

Hubungan Antara Harga Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu

Galuh Pradnya Farmasita.wy¹, Rima Wilantika²

1 Progam Studi Psikologi, Universitas Aisyah Pringsewu; galuhpradnya99@gmail.com

2 Progam Studi Psikologi, Universitas Aisyah Pringsewu; rimawilantika671@gmail.com

Abstrak: Penelitian yang dilakukan oleh penulis memiliki tujuan guna menganalisis, dan mendeskripsikan adanya keterkaitan diantara harga diri yang ada dalam diri mahasiswa, terhadap tingkatan psikologis yang disebut sejahtera pada mahasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu. Populasi pada penelitian yang dilakukan, yakni mahasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu. Subjek penelitian yakni sejumlah 97 mahasiswa. Penelitian yang dilaksanakan memakai sistem pendekatan kuantitatif, menggunakan teknik analisa kolerasi product moment. Didasarkan pada koefisien determinasi, sumbang efektif harga diri kepada tingkatan kesejahteraan psikologis senilai 41,86%. Hasil penelitian yang didapat ialah, ditemukan keterkaitan secara positif diantara harga diri, dan juga kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu ($r = 0,647$; $p = 0,000$). Hal itu merepresentasikan bahwasajya makin tinggi harga diri pada mahasiswa maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki, Hal tersebut juga berlaku sebaliknya, apabila semakin rendah harga diri maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu.

Kata Kunci: Harga Diri, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v1i1.1976>

*Correspondence: Galuh Pradnya Farmasita.wy dan Rima Wilantika

Email: galuhpradnya99@gmail.com,

rimawilantika671@gmail.com

Received: 05-09-2023

Accepted: 13-10-2023

Published: 23-11-2023



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: The research conducted by the author aims to analyze and describe the relationship between self-esteem in students and the psychological level called prosperity in students at Aisyah Pringsewu University. The population in the research carried out were students at Aisyah Pringsewu University. The research subjects were 97 students. The research was carried out using a quantitative approach system, using product moment correlation analysis techniques. Based on the coefficient of determination, the contribution of effective self-esteem to the level of psychological well-being is 41.86%. The research results obtained were that a positive relationship was found between self-esteem and psychological well-being in Aisyah Pringsewu University students ($r = 0.647$; $p = 0.000$). This represents that the higher the self-esteem of students, the higher the psychological well-being they have. This also applies vice versa, if the lower the self-esteem, the lower the psychological well-being of students at Aisyah Pringsewu University.

Keywords: Self-Esteem, Psychological Well-Being, Student

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang mengalami peralihan dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal dan menghadapi banyak perubahan dalam peran dan tanggung jawabnya (Awaliyah & Listiyandini, 2017). Mahasiswa berada di masa dewasa awal (Eva et al., 2020). Ciri yang paling menonjol pada periode ini adalah ketidakstabilan (Syed, 2015). Hal ini karena siswa menghadapi banyak masalah saat mereka mengeksplorasi berbagai bidang kehidupan, seperti masalah akademik,

keuangan, cinta, dan persahabatan (Eva et al., 2020). Berbagai permasalahan yang dihadapi mahasiswa dapat menimbulkan masalah psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi (Eva et al., 2020).

Kesejahteraan psikologis penting bagi Mahasiswa untuk berkembang menjadi individu yang produktif secara akademis dan dalam berbagai bidang kehidupan (Eva et al., 2020). Kesehatan psikologis mahasiswa juga berperan dalam menentukan prestasi akademik mereka. Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik memiliki prestasi akademik (IPK) yang lebih tinggi (Renshaw & Bolognino, 2016).

Tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi mempengaruhi keadaan psikologis seorang mahasiswa, dan mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung tidak menderita depresi, kecemasan, dan disfungsi sosial (Nurchahyo & Valentina, 2020). Kesehatan psikologis yang baik mendukung proses adaptasi dan membantu mahasiswa memenuhi tuntutan akademik (S. Aulia & Panjaitan, 2019).

Penelitian (S. Aulia & Panjaitan, 2019) menemukan bahwa mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi adalah mahasiswa yang mandiri dalam hidupnya, mampu mewujudkan potensi dirinya, serta mampu mengendalikan dan memanfaatkan lingkungannya, memiliki tujuan hidup serta ingin mengembangkan hubungan positif dengan orang lain dan mengembangkan penerimaan diri yang baik. Oleh karena itu, hal-hal tersebut selalu membuat mahasiswa merasa senang dan bersemangat dalam melakukan segala aktivitas sehari-hari.

Efek dari rendahnya kesejahteraan psikologis dapat melemahkan kemampuan siswa untuk tampil secara efektif (Suleman et al., 2018). Selain itu siswa juga merasa kurang memiliki kepercayaan diri, ketergantungan kepada orang lain, sulitnya membina dan berhubungan baik dengan orang lain, tidak mempunyai target hidup dan kesusahan untuk terbuka terhadap hal-hal dan experience yang baru (Kurniasari et al., 2019). Disebut sejahtera dalam hal psikologis yang ada pada diri setiap mahasiswa, dapat diberikan pengaruh salahsatunya yaitu hasil prestasi akademik yang diperolehnya (Iosua et al., 2014), kontrol terhadap dirinya (Palaniswamy, 2018), rasa puas terhadap kehidupan yang dijalani, perasaan bersyukur, perasaan optimis, dan juga harapan (Kardas et al., 2019), serta kebahagiaan didalam diri yang dirasakan (Ghasempour et al., 2013), dan yang terakhir adalah merujuk pada pembentukan harga diri (Ardiansyah, 2019). Harga diri merupakan penilaian positif yang seseorang miliki terhadap dirinya sendiri. Ini melibatkan keyakinan, penghargaan, dan rasa nilai diri yang mempengaruhi cara seseorang memandang dan berinteraksi dengan dunia di sekitarnya.

Baldwin dan Hoffman (2002 dalam Eva et al., 2020) berpendapat bahwa harga diri merupakan sebuah konsep yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini didukung oleh pendapat Paradise & Kemis (Singhal & Prakash, 2021) bahwa harga diri yang tinggi mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Demikian pula, Sharma (2015) percaya bahwa harga diri merupakan prediktor penting kesejahteraan psikologis. Menurut Pyszczynski (Singhal & Prakash, 2021), orang dengan harga diri yang tinggi menunjukkan lebih banyak emosi positif seperti kepuasan dan optimisme, serta mengalami lebih sedikit kecemasan, depresi, stres, dan suasana hati negatif.

Sejauh ini penelitian mengenai harga diri yang dihubungkan dengan kesejahteraan psikologis masih terbatas pada remaja, ibu, pasien, karyawan di perusahaan dan komunitas (Ardiansyah, 2019; Dewijayanti & Wahyudi, 2018; Fuziah Rizki & Fatimah Fitri, 2021; Murtiningtyas, 2017; Ubaidilah & Primanita, 2023), sedangkan pada mahasiswa masih jarang ada penelitian yang menguji hubungan antara harga diri dan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik ingin meneliti tentang “Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Universitas Aisyah Pringsewu”.

Metode

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian berbasis angka atau kuantitatif. Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan survei berupa kuesioner untuk mengumpulkan data. Survei dikumpulkan dengan mengirimkan survei online melalui Google Formulir. Populasi yang digunakan adalah mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu. Penelitian ini menggunakan sampel non-probabilitas dengan menggunakan teknik purposive sampling. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu yang berusia antara 18-24 tahun. Metode pemilihan dan sistem dikumpulkannya data yang dipakai didalam penelitian yang dilaksanakan ini, yaitu metode pengujian dengan skala likert. Skala pengukuran yang dipakai pada penelitian tersebut ialah skala harga diri dan skala kesejahteraan psikologis yang dilakukan pengembangan didasarkan pada teori harga diri (Coopersmith, 1967) dan juga teori kesejahteraan psikologis pada setiap individu (Ryff & Singer, 2008). Hasil uji hipotesis data menggunakan sistem Kolmogorov-Smirnov di SPSS 25.0 for Windows dapat dikatakan termasuk kedalam suatu metode dalam melakukan analisa normalitas data pada penelitian. Disisi lain, dilakukan uji linieritas guna memverifikasi apa terdapat keterkaitan diantara kedua variabel berdasarkan model linier. Teknik Korelasi Pearson Product Moment digunakan untuk menguji hipotesis.

Hasil dan Pembahasan

1. Deskripsi Subjek dalam Penelitian

Subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu yang berjumlah 100 mahasiswa. Subjek berasal dari berbagai program studi yaitu S1 Keperawatan, S1 Kebidanan, D3 Kebidanan, S1 Farmasi, S1 Gizi, D3 Rekam Medis, S1 Teknik Informasi, S1 Pendidikan Jasmani, S1 Psikologi, S1 Akuntansi, dan S1 Pendidikan Teknologi Informasi (Dodd, 2021).

2. Deskripsi Data dalam Penelitian

Berdasarkan data dari 100 subjek, peneliti membandingkan skor minimum, skor maksimum, mean yang dihipotesiskan, rentang, dan standar deviasi. Menentukan skor hipotetik menggunakan rumus (Azwar, 2012a). Berikut rumus untuk menentukan skor hipotetik adalah:

Tabel 1 Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empirik

Statistik	Harga Diri		Kesejahteraan Psikologis	
	Hipotetik	Empirik	Hipotetik	Empirik
Skor Maksimal	10	66	30	18
Skor Minimal	40	116	120	40
Mean	25	92,39	75	31,88
Standar Deviasi	5	10,56	15	4,816

Para peneliti mengelompokkan subjek kedalam tiga kategori yang berbeda, dengan signifikansi yang berbeda pula, yaitu: rendah, sedang, dan tinggi. Seluruh penulis pun melaksanakan proses analisa data (Every-Palmer, 2020). Hal tersebut dilakukan dengan tujuan, agar dapat melakukan pengelompokan subjek yang berbeda-beda dalam suatu tingkatan yang memiliki perbedaan pula, hal tersebut dilakukan dan didasarkan pada pengukuran atribut yang ada. Banyak dari para ahli yang melakukan pengklasifikasian suatu obyek, kedalam tiga golongan yang berbeda (Azwar, 2012b).

Tabel. 2: Rentang Nilai dan Kategorisasi Variabel Harga Diri

Rentang Nilai	Frekuensi	Persen	Kategorisasi Skor
$X \leq 20$	1	1%	Rendah
$20 < x \leq 30$	30	30%	Sedang
$X > 30$	69	69%	Tinggi
Jumlah	100	100%	

Berdasarkan kategori harga diri 100 mahasiswa pada Tabel 2, terdapat 1 (1%) subjek berkategori rendah, 30 (30%) subjek berkategori sedang, dan 69 (69%) subjek berkategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa pada saat penelitian dilakukan, harga diri berada pada kategori tinggi.

Tabel 3: Rentang Nilai dan Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Rentang Nilai	Frekuensi	Persen	Kategorisasi Skor
$60 < x \leq 90$	40	40%	Sedang
$X \geq 90$	60	60%	Tinggi
Jumlah	100	100%	

Tabel 3 Kategorisasi kesejahteraan psikologis pada 100 mahasiswa. Terdapat 40 (40%) subjek dengan kategori sedang dan 60 (60%) subjek dengan kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis sampel pada saat pemeriksaan berada pada kategori tinggi.

3. Uji Normalitas

Apabila p-value pada suatu data besarnya melebihi nilai 0,05 maka data dapat disebut data normal. Namun apabila p-value nilainya tidak lebih dari 0,05 maka data disebut tidak berdistribusi Secara normal (Dawson, 2020; Mandolesi,

2018). Hasil yang didapatkan dari melakukan uji normalitas menunjukkan bahwasanya nilai Kolmogorov-Smirnov yang diperoleh didalam variabel harga diri yakni senilai 0,102, $p=0,012$ ($p < 0,005$). Artinya data harga diri berdistribusi secara normal. Variabel kesejahteraan psikologis yang ada, sama saja mempunyai data yang berdistribusi secara normal, dan Kolmogorov-Smirnov nilainya yaitu 0,085 dengan $p = 0,074$ ($p < 0,005$). Didasarkan pada perolehan hasil uji normalitas maka variabel yang bisa dinyatakan adalah harga diri dan kesejahteraan psikologis, dan Kebahagiaan didistribusikan secara normal. Data kedua variabel telah memenuhi syarat signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan berdistribusi normal.

4. Uji Linearitas

Uji linieritas dilaksanakan guna mengetahui apabila ada data yang digunakan dalam penelitian mempunyai ciri linier, yakni apakah data yang dipakai sudah menerapkan pola linier dan apakah hubungan yang ada menuju ke arah hubungan yang negatif ataupun positif. Jika nilai signifikansi (deviasi linearitas) kedua variabel besarnya melebihi dari nilai 0,05 ($p > 0,05$), maka terdapat hubungan linier antara kedua variabel. Perolehan hasil uji linearitas yang didapatkan dari penelitian yang dilaksanakan, menunjukkan bahwa uji linearitas untuk melihat adanya keterkaitan diantara harga diri dan juga tingkatan kesejahteraan psikologis seorang individu, menunjukkan nilai signifikan yaitu senilai 0,000 ($p < 0,05$), dan deviasi linearitas senilai 0,242 melebihi 0,05. Dapat diambil kesimpulan bahwasanya ada hubungan linier diantara harga diri dan juga tingkatan kesejahteraan psikologis pada setiap individu (Groarke, 2020).

5. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis yang dipakai didalam penelitian yang sedang dilakukan ini, ialah analisa korelasi product moment Pearson (Dhir, 2018). Penulis dalam penelitian ini melaksanakan olah data dan uji hipotesis dengan memakai SPSS versi 25.0 pada sistim olah data dan operasi dalam Windows. Hasil uji hipotesis tersebut yaitu, sebagai berikut:

Table 4: Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		Harga Diri	KesejahteraanPsikologis
Harga Diri	Pearson Correlation	1	,647**
	Sig. (1-tailed)		,000
	N	100	100
Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	,647**	1
	Sig. (1-tailed)	,000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Dilihat dan diamati dari tabel 4 yang disajikan, diperoleh hasil bahwa signifikansi diantara variabel harga diri dan juga kesejahteraan psikologis seorang

individu, mempunyai perolehan nilai yakni senilai 0,000 atau $P < 0,01$. Perolehan nilai tersebut bisa diartikan bahwa terdapat hubungan dan keterkaitan diantara variabel harga diri seseorang, terhadap tingkatan kesejahteraan psikologis yang dimilikinya, yakni dengan nilai koefisiensi yang sudah diperoleh senilai 0,647. Maka bisa diambil kesimpulan bahwasanya ditemukan adanya keterkaitan yang positif diantara kedua variabel dalam penelitian ini.

Pembahasan

Didasarkan dari pemaparan dan pembahasan penelitian yang dilakukan, didapatkan bahwa hasil penelitian menunjukkan jika ditemukan keterkaitan dan hubungan secara positif yang ada diantara harga diri mahasiswa, dan juga kesejahteraan psikologisnya, hal ini didapat dari analisa terhadap mahasiswa Aisa Pringsewu University. Didapatkan perolehan uji hipotesis yang dilaksanakan pada penelitian menunjukkan adanya keterkaitan diantara harga diri yang berfluktuasi bersamaan dengan kesejahteraan psikologis yang ditunjukkan menggunakan nilai signifikansi senilai 0,000 atau diibaratkan (M. F. Aulia et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan ternyata sejalan dengan penelitian terdahulu oleh (Ardiansyah, 2019) yang menunjukkan adanya keterkaitan secara positif diantara harga diri dan juga kesejahteraan psikologis yang dimiliki setiap individu. Artinya orang yang memiliki harga diri yang tinggi, mungkin saja dapat mempunyai kesejahteraan psikologis di tingkatan yang tinggi.

Penelitian oleh Ubaidilah & Primanita (2023) juga menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan kearah yang positif antara harga diri yang dimiliki tiap individu terhadap tingkatan kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Dapat diambil kesimpulan bahwasanya jika harga diri dalam diri individu tinggi, maka kesejahteraan psikologis yang dimilikinya akan tinggi juga, dan sebaliknya jika harga diri yang dimiliki rendah, dapat menyebabkan kesejahteraan psikologisnya rendah. Penelitian oleh (Sharma, 2015) menemukan bahwasanya harga diri dapat digunakan sebagai bahan prediksi yang hasilnya cukup signifikan, untuk mengukur kesejahteraan psikologis yang dimiliki seseorang.

Berdasarkan hasil sumbang efektif harga diri terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 41,86%. Hal ini menunjukan terdapat sumbangan dari variabel lain sebesar 58,14% selain variabel harga diri, seperti faktor dukungan sosial, faktor kepribadian individu, faktor religiusitas, faktor usia, faktor jenis kelamin, dan faktor status sosial.

Berdasarkan hasil kategorisasi dalam penelitian ini menunjukan bahwa mahasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu memiliki tingkat harga diri yang tinggi terdapat sebanyak 69 mahasiswa dengan presentase 69%, 30 mahasiswa dengan presentase 30% memiliki tingkat harga diri dengan kategori sedang, dan terdapat 1 mahasiswa dengan presentase 1% memiliki tingkat harga diri yang rendah. Dapat diambil kesimpulan bahwasanya sebagian besar mahasiswa Universitas Aisha Pringsewu mempunyai dan memegang teguh harga diri mereka yang bernilai tinggi.

Berdasarkan hasil klasifikasi penelitian ini, di Aisha Pringsewu University terdapat 60 mahasiswa yang mempunyai tingkatan kesejahteraan psikologis yang tergolong cukup tinggi yaitu setara dengan persentase 60% dan 40 mahasiswa lainnya mempunyai tingkatan kemapanan psikologis yang sedang dengan persentase 40%.

Hal ini terbukti dari tidak adanya mahasiswa yang kesehatan mentalnya buruk. Dapat diambil kesimpulan bahwasanya mayoritas mahasiswa Universitas Aisha Pringsewu mempunyai tingkat kesejahteraan dalam psikologis yang cukup tinggi.

Terdapat keterbatasan pada penelitian ini terutama mengenai ruang lingkup topik penelitian, ruang lingkup penelitian masih relevan kepada satu universitas saja. Jika peneliti lain memiliki keinginan membahas tema atau topik yang sama dan sejenis dengan penelitian ini dalam penelitian atau studi di masa mendatang, penulis akan sangat menghargai jika peneliti selanjutnya bisa memperluas cakupan tema penelitian lebih lanjut dan mencapai akurasi data yang lebih baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan pada mahasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu, dengan nilai signifikansi korelasi sebesar $0,00 < 0,05$. Hasil dari analisis data dapat dijelaskan bahwa korelasi antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis didapat nilai koefisien sebesar 0.647 hal tersebut menunjukkan bahwa sumbang efektif harga diri terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 41,86%. Hal ini menunjukkan terdapat sumbangan dari variabel lain sebesar 58,14% selain variabel harga diri, seperti faktor dukungan sosial, faktor kepribadian individu, faktor religiusitas, faktor usia, faktor jenis kelamin, dan faktor status sosial. Selain itu dilihat dari koefisien yang bernilai positif maka hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang searah. Sehingga dapat dikatakan bahwa adanya hubungan yang positif diantara harga diri dengan kesejahteraan psikologis yang menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya dan sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya.

Daftar Pustaka

- Ardiansyah, D. (2019). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Psychological Well-being Pada Karyawan Outsourcing Di PT.X Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 8(5), 55.
- Aulia, M. F., Wahyu, A. M., Anugrah, P. G., Chusniyah, T., & Hakim, G. R. U. (2021). Tujuan Hidup sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologi pada Generasi Z. *Prosiding Seminar Nasional*, 413–423.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Psikogenesis*, 5(2), 90–101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>

- Azwar, S. (2012a). *Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed.)*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012b). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Belajar.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. W.H. Freeman and Company.
- Dawson, D. L. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science, 17*, 126–134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>
- Dewijayanti, R. A., & Wahyudi, H. (2018). Hubungan Antara Self Esteem dengan Psychological Well-Being pada Pasien Thalassemia Beta Mayor Usia Dewasa Awal di RS. X Bandung. *Prosiding Psikologi, 1030–1037*.
- Dhir, A. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management, 40*, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Dodd, R. H. (2021). Psychological wellbeing and academic experience of university students in australia during covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(3)*, 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030866>
- Eva, N., Shanti, P., & Hidayah, N. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Psikologi, 5(3)*, 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Every-Palmer, S. (2020). Psychological distress, anxiety, family violence, suicidality, and wellbeing in New Zealand during the COVID-19 lockdown: A cross-sectional study. *PLoS ONE, 15(11)*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241658>
- Fuziah Rizki, A., & Fatimah Fitri, F. (2021). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kesejahteraan Psikologi Pada Ibu*. 15, September.
- Ghasempour, A., Jodat, H., Soleimani, M., & Shabanlo, K. Z. (2013). Happiness as a Predictor of Psychological Well-Being of Male Athlete Students. *Annals of Applied Sport Science, 1(2)*, 25–32.
- Groarke, J. M. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *PLoS ONE, 15(9)*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>
- Iosua, E. E., Gray, A. R., McGee, R., Landhuis, C. E., Keane, R., & Hancox, R. J. (2014). Employment among schoolchildren and its associations with adult substance use, psychological well-being, and academic achievement. *Journal of Adolescent Health, 55(4)*, 542–548. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.03.018>
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being*. *Eurasian Journal of Educational Research, 82*, 81–100. <https://doi.org/10.14689/ejer.2019.82.5>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research, 3(2)*, 52–58. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

- Mandolesi, L. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: Biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509>
- Murtiningtyas, R. A. (2017). *Hubungan antara self-esteem dengan psychological well-being pada remaja*.
- Nurcahyo, F. A., & Valentina, T. D. (2020). Menyusun skripsi di masa pandemi? studi kualitatif kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness,"* 136–144.
- Palaniswamy, U. (2018). Psychological well-being among college students. *Social Indicators Research*, 62, 455–477.
- Renshaw, T. L., & Bolognino, S. J. (2016). The College Student Subjective Wellbeing Questionnaire: A Brief, Multidimensional Measure of Undergraduate's Covitality. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 463–484. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9606-4>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sharma, N. K. (2015). Determinants of Psychological Well-being among Retirees. *International Research Journal of Social Sciences*, 4(3), 19–26. www.isca.in
- Singhal, S., & Prakash, N. (2021). Relationship between Self-esteem and Psychological Well-being among Indian College Students. *Journal of Interdisciplinary Cycle Research*, 2–10.
- Suleman, Q., Hussain, I., Shehzad, S., Syed, M. A., & Raja, S. A. (2018). Relationship between perceived occupational stress and psychological well-being among secondary school heads in Khyber Pakhtunkhwa, Pakistan. *PLoS ONE*, 13(12), 1–22.
- Syed, M. (2015). Emerging Adulthood: Developmental Stage, Theory, or Nonsense? *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*, 1–26. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Ubaidilah, A., & Primanita, R. Y. (2023). *Hubungan Harga Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Komunitas Vespa Gembel*. 7, 1923–1930.