

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai kesimpulan dari langkah-langkah, metode yang digunakan hingga hasil dari penelitian yang sudah dilakukan. Dalam bab ini juga akan diberikan saran kepada pihak-pihak yang terlibat ataupun tidak terlibat dalam penelitian, namun dapat bermanfaat bagi semua orang. Dengan demikian, berikut kesimpulan dan saran tersebut.

V.1 Kesimpulan

Setelah melalui tahapan-tahapan dalam penelitian, seperti membuat rumusan masalah, tujuan penelitian, metodologi penelitian, pengumpulan data, pengolahan data, dan penginterpretasian data. Maka, diberikan kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah penelitian ini. Berikut tiga kesimpulan yang akan dijelaskan di setiap poinnya:

1. Mengkaji beberapa studi literatur, terdapat beberapa penelitian yang sebelumnya membahas mengenai faktor dari PWB. Faktor-faktor yang memengaruhinya didukung oleh pendapat para ahli seperti Keyes dan waterman yang mengatakan terdapat beberapa faktor yang memengaruhi PWB, yaitu demografis, kepribadian, dukungan sosial, resiliensi, dan religiusitas. Pada penelitian ini, peneliti ingin melihat apakah faktor dukungan sosial, kepribadian, dan resiliensi juga memengaruhi PWB mahasiswa sarjana. Dengan melihat hasil pengumpulan data responden yaitu mahasiswa sarjana melalui survei dengan menggunakan kuesioner, didapatkan sejumlah 111 responden. Dilihat pula dari hasil pengolahan data menggunakan uji t atau uji parsial, nyatanya dari tiga faktor yang diteliti, faktor-faktor yang berpengaruh terhadap PWB terdiri dari 2 faktor yaitu faktor dukungan sosial sebesar dan resiliensi.

Namun melihat uji simultan atau uji F diperoleh bahwasannya ketiga faktor tersebut secara bersama-sama memberikan berpengaruh terhadap PWB sebesar 52,8%. Sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian, namun dengan menggunakan uji *cross tabulation* pada kategori SES, peneliti ingin melihat bagaimana pengaruh yang diberikan oleh SES terhadap PWB. Ditemukan

pada beberapa mahasiswa, peningkatan SES sejalan dengan tinggi rendahnya tingkat PWB mahasiswa tersebut, sedangkan terdapat beberapa mahasiswa dengan kategori SES yang dimiliki saat ini rendah, bahkan memiliki PWB yang tinggi.

2. Dari usulan peningkatan yang sudah diberikan dengan menggunakan dua tahapan *design thinking* untuk menggali kebutuhan mahasiswa sarjana terkait hal-hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan dan mengoptimalkan PWB mereka. Namun melihat hasil pengkategorisasian tinggi, sedang, dan rendahnya tingkat dari keempat variabel yang dianalisis, tidak berpengaruh terhadap fokus usulan peningkatan yang diberikan karena peningkatan dan pengoptimalan tetap akan dilakukan selagi individu tersebut masih menjalani kehidupan. Hidup yang mereka jalani tidak selama sesuai dengan apa yang mereka mau dan mereka impikan. Oleh karena itu, terdapat beberapa usulan peningkatan diberikan, baik dari dukungan sosial maupun resiliensi.

Untuk kebutuhan akan dukungan sosial, mahasiswa melakukan interaksi yang intensif berlangsung dalam lingkup pertemanan baik di kampus maupun di luar kampus. Oleh karena itu, dukungan berupa tawaran pertolongan, teman cerita yang mau menjadi pendengar dan mengarahkan saat tidak mengetahui tindakan apa yang harus dilakukan, dan teman belajar yang suportif. Kebutuhan akan dukungan keluarga juga menjadi bagian dari peningkatan PWB mahasiswa berupa bantuan finansial, kata-kata yang motivasi, dan kehidupan keluarga yang harmonis, setidaknya dapat meminimalkan beban-beban lainnya yang dimiliki.

Pentingnya meningkatkan resiliensi dalam diri setiap mahasiswa dapat diupayakan dengan menyusun kembali rencana-rencana seperti apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan penerimaan diri terhadap kondisi buruk sudah terbukti dapat membangun resiliensi mahasiswa. Hal-hal lainnya yang dapat dilakukan seperti pengolahan diri, yaitu *mindfulness* sudah terbukti mampu meningkatkan resiliensi melalui kesadaran akan apa yang sedang dihadapi dan fokus terhadap penyelesaian masalah. Pengekspresian diri terhadap perasaan, pikiran, dan hal-hal yang dialami dalam kehidupan dengan melukis, membuat cerita, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan pengekspresian diri yang mampu dilakukan oleh mahasiswa tersebut.

3. Sebagai wadah mahasiswa dalam menuntut ilmu, pihak universitas tentu perlu memikirkan dan mempertimbangkan akan hal-hal apa saja yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam meningkatkan dan mengoptimalkan PWB mahasiswa. Kebutuhan akan dukungan dari pihak universitas berupa pembentukan organisasi yang diperuntukkan bagi orang-orang yang sedang mengalami kesulitan dan butuh wadah untuk bercerita. Selain itu, pengoptimalan konseling dengan teman sebaya memberikan kontribusi berupa bantuan terhadap mahasiswa yang mengalami masalah ataupun kesulitan dalam perkuliahan telah dibuktikan efektif untuk meningkatkan maupun mengoptimalkan PWB. Usulan lainnya yang dapat diberikan oleh pihak universitas adalah dengan memberi informasi dan solusi bagi mahasiswa yang sedang mengalami kesulitan dalam finansial, bantuan bimbingan akademik, dan kehidupan sosial seperti solusi atas kesulitan untuk beradaptasi dengan teman kelas, dan pembentukan kelompok belajar.

V.2 Saran

Terdapat beberapa saran yang diberikan kepada mahasiswa sarjana, pihak universitas, pembaca lainnya, dan peneliti selanjutnya. Saran ini diharapkan dapat menjadi masukan dan diaplikasikan dalam kehidupan. Berikut saran-saran yang dapat diberikan oleh peneliti:

1. Bagi mahasiswa sarjana, dengan adanya pemberian usulan peningkatan dan pengoptimalan PWB hendaknya dapat membuka wawasan terkait pentingnya cara-cara apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan PWB diri sendiri.
2. Bagi pihak universitas, usulan layanan yang diberikan terhadap pencapaian tingkat PWB yang optimal, sebaiknya didukung oleh pihak universitas. Selain itu, dukungan akan edukasi psikologis juga perlu digalakkan lebih mendalam lagi. Edukasi yang baik akan membantu membuka wawasan mahasiswa untuk mengenal diri sendiri.
3. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan pengembangan model penelitian untuk mencari sebanyak mungkin faktor-faktor apa saja yang dapat memengaruhi PWB mahasiswa sarjana.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat diberikan dan disampaikan oleh penulis kepada pembaca, mahasiswa sarjana, pihak universitas, dan peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. K., Stück, M., Sessiani, L. A., & Darmuin, D. (2021). *How do they deal with the Pandemic? The effect of secure attachment and mindfulness on adolescent resilience*. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 103-116.
- Alfa, A. A. G. (2017). Analisis Pengaruh Faktor Keputusan Konsumen Dengan *Structural Equation Modelling Partial Least Square*: Studi Kasus Konsumen Tempat Makan di Kota Bandung (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Amir, M. T. (2021). Resiliensi Bagaimana Bangkit dari Kesulitan dan Tumbuh dalam Tantangan. A. Paramita. Buku Kompas.
- Anggrainy, D. M. (2013). Pengaruh Tipe Kepribadian Dan Kompetensi Sosial Terhadap Resiliensi Remaja Tunanetra Di Kota Bandung (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Antonoplis, S. (2022). Studying Socioeconomic Status: Conceptual Problems and an Alternative Path forward. *Perspectives on Psychological Science*, 18(2). 275–292. <https://doi.org/10.1177/17456916221093615>
- APA. (2020). *Building Your Resilience*. Diunduh dari <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>. Diakses pada 1 Juni 2023.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... & Kessler, R. C. (2018). WHO (*World Mental Health*) *Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders*. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623.
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (studi fenomenologis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNIP). *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 1-13.
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 91.
- Budi Utomo, A. (2013). Perbedaan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert didalam frekuensi terkena bullying (studi kepada siswa SMA Negeri 3

- Salatiga) (Doctoral dissertation, Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UKSW).
- Burairoh, S. A., Kristiani, T. A., Kuntoro, C. R., Sandira, H., & Rafly, A. Hubungan Antara Kepribadian Dengan Psychology Well-Being (PWB) Pada Mahasiswa Baru 2019 Universitas Pembangunan Jaya.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*, New York: Brunner-Routledge.
- Cherry, K. (2023). *How Resilience Helps You Cope With Life's Challenges*. Diunduh dari <https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>. Diakses pada 25 Mei 2023.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>.
- Darma, B. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R2)*. Guepedia.
- Description and Scoring Instructions: MOS Social Support Survey. (2020). Diunduh dari <https://cadc.ucsf.edu/>. Diambil dari <https://cadc.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra881/f/Description%20and%20Scoring%20Instructions%20MOS%20Social%20Support%20Survey.pdf>. Diakses pada 19 Juni 2023.
- Dewi, Y., Relaksana, R., & Siregar, A. Y. (2021). Analisis faktor socioeconomic status (SES) terhadap kesehatan mental: gejala depresi di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 5(2).
- Donnellan, M. B., Oswald, F. L., Baird, B. M., & Lucas, R. E. (2006). *The mini-IPIP scales: tiny-yet-effective measures of the Big Five factors of personality*. *Psychological assessment*, 18(2), 192.
- Elmansy, R. (2022). *The Double Diamond Design Thinking Process and How to Use It*. Diunduh dari <https://www.designorate.com/the-double-diamond-design-thinking-process-and-how-to-use-it/> diakses pada 13 Maret 2023.
- Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29-40.

- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122-131.
- Fakhriyuni, D.V. (2019). *Kesehatan Mental*. Madura: Duta media Publishing.
- Frankl, V.E. (2014). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York Plume.
- Giyati, G., & Wardani, I. R. K. (2016). Ciri-ciri kepribadian dan kepatutan sosial sebagai prediktor *subjective well-being* (kesejahteraan subyektif) pada remaja akhir. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 8(1), 10-24.
- Goldberg, L. T. (1981). *Review of Personality and Social Psychology*. Beverly Hills: Sage Pub.
- Goldberg, L. R. (1992). *The Development of Markers for The Big Five Factor Structure*. *Psychology Assessment*.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. *Early Childhood Development: Practice and Reflections*, 8, 7–56. <https://bibalex.org/baifa/Attachment/Documents/115519.pdf>.
- Halim, M. S., Derksen, J. J. L., & van der Staak, C. P. F. (2004). Development of the revised-neo personality inventory for Indonesia: A preliminary study. In B. N. Setiadi, A. Supratiknya, W. J. Lonner, & Y. H. Poortinga (Eds.), *Ongoing themes in psychology and culture: Proceedings from the 16th International Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology*. https://scholarworks.gvsu.edu/iaccp_papers/242
- Hausding, M., & Horstmann, Kai T. (2023). Psychological Test Adaptation and Development, 4(1). 141-155 <https://doi.org/10.1027/2698-1866/a000045>
- Hasanah, N. (2015). *Stres dan psychological well-being pada penderita diabetes melitus*. Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Herman. (2019). Indikator Kepribadian. Diunduh dari <https://idoc.pub/documents/indikator-kepribadian-34m7r2q3ke46>. Diakses pada 29 Mei 2023.
- Hussain, R., Guppy, M., Robertson, S., & Temple, E. (2013). *Physical and Mental Health Perspectives of First Year Undergraduate Rural University Students*. *BMC public health*, 13(1), 1-11.

- Id, A. (2022). Mengenal istilah SES. *Indonesia Data*. Diunduh dari <https://indonesiadata.id/mengenal-istilah-ses-atau-status-sosial-ekonomi/#:~:text=SES%20singkatan%20dari%20Socio-Economic%20Status%20adalah%20cara%20untuk,varibel%20tergantun%20lembaga%20atau%20institusi%20yang%20melakukan%20riset>.
- Imron, H. A. (2017). Peran Sampling dan Distribusi Data dalam Penelitian Komunikasi Pendekatan Kuantitatif. *Jurnal studi komunikasi dan media*, 21(1), 111-126.
- Indrawati, E. S. (2015). Status sosial ekonomi dan intensitas komunikasi keluarga pada ibu rumah tangga di Panggung Kidul Semarang Utara. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 52-57.
- Interaction Design Foundation, Dam, R. F., & Siang, T. Y. (2021). *What is design thinking and why is it so popular?*.
- Jaenudin, U. (2015). *Dinamika Kepribadian (Psikodinamik)*. Cet. 1,1 (1). CV. Pustaka Setia, Bandung.
- Jebb, A. T., Ng, V., & Tay, L. (2021). *A review of key Likert scale development advances: 1995–2019*. *Frontiers in psychology*, 12, 637547
- Jessica, F. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Distres Psikologis Pada Korban Bullying Di Universitas "X" (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., ... & Magdalena, C. C. (2021). *Mental Health Problems and Needs Among Transitional-Age Youth In Indonesia*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4046.
- KBBI. Diunduh dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kesejahteraan>. Diakses pada 31 Mei 2023.
- Khansa, N., Azzahra, D., Egi, M., & Aria, D. (2019). Identifikasi Dukungan Sosial Pada Mahasiswa. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.16156.85121>.
- Klainin-Yobas, P., Vongsirimas, N., Ramirez, D. Q., Sarmiento, J., & Fernandez, Z. (2021). *Evaluating The Relationships Among Stress, Resilience, and Psychological Well-Being Among Young Adults: A Structural Equation Modelling Approach*. *BMC nursing*, 20, 1-10.

- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 19-28.
- Kurniawan, A. (2022). Pengertian Mahasiswa Menurut Para Ahli Beserta Peran dan Fungsinya. Diunduh dari <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa/> diakses pada 14 Maret 2023
- Laidlaw, A., McLellan, J., & Ozakinci, G. (2016). *Understanding Undergraduate Student Perceptions of Mental Health, Mental Well-Being, and Help-Seeking Behaviour. Studies in Higher Education*, 41(12), 2156-2168.
- Listiyandini, R. A. (2018). The influence of gratitude on psychological resilience of adolescence living in youth social care institutions. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 7(3), 197.
- Litwin, H., & Shiovitz-Ezra, S. (2006). *The Association Between Activity and Wellbeing In Later Life: What Really Matters?. Ageing & Society*, 26(2), 225-242.
- Mahdi, I.M. (2022). Jumlah Mahasiswa Indonesia Mencapai 8,96 Juta Pada 2021. Diunduh dari <https://dataindonesia.id/ragam/detail/jumlah-mahasiswa-indonesia-mencapai-896-juta-pada-2021> diakses pada 14 Maret 2023.
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2002). *Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (CASSS)*. *Psychology in the Schools*, 39(1), 1-18.
- Maryam, S. (2013). Potret kesejahteraan psikologis (psychological well-being) waria anggota IWAMA (Ikatan Waria Malang). Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Mauna, Akbar, Z., & Zakiah, E. (2021). Program Remaja Tangguh Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Di Desa Kalisapu, Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal, Jawa Tengah. *Sarwahita*, 18(02), 128-136.
- Mayasari, R. (2014). Mengembangkan pribadi yang tangguh melalui pengembangan keterampilan resilience. Sunan Kalijaga State Islamic University.
- Michalko, Michael. (2004). Permainan Berpikir (*thinkertoys*): "*handbook*" Para Pebisnis Kreatif. Bandung: Kaifa.

- Mildawani, M. T. S., Murti, T. R., Maryatmi, A. S., & Abraham, J. (2022). *A Psychological Model of Competitive Behavior: Social Comparison as a Mediator of The Critical Thinking, Self-Efficacy, and Adaptation Ability Prediction Among College Students*. *Heliyon*, 8(12), e12205.
- Nakata, C., & Hwang, J. (2002). *Design Thinking for innovation: Composition, Consequence, and Contingency*. *Journal of Business Research*, 118, 117-128.
- Ni'mah, A., Tadjri, I., & Kurniawan, K. (2014). Hubungan antara dukungan sosial dan self-efficacy dalam menyelesaikan skripsi. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1).
- 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*, 2(1), 1-7.
- Novikova, I.A., & Vorobyeva, A. A. (2019). The Five-Factor model. In John Wiley & Sons, Ltd eBooks (pp. 685-706). <https://doi.org/10.1002/9781119519348.ch33>
- Octaryani, M., & Baidun, A. (2018). Uji validitas konstruk resiliensi.
- Octavia, N., Hayati, K., & Karim, M. (2020). Pengaruh Kepribadian, Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Bisnis Dan Manajemen (JBM)*, 130-144.
- Osborne, J. W. (2000). *Prediction in multiple regression*. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 7(1), 2.
- Pardede, J. A. (2022). Koping Keluarga Tidak Efektif Dengan Pendekatan Terapi Spesialis Keperawatan Jiwa.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65-78. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Pertiwi, A. P., & Eva, N. (2020). The Difference of Psychological Well-Being Based on Big Five Personality among New Students in Universitas Negeri Malang, Indonesia. *MOJPC: Malaysia Online Journal of Psychology & Counselling*, 7(2), 69-76.
- Priyatno, D. (2023). *Olah Data Sendiri Analisis Regresi Linier Dengan SPSS dan Analisis Regresi Data Panel Dengan Eviews*. Penerbit Andi.

- Purba, D. H., Purba, A. M. V., Saragih, H. S., Megasari, A. L., Argaheni, N. B., Utami, N., & Darmawan, D. (2021). Kesehatan Mental. Yayasan Kita Menulis.
- Puspaningsih, T, M., Natalia, R., & Susilo, A, Y.B. (2022). *Overview 2022 Divisi Pengembangan Potensi Insani*, LPH-UNPAR [Slideshow]. Bandung. Jawa Barat.
- Puspita, D. (2012). *Perbedaan Gejala Stres Kerja Karyawan Bagian Sizing PT Tiga Manunggal Synthetic Industries (Timatex), Salatiga Berdasarkan Tipe Kepribadian A dan B* (Doctoral dissertation, Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UKSW)
- Putra, B. M. (2020). Hubungan Antara Tipe Kepribadian *Big Five Personality* Dengan Pengambilan Keputusan Dalam Memilih Parfum. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Pyykkö, H., Suoheimo, M., & Walter, S. (2021). *Approaching sustainability transition in supply chains as a wicked problem: systematic literature review in light of the evolved double diamond design process model*. *Processes*, 9(12), 2135.
- Rachma, A. (2019). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kepribadian. Ppsuinsgd. https://www.academia.edu/40542948/FAKTOR_FAKTOR_YANG_MEMPENGARUHI_KEPRIBADIAN. Diakses pada 29 Mei 2023.
- Ramayulis. (2013). Psikologi Agama. Jakarta: Kalam Mulia.
- Renggo, Y. R., & Kom, S. (2022). Populasi Dan Sampel Kuantitatif. Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kimbinasi. Hal 43.
- Riadi, M. (2019). Pengertian, Prinsip, dan Indikator Kesehatan Mental. Diunduh dari <https://www.kajianpustaka.com/2019/05/pengertian-prinsip-dan-indikator-kesehatan-mental.html#:~:text=Menurut%20Federasi%20Kesehatan%20Mental%20Dunia%20%28World%20Federation%20for,dirinya%20berkembang%20dan%20toleran%20terhadap%20masyarakat%20yang%20lain>. Diakses pada 16 Maret 2023.
- Riani, A. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Problem-Focused Coping Dengan Psychological well-being Pada Mahasiswa Fip Uny. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(8).

- Rikke Friis Dam and Teo Yu Siang, "What Is Design Thinking and Why Is It So Popular?", Interaction Design Foundation, July 2020.
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengaruh Literasi Kesehatan Terhadap Kesadaran Kesehatan Mental Generasi Z Di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 57-72.
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep Dukungan Sosial. *Filsafat Ilmu*.
- 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), 1069–1081. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (1998). *The Contours of Positive Human Health*. *Wisconsin: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.*
- Sari, D. A. (2012). Uji validitas alat ukur *big five personality* (adaptasi dari IPIP) pada mahasiswa UIN Syahid Jakarta.
- Sepfitri, N. (2011). Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi siswa MAN 6 Jakarta.
- Setiawan, H. (2014). *Psychological Well-Being Pada Guru Honorer Sekolah Dasar di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang*.
- Setiawan, N. (2007). Penentuan ukuran sampel memakai rumus slovin dan tabel krejcie-morgan: telaah konsep dan aplikasinya. Universitas Padjadjaran. Bandung.
- Sharma, G. (2017). *Pros and cons of different sampling techniques*. *International journal of applied research*, 3(7), 749-752.
- Sholicha, R. (2020). Uji heteroskedastisitas. Klampisirengblogspot. https://www.academia.edu/43256991/UJI_HETEROSKEDASTISITAS. Diakses pada 13 Juli 2023.
- Simbolon, M. (2007). Persepsi dan kepribadian. *Jurnal ekonomis*, 1(1), 52-66.
- Siregar, S. H. (2021). Hubungan Sabar Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).

- Sutton, J., PhD. (2023). *What Are the Hogan Assessments? How to Interpret the Results*. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/hogan-assessment/> diakses pada 19 Juni 2023.
- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian meta-analisis hubungan antara *self esteem* dan kesejahteraan psikologis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 26-35.
- Widyawati, S., Asih, M. K., & Utami, R. R. (2022). Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psibernetika*, 1(15).
- World Health Organization. (2001). *The World Health Report 2001: Mental Health: New Understanding, New Hope*.
- World Health Organization. (2022). *Mental Health*. Diunduh dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> diakses pada 17 Maret 2023.
- Yud. (2018). Menristekdikti: Mahasiswa Indonesia Mencapai 7,5 Juta. Diunduh dari <https://www.beritasatu.com/nasional/521969/menristekdikti-mahasiswa-indonesia-mencapai-75-juta> diakses pada 14 Maret 2023.
- Yuliara, I. M. (2016). Regresi linier berganda. Denpasar: Universitas Udayana.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.
- Zulkarnain dan Fatimah. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*. Vol. 10, no. 1 (2019), pp. 18-38. DOI: <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>