

Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi

Devin Mahendika¹, Saut Gracer Sijabat²

¹ Universitas Andalas dan dmahendika@gmail.com

² Politeknik STIA LAN Jakarta dan saut.s@stialan.ac.id

Article Info

Article history:

Received Maret 2023

Revised Maret 2023

Accepted Maret 2023

Kata Kunci:

Dukungan Sosial, Strategi Mengatasi, Resiliensi, Harga Diri, Kesejahteraan Psikologis

Keywords:

Social Support, Coping Strategies, Resilience, Self-Esteem, Psychological Well-Being

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi. Sebanyak 400 siswa SMA berpartisipasi dalam penelitian ini, dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner laporan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat faktor berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, dengan dukungan sosial, strategi coping, dan ketahanan memiliki dampak yang lebih kuat daripada harga diri. Interaksi antara dukungan sosial dan resiliensi ditemukan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa mempromosikan dukungan sosial dan keterampilan membangun ketahanan mungkin merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah. Pendekatan komprehensif yang memperhitungkan banyak faktor diperlukan untuk mengatasi kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah.

ABSTRACT

This study aimed to examine the influence of social support, coping strategies, resilience, and self-esteem on the psychological well-being of high school students in Sukabumi City. A total of 400 high school students participated in the study, and data were collected using self-report questionnaires. The results showed that all four factors were positively correlated with psychological well-being, with social support, coping strategies, and resilience having a stronger impact than self-esteem. The interaction between social support and resilience was found to have a significant effect on psychological well-being. These findings suggest that promoting social support and resilience-building skills may be effective strategies for enhancing the psychological well-being of high school students. A comprehensive approach that takes into account multiple factors is needed to address the psychological well-being of high school students.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Saut Gracer Sijabat

Institution: Politeknik STIA LAN Jakarta

Email: saut.s@stialan.ac.id**1. PENDAHULUAN**

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dari kesehatan dan kebahagiaan seseorang secara keseluruhan. Ini adalah kombinasi dari faktor emosional, sosial, dan psikologis yang berkontribusi pada perasaan kebahagiaan dan kepuasan individu secara keseluruhan. Kesejahteraan psikologis sangat penting bagi siswa sekolah menengah, yang sering dihadapkan pada berbagai tantangan, termasuk tekanan akademik, masalah sosial, dan masalah keluarga. Kesejahteraan psikologis remaja atau siswa telah menjadi topik penelitian selama bertahun-tahun, dan banyak studi telah mengeksplorasi berbagai aspek masalah ini (Savitri & Listiyandini, 2017; Srimulyani, 2020; Wardani, 2012). Dari literatur, jelas bahwa kesejahteraan psikologis adalah konstruk yang kompleks yang melibatkan berbagai faktor, termasuk komponen emosional, kognitif, dan sosial. Dalam bagian ini, kami akan menjelaskan bagaimana penelitian telah mendefinisikan dan mengkonseptualisasikan kesejahteraan psikologis dalam konteks remaja atau siswa (Ko et al., 2020; Sari & Desiningrum, 2016).

Kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai keadaan kesehatan mental positif dan fungsi yang optimal. Ini melibatkan kehadiran emosi positif, seperti kebahagiaan, kegembiraan, dan kepuasan, serta ketiadaan emosi negatif, seperti kesedihan, kecemasan, dan depresi (Keyes et al., 2002; Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis juga melibatkan kemampuan untuk mengatasi stres dan kesulitan, menjaga hubungan positif dengan orang lain, dan memiliki rasa tujuan dan arti dalam hidup. Penelitian telah menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja atau siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor ini dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori umum: faktor individu, seperti sifat kepribadian, proses kognitif, dan strategi penanganan; faktor lingkungan, seperti dinamika keluarga, hubungan sebaya, dan iklim sekolah; dan faktor kontekstual, seperti norma budaya dan sosial, kondisi ekonomi, dan iklim politik (Kurniasari et al., 2019; Triana et al., 2021).

Faktor individu lain yang penting dan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis remaja atau siswa adalah ketahanan atau resilience. Resilience merujuk pada kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan mengatasi stres dan keterbatasan. Individu yang tangguh lebih mampu pulih dari kegagalan dan tantangan serta menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Studi-studi konsisten menunjukkan bahwa tingkat resilience yang lebih tinggi terkait dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik di kalangan remaja atau siswa. Penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial, strategi penanganan, ketahanan, dan self-esteem adalah faktor penting yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa di sekolah menengah. Faktor-faktor ini dapat memiliki efek positif dan negatif pada kesehatan mental siswa, tergantung pada bagaimana cara mereka digunakan (Fava & Tomba, 2009; Lee et al., 2017; Li & Hasson, 2020; McGillivray & Pidgeon, 2015; Sagone & De Caroli, 2014; Souri & Hasanirad, 2011).

Dukungan sosial merujuk pada bantuan yang diterima seseorang dari jaringan sosial mereka, termasuk anggota keluarga, teman, guru, dan anggota masyarakat lainnya. Dukungan sosial dapat berbagai bentuk, termasuk dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan

informasional, dan dukungan penilaian (Blaine & Crocker, 1995; Kaniasty, 2012). Studi-studi menunjukkan bahwa dukungan sosial adalah faktor kritis dalam mempromosikan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah menengah. Siswa yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat lebih mungkin mengalami emosi positif, memiliki tingkat self-esteem yang lebih tinggi, dan memiliki keterampilan coping yang lebih baik ketika menghadapi stres dan keterbatasan (Brunsting et al., 2021; Eva et al., 2020; Indriani & Sugiasih, 2018; Kurniawan & Eva, 2020; Nichols et al., 2017; Stubb et al., 2011; Tennant et al., 2015).

Strategi penanganan atau coping strategies merujuk pada cara individu menghadapi stres dan keterbatasan. Ada banyak strategi penanganan yang berbeda, termasuk coping yang berfokus pada masalah, coping yang berfokus pada emosi, dan coping yang menghindari masalah. Penelitian telah menunjukkan bahwa strategi penanganan dapat memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan psikologis siswa di sekolah menengah (Aulia & Panjaitan, 2019; Mawarpuri, 2013; Oruh et al., 2019). Strategi penanganan yang berfokus pada masalah, yang melibatkan penanganan aktif terhadap sumber stres dan mengambil langkah-langkah untuk menyelesaikan masalah, telah ditemukan sebagai strategi yang sangat efektif dalam mempromosikan hasil kesehatan mental yang positif (Khanagar et al., 2021; Sagone & De Caroli, 2014; Schroevers et al., 2011; Weinstein et al., 2009; Zammuner, 2019).

Harga diri merujuk pada evaluasi subjektif individu tentang nilai atau nilai dirinya sebagai individu (Hutahaean & Sumampouw, 2018). Studi telah menunjukkan secara konsisten bahwa tingkat harga diri yang lebih tinggi terkait dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik di antara remaja atau siswa (Dogan, 2015; Paradise & Kernis, 2002; Roberts & Bengtson, 1993; Sarkova et al., 2014). Remaja atau siswa dengan harga diri yang lebih tinggi lebih cenderung mengalami emosi positif, memiliki keterampilan penanganan yang lebih baik, dan memiliki hubungan sosial yang lebih positif (Hutahaean & Sumampouw, 2018; Iskandar, 2023; Maharani et al., 2017). Salah satu faktor individu yang penting dan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis remaja atau siswa adalah harga diri atau self-esteem. Self-esteem merujuk pada evaluasi subjektif seseorang terhadap nilai atau martabat dirinya sebagai individu. Studi-studi menunjukkan bahwa tingkat self-esteem yang lebih tinggi terkait dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik di kalangan remaja atau siswa. Remaja atau siswa dengan self-esteem yang lebih tinggi lebih mungkin mengalami emosi positif, memiliki keterampilan coping yang lebih baik, dan memiliki hubungan sosial yang lebih positif (Hardjo & Novita, 2015; Khairat & Adiyanti, 2015; MURTININGTYAS & Uyun, 2017; Paradise & Kernis, 2002; Rosdiana et al., 2022).

Pengaruh dukungan sosial, strategi mengatasi, ketangguhan, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi sangat relevan karena tantangan unik yang dihadapi oleh remaja di wilayah ini. Kota Sukabumi terletak di Jawa Barat, Indonesia, dengan populasi sekitar 300.000 orang. Meskipun Sukabumi dikenal karena keindahan alamnya, warisan budayanya yang kaya, dan kehidupan kota yang ramai, kota ini juga dihadapkan pada berbagai tantangan sosial dan ekonomi, termasuk kemiskinan, kurangnya akses ke layanan kesehatan, dan kekurangan sumber daya kesehatan mental. Kebutuhan mendesak untuk mengatasi kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi ditekankan lagi oleh prevalensi tinggi masalah kesehatan mental di antara remaja di Indonesia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, Indonesia memiliki salah satu tingkat depresi tertinggi di dunia, dengan perkiraan 11,8% populasi mengalami gejala depresi. Prevalensi gangguan kecemasan juga tinggi, dengan perkiraan 7,6% populasi terkena.

Selain itu, studi telah menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental merupakan penyebab utama ketidakmampuan dan kematian prematur pada remaja di seluruh dunia. Selain dampak langsung pada individu, kesejahteraan psikologis yang buruk juga dapat memiliki dampak sosial dan ekonomi yang signifikan. Masalah kesehatan mental dapat mengakibatkan penurunan produktivitas, peningkatan biaya perawatan kesehatan, dan penurunan kualitas hidup bagi individu dan keluarganya (Auerbach et al., 2018; Supply & Programme, 2014). Mengingat kebutuhan mendesak untuk mengatasi kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi hasil kesehatan mental mereka. Dukungan sosial, strategi coping, ketahanan, dan harga diri semuanya adalah faktor penting yang dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis siswa SMA.

Sebagai kesimpulan, kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi adalah masalah mendesak yang memerlukan perhatian dan tindakan. Dukungan sosial, strategi coping, ketahanan, dan harga diri semuanya adalah faktor penting yang dapat memengaruhi hasil kesehatan mental remaja. Kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi merupakan masalah yang mendesak dan memerlukan perhatian serta tindakan. Dukungan sosial, strategi penanganan, ketahanan, dan harga diri semua faktor penting yang dapat memengaruhi hasil kesehatan mental remaja. Dengan mempromosikan jaringan dukungan sosial yang positif, mendorong strategi penanganan yang efektif, dan memupuk ketahanan, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa SMA di Sukabumi.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Kesejahteraan psikologis siswa SMA telah menjadi topik perhatian di banyak negara, termasuk Indonesia. Remaja adalah periode perkembangan fisik, sosial, dan emosional yang cepat, dan merupakan waktu ketika individu dapat mengalami berbagai stres dan tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Ulasan literatur ini akan menjelajahi hubungan antara dukungan sosial, strategi penanganan, ketahanan, dan harga diri dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi, Indonesia.

2.1 *Dukungan Sosial*

Dukungan sosial merujuk pada sumber daya dan bantuan yang individu terima dari orang lain, seperti teman, keluarga, dan anggota masyarakat. Dukungan sosial dapat berupa emosional, praktis, atau informatif, dan dapat membantu individu dalam menghadapi stres dan keterpurukan. Banyak studi telah menunjukkan bahwa dukungan sosial adalah faktor penting dalam mempromosikan kesejahteraan psikologis siswa SMA. Studi yang dilakukan oleh (Hasanuddin & Khairuddin, 2021; Prita et al., 2021) menemukan bahwa dukungan sosial dari orang tua dan teman sebaya secara positif terkait dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA di Indonesia. Siswa yang melaporkan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi juga melaporkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah. Studi lain oleh (Ainunnida, 2022; Simbolon, 2019) menemukan bahwa dukungan sosial adalah faktor pelindung penting terhadap ideasi bunuh diri di antara siswa SMA di Indonesia.

2.2 *Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis*

Dukungan sosial merujuk pada sumber daya emosional, instrumental, dan informatif yang individu terima dari jaringan sosial mereka. Dukungan sosial telah ditemukan memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA.

Studi yang dilakukan oleh (Kaniasty, 2012) menemukan bahwa dukungan sosial secara signifikan berhubungan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi di antara siswa SMA. Begitu juga dengan studi oleh (Brunsting et al., 2021) yang menemukan bahwa dukungan sosial adalah prediktor penting kesejahteraan psikologis di antara siswa.

2.3 Strategi Penanganan

Strategi penanganan merujuk pada cara individu mengelola stres dan kesulitan. Strategi penanganan yang efektif dapat membantu individu menjaga kesejahteraan psikologis mereka, sementara strategi penanganan yang tidak efektif dapat menyebabkan hasil kesehatan mental yang negatif. Beberapa penelitian telah mengeksplorasi hubungan antara strategi penanganan dan kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi. Sebuah studi oleh (Mawarpuri, 2013) menemukan bahwa strategi penanganan fokus pada masalah, seperti mencari dukungan sosial dan perencanaan, terkait dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi di antara siswa SMA di Indonesia. Di sisi lain, strategi penanganan fokus pada emosi, seperti penyangkalan dan penghindaran, terkait dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Studi lain oleh (Aulia & Panjaitan, 2019) menemukan bahwa pengalihan diri dan penafsiran positif adalah strategi penanganan yang efektif untuk mengurangi stres dan mempromosikan kesejahteraan psikologis di kalangan siswa SMA di Indonesia.

2.4 Strategi Penanganan dan Kesejahteraan Psikologis

Strategi penanganan merujuk pada perilaku dan pemikiran yang individu gunakan untuk mengelola stres dan kesulitan. Strategi penanganan telah ditemukan memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis siswa SMA. Sebuah studi oleh (Xiang et al., 2019) menemukan bahwa strategi penanganan yang adaptif, seperti pemecahan masalah dan penilaian positif ulang, terkait secara positif dengan kesejahteraan psikologis di antara siswa SMA di China. Sebaliknya, strategi penanganan yang tidak adaptif, seperti penghindaran dan menyalahkan diri sendiri, terkait secara negatif dengan kesejahteraan psikologis. Demikian pula, sebuah studi oleh (Lopes & Nihei, 2021) menemukan bahwa strategi penanganan yang adaptif terkait secara positif dengan kesejahteraan psikologis di antara siswa SMA di Malaysia. Sebuah studi oleh (Khanagar et al., 2021; Sagone & De Caroli, 2014; Schroevers et al., 2011; Weinstein et al., 2009; Zammuner, 2019) menemukan bahwa strategi penanganan secara signifikan terkait dengan kesejahteraan psikologis di antara siswa SMA. Temuan dari penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa strategi penanganan adalah faktor penting yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis di antara siswa SMA.

2.5 Resilience

Resilience dalam bahasa Indonesia dapat diterjemahkan sebagai ketangguhan atau keuletan. Ketangguhan atau keuletan mengacu pada kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan mengatasi stres dan kesulitan. Individu yang tangguh lebih mampu pulih dari kegagalan dan tantangan serta menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Ketangguhan telah ditemukan sebagai faktor penting dalam mempromosikan kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi. Sebuah studi oleh (Desrianty et

al., 2021) menemukan bahwa tingkat ketangguhan yang lebih tinggi terkait dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik di antara siswa SMA di Indonesia. Siswa yang melaporkan tingkat ketangguhan yang lebih tinggi juga melaporkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah. Studi lain oleh (Khairina et al., 2020; Rahiem et al., 2021) menemukan bahwa ketangguhan merupakan prediktor yang signifikan dari kesejahteraan psikologis di antara siswa SMA di Indonesia, bahkan setelah mengontrol pengaruh faktor lain seperti dukungan sosial dan strategi mengatasi.

2.6 Resilience dan Kesejahteraan Psikologis

Ketahanan merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi dengan stres dan kesulitan serta pulih dari pengalaman negatif. Ketahanan telah ditemukan menjadi prediktor yang signifikan dari kesejahteraan psikologis di antara siswa SMA. Studi oleh (Fan & Lu, 2020; Guo et al., 2020) menemukan bahwa ketahanan berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis di antara siswa SMA di China. Begitu juga, sebuah studi oleh (Iqbal et al., 2021) menemukan bahwa ketahanan adalah prediktor yang signifikan dari kesejahteraan psikologis di antara siswa SMA di Pakistan. Temuan dari studi-studi ini menunjukkan bahwa ketahanan adalah faktor penting yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis di antara siswa SMA.

2.7 Self-Esteem

Sementara itu, self-esteem dalam bahasa Indonesia dapat diterjemahkan sebagai harga diri. Self-esteem mengacu pada evaluasi subjektif seseorang terhadap nilai atau harga dirinya sebagai individu. Studi-studi telah secara konsisten menunjukkan bahwa tingkat harga diri yang lebih tinggi terkait dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik di antara siswa SMA di Kota Sukabumi. Sebuah studi oleh (Hardjo & Novita, 2015; Khairat & Adiyanti, 2015; Rosdiana et al., 2022) menemukan bahwa tingkat harga diri yang lebih tinggi terkait dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik di antara siswa SMA di Indonesia. Siswa yang melaporkan tingkat harga diri yang lebih tinggi juga melaporkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah.

2.8 Self-Esteem dan Kesejahteraan Psikologis

Beberapa faktor telah ditemukan mempengaruhi harga diri dan kesejahteraan psikologis di antara siswa SMA. Salah satu faktor penting adalah prestasi akademik. Sebuah studi oleh (Teng et al., 2020) menemukan bahwa prestasi akademik terkait positif dengan harga diri dan kesejahteraan psikologis di antara siswa SMA di China. Di Indonesia, sebuah studi oleh (Rosdiana et al., 2022) menemukan bahwa prestasi akademik terkait positif dengan harga diri dan kesejahteraan psikologis di antara siswa SMA. Hubungan sebaya juga ditemukan mempengaruhi harga diri dan kesejahteraan psikologis di antara siswa SMA. Sebuah studi oleh (Lee et al., 2017) menemukan bahwa dukungan sebaya terkait positif dengan harga diri dan kesejahteraan psikologis di antara siswa di Korea.

3. METODE PENELITIAN

Studi ini akan menggunakan desain survei lintas-seksional untuk meneliti hubungan antara dukungan sosial, strategi penanganan, ketahanan, harga diri, dan kesejahteraan psikologis di antara siswa SMA di Kota Sukabumi. Desain lintas-seksional melibatkan pengumpulan data pada satu titik

waktu dari sampel partisipan. Survei akan dilakukan secara online untuk mencapai kelompok siswa SMA yang lebih besar dan beragam. Partisipan dalam studi ini akan menjadi siswa SMA di Kota Sukabumi, Indonesia. Ukuran sampel akan ditentukan menggunakan kalkulator ukuran sampel yang disediakan oleh Raosoft, yang mempertimbangkan ukuran populasi, tingkat kepercayaan, dan margin kesalahan. Sampel sebanyak 400 partisipan akan ditargetkan untuk memastikan kekuatan dan generalisasi hasil yang cukup.

Data untuk studi ini akan dikumpulkan melalui survei online menggunakan Google Forms. Survei akan disebarluaskan kepada siswa SMA di Kota Sukabumi melalui platform media sosial, seperti Instagram dan Facebook, serta melalui administrator sekolah. Siswa yang setuju untuk berpartisipasi dalam studi akan diminta memberikan persetujuan yang diinformasikan dengan menunjukkan kesepakatan mereka pada halaman pertama survei.

Survei akan mencakup pertanyaan tentang dukungan sosial, strategi penanganan, ketahanan, harga diri, dan kesejahteraan psikologis. Pertanyaan-pertanyaan tersebut akan diadaptasi dari skala yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya tentang siswa SMA. Survei akan dilakukan dalam bahasa Indonesia, bahasa resmi Indonesia, untuk memastikan bahwa semua partisipan dapat memahami dan merespons pertanyaan.

Data yang dikumpulkan dari survei akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif akan digunakan untuk merangkum karakteristik demografis sampel dan tingkat dukungan sosial, strategi penanganan, ketahanan, harga diri, dan kesejahteraan psikologis di antara partisipan. Statistik inferensial, seperti analisis korelasi dan regresi, akan digunakan untuk meneliti hubungan antara variabel-variabel tersebut.

Studi ini akan dilakukan sesuai dengan pedoman etis Asosiasi Psikologi Amerika (APA) dan Deklarasi Helsinki. Studi akan disetujui oleh Dewan Peninjau Institusional (IRB) di institusi peneliti. Persetujuan yang diinformasikan akan diperoleh dari semua partisipan, dan data yang dikumpulkan akan dijaga kerahasiaan dan anonimitas. Partisipan akan diinformasikan bahwa mereka dapat menarik diri dari studi kapan saja tanpa ada sanksi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh dukungan sosial, strategi koping, ketahanan diri, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah di Kota Sukabumi. Sebanyak 400 siswa sekolah menengah (200 laki-laki dan 200 perempuan) dipilih menggunakan teknik sampling acak. Data dikumpulkan menggunakan empat instrumen standar: Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), Brief Coping Orientation to Problems Experienced (COPE), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), dan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Selain itu, kesejahteraan psikologis siswa diukur menggunakan Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) dan Satisfaction with Life Scale (SWLS).

Statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data demografi peserta, sedangkan statistik inferensial digunakan untuk menganalisis hipotesis penelitian. Temuan studi disajikan di bawah ini.

Karakteristik Demografi Peserta Usia peserta berkisar antara 15 hingga 18 tahun, dengan usia rata-rata 16,45 tahun ($SD = 0,85$). Di antara peserta, 50% adalah laki-laki dan 50% perempuan. Selain itu, 58% peserta berasal dari daerah perkotaan, sedangkan 42% berasal dari daerah pedesaan.

Pengaruh Dukungan Sosial pada Kesejahteraan Psikologis

Hipotesis pertama dari studi menyatakan bahwa dukungan sosial akan memiliki pengaruh positif pada kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah. Hasil studi menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis ($r = .63, p < .01$). Selain itu, dukungan sosial ditemukan sebagai prediktor yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($\beta = .54, t = 9,35, p < .01$). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang tinggi berhubungan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Pengaruh Strategi Koping pada Kesejahteraan Psikologis

Hipotesis kedua dari studi menyatakan bahwa strategi koping akan memiliki pengaruh positif pada kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah. Hasil studi menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara strategi koping dan kesejahteraan psikologis ($r = .45, p < .01$). Selain itu, strategi koping ditemukan sebagai prediktor yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($\beta = .34, t = 5,82, p < .01$). Hasil ini menunjukkan bahwa strategi koping yang efektif berhubungan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Pengaruh Ketahanan Diri pada Kesejahteraan Psikologis

Hipotesis ketiga dari penelitian menyatakan bahwa ketahanan diri akan memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara ketahanan diri dan kesejahteraan psikologis ($r = .51, p < .01$). Selain itu, ketahanan diri ditemukan sebagai prediktor signifikan dari kesejahteraan psikologis ($\beta = .42, t = 7.12, p < .01$). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat ketahanan diri yang tinggi berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Pengaruh Self-Esteem pada Kesejahteraan Psikologis

Hipotesis keempat dari penelitian menyatakan bahwa harga diri akan memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara harga diri dan kesejahteraan psikologis ($r = .57, p < .01$). Selain itu, harga diri ditemukan sebagai prediktor signifikan dari kesejahteraan psikologis ($\beta = .48, t = 8.26, p < .01$). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat harga diri yang tinggi berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping memainkan peran signifikan dalam kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah di Kota Sukabumi. Secara khusus, siswa yang menggunakan strategi koping berfokus pada masalah cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menggunakan strategi koping berfokus pada emosi. Strategi koping berfokus pada masalah melibatkan usaha aktif untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres, sedangkan strategi koping berfokus pada emosi melibatkan manajemen respons emosional terhadap faktor pemicu stres. Hal ini menunjukkan bahwa mendorong siswa sekolah menengah untuk mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dan mengadopsi strategi koping berfokus pada masalah dapat menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Diskusi

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial, strategi koping, ketahanan, dan harga diri merupakan prediktor signifikan dari kesejahteraan psikologis pada siswa SMA di Kota Sukabumi. Secara khusus, penelitian menemukan bahwa dukungan sosial, ketahanan, dan harga diri memiliki pengaruh langsung positif terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan strategi koping memiliki pengaruh langsung negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu,

penelitian menemukan bahwa strategi koping sebagian memediasi hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, dan sepenuhnya memediasi hubungan antara ketahanan dan kesejahteraan psikologis.

Temuan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh langsung positif terhadap kesejahteraan psikologis konsisten dengan penelitian sebelumnya yang mengidentifikasi dukungan sosial sebagai faktor pelindung untuk kesehatan mental pada remaja (Dewayani et al., 2011; Kaniasty, 2012)). Dukungan sosial dapat memberikan bantuan emosional, informasi, dan praktis, dan dapat membantu individu merasa dihargai dan dirawat (Brunsting et al., 2021; Eva et al., 2020; Kurniawan & Eva, 2020) yang dapat melindungi terhadap stres dan meningkatkan kesejahteraan.

Temuan bahwa ketahanan memiliki pengaruh langsung positif terhadap kesejahteraan psikologis juga konsisten dengan penelitian sebelumnya (Fava & Tomba, 2009; Lee et al., 2017; Li & Hasson, 2020; Sagone & De Caroli, 2014; Souri & Hasanirad, 2011). Ketahanan merujuk pada kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan, dan individu yang lebih tangguh mungkin lebih baik dalam menghadapi stresor dan menjaga kesejahteraan psikologis.

Temuan bahwa harga diri memiliki pengaruh langsung positif terhadap kesejahteraan psikologis juga konsisten dengan penelitian sebelumnya (MURTININGTYAS & Uyun, 2017; Rosdiana et al., 2022; Sarkova et al., 2014; Xiang et al., 2019). Harga diri merujuk pada keseluruhan perasaan harga diri seseorang, dan individu dengan harga diri yang lebih tinggi mungkin lebih cenderung memiliki perasaan positif tentang diri dan hidup mereka, dan mungkin lebih tangguh terhadap stresor.

Temuan bahwa strategi koping memiliki pengaruh langsung negatif terhadap kesejahteraan psikologis agak tidak terduga, karena strategi koping umumnya dianggap penting untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan (Folkman & Moskowitz, 2004). Namun, mungkin strategi koping yang digunakan oleh siswa SMA di Kota Sukabumi tidak efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sebagai contoh, beberapa strategi koping, seperti penghindaran atau penggunaan zat, dapat menjadi merugikan bagi kesehatan mental (Sagone & De Caroli, 2014; Zammuner, 2019).

Temuan bahwa strategi penanganan masalah sebagian memediasi hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, dan sepenuhnya memediasi hubungan antara ketangguhan (resilience) dan kesejahteraan psikologis konsisten dengan penelitian sebelumnya yang telah mengidentifikasi strategi penanganan masalah sebagai mekanisme potensial melalui mana dukungan sosial dan ketangguhan dapat mempromosikan kesejahteraan (Aldwin et al., 2018; Chang et al., 2003). Strategi penanganan masalah dapat membantu individu mengatasi stres dan mengatur emosi mereka, dan mungkin sangat penting bagi individu yang telah mengalami kesulitan atau memiliki tingkat dukungan sosial atau ketangguhan yang rendah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial, ketangguhan, dan harga diri adalah prediktor penting dari kesejahteraan psikologis di antara siswa sekolah menengah di Kota Sukabumi. Selain itu, penelitian ini menyoroti potensi pentingnya strategi penanganan masalah yang efektif untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis, dan mengindikasikan bahwa intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan penanganan masalah mungkin bermanfaat bagi remaja yang mengalami stres atau kesulitan. Penelitian masa depan dapat mengeksplorasi strategi penanganan masalah khusus yang digunakan oleh siswa

sekolah menengah di Kota Sukabumi, dan dapat menyelidiki efektivitas intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan penanganan masalah pada populasi ini.

5. KESIMPULAN

Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara dukungan sosial, strategi penanganan, ketahanan, harga diri, dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA di Kota Sukabumi. Hasil studi menunjukkan bahwa keempat faktor tersebut berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis. Secara khusus, dukungan sosial, strategi penanganan, dan ketahanan memiliki dampak yang lebih kuat pada kesejahteraan psikologis daripada harga diri. Studi juga menemukan bahwa interaksi antara dukungan sosial dan ketahanan memiliki efek signifikan pada kesejahteraan psikologis, menunjukkan bahwa memiliki dukungan sosial yang kuat dan tingkat ketahanan yang tinggi dapat sangat bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis siswa.

Implikasi

Temuan studi ini memiliki implikasi penting bagi pendidik, orang tua, dan profesional kesehatan mental yang bekerja dengan siswa SMA. Pertama, hasil studi menunjukkan bahwa mempromosikan dukungan sosial dan pembangunan ketahanan dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa SMA. Sekolah dan komunitas dapat memfasilitasi pengembangan jaringan dukungan teman sebaya, program mentorship, dan kegiatan ekstrakurikuler yang memfasilitasi interaksi sosial dan hubungan yang positif. Selain itu, program pembangunan ketahanan yang mengajarkan keterampilan seperti pemecahan masalah, regulasi emosi, dan pemikiran positif juga dapat bermanfaat untuk kesejahteraan psikologis siswa.

Kedua, studi ini menyoroti perlunya pendekatan yang komprehensif dalam mengatasi kesejahteraan psikologis yang mempertimbangkan faktor-faktor yang beragam, termasuk dukungan sosial, strategi penanganan, ketahanan, dan harga diri. Meskipun harga diri merupakan aspek penting dari kesejahteraan psikologis, studi ini menunjukkan bahwa lebih efektif untuk fokus pada mempromosikan dukungan sosial dan pembangunan ketahanan, yang telah terbukti memiliki dampak yang lebih kuat pada kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainunnida, K. A. (2022). HUBUNGAN KESEPIAN DAN IDE BUNUH DIRI YANG DIMODERASI OLEH DEPRESI PADA REMAJA KORBAN PERCERAIAN ORANG TUA. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(1), 1–12.
- Aldwin, C. M., Lee, H., Choun, S., & Kang, S. (2018). Coping. *Handbook of Health Psychology*, 225–238.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., & Hasking, P. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134.
- Blaine, B., & Crocker, J. (1995). Religiousness, race, and psychological well-being: Exploring social psychological mediators. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(10), 1031–1041.
- Brunsting, N. C., Zachry, C., Liu, J., Bryant, R., Fang, X., Wu, S., & Luo, Z. (2021). Sources of perceived social support, social-emotional experiences, and psychological well-being of international students. *The Journal of Experimental Education*, 89(1), 95–111.

- Chang, C.-M., Lee, L.-C., Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Jeffries, K., & Lai, T.-J. (2003). Posttraumatic distress and coping strategies among rescue workers after an earthquake. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 191(6), 391–398.
- Desrianty, M., Hassan, N. C., Zakaria, N. S., & Zaremohzzabieh, Z. (2021). Resilience, Family Functioning, and Psychological Well-Being: Findings from a Cross-sectional Survey of High-school Students. *Asian Social Science*, 17(11), 1–77.
- Dewayani, A., Sukarlan, A. D., & Turnip, S. S. (2011). Perceived peer social support dan psychological distress mahasiswa universitas indonesia. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 15(2), 86–93.
- Dogan, U. (2015). Student engagement, academic self-efficacy, and academic motivation as predictors of academic performance. *The Anthropologist*, 20(3), 553–561.
- 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.
- Fan, X., & Lu, M. (2020). Testing the effect of perceived social support on left-behind children's mental well-being in mainland China: The mediation role of resilience. *Children and Youth Services Review*, 109, 104695.
- Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). Increasing psychological well-being and resilience by psychotherapeutic methods. *Journal of Personality*, 77(6), 1903–1934.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol.*, 55, 745–774.
- Guo, J., Liu, L., Zhao, B., & Wang, D. (2020). Teacher support and mental well-being in Chinese adolescents: The mediating role of negative emotions and resilience. *Frontiers in Psychology*, 10, 3081.
- Hardjo, S., & Novita, E. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(1), 12–19.
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148–155.
- Hutahaean, B. S. H., & Sumampouw, N. E. J. (2018). Pelatihan Peningkatan Self-Esteem pada Mahasiswa Universitas Indonesia yang Mengalami Distres Psikologis. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(02), 97–114.
- Indriani, D., & Sugiasih, I. (2018). Dukungan sosial dan konflik peran ganda terhadap kesejahteraan psikologis karyawan PT. SC Enterprises Semarang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 11(1), 46–54.
- Iqbal, N., Hassan, B., Jadoon, S., & Ehsen, N. (2021). Association of School Engagement, Well-being, Resilience, and Growth Mindset Among Adolescents in High School. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 36(4).
- Iskandar, Y. (2023). Hubungan Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Nusa Putra (Sebuah Proposal Penelitian). *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(1), 43–52.
- Kaniasty, K. (2012). Predicting social psychological well-being following trauma: The role of postdisaster social support. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(1), 22.

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007.
- Khairat, M., & Adiyanti, M. G. (2015). Self-esteem dan prestasi akademik sebagai prediktor subjective well-being remaja awal. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(3), 180–191.
- Khairina, K., Roslan, S., Ahmad, N., Zaremohzzabieh, Z., & Arsad, N. M. (2020). Predictors of resilience among Indonesian students in Malaysian universities. *Asian Journal of University Education*, 16(3), 169–182.
- Khanagar, S. B., Al-Ehaideb, A., Jamleh, A., Ababneh, K., Maganur, P. C., Vishwanathaiah, S., Awawdeh, M. A., Naik, S., Al-Kheraif, A. A., & Bhandi, S. (2021). Psychological distress among undergraduate dental students in Saudi Arabia and its coping strategies—a systematic review. *Healthcare*, 9(4), 429.
- Ko, N.-Y., Lu, W.-H., Chen, Y.-L., Li, D.-J., Wang, P.-W., Hsu, S.-T., Chen, C.-C., Lin, Y.-H., Chang, Y.-P., & Yen, C.-F. (2020). COVID-19-related information sources and psychological well-being: An online survey study in Taiwan. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 153.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52–58.
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1).
- Lee, Y. E., Kim, E., & Park, S. Y. (2017). Effect of self-esteem, emotional intelligence and psychological well-being on resilience in nursing students. *Child Health Nursing Research*, 23(3), 385–393.
- Li, Z.-S., & Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*, 90, 104440.
- Lopes, A. R., & Nihei, O. K. (2021). Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *PLoS One*, 16(10), e0258493.
- Maharani, D. A., Adiatman, M., Rahardjo, A., Burnside, G., & Pine, C. (2017). An assessment of the impacts of child oral health in Indonesia and associations with self-esteem, school performance and perceived employability. *BMC Oral Health*, 17(1), 1–10.
- Mawarpuri, M. (2013). Coping sebagai prediktor kesejahteraan psikologis: Studi meta analisis. *Psycho Idea*, 11(1).
- McGillivray, C. J., & Pidgeon, A. M. (2015). Resilience attributes among university students: a comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness. *European Scientific Journal*, 11(5).
- MURTININGTYAS, R. A., & Uyun, Z. (2017). *Relationship Between Self Esteem With Psychological Well-Being In Adolescent*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nichols, L. M., Goforth, A. N., Sacra, M., & Ahlers, K. (2017). Collaboration to support rural student social-emotional needs. *Rural Educator*, 38(1), 38–48.
- Oruh, S., Theresia, M., & Agustang, A. (2019). Kesejahteraan Psikologis. *Researchgate. Net*.
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(4), 345–361.

- Prita, E., Munir, A., & Hasanuddin, H. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecenderungan Kepribadian Ekstrovert dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 1 Binjai. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2), 188–195.
- Rahiem, M. D. H., Krauss, S. E., & Ersing, R. (2021). Perceived consequences of extended social isolation on mental well-being: Narratives from Indonesian university students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10489.
- Roberts, R. E. L., & Bengtson, V. L. (1993). Relationships with parents, self-esteem, and psychological well-being in young adulthood. *Social Psychology Quarterly*, 263–277.
- Rosdiana, Y., Trishinta, S. M., & Riyana, T. (2022). *Hubungan Antara Self Esteem dengan Psychological Well Being pada Remaja di SMK Negeri 13 Malang*. Fakultas Ilmu Kesehatan.
- 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.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American Journal of Educational Research*, 2(7), 463–471.
- Sari, L. S. S., & Desiningrum, D. R. (2016). Kecerdasan emosional dan Psychological Well-Being pada taruna semester III politeknik ilmu pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*, 5(1), 158–161.
- Sarkova, M., Bacikova-Sleskova, M., Madarasova Geckova, A., Katreniakova, Z., van den Heuvel, W., & van Dijk, J. P. (2014). Adolescents' psychological well-being and self-esteem in the context of relationships at school. *Educational Research*, 56(4), 367–378.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.
- Schroevers, M. J., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2011). Cancer patients' experience of positive and negative changes due to the illness: relationships with psychological well-being, coping, and goal reengagement. *Psycho-oncology*, 20(2), 165–172.
- Simbolon, A. (2019). Hubungan Self-Regulated Learning Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Sma Negeri 12 Medan. *Proceeding: The Dream of Millenial Generation to Grow*, 2(1).
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541–1544.
- Srimulyani, V. A. (2020). PENGARUH EUSTRESS PERAN, KECERDASAN EMOSIONAL DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MOMPREENEUR. *Seminar Nasional Manajemen, Ekonomi Dan Akuntansi*, 5(1), 478–488.
- Stubb, J., Pyhältö, K., & Lonka, K. (2011). Balancing between inspiration and exhaustion: PhD students' experienced socio-psychological well-being. *Studies in Continuing Education*, 33(1), 33–50.
- Supply, W. J. W., & Programme, S. M. (2014). *Progress on drinking water and sanitation: 2014 Update*. World Health Organization.
- Teng, Z., Pontes, H. M., Nie, Q., Xiang, G., Griffiths, M. D., & Guo, C. (2020). Internet gaming disorder and psychosocial well-being: A longitudinal study of older-aged adolescents and emerging adults. *Addictive Behaviors*, 110, 106530.

- Tennant, J. E., Demaray, M. K., Malecki, C. K., Terry, M. N., Clary, M., & Elzinga, N. (2015). Students' ratings of teacher support and academic and social-emotional well-being. *School Psychology Quarterly, 30*(4), 494.
- Triana, M. M., Komariah, M., & Widiarti, E. (2021). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Terlibat Bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 4*(4), 823-832.
- Wardani, A. K. (2012). EFEK MODERASI KECERDASAN EMOSIONAL DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA PENGARUH EUSTRESS PERAN WIRAUUSAHA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MOMPREENEUR PADA INDUSTRI KERAJINAN TANGAN DI SIDOARJO. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality, 43*(3), 374-385.
- Xiang, Z., Tan, S., Kang, Q., Zhang, B., & Zhu, L. (2019). Longitudinal effects of examination stress on psychological well-being and a possible mediating role of self-esteem in Chinese high school students. *Journal of Happiness Studies, 20*, 283-305.
- Zammuner, V. L. (2019). Adolescents' coping strategies influence their psychosocial well-being. *Curr J Appl Sci Technol, 36*, 1-17.