

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN SELF-ESTEEM DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA KARYAWAN

Arabela Agatha Tjatura¹⁾, Jimmy Ellya Kurniawan^{2)*}

¹Fakultas Psikologi, Universitas Ciputra Surabaya^{1,2}

E-mail: jimmy.ellya@ciputra.ac.id

Abstract

The high rates of psychological issues such as stress and depression among workers are a major concern, often rooted in low levels of psychological well-being. This study aimed to determine the influence of social support and self-esteem on the psychological well-being of employees. This research used a quantitative method with convenience sampling, and data were collected through distributed questionnaires, yielding 202 respondents who had worked for at least one year. The data analysis method used in this study was multiple regression using the JASP application. The results showed that self-esteem had a significant positive influence on psychological well-being ($p < 0.001$). However, social support did not show a significant influence on psychological well-being. Nevertheless, both variables showed a significant influence on psychological well-being ($p < 0.001$, $R^2 = 0.551$). These results highlight the crucial role of self-esteem in enhancing employee psychological well-being, while the impact of social support in this specific context warrants further investigation.

Keyword: *psychological well-being, self-esteem, social support, employees*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental pekerja di Indonesia merupakan isu penting yang tercermin dari tingginya angka stres dan masalah psikologis lainnya (Gallup, 2022; OECD, 2012; Kemenkes RI, 2017; Economic Times, 2018), yang seringkali berakar pada rendahnya tingkat *psychological well-being* individu (Clemente et al., 2016). *Psychological well-being*, yang didefinisikan sebagai kondisi keseimbangan yang dipengaruhi pengalaman hidup (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995) dan mencakup dimensi seperti hubungan positif, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, penerimaan diri, otonomi, dan pertumbuhan pribadi, berperan krusial dalam respons individu terhadap tekanan di tempat kerja (Ryff & Keyes, 1995; Seidlitz et al., 1997). Dua faktor yang diyakini mempengaruhi *psychological well-being* adalah dukungan sosial (Ahmed, 2022; Ryff, 1989; Cohen & Wills, 1985; Wilson et al., 2020) dan *self-esteem* (Paradise & Kernis, 2002; Ryff, 1989; Diener et al., 2010; Brown et al., 2003; Dewijayanti & Wahyudi, 2018). Meskipun penelitian mengenai kedua faktor ini terhadap *psychological well-being* telah dilakukan, mayoritas studi tersebut berlatar belakang budaya individualistik (Detrie & Lease, 2007; Hofstede et al., 2010), berbeda dengan Indonesia yang memiliki budaya kolektivistik (Hofstede et al., 2010), di mana nilai-nilai yang mempengaruhi *psychological well-being* mungkin berbeda (Ryff, 1995; Twenge, 2011; Eskin, 2013; Sezer, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan tersebut dengan menguji pengaruh dukungan sosial dan *self-esteem* terhadap *psychological well-being* pada karyawan Indonesia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan di bidang psikologi industri dan organisasi serta memberikan panduan praktis bagi pemimpin perusahaan dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan psikologis karyawan. Berdasarkan kajian teori, diajukan hipotesis

mayor bahwa *self-esteem* dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* karyawan, dengan hipotesis minor pertama menyatakan *self-esteem* berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* karyawan, dan hipotesis minor kedua menyatakan dukungan sosial berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* karyawan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk menguji hubungan antara *self-esteem* dan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada karyawan. Subjek penelitian adalah karyawan berusia 19-58 tahun yang telah bekerja minimal 1 tahun di suatu perusahaan dan berdomisili di Jawa Timur, dengan pendidikan minimal SMA. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *convenience sampling*, di mana kuesioner disebarkan secara daring melalui platform *Google Form*. Sebanyak 202 karyawan di Jawa Timur berpartisipasi dalam penelitian ini.

Pengukuran variabel dilakukan menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (Ryff, 1989) untuk *psychological well-being* (42 item, skala Likert 5 poin), skala *Workplace Social Support* modifikasi Ahmed (2022) untuk dukungan sosial (4 item unidimensional, skala Likert 5 poin), dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (Rosenberg, 1965) untuk *self-esteem* (10 item unidimensional, skala Likert 5 poin). Kualitas instrument dipastikan melalui uji ahli dan uji Bahasa sebelum pengumpulan data. Uji coba statistik pada 37 responden menunjukkan reliabilitas (*Cronbach's alpha* > 0.6) dan validitas item (CITC > 0.3) yang memadai setelah penghapusan 10 item dengan nilai CITC rendah (HP1, HP5, PD7, PL1, PL2, PL5, PL7, PP2, PP4, SE8).

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi berganda. Uji normalitas tidak disertakan dalam penelitian ini, sebagaimana dikemukakan oleh Katz (2011), uji normalitas tidak diperlukan jika jumlah responden melebihi 100, karena distribusinya dapat diasumsikan normal. Demikian pula uji linearitas dihilangkan dalam penelitian ini karena jarang digunakan dalam berbagai penelitian. Asumsinya adalah model atau relasi antar variabel independen dan variabel dependen yang terbentuk dari kajian teoritis biasanya bersifat linier (Duli, 2019).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari total 210 partisipan yang terlibat melalui platform *Google Form*, sebanyak 202 responden memenuhi kriteria demografis (domisili) dan datanya valid untuk dianalisis. Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan (52%), dengan masa kerja terbanyak antara 3 hingga 5 tahun (55.4%). Tingkat pendidikan tertinggi responden didominasi oleh lulusan Sarjana (58.9%). Kelompok usia terbanyak adalah 21 hingga 30 tahun (86.6%), dan berdasarkan domisili, responden terbanyak berasal dari Surabaya (24.8%), Malang (24.3%), dan Kediri (13.4%).

Tabel 1.
Hasil Uji Regresi *Self-esteem* dan Dukungan Sosial terhadap *Psychological Well-being*

F	R	R ²	P
122.096	0.742	0.551	<.001

Hasil analisis regresi berganda (Tabel 1) menunjukkan nilai $p < .001$ dan R^2 sebesar 0.551. Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis mayor penelitian diterima, yaitu *self-esteem* dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being*, dengan kontribusi sebesar 55.1%.

Lebih lanjut, hasil uji regresi juga menunjukkan bahwa hipotesis minor 1 diterima, di mana *self-esteem* berpengaruh signifikan dan positif terhadap *psychological well-being* ($R = 0.742$, $R^2 = 0.551$, $F = 122.096$, $p < .001$). Namun, hipotesis minor 2 ditolak karena tidak ditemukan pengaruh signifikan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* ($B = 0.582$, $t = 0.868$, $p = 0.387$; $p > 0.05$). Dengan demikian, dalam model ini, hanya *self-esteem* yang memberikan kontribusi signifikan terhadap *psychological well-being*.

Hipotesis mayor penelitian ini diterima, yang mengkonfirmasi bahwa *self-esteem* dan dukungan sosial secara bersama-sama mempengaruhi *psychological well-being* karyawan. Dalam konteks lingkungan kerja, kedua faktor ini memainkan peran penting. Dukungan sosial, baik dari rekan kerja maupun atasan, terbukti efektif dalam mengurangi stres dan menjadi sumber penyangga terhadap tantangan di tempat kerja (Setyawati et al., 2022; Poudel et al., 2020; Luo et al., 2019), menciptakan lingkungan kerja yang lebih aman, kolaboratif, dan suportif. Selain itu, tingkat *self-esteem* yang tinggi berkorelasi positif dengan kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan dan mencapai tujuan (Hayundaka & Yuniardi, 2023; Orth & Robins, 2014), di mana citra diri yang positif dan hubungan sosial yang kuat memfasilitasi stabilitas emosional dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Orth & Robins, 2022).

Penerimaan hipotesis minor pertama sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan pengaruh positif *self-esteem* terhadap *psychological well-being*. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung lebih mudah membangun hubungan interpersonal yang positif, meningkatkan penerimaan sosial dan kualitas hubungan (Cameron & Granger, 2019), yang pada akhirnya berkontribusi pada keberhasilan dalam persahabatan, hubungan romantis, serta pencapaian akademis dan profesional (Murray et al., 2006; Swann et al., 2007). Di lingkungan kerja, *self-esteem* yang tinggi memfasilitasi perolehan posisi dengan otonomi dan tanggung jawab lebih besar, membina hubungan yang mendukung dengan kolega dan atasan, serta meningkatkan kesejahteraan dan kesuksesan karier (Orth & Robins, 2022). Lebih lanjut, *self-esteem* berperan penting dalam memberdayakan psikologis dan melindungi individu dari dampak psikologis negatif (Sharifi & Moltafet, 2021).

Penolakan hipotesis minor kedua, yang menyatakan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being*, dapat dijelaskan oleh karakteristik demografis responden. Mayoritas responden berada pada usia 21-30 tahun, yang termasuk dalam fase *young adulthood* atau dewasa muda. Pada tahap ini, individu cenderung aktif mengembangkan kemandirian dalam berbagai aspek kehidupan (Hadjipanayis et al., 2019), dengan fokus yang lebih besar pada diri sendiri dan otonomi (SM, K., & Latipah, E., 2024). Selain itu, mayoritas responden berdomisili di kota metropolitan seperti Surabaya, dan Malang. Lingkungan perkotaan yang modern dan individualistik (Santos et al., 2017; Yamagishi et al., 2012; Inglehart & Baker, 2000; Moritz, 2019) dapat mengurangi ketergantungan pada dukungan sosial eksternal, di mana pemenuhan kebutuhan akan kompetensi diri mungkin lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada usia dewasa muda (Neubauer et al., 2017; Henning et al., 2019). Dorongan untuk mandiri dan fokus pada diri sendiri dalam konteks metropolitan yang individualistik ini dapat menurunkan signifikansi dukungan sosial eksternal terhadap *psychological well-being*.

Besarnya kontribusi efektif variabel-variabel dalam penelitian ini terhadap *psychological well-being* adalah 55.1%, yang mengindikasikan bahwa masih terdapat 44.9% variasi dalam

psychological well-being yang dapat dijelaskan oleh variabel-variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini, seperti *perceived stress* (Cohen et al., 1983) dan *coping skills* (Lazarus & Folkman, 1984).

4. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self-esteem* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada karyawan. Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* karyawan. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat harga diri individu, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan di lingkungan kerja. Namun, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* karyawan dalam konteks sampel dan metodologi penelitian ini. Meskipun demikian, secara keseluruhan, model yang melibatkan *self-esteem* dan dukungan sosial secara simultan menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Temuan baru yang menonjol dari penelitian ini adalah terungkapnya peran dominan *self-esteem* sebagai prediktor *psychological well-being* pada karyawan di populasi yang diteliti, sementara pengaruh dukungan sosial tidak terkonfirmasi secara signifikan. Hal ini memberikan perspektif baru dalam memahami dinamika faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan karyawan, khususnya dalam konteks demografis dan geografis penelitian ini.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas pemahaman mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* dengan menggunakan pengukuran yang multidimensional, sehingga dapat mengidentifikasi dimensi dukungan sosial spesifik (misalnya, dukungan emosional, instrumental, informasional) yang mungkin memiliki peran berbeda dalam memprediksi kesejahteraan psikologis karyawan. Mengingat karakteristik demografis sampel saat ini yang didominasi oleh dewasa muda di wilayah metropolitan, penelitian di masa depan dapat menyoal sampel yang lebih beragam dalam hal usia dan latar belakang geografis untuk meningkatkan generalisasi temuan. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan variabel moderator atau mediator potensial yang dapat menjelaskan hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being*, seperti *coping skill*, dan *perceived stress*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, J. S. (2022). Workplace Social Support in Coronatime as a Moderator Between Leader–Subordinate Fit and Entrepreneurial Behaviour. *Business Management Analysis Journal (BMAJ)*, 5(2), 110–135. <https://doi.org/10.24176/bmaj.v5i2.7896>
- Alidrus, N. D. (2022). Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan Psychological Well-Being pada Warga Binaan Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan. *Psyche 165 Journal*, 105–112. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.174>
- Briner, R. B. (2000). Relationships between Work Environments, Psychological Environments and Psychological Well-being. *Occupational Medicine*, 50(5), 299–303.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing Social Support May Be More Beneficial Than Receiving It. *Psychological Science*, 14(4), 320–327. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.14461>

- Cameron, J. J., & Granger, S. (2019). Does Self-Esteem Have an Interpersonal Imprint Beyond Self-Reports? A Meta-Analysis of Self-Esteem and Objective Interpersonal Indicators. *Personality and Social Psychology Review*, 23(1), 73–102. <https://doi.org/10.1177/1088868318756532>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social support, and the Buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Detrie, P. M., & Lease, S. H. (2007). The Relation of Social Support, Connectedness, and Collective Self-Esteem to the Psychological Well-Being of Lesbian, Gay, and Bisexual Youth. *Journal of Homosexuality*, 53(4), 173–199. <https://doi.org/10.1080/00918360802103449>
- Dewijayanti, R. A., & Wahyudi, H. (2019). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Psychological Well-Being Pada Pasien Thalassemia Beta Mayor Usia Dewasa Awal Di Rs. X Bandung. *Prosiding Psikologi Seminar Penelitian Sivitas Akademika Unisba*, 1030-1037, 4(2). Retrieved from <http://repository.unisba.ac.id/handle/123456789/21500>
- Diener, E. (2009). *Culture and well-being: the collected works of Ed Diener*. Dordrecht; New York: Springer.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.
- Föllmer, M. (2019). The sociology of individuality and the history of urban society. *Urban History*, 47(2), 311–326. <https://doi.org/10.1017/s0963926819000877>
- Gallup. (2023). State of the Global Workplace Report. Retrieved from Gallup website: <https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx>
- Guo, J., & Chen, H.-T. (2022). How does political engagement on social media impact psychological well-being? Examining the mediating role of social capital and perceived social support. *Computers in Human Behavior*, 133, 107248. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107248>
- Hayundaka, A., & Yuniardi, M. S. (2023). Pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis dan kesepian pada Mahasiswa. *Psychological Journal Science and Practice*, 3(2), 171–176. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v3i2.28365>
- Henning-Smith, C., Moscovice, I., & Kozhimannil, K. (2019). Differences in Social Isolation and Its Relationship to Health by Rurality. *The Journal of Rural Health*, 35(4). <https://doi.org/10.1111/jrh.12344>

- Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). *Cultures and Organizations: Software of the Mind: Intercultural Cooperation and Its Importance for Survival* (3rd ed.). Maidenhead: McGraw-Hill.
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Addison Wesley Publishing Company.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence regarding Its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164.
- Inglehart, R., & Baker, W. E. (2000). Modernization, Cultural Change, and the Persistence of Traditional Values. *American Sociological Review*, 65(1), 19–51. <https://doi.org/10.2307/2657288>
- Katz, M. H. (2012). Multivariable Analysis – A Practical Guide for Clinicians and Public Health Researchers (3rd Ed.). In *International Journal of Health Care Quality Assurance* (Vol. 25). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1108/ijhcqa.2012.06225c aa.016>
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). Kementerian Kesehatan Republik. Indonesia. Retrieved from www.kemkes.go.id website: <https://www.kemkes.go.id/article/view/17100900008/tempat-kerja-rawan-bikin-stres.html>
- Kent de Grey, R. G., Uchino, B. N., Trettevik, R., Cronan, S., & Hogan, J. N. (2018). Social support and sleep: A meta-analysis. *Health Psychology*, 37(8), 787–798. <https://doi.org/10.1037/hea0000628>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Li, R.-H., Kao, C.-M., & Wu, Y.-Y. (2015). Gender differences in psychological well-being: tests of factorial invariance. *Quality of Life Research*, 24(11), 2577–2581. <https://doi.org/10.1007/s11136-015-0999-2>
- Luo, Z., Wu, S., Fang, X., & Brunsting, N. (2019). International Students' Perceived Language Competence, Domestic Student Support, and Psychological Well-Being at a U.S. University. *Journal of International Students*, 9(4), 954–971. <https://doi.org/10.32674/jis.v0i0.605>
- Murphy, C. M., Stosny, S., & Morrel, T. M. (2005). Change in Self-Esteem and Physical Aggression During Treatment for Partner Violent Men. *Journal of Family Violence*, 20(4), 201–210. <https://doi.org/10.1007/s10896-005-5983-0>
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Collins, N. L. (2006). Optimizing assurance: The risk regulation system in relationships. *Psychological Bulletin*, 132(5), 641–666. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.5.641>
- Myers, D. G., & Twenge, J. M. (2022). *Social Psychology*. New York, Ny: Mcgraw-Hill Education.
- Nemoto, T., Bödeker, B., & Iwamoto, M. (2011). Social Support, Exposure to Violence and Transphobia, and Correlates of Depression Among Male-to-Female Transgender Women With a History of Sex Work. *American Journal of Public Health*, 101(10), 1980–1988. <https://doi.org/10.2105/ajph.2010.197285>

- Neubauer, B., Witkop, C., & Varpio, L. (2019). How Phenomenology Can Help Us Learn from the Experiences of Others. *Perspectives on Medical Education*, 8(2), 90–97. National Library of Medicine. <https://doi.org/10.1007/s40037-019-0509-2>
- Nugroho, Y. A. (2019). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan psychological well-being pada narapidana anak di lapas klas 1 kutoarjo. *Jurnal Basicedu*, 4(1), 36–43. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i1.279>
- OECD. (2012). Sick on the Job?: Myths and Realities about Mental Health and Work | en | OECD. Retrieved from www.oecd.org website: <https://www.oecd.org/els/mental-health-and-work-9789264124523-en.htm>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is High Self-Esteem Beneficial? Revisiting a Classic Question. *American Psychologist*, 77(1), 5–17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>
- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual: a Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS* (7th ed.). London Koganpage Ann Arbour, Michigan Proquest.
- 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. <https://doi.org/10.1521/jscp.21.4.345.22598>
- Pemerintah Indonesia. Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 45 Tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Program Jaminan Pensiun. Jakarta.
- Pemerintah Indonesia. Undang-Undang (UU) Nomor 20 Tahun 1999 tentang pengesahan ilo convention no. 138 concerning minimum agefor admission to employment. Jakarta.
- Poudel, A., Gurung, B., & Khanal, G. P. (2020). Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: the mediating role of self-esteem. *BMC Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00409-1>
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. In *fetzer.org*. fetzer.org. Retrieved from [fetzer.org website: https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Self-Esteem_ROSENBERG_SELF-ESTEEM.pdf](https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Self-Esteem_ROSENBERG_SELF-ESTEEM.pdf)
- 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.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7(4), 507–517. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.4.507>

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., Lee, Y. H., Essex, M. J., & Schmutte, P. S. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and of self. *Psychology and Aging*, 9(2), 195–205. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.9.2.195>
- Santos, H. C., Varnum, M. E. W., & Grossmann, I. (2017). Global Increases in Individualism. *Psychological Science*, 28(9), 1228–1239. <https://doi.org/10.1177/0956797617700622>
- Sarafino, E. P. (2019). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. S.L.: John Wiley.
- Sarafino, E. P., Smith, T. W., King, D., & DeLongis, A. (2018). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. Editora: Brantford, Ontario: W. Ross Macdonald School Resource Services Library.
- Saraswati, K. D. H., & Teja, J. (2018). Psychological well-being of employees in java, indonesia. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 597. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.1704>
- Sasaki, N., Watanabe, K., Imamura, K., Nishi, D., Karasawa, M., Kan, C., ... Kawakami, N. (2020). Japanese version of the 42-item psychological well-being scale (PWBS-42): a validation study. *BMC Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00441-1>
- Seidlitz, L., Wyer, R. S., & Diener, E. (1997). Cognitive Correlates of Subjective Well-Being: The Processing of Valenced Life Events by Happy and Unhappy Persons. *Journal of Research in Personality*, 31(2), 240–256. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2184>
- Setyawati, I., Fahiroh, S. A., & Poerwanto, A. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di upt prsmp surabaya. *Archetype*, 5(1). <https://doi.org/10.3651/aj.v5i1.13835>
- Sewell, W. H., Hauser, R. M., Springer, K. W., & Hauser, T. S. (2003). As we age: a review of the wisconsin longitudinal study, 1957–2001. *Research in Social Stratification and Mobility*, 20, 3–111. [https://doi.org/10.1016/s0276-5624\(03\)20001-9](https://doi.org/10.1016/s0276-5624(03)20001-9)
- Sezer, F. (2022). The Role of Social Support and Lifestyle in Pre-Service Teachers' Psychological Wellbeing. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 17(2), 225–245. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1352317>
- Sharifi, Z., & Moltafet, G. (2021). International Journal of Behavioral Sciences Original Paper The Prediction of Psychological Well-Being Based on Gratitude, Social Support and Self-Esteem. *Int J Behav Sci*, 15(2), 127–132. <https://doi.org/10.30491/ijbs.2021.266815.1455>
- Shi, J., Mo, X., & Sun, Z. (2012). Content Validity Index in Scale Development. *Zhong Nan Da Xue Xue Bao. Yi Xue Ban = Journal of Central South University. Medical Sciences*, 37(2), 152–155. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1672-7347.2012.02.007>
- SM, K., & Latipah, E. (2024). Exploring Transitions: Young Adult Development From A Psychological Perspective. *International Journal of Educatio Elementaria and*

Psychologia, 1(3), 158–168. Retrieved from <https://journal.ypidathu.or.id/index.php/ijep/article/view/1087/695>

Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35(4), 1080–1102. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2005.07.004>

Steinberg, L. (2019). *Adolescence*. S.L.: Mcgraw-Hill Education.

Swann, W. B., Chang-Schneider, C., & Larsen McClarty, K. (2007). Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life. *American Psychologist*, 62(2), 84–94. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.62.2.84>

Wang, J., Siegal, H. A., Falck, R. S., & Carlson, R. G. (2001). Factorial Structure of Rosenberg's Self-Esteem Scale Among Crack-Cocaine Drug Users. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 8(2), 275–286. https://doi.org/10.1207/s15328007sem0802_6

Warr, P. (1978). A study of psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 69(1), 111–121. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1978.tb01638.x>

Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, 109568. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>