

## **Peran Dukungan Sosial dan Resiliensi dalam Meningkatkan *Psychological Well-Being* pada Dewasa Awal**

**Mutiara Setya Putri Basuki**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Bawinda Sri Lestari**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Herlan Pratikto**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [mutiarasetya03@gmail.com](mailto:mutiarasetya03@gmail.com)

### **Abstract**

*The early stages of adulthood are marked by changes characterised by demands and challenges, which have the potential to affect an individual's psychological well-being. This present study was conducted to examine the relationship between social support and resilience and psychological well-being in individuals in the early adulthood age range. This study employed a quantitative approach using a correlational design. A total of 306 young adults residing in Surabaya were selected using purposive sampling. Data were collected through the distribution of a Likert-scale questionnaire to measure social support, resilience, and psychological well-being. This study analysed the data using Spearman's correlation. The findings revealed a significant positive relationship between social support and resilience with psychological well-being. This present study offers a contribution to enriching the understanding of the role of internal and external factors in shaping psychological well-being, particularly during the early adulthood phase.*

**Keywords:** *Early Adulthood; Psychological Well-Being; Resilience; Social Support*

### **Abstrak**

*Tahap awal kedewasaan ditandai oleh perubahan yang diwarnai oleh tuntutan hingga tantangan, yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini dilakukan guna mengkaji adanya hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan psychological well-being pada individu rentang usia dewasa awal. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional digunakan dalam studi ini. Sebanyak 306 partisipan dewasa awal yang berdomisili di Surabaya dengan teknik purposive sampling. Perolehan data dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner berbasis skala Likert untuk mengukur dukungan sosial, resiliensi, serta psychological well-being. Penelitian ini menganalisis data menggunakan korelasi Spearman. Temuan menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan psychological well-being. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya pemahaman mengenai peran faktor internal dan eksternal dalam membangun psychological well-being, khususnya bagi fase dewasa awal.*

**Kata kunci:** *Dewasa awal; Dukungan Sosial; Psychological Well-Being; Resiliensi*

## Pendahuluan

Periode awal tahap kedewasaan merupakan masa transisi penting dalam perkembangan individu, yang ditandai dengan berbagai tuntutan seperti menyelesaikan pendidikan, memulai karier, membina relasi sosial yang lebih kompleks, mencapai kemandirian finansial, serta menemukan makna hidup. Ryff (1989) menyatakan, dalam fase ini individu berisiko mengalami tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka. *Psychological well-being* menggambarkan sejauh mana seseorang merasa mampu menerima dirinya, membangun hubungan positif, bersikap mandiri, mengendalikan lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta terus berkembang secara pribadi (Ryff & Keyes, 1995).

Namun, sejumlah data mengungkap bahwa tingkat *psychological well-being* masyarakat Indonesia, khususnya pada kelompok dewasa awal, masih tergolong rendah. Kurniasari et al. (2019) melaporkan bahwa hanya 16% kelompok usia dewasa awal menunjukkan tingkat *psychological well-being* tinggi, sementara jumlah terbanyak berada dalam kategori sedang hingga rendah. The Daily Telegraph (2023) juga mencatat bahwa individu berusia 18–25 tahun mengalami penurunan signifikan dalam tingkat kebahagiaan, yang berkaitan dengan kondisi fisik, relasi sosial, keuangan, dan pencarian makna hidup.

Kehadiran dukungan sosial memegang peranan penting terhadap *psychological well-being* individu. Dukungan ini meliputi berbagai bentuk bantuan yang diberikan oleh lingkungan sosial, seperti keluarga, teman, atau pasangan, baik dalam bentuk emosional, informasi, maupun bantuan konkret (Sarafino & Smith, 2017). Studi dari Hapsari et al. (2022) mengungkap bahwa keterlibatan dukungan sosial berkontribusi penting pada peningkatan *psychological well-being* wanita yang mengalami perlakuan abusive dalam hubungan asmara. Dukungan sosial juga telah ditemukan mampu mengurangi kecemasan, meningkatkan harga diri, dan memperkuat makna hidup, yang seluruhnya terkait erat dengan aspek-aspek *psychological well-being* (Alawiyah et al., 2022; Anggraeni & Hijrianti, 2023).

Selain itu, resiliensi atau ketangguhan psikologis juga terbukti menjadi faktor pelindung penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Individu yang resilien umumnya mampu mengatasi tekanan hidup secara adaptif dan mempertahankan kestabilan emosi dalam situasi penuh tantangan (Reivich & Shatte, 2002). Purwanti dan Kustanti (2020) menemukan bahwa ibu yang memiliki resiliensi tinggi menunjukkan *psychological well-being* yang optimal, meskipun berada di situasi pengasuhan anak dengan kebutuhan khusus. Begitu pula penelitian oleh Keyes dan Pidgeon (2013) yang menunjukkan bahwa resiliensi berperan penting dalam membangun kapasitas adaptif dan kontrol diri, yang berkontribusi terhadap pencapaian kesejahteraan psikologis. Studi Novianti dan Alfian (2022) membuktikan bahwa kombinasi antara resiliensi serta dukungan sosial mampu memengaruhi *psychological well-being* mahasiswa secara signifikan. Resiliensi yang tinggi, jika didukung oleh kualitas hubungan sosial yang baik, mendorong individu untuk tidak hanya bertahan dalam tekanan, tetapi juga tumbuh secara psikologis.

Temuan-temuan sebelumnya telah membuktikan bahwa keberadaan resiliensi dan dukungan sosial secara nyata berkaitan dengan peningkatan *psychological well-being*, tetapi sebagian besar temuan sebelumnya masih memusatkan perhatian pada populasi tertentu, seperti mahasiswa, penyintas kekerasan, serta orang tua dengan anak yang memiliki kondisi khusus. Sementara itu, kelompok individu yang berada dalam masa dewasa awal, yang sedang menghadapi transisi perkembangan dengan berbagai tuntutan dan potensi krisis identitas, belum banyak dijadikan fokus utama dalam kajian yang mengintegrasikan kedua variabel tersebut. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan penelitian dengan menganalisis secara bersamaan hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan *psychological well-being* pada individu dewasa awal. Melalui pendekatan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam penguatan landasan teoritis mengenai kesejahteraan psikologis, serta mendukung pengembangan untuk memenuhi kebutuhan perkembangan individu pada tahap ini.

### Metode

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif korelasional guna mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan *psychological well-being* pada masa dewasa awal. Populasi penelitian ini melibatkan partisipan yang berada dalam kelompok usia 20 sampai 30 tahun yang terdiri dari 509.943 jiwa di Surabaya. Sebanyak 269 partisipan berhasil dilibatkan pada penelitian ini berlandaskan tabel Isaac dan Michael menggunakan taraf kesalahan senilai 10% dengan pendekatan *purposive sampling*. Proses pengambilan data dilakukan melalui kuesioner yang disebarluaskan melalui *google form* yang mencakup pernyataan skala likert. Instrumen yang digunakan mencakup skala dukungan sosial, skala resiliensi, dan skala *psychological well-being*. Uji Non Parametrik Spearman digunakan sebagai pendekatan pengolahan data dalam penelitian ini, yang bertujuan untuk menguji keterkaitan di antara variabel.

### Hasil

Partisipan pada penelitian ini terdiri dari 306 individu dewasa awal berdomisili kota Surabaya. Pada penelitian ini, terdapat dua karakteristik yang berbeda, seperti jenis kelamin dan usia. Hasil presentase dari karakteristik ini tercantum melalui tabel 1.

Tabel 1. Hasil Presentase Responden

Kategori	Frekuensi	Presentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	109	35,6%
Perempuan	197	64,4%
<b>Usia</b>		
20	10	3,3%
21	31	10,1%
22	100	32,7%
23	34	11,1%

Kategori	Frekuensi	Presentase
24	47	15,4%
25	25	8,2%
26	18	5,9%
27	11	3,6%
28	11	3,6%
29	11	3,6%
30	9	2,9%
<b>Domisili Surabaya</b>	<b>306</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil kategorisasi, partisipan penelitian ini didominasi oleh perempuan (64,4%) dan sebagian besar berusia 22 tahun (32,7%). Seluruh partisipan dalam penelitian ini berdomisili Surabaya.

Hasil kategorisasi skor skala *psychological well-being* pada individu dewasa awal disajikan melalui tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Skala *Psychological Well-Being*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Presentase
<i>Psychological Well-Being</i>	>52	Tinggi	58	19%
	22-51	Sedang	144	47.1%
	<22	Rendah	104	34%
	<b>Total</b>		<b>306</b>	<b>100%</b>

Hasil kategorisasi skor skala dukungan sosial pada individu dewasa awal tercantum melalui tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi Skala Dukungan Sosial

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Presentase
Dukungan Sosial	>52	Tinggi	51	16.7%
	22-51	Sedang	163	53.3%
	<22	Rendah	92	30.1%
	<b>Total</b>		<b>306</b>	<b>100%</b>

Hasil kategorisasi skor skala resiliensi pada individu dewasa awal disajikan pada tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4. Kategorisasi Skala Resiliensi

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	Presentase
Resiliensi	>60	Tinggi	52	17%
	25-59	Sedang	150	49%
	<25	Rendah	104	34%
	<b>Total</b>		<b>306</b>	<b>100%</b>

Kolmogorov Smirnov digunakan sebagai teknik pengujian normalitas dalam penelitian ini. Hasil pengujian normalitas memperlihatkan skor signifikansi  $0.00 < 0,05$  yang diartikan sebaran data tidak berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	df	Sig.	Keterangan
<i>Psychological Well-Being</i>	305	0.00	Tidak Normal

Sumber: IBM SPSS versi 27

Hubungan antara variabel dinyatakan linear apabila uji signifikansi menghasilkan nilai kurang dari 0,05. Hasil pengujian linearitas memperlihatkan bahwa signifikansi *psychological well-being* dengan dukungan sosial dan *psychological well-being* dengan resiliensi menyatakan skor signifikansi 0.000, yang artinya kedua variabel bebas terbukti linear.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Psychological Well-Being</i> – Dukungan Sosial	89.946	0.000	Linear
<i>Psychological Well-Being</i> - Resiliensi	3544.947	0.000	Linear

Sumber: IBM SPSS versi 27

Temuan ini memperlihatkan nilai tolerance variabel dukungan sosial dan resiliensi sebesar 0.782 dengan skor VIF 1.279, yang menunjukkan bahwa kedua variabel bebas tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 7. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Dukungan Sosial	0.782	1.279	Tidak terjadi multikolinearitas
Resiliensi	0.782	1.279	Tidak terjadi multikolinearitas

Sumber : IBM SPSS versi 27

Hasil penelitian ini memperlihatkan variabel dukungan sosial dan resiliensi diperoleh skor signifikansi 0.000 yang artinya terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 8. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	p	Keterangan	Kesimpulan
Dukungan Sosial	0.000	<0.05	Terjadi heteroskedastisitas

Resiliensi	0.000	<0.05	Terjadi heteroskedastisitas
------------	-------	-------	-----------------------------

Sumber: IBM SPSS versi 27

Temuan dari pengujian korelasi dukungan sosial (X1) dengan *psychological well-being* (Y) mendapatkan correlation coefficient 0.426 dan nilai signifikansi 0.000 < 0.05 maka dinyatakan ada korelasi antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Perolehan data membuktikan hipotesis diterima.

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi Dukungan Sosial – *Psychological Well-Being*

		Dukungan Sosial	<i>Psychological Well-Being</i>
<b>Spearman's rho</b>	Dukungan Sosial	Corellation Coefficent	1.000
		Sig. (2-tailed)	-
		N	306
	<i>Psychological Well-Being</i>	Corellation Coefficent	0.426
		Sig. (2-tailed)	0.000
		N	306

Sumber: IBM SPSS versi 27

Temuan dari pengujian korelasi resiliensi (X2) dengan *psychological well-being* (Y) mendapatkan hasil correlation coefficient 0.510 dan nilai signifikansi 0.000 < 0.05 maka dinyatakan ada korelasi antara resiliensi dengan *psychological well-being*. Hal ini menunjukkan hipotesis diterima.

Tabel 10. Hasil Uji Korelasi Resiliensi – *Psychological Well-Being*

		Resiliensi	<i>Psychological Well-Being</i>
<b>Spearman's rho</b>	Resiliensi	Corellation Coefficent	1.000
		Sig. (2-tailed)	-
		N	306
	<i>Psychological Well-Being</i>	Corellation Coefficent	0.510
		Sig. (2-tailed)	0.000
		N	306

Sumber: IBM SPSS versi 27

Pada tabel 9 dan 10, terlihat bahwa hipotesis diterima. Hasil analisis korelasi spearman, mengindikasikan temuan yang signifikan dengan *correlation coefficient* (rxy) sebesar 0,426 dan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Temuan ini memperlihatkan korelasi positif yang signifikan antara dukungan sosial dan

*psychological well-being*. Artinya, individu yang memperoleh lebih banyak dukungan sosial cenderung turut meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Kemudian, hasil analisis terhadap resiliensi dengan *psychological well-being* menunjukkan signifikansi *correlation coefficient* ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,510 dan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Temuan ini memperlihatkan adanya korelasi positif yang signifikan antara resiliensi dengan *psychological well-being*. Artinya, individu yang memiliki kemampuan resiliensi tinggi sering kali menunjukkan *psychological well-being* yang lebih seimbang.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada individu dewasa awal. Nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0,01$ ) memperkuat temuan mengenai individu yang memperoleh dukungan dari lingkungan sosialnya menunjukkan peluang lebih besar untuk berada pada tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Temuan ini memperlihatkan kesesuaian dengan penelitian Hapsari et al. (2022) yang menyatakan dukungan sosial berkontribusi signifikan terhadap *psychological well-being* pada perempuan penyintas kekerasan dalam hubungan pacaran. Hubungan antara resiliensi dengan *psychological well-being* juga mendapatkan hasil yang positif, dengan nilai signifikansi 0.000 ( $p < 0,01$ ). Fenomena ini membuktikan jika seiring dengan peningkatan resiliensi, maka *psychological well-being* pun ikut meningkat. Penemuan ini didukung oleh studi Purwanti dan Kustanti (2020) yang mengungkapkan bahwa resiliensi memiliki hubungan kuat dengan kesejahteraan psikologis pada ibu dengan anak autistik, meskipun konteksnya berbeda.

Keterkaitan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan *psychological well-being* dalam masa dewasa awal menunjukkan bahwa kedua faktor ini saling melengkapi. Individu yang merasa didukung secara emosional, informatif, maupun instrumental akan lebih mampu mengatasi tekanan hidup. Dalam konteks ini, dukungan sosial tidak hanya memperkuat perasaan dihargai, tetapi juga meningkatkan efikasi diri yang berperan dalam membangun resiliensi. Hasil ini diperkuat oleh temuan Novianti dan Alfian (2022), bahwa resiliensi berpengaruh terhadap *psychological well-being* dengan dukungan sosial sebagai mediatornya.

Dibandingkan dengan studi Hartini et al. (2023) yang meneliti remaja di pinggir rel, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan fokus pada dewasa awal, yakni kelompok usia yang menghadapi krisis identitas, tekanan finansial, dan penyesuaian peran sosial. Konteks usia ini berbeda, sehingga peneliti berhasil menunjukkan bahwa strategi koping dan sumber daya sosial sangat krusial dalam membentuk kesejahteraan psikologis pada tahap perkembangan ini.

Perbedaan karakteristik responden, terutama dari segi jenis kelamin yang didominasi perempuan, kemungkinan turut memengaruhi hasil penelitian. Seperti dijelaskan oleh Ryff dan Keyes (1995), jenis kelamin berperan dalam pembentukan *psychological well-being* karena memengaruhi gaya komunikasi sosial dan pendekatan dalam menghadapi stres. Penelitian ini dapat memperluas pemahaman terkait bagaimana faktor sosial dan psikologis bekerja secara bersamaan dalam

mendukung kesejahteraan individu. Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat teori Ryff (1989) yang mengindikasikan bahwa tersusun atas enam aspek *psychological well-being*, yang berdasarkan penelitian ini tampak dipengaruhi melalui resiliensi dan dukungan sosial. Aspek penerimaan terhadap diri, kemampuan mengelola lingkungan, dan peningkatan diri lebih mudah dicapai ketika individu memiliki ketangguhan emosional serta lingkungan sosial yang suportif.

Keterkaitan antara dukungan sosial dan resiliensi tidak dapat dipisahkan dalam membentuk *psychological well-being*. Individu yang memiliki jaringan sosial mendukung cenderung lebih mudah mengembangkan resiliensi. Sebaliknya, individu yang tangguh dalam menghadapi tekanan psikologis akan lebih menerima serta mampu mengoptimalkan dukungan dari lingkungan sosialnya. Sinergi antara kedua variabel ini membentuk sistem pendukung psikologis yang saling menguatkan, dimana dukungan sosial memperkuat ketahanan psikologis, dan resiliensi membantu individu dalam mengelola serta memaknai hubungan sosial secara lebih adaptif. Hal ini memperlihatkan bahwa *psychological well-being* merupakan hasil dari proses interaktif antara faktor internal dan eksternal.

Implikasi dari temuan ini menjelaskan pentingnya pendekatan yang mencakup berbagai aspek dalam memahami kesejahteraan psikologis individu dewasa awal. Ryff (1989) menjelaskan bahwa pencapaian *psychological well-being* tidak hanya bergantung pada kemampuan individu menerima dan mengembangkan diri, tetapi juga pada bagaimana individu tersebut menjalin hubungan positif dengan lingkungan sekitarnya dan mampu beradaptasi secara adaptif terhadap tekanan hidup. Oleh karena itu, dukungan sosial dan resiliensi perlu dipandang sebagai dua komponen penting yang berinteraksi dalam membentuk kualitas hidup psikologis seseorang secara menyeluruh, bukan sebagai variabel yang berdiri sendiri. Temuan ini memperkuat argumen bahwa intervensi psikologis yang menggabungkan kedua aspek ini secara bersamaan akan lebih efektif dalam meningkatkan *psychological well-being*.

## **Kesimpulan**

Hasil penelitian ini mengungkapkan dukungan sosial dan resiliensi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *psychological well-being* pada individu dewasa awal. Peningkatan dukungan sosial yang dirasakan serta semakin kuat resiliensi yang dimiliki individu, sehingga makin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis individu tersebut. Penelitian ini menyoroti bahwa kedua faktor tersebut berperan secara bersamaan dalam membentuk kesejahteraan psikologis, di mana dukungan dari lingkungan sekitar dapat memperkuat ketahanan individu dalam menghadapi tekanan hidup. Temuan ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan psikologi, khususnya dalam memahami faktor-faktor sosial dan personal yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dalam masa perkembangan dewasa awal.

Bagi individu yang berada dalam fase dewasa awal, diupayakan aktif membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang suportif, serta mengembangkan kemampuan resiliensi melalui pelatihan keterampilan coping yang

adaptif. Sementara itu bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan pendekatan intervensi yang menargetkan peningkatan resiliensi dan penguatan dukungan sosial guna mendukung kesejahteraan psikologis individu di tahap perkembangan ini. Penelitian lanjutan juga dianjurkan untuk menjangkau subjek dengan karakteristik yang lebih beragam, serta menggunakan variabel lain seperti regulasi emosi, *mindfulness*, maupun *hardiness* guna meningkatkan *psychological well-being* individu.

## Referensi

- Alawiyah, T., Sari, N. P., & Ramadhani, A. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dan psychological well-being pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 9(1), 12–24. <https://doi.org/10.24854/jpu1234>
- Anggraeni, A. S., & Hijrianti, U. R. (2023). Peran dukungan sosial dalam menghadapi fase quarter life crisis dewasa awal penyandang disabilitas fisik. *Cognicia*, 11(1), 15-23.
- Hapsari, N. K. A. M. Y., Zahra, A. C. A., Anggini, C. T., & Eva, N. (2022). The role of forgiveness and social support on psychological well being among women in dating violence. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 130-143.
- Hartini, S., Tanadi, K., Utami, V., & Wastuti, S. N. Y. (2023). Psychological Well-Being Ditinjau dari Dukungan Sosial Pada Remaja di Pinggir Rel Kelurahan Tanjung Gusta Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences*, 6(2), 599-609.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1–4. <https://doi.org/10.4236/jss.2013.16001>
- Kurniasari, Epi. dkk. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3 (2): pp. 52-58
- McCrindle Research. (2023). Studi kebahagiaan global mengungkapkan Gen Z kurang bahagia dibandingkan generasi yang lebih tua. Dikutip dari The Daily Telegraph. <https://www.dailytelegraph.com.au/lifestyle/study-finds-young-people-arent-as-happy-as-they-used-to-be/news-story/98cf71c1cdbeeb6e9a2c01a9cc218c50>
- Novianti, L. D., & Alfian, I. N. (2022). Pengaruh resiliensi terhadap psychological well-being dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 1-7.
- Purwanti, D. A., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara resiliensi dengan psychological well-being pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan autisme. *Jurnal Empati*, 7(1), 283-287.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.

- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.
- 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). Wiley.