

Religiusitas, dukungan teman sebaya dan *psychological well-being* pada mahasiswa

Balqis Salma Labibah¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Bawinda Sri Lestari²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: bawin@untag-sby.ac.id

Abstract

Psychological well-being refers to the condition of an individual's well-being, which includes the ability to control their mental, physical, and psychological functions with positive emotions. Individual well-being can be assessed through happiness, life satisfaction, and the absence of depressive symptoms. This study is a quantitative correlational research. The objective of the study is to determine whether there is a relationship between religiosity (X1), peer support (X2), and psychological well-being (Y). The research subjects consist of 118 individuals who are students. This study uses scales for psychological well-being, religiosity, and peer support. Data analysis was conducted using multiple regression analysis. The results indicate that there is a relationship between religiosity and peer support with the psychological well-being of students. This highlights the importance of religiosity and peer support in enhancing students' psychological well-being.

Keywords: *Psychological Well-being, Religiosity, Peer Support, Students, Gratitude, Self-Esteem*

Abstrak

Psychological well-being merupakan kondisi kesejahteraan individu, yang meliputi individu mampu mengontrol fungsi mental, fisik dan psikologisnya dengan emosi yang positif. Setiap kesejahteraan individu dapat dilihat dari kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak mengalami gejala depresi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional. Penelitian bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara religiusitas (X1), dukungan teman sebaya (X2), dengan Psychological well-being (Y). Subjek penelitian berjumlah 118 individu yang merupakan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan skala psychological well-being, skala religiusitas, skala dukungan teman sebaya. Analisis data dengan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara religiusitas dan dukungan teman sebaya dengan *psychological well-being* mahasiswa. Hal ini menunjukkan pentingnya religiusitas dan dukungan teman sebaya dalam meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa pada mahasiswa.

Kata kunci: *Kesejahteraan Psikologi, Religiusitas, Dukungan Teman Sebaya, Mahasiswa, Syukur, Harga diri*

Pendahuluan

Psychological well-being merupakan bagaimana setiap individu dapat memberikan kesejahteraan psikologisnya, yang meliputi individu mampu mengontrol fungsi mental, fisik dan psikologisnya dengan emosi yang positif (Fitri, 2017). *Psychological well-being* merupakan suatu konsep berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai kegiatan yang terjadi, selama menjalani kehidupan. Ryff (1995) menjelaskan kesejahteraan psikologis merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu dalam memenuhi kriteria fungsi psikologis positif. Setiap kesejahteraan individu dapat dilihat dari kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak mengalami gejala depresi.

Hurlock, dalam Wibowo (2010) menjelaskan rendahnya kesejahteraan lebih sering dialami oleh individu yang mengalami masa transisi remaja ke masa dewasa awal, yang berfokus pada para mahasiswa. Dimana mahasiswa merupakan pelajar yang berusia 17-25 tahun. Pada masa ini pelajar lebih sering mengalami kecemasan terhadap dirinya sendiri maupun orang lain. Sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologisnya. *Emerging adulthood* merupakan masa kurangnya stabilitas dalam menjadi kehidupan (Syedk, 2015). Tidak stabil ini disebabkan oleh observasi yang dinilai mahasiswa terhadap seluruh proses kehidupan, menjadikan mahasiswa mengalami berbagai macam masalah seperti ; masalah pendidikan, keuangan, percintaan, keharmonisan keluarga, juga hubungan pertemanan. Menyebabkan timbulnya gangguan yang berhubungan dengan psikologisnya seperti; stres, depresi maupun kecemasan. Sesuai pada data yang dikemukakan oleh Triaswari dan Utami, (2014) menyatakan bahwa terdapat 27,26% mahasiswa psikologi Universitas Gajah Mada mempunyai kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini disebabkan eksplorasi yang dilakukan mahasiswa pada semua bidang kehidupan membuat mahasiswa menghadapi banyak masalah seperti: masalah akademik, keuangan, romantisme, dan hubungan pertemanan (Alawiyah & Anggraeni Alwi, 2022).

Menurut teori *psychological well-being* yang dikembangkan oleh (Ryff, 1989) terdapat lima faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu : Pertama, faktor demografi yang meliputi usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya. Kedua, faktor dukungan sosial. Ketiga, evaluasi terhadap pengalaman hidup. Keempat, religiusitas. Kelima, faktor kepribadian.

Menurut (Eva, 2020) menjelaskan dukungan sosial yang paling berpengaruh pada mahasiswa yaitu dukungan teman sebaya dibandingkan dukungan sosial yang berasal dari keluarga, karena mahasiswa cenderung lebih berinteraksi dengan teman sebaya. Dimana lingkungan sosial sendiri mempunyai dampak besar pada semua orang. Maka dari itu, untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental dibutuhkan peran yang berasal dari dukungan sosial. Karena dengan mengkomunikasikan kesejahteraan, rasa memiliki, kesadaran diri, dapat meningkatkan harga diri dan mengurangi stress (Alawiyah & Anggraeni Alwi, 2022).

Religiusitas, dukungan teman sebaya dan *psychological well-being* pada mahasiswa

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor apa yang lebih berpengaruh terhadap *Psychological well-being* dan untuk mengetahui keterkaitan peran antara religiusitas dan teman sebaya dengan *Psychological well-being*. Dapat bermanfaat untuk menambah wawasan keilmuan yang tertitik fokus pada penelitian hubungan antara religiusitas dan dukungan teman sebaya dengan *Psychological well-being* pada mahasiswa kota Malang, sehingga dapat diketahui faktor kendala dan solusi dalam meningkatkan *Psychological well-being*.

Terdapat kajian literatur terdahulu yang telah dilakukan (1) Penelitian yang dilakukan oleh Manita E, dkk (2019) berjudul “Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan moderasi kebersyukuran” dengan hasil penelitian. Bahwa individu yang bersyukur fokus terhadap hal-hal yang disyukuri setiap hari, yang berdampak pada rendahnya tingkat stres serta dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Sample terdiri dari 349 responden dewasa muda (264 perempuan, 85 laki-laki) dengan rentang usia 20-40 tahun, dipilih menggunakan metode nonprobability sampling dengan teknik incidental sampling. Untuk mengetahui hubungan stres dan kesejahteraan dengan moderasi kebesyukuran pada dewasa muda yang berdomisili di Aceh; (2) Penelitian yang dilakukan oleh Triwahyuningsih Yeni (berjudul “Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self Esteem dan Kesejahteraan Psikologis” dengan hasil penelitian. Individu dengan self esteem yang tinggi akan menunjukkan penerimaan diri, rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna asertif serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan oleh lingkungan sekitar sehingga individu cenderung terbebas dari pengaruh eksternal. Total penelitian 8.095 dan yang digunakan adalah 24 studi. Meta-analisis dilakukan berdasarkan sampling error; (3) Penelitian yang dilakukan oleh Eva N (2020) berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator” dengan hasil moderated regression analysis diketahui bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator tidak terbukti. Dengan kata lain, religiusitas tidak berfungsi sebagai moderator ($p=0,8409$; $p>0,05$) pada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, dengan religiusitas sebagai moderator. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasional. 354 sampel penelitian diperoleh dengan teknik simple random sampling.

Metode

Desain Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasional. Penelitian dengan korelasional merupakan penelitian yang berfokus untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara religiusitas (X_1) dukungan teman sebaya (X_2), dan *Psychological well-being* (Y).

Alat ukur yang digunakan menggunakan skala *Psychological well-being* yang diadaptasi

Religiusitas, dukungan teman sebaya dan *psychological well-being* pada mahasiswa

dari (Gregory D. dkk, 2017), skala religiusitas yang diadaptasi dari (Nuradli Ridzwan dkk, 2019), dan skala dukungan teman sebaya yang diadaptasi dari (James F. Sallis dkk, 1987) berupa kuisioner berbentuk *Gform*.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian berjumlah 118 individu yang merupakan mahasiswa dari Fakultas Ilmu Pengetahuan Alam dan Fakultas Teknik di Malang.

Tabel 1

Distribusi Responden

Demografi	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	41	34,7 %
Perempuan	77	65,3 %
Fakultas		
Ilmu Pengetahuan Alam	58	49,2 %
Teknik	60	50,8 %
Pekerjaan		
Belum Bekerja	86	72,9 %
Bekerja	32	27,1 %

Teknik Analisis Data

Analisis menggunakan analisis regresi linier berganda namun sebelumnya dilakukan uji normalitas, uji linearitas.

Hasil

Analisis deskriptif dalam penelitian ini mencakup skor hipotetik. Perbandingan data empiric dan hipotetik variabel *psychological well-being* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2

Hasil data empiris *psychological well-being*

Variabel	Empirik			SD
	Min	Max	Mean	
<i>psychological well-being</i>	13	54	34.22	7.685

Dari hasil nilai diatas dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* pada subjek penelitian lebih tinggi daripada populasi pada umumnya. Subjek kemudian digolongkan ke dalam tiga kategorisasi *psychological well-being* ialah *psychological well-being* rendah, sedang, tinggi.

Religiusitas, dukungan teman sebaya dan *psychological well-being* pada mahasiswa

Tabel 3
Kategorisasi Data Stress Akademik

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Presentase
<i>psychological well-being</i>	$X < 27$	Rendah	20	16.9 %
	$27 \leq X < 42$	Sedang	78	66.1 %
	$X > 42$	Tinggi	20	16.9 %

Berdasarkan table 3 kategorisasi berikut, dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian secara keseluruhan mengalami *psychological well-being* yang sedang.

Tabel 4
Hasil data empiris religiusitas

Variabel	Empirik			SD
	Min	Max	Mean	
religiusitas	37	80	68.77	8.634

Adapun skala religiusitas dalam penelitian ini terdiri atas 16 aitem dengan kriteria penilaian bergerak dari 1 sampai 3. Maka dapat disimpulkan bahwa penilaian mahasiswa terhadap religiusitas lebih tinggi dibandingkan populasi lainnya.

Tabel 5
Kategorisasi Data religiusitas

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Presentase
Religiusitas	$X < 60$	Rendah	15	12.7 %
	$60 \leq X < 77$	Sedang	88	74.6 %
	$X > 77$	Tinggi	15	12.7 %

Kemudian subjek digolongkan ke dalam tiga kategorisasi penilaian mahasiswa terhadap religiusitas yaitu penilaian tentang religiusitas yang rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan tabel 5 ini dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian secara keseluruhan memiliki penilaian yang sedang terhadap religiusitas.

Tabel 6
Hasil data empiris dukungan teman sebaya

Variabel	Empirik			SD
	Min	Max	Mean	
dukungan teman sebaya	25	53	35.31	6.100

Adapun skala religiusitas dalam penelitian ini terdiri atas 11 aitem dengan kriteria penilaian bergerak dari 1 sampai 3. Maka dapat disimpulkan bahwa penilaian mahasiswa terhadap dukungan teman sebaya lebih berpengaruh pada *psychological well-being*.

Religiusitas, dukungan teman sebaya dan *psychological well-being* pada mahasiswa

Tabel 7
Kategorisasi Data Dukungan teman sebaya

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Presentase
Dukungan teman sebaya	$X < 33$	Rendah	24	20.3 %
	$33 \leq X < 45$	Sedang	76	64.4 %
	$X > 45$	Tinggi	18	15.3 %

Kemudian subjek digolongkan ke dalam tiga kategorisasi penilaian mahasiswa terhadap dukungan teman sebaya yaitu penilaian tentang religiusitas yang rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan tabel 5 ini dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian secara keseluruhan memiliki penilaian yang sedang terhadap dukungan teman sebaya.

Tabel 8
Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Psychological well-being</i>	0,074	118	0,157	0,990	118	0,515

Berdasarkan tabel 8 ini dapat dilihat hasil uji normalitas data dengan menggunakan analisis One Sample Kolmogorov-Smirnov Test, didapat nilai signifikansi pada variabel *psychological well-being* = 0.157 ($p > 0.05$). Artinya variabel *psychological well-being* pada penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 9
Uji Linieritas Hubungan

Variabel	F	Sig. linierity	Keterangan
Religiusitas - <i>psychological well-being</i>	13.293	0.000	Linier
Dukungan teman sebaya - <i>psychological well-being</i>	45.293	0.000	Linier

Tabel 9 menunjukkan bahwa kedua variabel predictor yaitu religiusitas dan dukungan teman sebaya memiliki hubungan yang linier dengan variabel kriterium yaitu *psychological well-being*. Hal ini dilihat dari nilai signifikansi yang diperoleh, untuk religiusitas dengan *psychological well-being* sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan untuk dukungan teman sebaya dengan *psychological well-being* sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa antara variabel religiusitas dan *psychological well-being* dinyatakan linier dan antara dukungan teman sebaya dengan *psychological well-being* dinyatakan linier.

Religiusitas, dukungan teman sebaya dan *psychological well-being* pada mahasiswa

Tabel 10
Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistics		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Religiusitas	0,949	1,054	Tidak terjadi Multikolinieritas
dukungan teman sebaya	0,949	1,054	

Tabel 10 menunjukkan kedua variabel predictor yaitu religiusitas dan dukungan teman sebaya tidak terjadi multikolinearitas. Hal ini diketahui dari nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF) kedua variabel, dengan nilai Tolerance = 0,949 > 0.3 dan VIF = 1,054. Artinya kedua variabel predictor dalam penelitian ini terhindar dari multikolinieritas.

Tabel 11
Uji Heteroskedastisitas

Variabel	p-value	Keterangan	Kesimpulan
Religiusitas (X1)	0,666	>0.05	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
Dukungan Teman Sebaya (X2)	0,520	>0.05	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas

Hasil dari uji Heteroskedastisitas pada variabel religiusitas dan dukungan teman sebaya Tidak Terjadi Heteroskedastisitas. Karena pada variabel Religiusitas menghasilkan p-value = 0.666 (> 0.05); dan variabel dukungan teman sebaya menghasilkan p-value = 0.520 (> 0.05).

Berdasarkan hasil uji asumsi diatas menunjukkan bahwa ketiga variabel pada penelitian ini ada yang berdistribusi normal dan tidak normal, hubungan antar kedua variabel bebas dengan variabel terikat mempunyai hubungan secara linier, kedua variabel bebas tidak terjadi multikolinearitas, dan hasil data pada penelitian ini tidak terjadi heteroskedastisitas. Sehingga, penelitian ini menjadi pengujian statistik parametrik yaitu analisis regresi linier berganda untuk menguji kedua variabel bebas dengan variabel bebas.

Tabel 11
Analisis Regresi Berganda Variabel terhadap *Psychological Well-Being*

Statistic	Value
F	27.860
p	0.001
R	0.571
R Square	0.326

Hasil analisis statistik pada tabel 11 menunjukkan secara simultan terdapat pengaruh positif yang signifikan kedua variabel bebas yaitu religiusitas dan dukungan teman sebaya terhadap *psychological well-being* (F = 27.860; P= 0.001). Penelitian ini dapat dibuktikan bahwa religiusitas dan dukungan teman sebaya merupakan variabel bebas yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Pengaruh kedua variabel bebas sebesar 32.6% terhadap

Religiusitas, dukungan teman sebaya dan *psychological well-being* pada mahasiswa

psychological well-being.

Tabel 12

Pengaruh Variabel Bebas terhadap *psychological well-being*

Variabel Bebas	B	T	R	P
Religiusitas	0.200	2.854	0.332	0.218
Dukungan Teman Sebaya	0.593	6.067	0.528	0.464

Berdasarkan tabel 12, maka dapat disusun persamaan regresi linier pada penelitian ini adalah sebagai berikut: $Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2$

$$Y' = -2.814 + (0.200)X_1 + (0.593)X_2$$

$$Y' = -2.814 + 0.200X_1 + 0.593X_2$$

Keterangan:

Y' = skor *psychological well-being*.

a = konstanta

b_1, b_2 = koefisien regresi

X_1 = Religiusitas

X_2 = Dukungan Teman Sebaya

Berdasarkan persamaan regresi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut : (1) Konstanta sebesar -2.814, artinya jika religiusitas (X_1) dan dukungan teman sebaya (X_2) nilainya adalah 0, maka skor *psychological well-being* (Y') nilainya -2.814; (2) koefisien regresi variabel religiusitas (X_1) sebesar 0.200, artinya jika variabel bebas lain nilainya tetap dan nilai religiusitas mengalami kenaikan 1, maka skor *psychological well-being* mengalami penurunan sebesar 0.200. Artinya semakin tinggi penilaian terhadap religiusitas maka semakin rendah *psychological well-being* dan sebaliknya; (3) koefisien regresi variabel dukungan teman sebaya (X_2) sebesar 0.528, artinya jika variabel bebas lain nilainya tetap dan nilai *psychological well-being* mengalami kenaikan 1, maka skor *psychological well-being* mengalami penurunan sebesar 0.528. Artinya semakin tinggi dukungan teman sebaya maka semakin rendah *psychological well-being* begitu sebaliknya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, maka diketahui bahwa ada hubungan antara religiusitas dan dukungan teman sebaya dengan *psychological well-being* mahasiswa Fakultas Teknik dan Ilmu Pengetahuan Alam di Malang. Pada penelitian ini, mahasiswa Teknik dan Mipa memiliki *psychological well-being* skor 66,1 % pada tingkat sedang serta memiliki skor pada religiusitas sebesar 74,6 % pada tingkat sedang dan pada dukungan teman sebaya sebesar 64,4 % pada tingkat sedang. Oleh sebab itu mahasiswa Fakultas Teknik dan Mipa mempunyai *psychological well-being* yang baik dalam menghadapi stress tugas kuliah yang terbagi dengan adanya religiusitas yang tinggi dan dukungan teman sebaya yang baik. Hal ini sesuai dengan penelitian Manita E (2019) bahwa individu yang bersyukur fokus terhadap hal-hal yang disyukuri setiap hari, yang berdampak pada rendahnya tingkat stres serta dapat meningkatkan kesejahteraan individu.

Triwahyuningsih Yeni (2012) berjudul "Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self

Religiusitas, dukungan teman sebaya dan *psychological well-being* pada mahasiswa

Esteem dan Kesejahteraan Psikologis” dengan hasil penelitian. Individu dengan self esteem yang tinggi akan menunjukkan penerimaan diri, rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna asertif serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan oleh lingkungan sekitar sehingga individu cenderung terbebas dari pengaruh eksternal. Penelitian yang dilakukan oleh “Religiusitas Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pengajar Bimbingan Belajar Al-Qur’an Di Universitas Negeri Malang” (2021) dengan hasil adanya pengaruh antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dengan profesi sebagai pengajar bimbingan belajar Al-Qur’an.

Menjelaskan hasil penelitian. Hasil penelitian dianalisis secara kritis, dikaitkan dengan penelitian sebelumnya dan literatur yang relevan. Maka terdapat hubungan antara religiusitas dan dukungan teman sebaya terhadap *psychological well-being*. Pentingnya memiliki *psychological well-being* yang baik untuk dapat bekerja dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti perlu menyarankan beberapa hal kepada mahasiswa Fakultas Teknik dan Mipa untuk lebih menghargai diri sendiri dan mempunyai rasa percaya diri yang tinggi untuk dapat mengatasi stress yang dialami selama berkuliah disana, agar dapat menstabilkan diri sendiri dari emosi yang dapat berdampak negative dalam dirinya. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan topik *psychological well-being* bisa mengambil variabel yang berhubungan dengan *psychological well-being* seperti dukungan sosial, otonomi diri, dan status sosial ekonomi berdasarkan faktor dari *psychological well-being*.

Referensi

- Alawiyah, D., & Anggraeni Alwi, C. (n.d.). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *MIMBAR Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 2022. <http://journal.iainsinjai.ac.id/indeks.php/mimbar>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 5, Issue 1).
- Amir ac, Y., Rini Lesmawati Psikologi, D., Psikologi, F., & Muhammadiyah Hamka Kementerian Sosial, U. R. (2016). Religiusitas Dan Spiritualitas: Konsep Yang Sama Atau Berbeda? In *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* (Vol. 2, Issue 2).
- Eva Moh Bisri, N. (2018). Kesejahteraan Psikologis Siswa Cerdas Istimewa. <http://fppsi.um.ac.id>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, Moh. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>

Religiusitas, dukungan teman sebaya dan *psychological well-being* pada mahasiswa

- Fitri, S., Intan, M., Luawo, R., & Noor, R. (2017). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Laki-Laki Di Sma Negeri Se-Dki Jakarta. In *Jurnal Bimbingan Konseling* (Vol. 6, Issue1).
- Fitriani, A., & Peran Religiusitas Dalam, . . (2016). Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being. In *Al-AdYaN: Vol. XI* (Issue 1).
- Ghasempour, A., Jodat, H., Soleimani, M., & Shabanlo, K. Z. (2013). *Happiness as a Predictor of Psychological Well-Being of Male Athlete Students*. In *Annals of Applied Sport Science* (Vol. 1, Issue 2).
- Mintarsih. (2015). *Hubungan Antara Perilaku Prososial Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada Siswa Kelas Xi Di Smk Muhammadiyah 2 Yogyakarta*.
- Parella, K. A., Saffanah, W. M., & Anwar, K. (2018). *Konflik Mahasiswa Timur Di Kota Malang (Studi Kasus Pada Mahasiswa Timur Di Kota Malang)*.
- Punia, N., & Malaviya, R. (2015). *Psychological Well Being of First Year College Students*.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Issue 6).
- 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>.
- Sari, N. P., & Jamain, R. R. (2019). Pengaruh Kecerdasan dan Minat Pribadi Sosial terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 75. <https://doi.org/10.17977/um001v4i22019p075>.
- Wiyono, J., Wahidyanti, R. H., Program, M., Ilmu, S., Fakultas, K., Kesehatan, I., Tribhuwana, U., Malang, T., Program, D., Keperawatan, S., & Malang, P. K. (2018). Perbedaan Tingkat Stress Pada Mahasiswa yang Bekerja dan Tidak Bekerja di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Angkatan. In *Nursing News* (Vol. 3, Issue 1).