

Analisis Instrumen Psychological Well-Being

Susilo Bekt¹, Mistianah², Tria M. Aris³, Ardian Anjar², Rohdiatin Artiani Ulla⁴

¹Pendidikan Pasca Sarjana PJKR, IKIP Budi Utomo

²Pendidikan Biologi, IKIP Budi Utomo

³Pendidikan PJKR, IKIP Budi Utomo

⁴Pendidikan Matematika, IKIP Budi Utomo

e-mail: rohdiatinulla9998@gmail.com

Abstract

Everyone has the right to have a welfare life. Humans are seen as a whole person, who has many aspects within him such as physical, social, intellectual, emotional, spiritual and aesthetic. So the welfare of life is important for everyone to have because the welfare of life is the result of the functioning of the physical and psychological aspects that are running well and optimally in humans. The type of research that will be used in this study is a quantitative descriptive research method. Quantitative descriptive research is research that provides an in-depth description of the current situation. This study aims to describe systematically, factually, and accurately about the facts or characteristics of a population, or want to describe a phenomenon in detail. The term psychological well-being first departed from the views of the philosopher Aristotle regarding the notion of eudaimonism. According to KBBI, a pandemic is defined as an outbreak that spreads simultaneously everywhere, covering a wide geographic area. validity, namely a measuring instrument can be said to be valid if it can measure what is being measured. The concept of reliability is closely related to the repetition or reproducibility of a measuring instrument. a measuring instrument is said to be reliable if it has consistency and produces slightly different results or even the same results when the measuring instrument is used again. Based on the research results, the conclusions obtained are as follows: 1. The Ryff Psychological Well-Being Scale has a reliability of 0.885, which means that this measuring instrument has good reliability. 2. There are 5 items on this scale that still have unsatisfactory discriminating power, namely item 42 from the dimension of self-acceptance, item 4 from positive relationships with other people, item 8 and 38 from the dimension of environmental mastery. Item 31 is from the dimension of autonomy, so it needs to be revised.

Keywords ; Psychological Well-Being, Validity, Reliability, and Covid-19

Abstrak

Setiap orang berhak memiliki kesejahteraan hidup. Manusia dipandang sebagai pribadi yang utuh, yang memiliki banyak aspek didalam dirinya seperti fisik, sosial, intelektual, emosional, spiritual dan estetis. Maka kesejahteraan hidup penting untuk dimiliki setiap orang karena kesejahteraan hidup merupakan hasil dari fungsi aspek fisik dan psikologis yang berjalan baik dan optimal dalam diri manusia. Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang memberikan gambaran keadaan masa sekarang secara mendalam. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta atau sifat suatu populasi, atau ingin menggambarkan suatu fenomena secara mendetail. Istilah psychological well-being pertama kali berangkat dari pandangan filsuf Aristoteles

mengenai paham eudaimonisme. Pandemi menurut KBBI dimaknai sebagai wabah yang berjangkit serempak dimana-mana meliputi daerah geografi yang luas. validitas yaitu alat ukur dapat dikatakan valid apabila dapat mengukur apa yang diukur. Konsep reliabilitas sangat berkaitan dengan pengulangan atau reproduibilitas suatu alat ukur. alat ukur dikatakan reliabel apabila memiliki konsistensi dan menghasilkan sedikit perbedaan hasil atau bahkan hasilnya sama pada saat alat ukur digunakan kembali. Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut: 1. Skala Ryff Psychological Well-Being memiliki reliabilitas sebesar 0.885 yang bermakna alat ukur ini memiliki reliabilitas yang bagus. 2. Terdapat 5 aitem dalam skala tersebut masih memiliki daya diskriminasi aitem yang kurang memuaskan, yaitu aitem 42 dari dimensi penerimaan diri, aitem 4 hubungan positif dengan oranglain, aitem 8 dan 38 dari dimensi penguasaan lingkungan. Item 31 dari dimensi autonomi. sehingga perlu direvisi.

Kata Kunci ; Psychological Well-Being, Validitas, Reabilitas, dan Covid-19

A. PENDAHULUAN

Setiap orang berhak memiliki kesejahteraan hidup. Manusia dipandang sebagai pribadi yang utuh, yang memiliki banyak aspek didalam dirinya seperti fisik, sosial, intelektual, emosional, spiritual dan estetis. Manusia memiliki aspek fisik dan psikologis yang mempengaruhi satu sama lain. Maka kesejahteraan hidup penting untuk dimiliki setiap orang karena kesejahteraan hidup merupakan hasil dari fungsi aspek fisik dan psikologis yang berjalan baik dan optimal dalam diri manusia. Tujuan hidup dari setiap manusia adalah ingin mendapatkan kesejahteraan dan kebahagiaan. Kesejahteraan yang didapat manusia bukan saja kesejahteraan fisik ataupun biologis, tetapi juga kesejahteraan psikologis atau psychological well-being. Psychological well-being (PWB) merupakan kesejahteraan psikologis yang merujuk pada kondisi seseorang dalam kehidupan sehari-harinya. Kesejahteraan fisik dan material adalah kesejahteraan dimana seseorang memiliki dan mampu mendapatkan sesuatu yang berwujud misalnya barang-barang mewah, alat-alat elektronik yang mahal, kendaraan mewah dan lain sebagainya. Padahal yang terpenting adalah psychological well-being.

Kondisi saat ini sangat berbeda dengan kondisi sebelumnya. Covid-19 hampir dua tahun ini sedang mengguncang dunia dan kita tahu covid 19 adalah penyakit yang sangat cepat menular. Menurut (WHO) Virus Corona atau severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, baik bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil,

maupun ibu menyusui. Infeksi virus ini disebut COVID-19 dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina, pada akhir 31 Desember 2019. Virus ini menular dengan cepat dan telah menyebar ke wilayah lain di Cina dan ke beberapa negara, termasuk Indonesia. Coronavirus adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia), Middle-East Respiratory Syndrome (MERS), dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) (Sa, 2020).

Wabah pandemi ini memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu dan masyarakat (Banerjee D, 2020). Menurut Brooks dkk. dampak psikologis selama pandemi diantaranya gangguan stres pascatrauma (post-traumatic stress disorder), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan merasa tidak berdaya. Bahkan beberapa psikiatris dan psikolog mencatat hampir semua jenis gangguan mental ringan hingga berat dapat terjadi dalam kondisi pandemik ini. Bahkan kasus xenophobia dan kasus bunuh diri karena ketakutan terinfeksi virus sudah mulai bermunculan.

Psychological well-being terdiri dari enam dimensi. Ketika keenam dimensi tersebut terpenuhi, maka individu akan memiliki tingkat psychological well-being yang baik. Ryff (1989) mengemukakan enam dimensi psychological well-being yang meliputi: self-acceptance, positive relationship with other, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth. Self-Acceptance atau penerimaan diri ditandai dengan sikap positif pada dirinya sendiri, mengenali, memahami, mengakui dan menerima diri termasuk kekuatan dan kelemahannya. Positive relations with other atau hubungan baik dengan orang lain ditandai dengan adanya hubungan hangat, memuaskan, saling percaya, memiliki empati, kasih sayang yang kuat serta dapat memahami dan menerima hubungan dengan manusia lain. Autonomy atau otonomi artinya individu dapat mengatur perilaku dari dalam dirinya, berupaya untuk tidak bergantung atau mandiri, dan melakukan evaluasi diri berdasarkan standar pribadinya. Environmental mastery atau memahami lingkungan yakni individu memiliki rasa pemahaman dan kompetensi dalam mengelola lingkungan, mampu mengontrol berbagai aktivitas eksternal yang kompleks, dan mampu memanfaatkan peluang di sekitar. Purpose in life atau tujuan hidup adalah individu dengan arah tujuan hidup yang jelas, merasa ada makna atas kehidupannya, dan berkeyakinan tinggi atas tujuan hidupnya. Personal growth atau pengembangan diri yakni individu memiliki perasaan untuk terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, dan sadar akan potensi yang dimiliki.

Salah satu alat ukur yang digunakan untuk mengukur psychological well-being di Indonesia adalah Ryff Psychological Well-Being Scale yang diciptakan oleh Carol D. Ryff pada tahun 1989. Alat ukur Ryff Psychological Well-Being Scale merupakan alat ukur hasil dari operasionalisasi enam dimensi psychological well-being. Adapun enam dimensi itu adalah kemandirian (autonomy), penguasaan lingkungan (environmental mastery), pertumbuhan pribadi (personal growth), hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others), tujuan hidup (purpose in life), dan penerimaan diri (self acceptance) (Ryff, 1989). Skala ini memiliki beberapa versi, yaitu versi 18 aitem, versi 42 aitem, versi 54 aitem, dan versi 84 aitem.

B. METODE PENELITIAN

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif. Metode deskriptif kuantitatif adalah metode yang berfungsi untuk mendeskriptifkan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah dikumpulkan sebagaimana yang ada di lapangan, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum (Sugiyono, 2007).

b. Variabel Penelitian

Variabel utama dalam penelitian ini adalah psychological well-being yang dirumuskan oleh Carol D. Ryff dan diukur dengan Psychological Well-Being Scale yang diciptakannya. Dalam penelitian ini, psychological well-being akan diukur menggunakan alat ukur yang berupa skala psychological well-being yang telah diformulasikan oleh Ryff untuk mengetahui tingkat *Well Being* seseorang. Psychological Well Being seseorang terdiri dari beberapa jenis form, yaitu short form (18 Item), medium form (42 item), dan long form (84 item). Dalam penelitian ini menggunakan psychological well being medium form yaitu dengan jumlah 42 butir.

c. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah masyarakat yang berada dilingkungan Sekolah Dasar Negeri 3 Patokpicis.

d. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala PWB (*Psychological Well Being*) yang diciptakan oleh Riff (1989) yang bertujuan untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis.

e. Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Kuisiener Kesejahteran Psikologis (Sebelum Masa Pandemi). Kuisiener yang disusun peneliti berdasarkan angket *Psychological well Being* menurut Riff yang terdiri dari 42 butir. Kuisiener ini di terjemahkan dari bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia. Penerjemahan skala PWB kemudian dilakukan adaptasi dan penyesuaian untuk memastikan tidak adanya item yang ambigu, mudah dipahami, *psychological equivalent* dan akurasi penerjemahan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia. Skala ini nantinya akan diisi oleh subjek dengan memilih salah satu diantara alternatif jawaban yang ada.

Dalam kuesioner disediakan enam alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), agak setuju (AS), agak tidak setuju (ATS), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Masing-masing alternatif jawaban mempunyai skor berbeda sesuai dengan masing-masing jenis item. Jenis item dalam kuesioner ada dua yaitu *favorable* dan *unfavorable*.

f. Analisis Data

Analisa data dalam penelitian ini dengan perhitungan statistik secara kuantitatif dengan menggunakan program SPSS for windows. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis korelasi Product Moment dari Karl Pearson yaitu menganalisis instrumen *psychological well being*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uji validitas yang diperoleh pada penelitian yang dilakukan menggunakan skala *psychological well-being* yang telah diterjemahkan dalam bahasa indonesia dengan bantuan program SPSS Statistics 28.0 menunjukkan bahwa dari 42 item yang diuji validitasnya dengan N = 50, terdapat item 37 yang valid dan 5 item yang tidak valid, diketahui hasil koefisien validitas skala *psychological well-being* memiliki rentang antara 0,279 sampai 0,660 item-item tersebut dikatakan valid karena tingkat signifikansinya lebih kecil dari = 0,05 atau = 0,01. Sementara item yang tidak valid dinyatakan tidak valid karena tingkat signifikansinya lebih besar dari = 0,05 atau = 0,01.

Analisis reliabilitas alat ukur dilihat dari koefisien Alpha Cronbach, yaitu jika nilai koefisien lebih besar 0.70 sampai 0.95 berarti alat ukur ini memiliki reliabilitas yang tinggi/ bagus. Jika nilai koefisien lebih besar dari 0.60 dan lebih kecil sama dengan 0.70 maka alat ukur ini memiliki reliabilitas sedang. Jika nilai koefisien lebih rendah dari 0.60 berarti alat ukur ini tidak dapat

diterima karena terlalu rendah (Murphy & Davidshofer, 2005). Hasil analisis reliabilitas dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.885	42

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa koefisien alpha cronbach sebesar 0.885 dari 42 item variabel psychological well-being dengan N= 50 responden yang berarti alat ukur ini memiliki reabilitas yang bagus. Akan tetapi terdapat beberapa item yang memiliki korelasi item total yang tidak optimal yakni lebih kecil dari 0,30. Item-item tersebut adalah item nomor 42 (Ketika saya membandingkan diri saya dengan teman atau orang yang baru saya kenal, hal tersebut membuat saya merasa lebih baik mengenai diri saya sendiri), 4 (Kebanyakan orang melihat saya sebagai pribadi yang pengasih dan penyayang), 8 (Kebutuhan sehari-hari sering membuat saya merasa tertekan), 38 (Saya sudah dapat membangun kehidupan dan gaya hidup sesuai dengan yang saya sukai), dan 31 (Sulit bagi saya untuk menyampaikan suatu pendapat yang bersifat kontroversial). Korelasi item total yang rendah menunjukkan bahwa item-item tersebut dapat merusak konsistensi internal dari psychological well-being. Hanya saja, terdapat permasalahan dalam bentuk dan sifat psychological well-being itu sendiri. Psychological well-being merupakan sebuah alat ukur multidimensional dengan dimensi yang saling berkorelasi. Bentuk alat ukur tersebut menuntut peneliti untuk memeriksa reliabilitas setiap dimensi dalam psychological well-being. Hal tersebut dikarenakan konsep reliabilitas alpha cronbach merupakan konsep reliabilitas yang cocok untuk alat ukur unidimensional (Furr & Bacharach, 2014).

Psychological Well-being merupakan suatu gambaran kualitas kehidupan dan kesehatan mental yang dimiliki seseorang. Mendefinisikan psychological well-being sebagai hasil evaluasi atau penilaian individu terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Evaluasi terhadap pengalaman akan dapat menyebabkan individu menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat psychological well-being menjadi rendah atau berusaha memperbaiki keadaan hidupnya yang akan membuat psychological well-being nya meningkat (Ryff dan Singer 2002).

Alat ukur psychological well-being diperlukan untuk mengukur tingkat psychological well-being individu sehingga individu lebih dapat menerima dan memahami psychological well-being individu itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji reabilitas dan gambaran spesifik

psychological well-being pada tiap dimensi dari alat ukur tersebut. Penelitian ini menggunakan 50 responden masyarakat yang berada di Malang.

Hasil analisis berdasarkan gender didapat bahwa partisipan perempuan memiliki skor psychological well-being yang lebih tinggi dibandingkan partisipan laki-laki. Hasil analisis berdasarkan usia didapat bahwa partisipan berusia 40 tahun memiliki skor psychological well-being yang lebih tinggi. Kemudian diikuti partisipan berusia 49 dan 51 tahun.

Tahap pertama dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan koefisien skala Ryff yang sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia kepada responden. Kemudian mengumpulkan data empiris dengan tujuan untuk menguji reliabilitas alat ukur dan menganalisis data dengan perhitungan statistik.

Data empiris yang diperoleh diuji reliabilitasnya. Reliabilitas yang diuji adalah reliabilitas alat ukur. Berdasarkan hasil analisis, alat ukur psychological well-being memiliki koefisien reliabilitas 0,885 yang berarti alat ukur ini memiliki reliabilitas yang bagus. Yaitu bermakna bahwa alat ukur ini mampu mengukur apa yang diukur, yaitu psychological well-being individu.

Terdapat penelitian sebelumnya yang mengukur psychological well-being dengan menggunakan skala 42 item yang dilakukan oleh Erpiana dan Fourianalisyawati (Erpiana & Fourianalisyawati, 2018). Skala psychological well-being yang dipakai oleh Erpiana dan Fourianalisyawati menunjukkan hasil uji validasi dari 42 item yang digunakan 33 item dan 9 item yang dihapus yaitu Pada dimensi selfacceptance terdapat 4 item yang dihapus (item 18, 30, 36, 42). Kemudian, terdapat 1 item yang perlu dihapus pada dimensi autonomy (item 37), dimensi environmental mastery (item 8) dan dimensi purpose in life (item 41). Pada dimensi positive relation with others terdapat 2 item yang dihapus (item 9, 21).

Skala psychological well-being yang dipakai oleh Erpiana dan Fourianalisyawati memiliki reliabilitas yang dapat diterima pada masing-masing dimensi. Angka $\alpha=0,657$ pada dimensi penerimaan diri, $\alpha=0,722$ pada dimensi hubungan positif dengan oranglain, $\alpha=0,61$ pada dimensi autonomi, $\alpha=0,611$ pada dimensi penguasaan lingkungan, $\alpha=0,671$ pada dimensi tujuan hidup, dan $\alpha=0,642$ pada dimensi pertumbuhan pribadi.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Skala Ryff Psychological Well-Being memiliki reliabilitas sebesar 0.885 yang bermakna alat ukur ini memiliki reliabilitas yang bagus.
2. Terdapat 5 aitem dalam skala tersebut masih memiliki daya diskriminasi aitem yang kurang memuaskan, yaitu aitem 42 dari dimensi penerimaan diri, aitem 4 hubungan positif dengan oranglain, aitem 8 dan 38 dari dimensi penguasaan lingkungan. Item 31 dari dimensi autonomi. sehingga perlu direvisi.

E. Saran

1. Bagi Masyarakat dapat menambah wawasan mengenai alat ukur psychological well-being Ryff yang terdiri dari 42 item dan dapat mengetahui makna butir item disetiap dimensi psychological well-being.
2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan item dalam hal penggunaan bahasa yang sesuai dengan responden agar mudah dimengerti sehingga alat ukur yang digunakan benar-benar mengukur apa yang hendak diukur dan menghasilkan hasil yang akurat.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan identifikasi item terlebih dahulu pada tiap dimensi psychological well-being.

DAFTAR RUJUKAN

- Bestari, W. A. (2016). *Pengaruh kecenderungan ekstraversi dengan dimoderatori oleh religiusitas terhadap psychological well being pada remaja*. 19–20. <http://mpsi.umm.ac.id/files/file/499-505> WINDA AYU BESTARI.pdf
- Deci, R. M. R. and E. L. (1965). ON HAPPINESS AND HUMAN POTENTIALS: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 13(2), 161–163. <https://doi.org/10.1021/jf60138a019>
- Djabumir, N., & Tupan, C. A. (2016). Hubungan antara family functioning dan psychological well being pada emerging adulthood. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(2), 1–12.
- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). *Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal*. 5, 67–82. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774>
- Irma, Y. (2018). *COUNSELING KONSEP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*. 2, 51–56.
- Lakoy, F. S. (2009). Psychological well-being perempuan bekerja dengan status menikah dan belum menikah. *Jurnal Psikologi*, 7(2), 38–47. <https://digilib.esaunggul.ac.id/psychological-wellbeing-perempuan-bekerjadengan-status-menikah-dan-belum-menikah-4997.html>
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Miftahuddin, F. M. (2018). *UJI VALIDITAS KONSTRUK PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SCALE DENGAN METODE*. 7(1), 22–32.
- Rachmayani, D., & Ramdhani, N. (2014). Adaptasi Bahasa dan Budaya Skala Psychological Well-Being Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *PROCEEDING: Seminar Nasional Psikometri, February*, 253–254. <https://hdl.handle.net/11617/641>

- Rahmah Sari, N., Suwandi, M., & Amalia, A. N. I. (2018). Pengaruh Role Stress dan Emotional Intelligence Terhadap Kinerja Auditor Dengan Aspek Psychological Well-Being Sebagai Pemoderasi. *Jurnal Ilmiah Akuntansi Peradaban*, IV(1), 49–69.
- Retnawati, H. (2016). *Heri Retnawati* 9 786021 547984.
- Sa, K. dan A. (2020). *PENTINGNYA PSYCHOLOGICAL WELL BEING DI MASA PANDEMI COVID-19*. 08, 221–232.
- Tenggara, H., Zamralita, & Suyasa, P. (2008). Kepuasan kerja Dan kesejahteraan psikologi karyawan. *Phronesis (Misc)*, 10(1), 96–115. <https://philpapers.org/rec/TENKKD>
- Wahidah, I., Septiadi, M. A., Rafqie, M. C. A., Fitria, N., Hartono, S., & Athallah, R. (2020). *Pandemik Covid-19: Analisis Perencanaan Pemerintah dan Masyarakat dalam Berbagai Upaya Pencegahan COVID-19 Pandemic : Analysis of Government and Community Planning in Various Prevention Measures*. 11(3), 179–188.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Papalia, Diane E.; Feldman, Ruth Duskin; Olds, Sally Wendkos. (2008.). *Human development (psikologi perkembangan) / Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, Ruth Duskin Feldman ; dialihbahasakan oleh A.K. Anwar*. Jakarta :: Kencana,.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 141.
- Arikunto, S. (2010). Metode penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas. *Yogyakarta: pustaka pelajar*.
- Arikunto Suharsimi. (2015). Pemahaman Siswa Terhadap Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Livewire Pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Kelas X Jurusan Audio Video Di Smk Negeri 4 Semarang. *Edu Elekrika Journal*, 4(1), 38–49.
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well being pada karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304–323.
- Arikunto, S. (2010). Metode penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).