaan ketika individu terus mengembangkan potensinya untuk dapat tumbuh dan berkembang.

3. Hipotesis

Ho: Resiliensi tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Ha: Resiliensi berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain korelasional menurut Creswell (2012) yaitu penelitian dengan menggunakan metode statistik yang mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih.

Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

angkatan 2022 dengan jumlah sebanyak 651. Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dan dalam menentukan jumlah anggota sampel digunakan rumus slovin dengan taraf kesalahan 5%. Yang kemudian diperoleh sampel sebanyak 233 mahasiswa.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data berupa skala psikologis yang terdiri dari skala resiliensi dan skala kesejahteraan psikologis.

Untuk skala resiliensi, mengkonstruksi dari instrument baku yang dikembangkan oleh Reivich & Shatte (2002) yang lalu diadaptasi dan disesuaikan secara bahasa dan budaya sehingga dapat dimengerti dan digunakan oleh mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Sedangkan skala kesejahteraan psikologis mengadopsi dari skala yang telah dikembangkan oleh Meilani Imey (2021).

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier sederhana.

C. HASIL PENELITIAN

1. Hasil Analisis deskriptif

Tabel 1. Gambaran Resiliensi

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	%
Rendah	42-105	0	0
Sedang	106-147	9	4%
Tinggi	148-210	224	96%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan resiliensi pada kategori tinggi, hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa sudah mampu untuk bangkit dan mengatasi kondisi yang menekan pada dirinya.

Tabel 2. Gambaran Aspek Resiliensi

Aspek	Persentase
Regulasi emosi	67.66%
Analisis Kausal	69.80%
Optimisme	72.66%
Kontrol Impuls	68.0%
Empati	62.37%
Efikasi diri	71.50%
Pencapaian	55.00%

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa capaian aspek resiliensi yang tertinggi yaitu optimisme, kemudian efikasi diri, analisis penyebab

masalah, lalu kontrol impuls, regulasi emosi, empati dan yang terakhir yaitu aspek pencapaian.

Tabel 3. Gambaran Kesejahteraan Psikologis

kategori	Rentang Skor	Frekuensi	%
Rendah	54-188	25	11%
Sedang	189-232	162	69%
Tinggi	233-324	46	20%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kondisi kesejahteraan psikologis berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa sudah cukup sudah cukup mampu untuk mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal.

Tabel 4. Gambaran Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Persentase
Otonomi	61.44%
Pengendalian lingkungan	66.77%
Pertumbuhan pribadi	60.33%
Hubungan positif dengan orang lain	57.55%
Tujuan hidup	60.44%
Penerimaan diri	67.77%

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa capaian

dimensi kesejahteraan psikologis yang tertinggi yaitu penerimaan diri, diikuti oleh dimensi pengendalian lingkungan, otonomi, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi dan yang terakhir dimensi hubungan positif dengan orang lain.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

R	%	T	Sig T
0.277	27.7%	0.94	0.000

Berdasarkan tabel di atas, terlihat nilai signifikansi sebesar 0.000 yang mana nilai tersebut < 0.05. Maka, dapat dikatakan bahwa resiliensi berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dengan persentase sebesar 27.7%.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji analisis deskriptif, dapat diketahui bahwa tingkat resiliensi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2022 mayoritas berada pada kategori tinggi. Dimana aspek optimisme memiliki nilai yang paling tinggi dari aspek-aspek lain seperti aspek efikasi diri, regulasi emosi,

pengendalian impuls, analisis penyebab masalah, empati, dan pencapaian.

Mahasiswa dengan resiliensi yang tinggi ditandai dengan mampu untuk mengatasi permasalahan apapun, mampu untuk meningkatkan potensi-potensi diri, menjadi pribadi yang optimis, memiliki keberanian dan juga memiliki kemampuan dalam mengelola emosi Astuti & Edwina (Khadijah, et al., 2021).

Tingginya tingkat resiliensi pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh variabel optimisme, hal itu sejalan dengan hasil pada penelitian ini bahwa aspek tertinggi dari resiliensi yaitu optimisme. Mahasiswa yang memiliki sikap optimis cenderung membuahkan hasil pemikiran yang baik dan selalu berpikir positif dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya (Putri, et al., 2023).

Kemudian hasil uji statistik deskriptif mengenai kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas

Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2022 mayoritas berada pada kategori sedang.

Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti usia, jenis kelamin, tipe kepribadian dan status sosial ekonomi. Ryff (Wells Ingrid, 2010) bahwa individu dengan status sosial ekonomi yang lebih rendah mereka memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat status sosial ekonomi yang lebih tinggi.

Kemudian berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa resiliensi memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, kemudian pengaruh yang diberikan yaitu pengaruh positif. Hal tersebut didukung oleh penelitian Jin Jong-Im & Kim Nam-Cho (2017) bahwa resiliensi memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis, dibuktikan dengan semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Penelitian lain yang

mendukung hasil penelitian ini seperti pada penelitian oleh Bano & Saba (2020) dengan subjek penelitian mahasiswa kedokteran di Pakistan mulai dari mahasiswa tahun pertama hingga tahun professional terakhir dengan rentang usia 19 tahun sampai 27 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan prediktif yang signifikan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa kedokteran di Pakistan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 27.7% yang berarti bahwa kesejahteraan psikologis lebih banyak di pengaruhi oleh variabel lain. Oleh karena itu, disarankan untuk peneliti selanjutnya jika ingin melakukan penelitian serupa dengan variabel yang sama untuk menambahkan variabel lain.

E. PENUTUP

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, didapatkan simpulan sebagai berikut:

1. Gambaran umum resiliensi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2022 berada pada kategori tinggi.
2. Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya berada pada kategori sedang.
3. Terdapat pengaruh positif dari resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2022 dengan persentase sebesar 27.7%. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa, begitu juga sebaliknya semakin rendah resiliensi maka semakin rendah juga kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

F. DAFTAR RUJUKAN

- Eva N, et al. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas Sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5 (3), 122-131.
- Barbayannis, et al. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlation, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344.
- Kinanthi, et al. (2020). Resiliensi pada Mahasiswa di Jakarta: Menilik Peran Komunitas. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9 (2), 249-268.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi uksw. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73-84.
- Malkoc & Yalcin. (2015). Relationship among resilience, sosial support, coping and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5 (43), 35-43.
- Irianto, et al. (2021). Konsep Diri Sebagai Prediktor Resiliensi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10 (1), 1-10.
- Prihartono, et al. (2018). Gambaran Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama Program A2016 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, VI (1).
- Rahayu & Annastasia. (2021). Self-Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa di Era

- Adaptasi Kehidupan Baru. *Jurnal Empati*, 10 (5).
- Labrague Leodoro. (2021). Resilience as a mediator in the relationship between stress-associated with the Covid-19 Pandemic, life satisfaction and psychological well-being in students nurses: A Cross-Sectional Study. *Nurse Education in Practice*, 56, 102182.
- Lia Zhuang & Felicity. (n.d.). Resilience, Stress and Psychological Well-Being in Nursing Students: A Systematic Review. *Nurse Education Today*.
- Quintiliani, et al. (2021). Resilience and Psychological Impact on Italian University Students During COVID-19 Pandemic. *Distance Learning and Health. Psychology, Health and Medicine*.
- Koten Flora, et al. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Psikopedia*, 2 (2).
- Awaliyah & Listiyandini. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogeneis*, 5 (2), 89-101.
- Kurniasari, dk. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3 (2).
- Jin Jong-im & Kim Nam-Cho. (2017). Grit, Resiliensi Akademik dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Korea*, 23 (2), 175-183.
- Novianti & Ilham. (2022). Pengaruh Resiliensi terhadap Psychological Well-Being dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Mediator pada Mahasiswa. *Buletin Riset dan Kesehatan Mental*, 2 (1), 1-7.
- Tan Yuafa, et al. (2021). Psychological Well-Being in Chinese College Student During the COVID-19 Pandemic: Roles of Resilience and Environmental Stress. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Reivich & Shatte. (2002). *The Resilience Factor Seven Key to Finding Your Inner Strength And Overcoming Life's Hurdles*. New York: Three Rivers Press.
- Ryff & Singer. (1996). *Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65: 14-23.
- Udhayakumar & Illango. (2018). Psychological Well-Being among College Students. *Journal of Social Work Education and Practice*, 3 (2), 79-89.
- Creswell. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research 4th Edition*. Boston: Pearson.
- Wells Ingrid. (2010). *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science Publisher, Inc.
- Bano & Saba. (2020). The relationship between

resilience, emotional intelligence and their influence on psychological well-being: A study with medical students. *Pakistan Armed Forces Medical Journal*, 70(2), 94-390.

Khadijah, K., Maharani, M., & Khasanah, M. F. (2021). Resiliensi Akademik Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(2), 66-72.

Putri, I. S., & Yuniasanti, R. (2023). hubungan antara optimisme dengan adaptabilitas karir pada mahasiswa generasi z. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 38-46.