

HUBUNGAN POLA KOMUNIKASI KELUARGA *CONVERSATION ORIENTATION* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA DI KOTA AMUNTAI UTARA

Maulida Rahmah¹, Aziza Fitriah², Ghea Amalia Arpandy³

¹Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

²Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

³Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

lidamaulida772@gmail.com

Abstract:

Psychological well-being is an individual's ability to accept himself, to be able to establish relationships with other people, to be a person who is independent from social pressure, to be able to control areas outside of himself, to have meaning in his life, and to realize his potential continuously. Establishing a good relationship with parents is an important factor in improving Psychological Well-Being. Healthy family communication patterns and conversion orientation are key elements for building good relationships and enhancing the psychological well-being of adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between conversion-oriented family communication patterns and the psychological well-being of adolescents in the city of Amuntai. Quantitative research methods with correlation studies. A sample of 219 adolescents in Amuntai City in June and July 2023 was taken using an accidental sampling technique. Data were analyzed using the spearman rho test. The results showed that there was a significant relationship between family communication patterns, conversion orientation and adolescent psychological well-being in Amuntai City, with a p-value ($0.019 < 0.05$), $r = 0.159$.

Keywords: Family Communication Convertatin Orientation, Psychological Well-Being, Teenager.

Abstrak:

Psychological Well Being ialah kemampuan individu menerima dirinya, dapat menjalankan hubungan dengan orang lain, jadi orang yang otonomi dari tekanan sosial, sanggup mengendalikan area di luar dirinya, memiliki pemaknaan dalam hidupnya, serta bisa mewujudkan potensinya secara terus menerus. Menjalin hubungan yang baik dengan orang tua adalah salah satu faktor penting dalam meningkatkan *Psychological Well-being*. Pola komunikasi keluarga yang sehat serta *conversion orientation* adalah elemen kunci untuk membangun hubungan yang baik dan meningkatkan *psychological well-being* remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola komunikasi keluarga *conversion orientation* dengan *psychological well-being* pada anak remaja di kota Amuntai. Metode penelitian kuantitatif dengan studi korelasi. Sampel adalah 219 remaja di kota Amuntai pada bulan Juni dan Juli 2023, diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *spearman rho*. Hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara pola komunikasi keluarga *conversion orientation* dengan *psychological well-being* pada anak remaja di kota Amuntai dengan *p-value* ($0,019 < 0,05$), $r = 0,159$.

Kata kunci: Komunikasi Keluarga *Conversion Orientation*, *Psychological Well-Being*, Remaja.

Pendahuluan

Masa remaja adalah fase perkembangan yang sangat berkaitan erat dengan lingkungan yang dapat berdampak "*psychological well-being*" remaja (Papalia, Olds dan Feldman, dalam Prabowo 2017). *Psychological well-being* adalah suatu keadaan di mana individu mampu mempertahankan pertumbuhan

Maulida Rahmah, et al " Hubungan Pola Komunikasi Keluarga Convertation Orientation dengan Psychological well-Being pada Remaja di Kota Amuntai Utara"

pribadi yang optimal, memiliki hubungan interpersonal yang positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Ryff, 1989). *Psychological Well-Being* dapat tercapai apabila individu berupaya untuk mewujudkan tujuan-tujuan hidupnya hingga dapat mengembangkan diri selengkap mungkin, serta mampu mewujudkan kebahagiaan yang disertai dengan pemaknaan hidup. *Psychological Well-Being* pada remaja dapat diperoleh, apabila didukung oleh upaya remaja dalam mengembangkan perilaku-perilaku positif, yang berguna bagi remaja untuk mewujudkan tujuan-tujuan hidupnya. Penting untuk menanamkan serta mengembangkan perilaku positif selama masa remaja. Diharapkan perilaku positif tersebut dapat membantu remaja dalam mengembangkan pertumbuhan diri. Adapun aspek *Psychological Well-Being* menurut Ryff (2014) adalah *self acceptance* (penerimaan diri), *positive relationship with others* (hubungan positif dengan orang lain), *autonomy* (otonomi), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *purpose in life* (tujuan hidup), dan *personal growth* (pertumbuhan pribadi).

Salah satu dukungan sosial yang penting bagi remaja adalah orangtua dimana pada saat usia ini remaja membutuhkan relasi atau komunikasi emosional yang cukup dan membutuhkan hubungan emosional dengan orang tua yang menjadi hal penting dalam melewati masa remaja. Komunikasi sehat adalah elemen kunci untuk membangun hubungan yang baik dan meningkatkan *Psychological Well-Being* anak. Untuk mengembangkan *Psychological Well-Being* yang dimiliki remaja maka remaja perlu diajarkan bagaimana mengekspresikan perasaan dan pemikiran mereka dengan cara yang sehat. Dalam penelitian (Rahman dalam Armsden & Greenberg 2015), remaja yang dekat dengan orang tua dan memiliki hubungan komunikasi bagus juga dekat secara kokoh dengan teman-teman sebaya sedangkan remaja yang tidak dekat dengan orang tua juga tidak dekat dengan teman-teman sebaya.

Untuk tercapainya fungsi keluarga, maka salah satu komponen yang berperan adalah komunikasi keluarga salah satunya melalui pola komunikasi keluarga Koerner & Fitzpatrick (2006). Menurut Koerner & Fitzpatrick (2006) pola komunikasi terbagi menjadi empat pola berdasarkan dua dimensi yang dikemukakan, adapun dimensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *orientation conversation*/orientasi percakapan. Orientasi percakapan menurut Fitzpatrick & Koerner (2006) mengungkapkan bahwa dimensi percakapan dapat didefinisikan sebagai sejauh mana keluarga menciptakan suasana di mana seluruh anggota keluarga didorong untuk berpartisipasi secara aktif untuk saling berinteraksi dan berkomunikasi. Menurut Febriyanti & Alfian (2021) menjelaskan bahwa orang tua yang menerapkan *conversation* atau komunikasi yang baik maka anggota keluarga akan cenderung mampu menyelesaikan konflik dan membuat keputusan

Berdasarkan studi pendahuluan pada empat subjek remaja berusia 14-18 tahun, subjek pertama, N, adalah seorang siswi berusia 14 tahun mengatakan bahwa dirinya tidak mampu menentukan tujuan dan keinginan yang diinginkannya karena rasa takut akan kegagalan pada apalagi jika setiap keputusan yang diambil subjek menimbulkan pembicaraan tidak menyenangkan di antara setiap anggota keluarga. Subjek kedua B, berusia 18 tahun mengatakan bahwa dirinya tidak mampu mempercayai dirinya sendiri dan tidak akan mampu mandiri atas semua kemampuan yang dimilikinya karena semua pilihan atas dirinya ditentukan oleh kedua orangtuanya. Subjek ketiga A, berusia 16 tahun mengatakan bahwa dirinya mampu menciptakan lingkungan pertemanan yang diinginkannya serta mampu bertahan dan mandiri tanpa orangtua akan tetapi karena pertemanan yang dimilikinya terlalu luas mengakibatkan hal yang tidak seharusnya terjadi dialami oleh dirinya, hal ini menimbulkan subjek membenci dirinya sendiri dan tidak mampu mengatur hal baik dan buruk dalam hidupnya. Subjek keempat S, berusia 14 tahun mengatakan bahwa subjek membenci dirinya sendiri dan akan selalu menyalahkan dirinya secara berlebihan bahkan untuk kesalahan sekecil apapun. Subjek mengatakan dirinya selalu gagal dalam menjalin pertemanan kepada semua orang karena dirinya

Maulida Rahmah, et al " Hubungan Pola Komunikasi Keluarga *Conversion Orientation* dengan *Psychological Well-Being* pada Remaja di Kota Amuntai Utara"

akan selalu melakukan tindakan yang merugikan oranglain walaupun tidak disengaja. Subjek mengatakan dirinya sama sekali tidak memiliki hubungan yang positif dengan siapapun.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti berpendapat bahwa perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengungkap hubungan antara pola komunikasi keluarga *orientation conversation* dan *Psychological Well-Being* remaja. Penelitian ini berfokus pada remaja di Kota Amuntai Utara, dengan harapan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang masalah ini dalam konteks lokal.

a. Pengertian *Psychological Well-being*

Ryff (2014) menjelaskan bahwa *Psychological Well-being* merupakan suatu pencapaian dari potensi yang dimiliki dengan menerima segala kekurangan serta kelebihan diri sendiri, memiliki kemampuan membangun hubungan dengan orang disekitarnya, terus berkembang dan bertumbuh serta memiliki kemampuan dalam mengendalikan lingkungan tempat individu tinggal. *Psychological Well-being* berkaitan erat dengan emosi dan perilaku yang dilakukan oleh individu. *Psychological Well-being* merupakan konsep yang berisi keseharian individu serta bentuk dasar terkait kualitas diri, pengalaman hidup serta penilaian diri. Guerra-Bustamante, dkk (2019) menjelaskan bahwa *Psychological Well-being* merupakan suatu kebahagiaan yang terbentuk dari keadaan psikologis emosional dan kognitif, afektif positif dimana dalam hal ini emosi positif dan interpretasi subjektif menjadi dasar dalam mencapai kebahagiaan. Pada remaja tentu kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* akan berfungsi pada peningkatan kepuasan hidup, menghindari stress, serta mampu meningkatkan pemikiran yang kreatif dan unggul.

b. Pola Komunikasi Keluarga *Conversion Orientation*

Pramono, dkk (2017) menjelaskan bahwa komunikasi keluarga yang paling baik adalah yang paling efektif dalam mencapai hubungan yang sehat dan harmonis. Anak yang memiliki rasa percaya diri dan kepercayaan dalam hubungan antara orang tua cenderung akan memiliki pengendalian diri dan mampu mengatur diri sendiri. Pola komunikasi *Conversion Orientation* atau Orientasi Percakapan menurut Koerner & Fitzpatrick (2006) yaitu Orientasi percakapan merupakan keadaan sebagai sejauh mana keluarga menciptakan iklim dimana semua anggota keluarga didorong untuk berpartisipasi tanpa dibatasi interaksi yang berkaitan dengan beragam topik. Anggota keluarga memiliki kebebasan dan secara spontan berinteraksi satu sama lain tanpa ada batasan topik. Keluarga akan banyak menghabiskan waktu untuk berinteraksi satu sama lain, anggota keluarga juga saling berbagi aktivitas dan pemikiran satu sama lain.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara pola komunikasi keluarga *conversion orientation* dengan *Psychological Well-Being* pada remaja di kota Amuntai Utara.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif. Azwar (2019) menjelaskan bahwa pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang dilakukan dalam membuktikan hipotesis atau dugaan sementara yang diharapkan dalam penelitian dan dapat memberikan jawaban atas permasalahan penelitian dengan data berupa angka-angka. Berdasarkan tujuan penelitian tersebut maka desain penelitian yang dilakukan adalah korelasional, sebab penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel.

Maulida Rahmah, et al " Hubungan Pola Komunikasi Keluarga *Convervation Orientation* dengan *Psychological well-Being* pada Remaja di Kota Amuntai Utara"

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja di kota Amuntai Utara, berdasarkan pada Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil Kabupaten Hulu Sungai Utara tepatnya di Kota Amuntai Utara tahun 2021 berjumlah 2.189 jiwa. Teknik sampling dalam penelitian ini yakni *Accidental sampling* teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu remaja yang secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. (Sugiyono,2021).

Jumlah sampel yang ditentukan oleh peneliti yaitu sebesar 219 orang. Teknik pengumpulan data disusun berdasarkan skala pola komunikasi *Convervation Orientation* menggunakan teori dari Fitzpatrick & Ritchie serta skala *psychological well-being* menggunakan teori dari Ryff dengan model penskalaan yaitu skala likert. . Teknik pengolahan data yang digunakan menggunakan analisis korelasi *product moment* dari Karl Pearson yang berfungsi untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara Pola Komunikasi keluarga *Convervation Orientation* dengan *Psychological Well- Being* pada Remaja di Kota Amuntai Utara.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada remaja di Kota Amuntai. Subjek pada penelitian ini ditujukan kepada remaja yang berusia 12-21 tahun. Subjek yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pengisian skala dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 219 orang. Hasil dari analisis data antara Pola Komunikasi keluarga *Convervation Orientation* dengan *Psychological Well- Being* pada Remaja di Kota Amuntai Utara pada tabel berikut ini :

<i>Psychological Well-Being</i>	<i>Convervation Orientation</i>						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Rendah	0	0	49	22,4	0	0	49	22,4
Sedang	22	10	80	36,5	7	3,2	109	49,8
Tinggi	4	1,8	42	19,2	15	6,8	61	27,9
Total	26	11,9	171	78,1	22	10	219	100%
<i>P-Value</i> = 0,019 < 0,05								
<i>rh</i> = 0,159 > <i>rt</i> : 0,138								

Berdasarkan hasil dari tabel diketahui bahwa subjek yang memiliki *psychological well-being* sedang dan memiliki *convervation orientation* sedang sebanyak 80 orang (36,7%).

Hasil analisis data didapatkan Nilai *rh* = 0,159 dengan nilai *significancy* 0,019, dapat diketahui bahwa *p-value* 0,019 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan antara pola komunikasi keluarga *convervation orientation* dengan *psychological well-being* pada remaja di kota Amuntai, dengan arah hubungan positif, yang artinya bahwa semakin tinggi pola komunikasi keluarga *convervation orientation*, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada anak remaja, begitupula sebaliknya.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Kuncaha (2019) yang menyatakan bahwa pola komunikasi keluarga memiliki hubungan yang sangat kuat dengan *psychological well-being* lansia dengan nilai *p-value* 0,01 < 0,05. Hasil penelitian juga sesuai dengan penjelasan dari Febriyanti & Alfian (2021), bahwa orang tua yang menerapkan *conversation* atau komunikasi yang baik maka anggota keluarga akan cenderung mampu menyelesaikan konflik dan membuat keputusan. Penerapan komunikasi antara orang tua dan anak tentu akan berpengaruh terhadap kemampuan *problem solving* anak dalam menghadapi

Maulida Rahmah, et al " Hubungan Pola Komunikasi Keluarga Convertation Orientation dengan Psychological well-Being pada Remaja di Kota Amuntai Utara"

permasalahan-permasalahan lain yang terjadi diluar permasalahan keluarga.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada pola komunikasi keluarga *convertation orientation* paling dominan pada kategori sedang sebanyak 171 orang (78,1%). Hal ini menunjukkan bahwa orang tua sebagai penguasa, lebih bersifat memerintah daripada berkomunikasi, tidak pernah meminta atau mendengar pendapat dari orang lain dan memiliki hak atau kekuasaan penuh dalam mengambil keputusan. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian Egeten & Gerungan (2021) bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *mean* pola komunikasi keluarga sebesar 58,83 kategori sedang. Dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa lingkungan keluarga dengan pola komunikasi yang kurang baik akan mempengaruhi terjadinya perilaku agresif. Oleh karena itu, pola komunikasi yang baik sangat penting dalam keluarga (Egeten & Gerungan, 2021).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Widyawati, dkk (2022) yang menyebutkan dari hasil analisis deskriptif memperlihatkan bahwa rata-rata subyek penelitiannya memiliki kesejahteraan psikologis yang tergolong sedang sebanyak 202 orang (70,4%) dari 287 subjek. Sejalan juga dengan penelitian Fahmawati, dkk (2022), dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 3 Sidoarjo memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori sedang sebesar (74%). Ryff (1989) mendefinisikan *Psychological Well-being* sebagai suatu keadaan psikologis yang positif dalam diri individu yang dicirikan dengan ketampilan individu untuk memahami dan menerima dirinya sendiri (*self-acceptance*), membangun hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), memiliki penguasaan atas lingkungannya (*environmental mastery*), memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*autonomy*), memiliki tujuan dalam hidupnya (*purpose in life*), dan mampu mewujudkan potensi dirinya secara berkelanjutan (*personal growth*).

Menurut Ryff (2014), seiring bertambahnya usia, individu akan lebih sadar akan keadaan terbaik diri sendiri. Hal ini memungkinkan individu untuk semakin berkembang dan menyesuaikan dengan lingkungan. Semakin matang usia seseorang maka akan semakin tinggi kesejahteraan yang dimiliki hal ini berkaitan dengan segala proses yang dialami dalam mencapai tujuan-tujuan hidup. Menurut Remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, akan meningkatkan kehidupan yang lebih baik dimana ia memiliki kesadaran akan potensi dan kekurangan yang ia miliki, mampu menerima diri apa adanya, mampu mengembangkan eksistensi di masyarakat, dan lain sebagainya (Supriadi, 2020). Menurut Ryff dan Singer (1996) pendidikan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *Psychological well-Being*. Semakin tinggi pendidikan maka individu tersebut akan lebih mudah mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya dibanding individu berpendidikan rendah. Faktor pendidikan ini juga berkaitan erat dengan dimensi tujuan hidup individu. Lingkungan pergaulan mempengaruhi karakteristik remaja. Bergaul dengan teman yang pandai akan membuat pandai juga sebaliknya

Menurut Muhith (2015), masih terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* remaja daripada orang tua. Faktor teman lebih banyak mempengaruhi remaja karena remaja memiliki kecenderungan untuk seragam atau mengikuti teman-temannya dalam bersikap dan berperilaku. Berdasarkan hal tersebut peneliti berpendapat bahwa semakin erat hubungan remaja dengan keluarganya maka akan semakin mudah untuk saling menjaga dan akan mampu menimbulkan empati satu sama lain. Dengan kemandirian yang dimiliki, akan lebih mudah bagi mereka untuk melakukan aktivitas apapun yang menurut mereka bermanfaat untuk pengembangan diri. Dengan adanya tujuan hidup, maka dengan itu mereka akan terarah dalam segala hal yang dilakukan dengan pencapaian tujuan yang jelas. Potensi atau bakat yang dimiliki, akan dapat mereka kembangkan sesuai dengan bakat yang dikuasainya. Kemudian mereka memiliki rasa percaya diri, dengan itu mereka tidak meragukan setiap langkahnya dan mampu

Maulida Rahmah, et al " Hubungan Pola Komunikasi Keluarga *Convervation Orientation* dengan *Psychological well-Being* pada Remaja di Kota Amuntai Utara"

melawan rasa ketidakmampuannya untuk dapat berkembang lebih jauh dan lebih memaknai hidupnya sehingga menjadi lebih baik.

Simpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pola komunikasi keluarga *convervation orientation* dengan *psychological well-being* dan hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima, maka dapat diambil kesimpulan bahwa, terdapat hubungan positif antara pola komunikasi keluarga *convervation orientation* dengan *psychological well-being* pada remaja di kota Amuntai Utara. Hal ini ditunjukkan hasil dari nilai *p-value* $0,019 < 0,05$, *rh* (0,159) dengan arah positif, artinya bahwa semakin tinggi pola komunikasi keluarga *convervation orientation*, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada anak remaja. Keluarga yang selalu melakukan percakapan antar sesama anggota keluarga dalam setiap pengambilan keputusan maupun kegiatan sehari-hari yang dilakukan mampu menciptakan ataupun menghasilkan *psychological well-being* pada remaja meningkat sehingga remaja mampu mencapai *psychological well-being* yang seharusnya mereka miliki.

Saran

Bagi remaja diharapkan meningkatkan komunikasi bersama keluarga, terutama orang tua. Adanya komunikasi dapat mempererat suasana kekeluargaan dan keharmonisan, sehingga orang tua juga dapat memberikan motivasi dan meningkatkan *psychological well-being* pada anaknya untuk mencapai suatu hal dimasa depannya.

Orang Tua

Bagi orangtua diharapkan untuk dapat memberikan teladan atau contoh positif kepada remaja, dimulai dari lingkup paling kecil seperti kehidupan keluarga sehari-hari serta menerapkan pola komunikasi *convervation orientation* pada remaja akan memberikan pengaruh pada *psychological well-being* remaja.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Febriyanti, N. E., & Alfian, I. N. (2021). Pengaruh Conversation Orientation, Conformity Orientation, dan Kecerdasan Emosional dengan Sikap terhadap Seksualitas pada Remaja Akhir. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1),788-796.<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26780>
- Guerra-Bustamante, J., León-del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 16(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph16101720>
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2006). Family communication patterns theory:A social cognitive approach. *Engaging theories in family communication: Multiple perspectives*.50-65. <https://doi.org/10.4135/9781452204420.n4>
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*,5(2),260-270. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>

Maulida Rahmah, et al " Hubungan Pola Komunikasi Keluarga Convertation Orientation dengan Psychological well-Being pada Remaja di Kota Amuntai Utara"

- Pramono, F., Lubis, D. P., Puspitawati, H., & Susanto, D. (2017). Communication pattern and family typology of high school adolescents in Bogor-West Java. *Jurnal Komunikasi Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 2(1), 20- 26. <https://doi.org/10.25008/jkiski.v2i1.85>
- Rahman, M. M. (2015). Upaya Orang Tua Dalam Membimbing Remaja. *Konseling Religi*, 6(1). <http://repository.iainkudus.ac.id/1423>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyadi, I., Saifudin, Y., & Hartono, B. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Psychological Well-Being Remaja Smp Negeri 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(3), 437-445. <https://doi.org/10.32584/jpi.v4i3.635>