

## Evaluasi Properti Psikometris Skala *Psychological Well-Being* (PWB) Versi Indonesia

Ahmad Fadhil

Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang

e-mail: [ahmad.padhil01@gmail.com](mailto:ahmad.padhil01@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi properti psikometris skala *Psychological Well-Being* versi Indonesia berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff. Skala *Psychological Well-Being* versi Indonesia diujicobakan kepada masyarakat Indonesia usia dewasa, dengan minimal usia 18 tahun yang berasal dari pulau Sumatera dan Jawa. Jumlah subjek penelitian sebanyak 210 orang. Dimana subjek dipilih dengan teknik insidental. Berdasarkan hasil analisis *Exploratory Factor Analysis* dan uji reliabilitas *Alpha Chronbach*, dapat disimpulkan bahwa ke-28 item valid dan reliabel. Dimana ke-28 item tidak melewati *cut of point* atau *loading factor* sebesar 0.30 dan dapat dinyatakan valid. Kemudian, ke-28 item juga memiliki nilai *Alpha Chronbach* yang relatif baik.

**Kata Kunci:** Psychological Well-Being (PWB), Exploratory Factor Analysis, and Reliabilitas

### Abstract

This research aims to evaluating psychometric properties of the Indonesian version of the Psychological Well-Being (PWB) scale based on the theory put forward by Carol D. Ryff. The Indonesian version of the Psychological Well-Being scale was piloted to Indonesians of adult age, with a minimum age of 18 years coming from the islands of Sumatra and Java. The number of research subjects is 210. Where the subject is selected by incidental techniques. Based on the results of exploratory factor analysis and Alpha Chronbach reliability test, it can be concluded that the 28 items are valid and reliable. Where the 28 items do not pass the cut of point or loading factor of 0.30 and can be declared valid. Then, the 28 items also had a relatively good Alpha Chronbach value.

**Key Words:** Psychological Well-Being (PWB), Exploratory Factor Analysis, and Reliability

### PENDAHULUAN

*Psychological Well-Being* (PWB) merupakan istilah yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff berdasarkan filosofi *Eudaimonic*, bahwa “daemon/diri sejati” merupakan tujuan hidup tertinggi (Lopez, 2009). Ryff dan koleganya mengembangkan istilah *Psychological Well-Being* (PWB) untuk menyediakan dasar teoritis yang menyeluruh dari *positive psychological functioning* (keberfungsian psikologis yang positif) (Lopez, 2009; Synder & Lopez, 2002). Ryff menjelaskan *Psychological Well-Being* (PWB) sebagai sebuah konsep psikologi yang menggambarkan keberfungsian individu melalui penerimaan terhadap diri sendiri, memiliki tujuan hidup, memiliki kemandirian, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu menguasai lingkungan, dan memiliki pertumbuhan pribadi (Lopez, 2009; Ryff, 1989; Synder & Lopez, 2002). Enam aspek *Psychological Well-Being* (PWB) di atas, telah terbukti berkorelasi dan berkontribusi terhadap kesejahteraan individu (Lopez, 2009).

Beberapa dekade terakhir, penelitian mengenai *Psychological Well-Being* (PWB) telah mengalami perkembangan yang sangat signifikan, seperti hubungannya dengan berbagai kondisi penyakit kronis dan umur panjang (Hernandez, et al., 2017), *job performances* (Wright & Cropanzano, 2000), depresi dan *anxiety* (Ramkisson, Pillay, & Sartorius, 2016; Tiwari & Tirapathi, 2016) dan hal-hal terkait dengan pandemi Covid-19 (Groarke et al, 2020; Maugeri et al, 2020). Selain itu, penelitian-penelitian mengenai *Well Being* pada saat ini sangat penting untuk dilakukan, mengingat berbagai bencana yang terjadi selama tahun 2020 hingga 2021. Hal tersebut tentu saja dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun mental individu. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa pandemi Covid-19 telah menimbulkan tiga masalah psikologis utama, yaitu kecemasan, depresi, dan

trauma psikologis (PDSKJI.org, 2020; Li et al., 2020). Sehingga, penelitian mengenai *Psychological Well-Being* (PWB) selama pandemi sangat diperlukan untuk melihat masalah secara menyeluruh dan untuk merancang intervensi yang tepat bagi masalah tersebut.

Perkembangan penelitian mengenai *Well Being*, terkhusus *Psychological Well-Being* (PWB) di Indonesia, tampaknya mempunyai keterbatasan dalam hal instrumen atau alat ukur yang digunakan. Alat ukur yang sering digunakan masih berupa terjemahan asli dari alat ukur yang dikembangkan oleh Ryff dan Keyes (1995). Hal tersebut tentu saja beresiko terjadinya bias dan mempengaruhi hasil penelitian, mengingat terdapat perbedaan makna kata ketika diterjemahkan dan budaya tempat dibuatnya alat ukur tersebut.

Usaha untuk melakukan adaptasi bahasa, telah dilakukan oleh beberapa peneliti di beberapa negara untuk mendapatkan alat ukur yang tepat. CosteaBărluțiu, Bălaș-Baconschi, dan Hathazi (2018) telah melakukan adaptasi skala *Psychological Well-Being* (PWB) dari Ryff kedalam bahasa Romania dan menemukan hasil yang memuaskan. Kemudian, Fernandes, Raposo, dan Teixeira (2010) juga melakukan adaptasi dan analisa psikometrik dalam bahasa portugis. Adaptasi juga dilakukan dalam bahasa dan budaya polandia oleh Karas dan Ciecuch (2017). Di Indonesia sendiri, adaptasi telah dilakukan oleh Rachmayani dan Ramadhani (2014) untuk menyesuaikan bahasa dan budaya indonesia. Namun, penelitian tersebut hanya terbatas pada subjek mahasiswa dengan usia 18-24 tahun dan berdomisili di Kota Jakarta dan Malang. Hal tersebut dikhawatirkan dapat menimbulkan bias karena sampel mungkin tidak mewakili populasi. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi properti psikometris skala *Psychological Well-Being* (PWB) versi Indonesia yang peneliti susun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff dalam bahasa dan budaya Indonesia guna menghindari resiko bias dalam penelitian. Serta memperluas cakupan subjek menjadi orang-orang yang berusia minimal 18 tahun dan berdomisili di pulau Jawa dan Sumatera.

## METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini merupakan masyarakat Indonesia usia dewasa, dengan minimal usia 18 tahun yang berasal dari pulau Sumatera dan Jawa. Jumlah subjek penelitian sebanyak 213 orang, namun data yang memenuhi kriteria tersebut hanya sebanyak 210 subjek. Dimana subjek dipilih dengan teknik insidental, dimana sampel merupakan siapa saja yang ditemui dan dirasa memenuhi kriteria (Sugiyono, 2013).

Sakal *Psychological Well-Being* (PWB) disusun menurut panduan yang dikemukakan oleh Azwar (2020). Pada tahap pertama, peneliti terlebih dahulu memahami konstrak *Psychological Well-Being* (PWB) berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff dan menyusun rancangan *blueprint* skala. Kemudian, peneliti mulai menulis item dengan jumlah 62 buah (34 *favorable* dan 28 *unfavorable*). Item kemudian dievaluasi oleh 5 orang panel ahli (*professional judgement*) dan dianalisis dengan metode Aiken's V untuk mengevaluasi konten skala. Item dengan koefisien dibawah 0.6 akan dieliminasi (Azwar, 2020). Setelah itu, peneliti mulai mengumpulkan data melalui Google Form yang disebar ke berbagai *platform social media*.

Data yang sudah dikumpulkan akan dianalisis dengan dengan metode *Exploratory Factor Analysis* (EFA) untuk mengevaluasi struktur internal skala. Item yang memiliki *loading factor* dibawah 0.300 akan dieliminasi karena dianggap tidak valid (Azwar, 2020). Kemudian, data juga akan dianalisis dengan metode *Alpha Cronbach* untuk menguji reliabilitas skala. Analisis diatas dilakukan dengan bantuan IBM Statistik SPSS versi 22 *for Windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil evaluasi konten skala menggunakan metode Aiken's V terdapat 4 item yang tidak memenuhi nilai validitas ( $\geq 0.6$ ) yaitu item 7 ( $v = 0.4$ ), item 19 ( $v = 0.4$ ), item 39 ( $v = 0.5$ ), dan item 60 ( $v = 0.45$ ). Item yang tidak valid kemudian dieliminasi. Sehingga, berdasarkan analisis Aiken's V, diperoleh 58 item valid, dengan nilai V berkisar antara 0.6 hingga 0.95. Kemudian beberapa item direvisi tanpa merubah makna dari pernyataan item

tersebut. Hal tersebut dilakukan berdasarkan saran dari panel ahli yang menjadi penilai. Item - item tersebut merupakan Item 1, item 3, dan item 4.

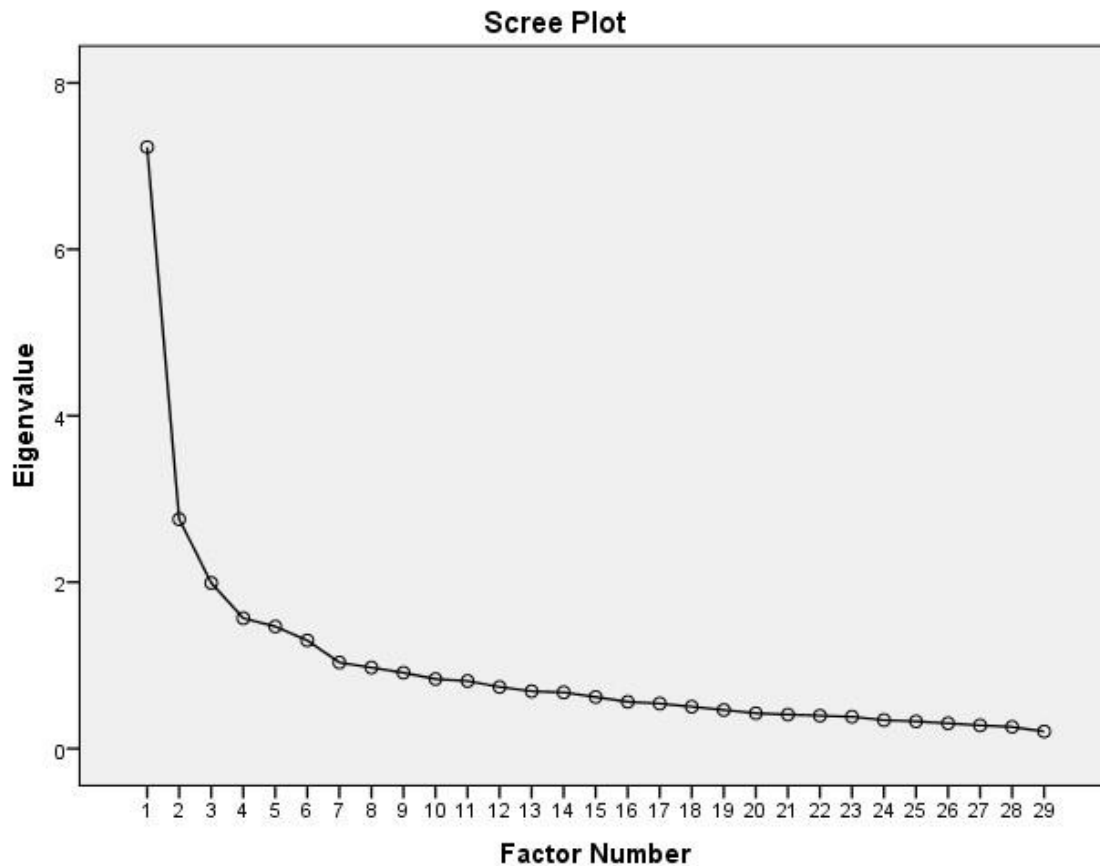
**Tabel 1 Analisis Aiken's V**

No Item	Rentang Angka	$\sum S$	v	Keterangan
Item 1	0 - 1.00	19	0.95	Valid
Item 2	0 - 1.00	12	0.6	Valid
Item 3	0 - 1.00	14	0.7	Valid
Item 4	0 - 1.00	19	0.95	Valid
Item 5	0 - 1.00	12	0.6	Valid
Item 6	0 - 1.00	13	0.65	Valid
Item 7	0 - 1.00	8	0.4	Tidak Valid
Item 8	0 - 1.00	13	0.65	Valid
Item 9	0 - 1.00	17	0.85	Valid
Item 10	0 - 1.00	14	0.7	Valid
Item 11	0 - 1.00	18	0.9	Valid
Item 12	0 - 1.00	12	0.6	Valid
Item 13	0 - 1.00	14	0.7	Valid
Item 14	0 - 1.00	17	0.85	Valid
Item 15	0 - 1.00	17	0.85	Valid
Item 16	0 - 1.00	14	0.7	Valid
Item 17	0 - 1.00	17	0.85	Valid
Item 18	0 - 1.00	18	0.9	Valid
Item 19	0 - 1.00	8	0.4	Tidak Valid
Item 20	0 - 1.00	18	0.9	Valid
Item 21	0 - 1.00	12	0.6	Valid
Item 22	0 - 1.00	16	0.8	Valid
Item 23	0 - 1.00	14	0.7	Valid
Item 24	0 - 1.00	14	0.7	Valid
Item 25	0 - 1.00	15	0.75	Valid
Item 26	0 - 1.00	16	0.8	Valid
Item 27	0 - 1.00	17	0.85	Valid
Item 28	0 - 1.00	14	0.7	Valid
Item 29	0 - 1.00	17	0.85	Valid
Item 30	0 - 1.00	14	0.7	Valid
Item 31	0 - 1.00	17	0.85	Valid
Item 32	0 - 1.00	18	0.9	Valid
Item 33	0 - 1.00	19	0.95	Valid
Item 34	0 - 1.00	12	0.6	Valid
Item 35	0 - 1.00	15	0.75	Valid
Item 36	0 - 1.00	16	0.8	Valid
Item 37	0 - 1.00	12	0.6	Valid
Item 38	0 - 1.00	16	0.8	Valid
Item 39	0 - 1.00	10	0.5	Tidak Valid
Item 40	0 - 1.00	19	0.95	Valid
Item 41	0 - 1.00	17	0.85	Valid
Item 42	0 - 1.00	19	0.95	Valid

Item 43	0 - 1.00	14	0.7	Valid
Item 44	0 - 1.00	12	0.6	Valid
Item 45	0 - 1.00	17	0.85	Valid
Item 46	0 - 1.00	13	0.65	Valid
Item 47	0 - 1.00	15	0.75	Valid
Item 48	0 - 1.00	18	0.9	Valid
Item 49	0 - 1.00	12	0.6	Valid
Item 50	0 - 1.00	17	0.85	Valid
Item 51	0 - 1.00	15	0.75	Valid
Item 52	0 - 1.00	18	0.9	Valid
Item 53	0 - 1.00	17	0.85	Valid
Item 54	0 - 1.00	14	0.7	Valid
Item 55	0 - 1.00	19	0.95	Valid
Item 56	0 - 1.00	14	0.7	Valid
Item 57	0 - 1.00	16	0.8	Valid
Item 58	0 - 1.00	13	0.65	Valid
Item 59	0 - 1.00	16	0.8	Valid
Item 60	0 - 1.00	9	0.45	Tidak Valid
Item 61	0 - 1.00	14	0.7	Valid
Item 62	0 - 1.00	14	0.7	Valid

Kemudian, data yang telah terkumpul dianalisis dengan teknik analisis statistik *Exploratory Factor Analysis* (EFA) dengan bantuan aplikasi SPSS 22 untuk melihat validitas konstruk dengan mengelompokkan item-item kedalam faktor-faktor berdasarkan kemiripannya. Pada analisis ini diperoleh nilai KMO (*Kaiser-Mayer-Olkin Measure of Sampling Adequacy*) sebesar 0.845 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000, sehingga instrumen memiliki kesesuaian faktor yang baik atau layak untuk dianalisis. Kemudian, pada *Total Variance Explained*, hasil ekstraksi dibatasi menjadi enam faktor berdasarkan teori yang digunakan, dengan nilai *Initial Eigenvalues* terendah yaitu 1.825 ( $\geq 1$ ) dan nilai *cummulative*-nya sebesar 37.534%. Sehingga, instrumen dapat menjelaskan varians sebanyak 37.534%. Kemudian, nilai *Bartlett's test of Sphericity* sebesar 5383.181 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 1653 dan signifikansi 0.000. *Rotated Factor Matrix* ditemukan 4 item yang memiliki muatan faktor *cut of point* dibawah 0.30. Muatan faktor tertinggi dimiliki oleh item 45 (0.704) dan muatan faktor terendah dimiliki oleh item 22 (0.303). Berdasarkan hal ini, peneliti mengeliminasi item yang memiliki muatan faktor dibawah 0.30. Sehingga terdapat 54 item yang valid.

Kemudian, 54 item dilakukan uji EFA kembali dan diperoleh nilai KMO 0.855 dengan signifikansi 0.000 dan nilai *Bartlett's test of Sphericity* sebesar 5035.863 dengan df sebesar 1431 dan signifikansi 0.000. Kemudian, *Total Variance Explained* diperoleh 6 faktor dengan nilai *Total Initial Eigenvalues* terendah sebesar 1.730 dan nilai *cummulative*-nya sebesar 39.203%, sehingga dapat diterima. Dari analisis tersebut, peneliti memilih 5 item terbaik dari masing-masing faktor (muatan faktor  $\geq 0.30$ ) di tabel *Rotated Factor Matrix*. Sehingga, diperoleh 29 item yang valid dengan muatan faktor berkisar antara 0.308 hingga 0.713. Berdasarkan hasil analisis diatas 29 item terpilih kemudian dilakukan uji EFA kembali. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai KMO sebesar 0.850 dan nilai *Bartlett's Test of Sphericity* sebesar 2205.866 dengan df sebesar 406 dan derajat signifikansi 0.000. Sehingga, instrumen layak untuk dianalisis. Ekstraksi faktor *Total Variance Explained* dibatasi menjadi 6 faktor sesuai dengan teori yang digunakan. Dimana nilai *Total Initial Eigenvalues* sebesar 1.300 dan nilai *Cummulative*-nya sebesar 45.377%. Artinya, instrumen dapat menjelaskan varians sebanyak 45.377%. *Scree Plot* menunjukkan muatan faktor dari 29 item membentuk 6 faktor. *Rotated Factor Matrix* menunjukkan bahwa 29 item tidak valid.



**Gambar 1 Scree Plot**

**Tabel 2 Rotated Factor Matrix**

Item	Factor					
	1	2	3	4	5	6
Saya khawatir terhadap apa yang orang lain pikirkan tentang saya (28)	.646					
Saya merasa iri dengan apa yang orang lain miliki (6)	.612					
Sulit bagi saya untuk mengatur hidup saya dengan baik (32)	.580					
Saya sering merasa tidak berharga (3)	.558		.388			
Pendapat saya mudah dipengaruhi oleh orang lain (21)	.554					
Saya merasa kecewa terhadap pencapaian-pencapaian dalam hidup saya (7)	.459					
Saya merasa nyaman dengan diri sendiri, ketika saya membandingkan diri dengan orang lain (5)	.325					
Bagi saya, hidup merupakan proses belajar, berubah, dan bertumbuh yang berkelanjutan (45)		.829				

Saya berpikir, penting untuk memiliki pengalaman baru yang akan merubah pandanganmu terhadap diri sendiri dan dunia (49)	.585	
Saya mampu menyebutkan perbedaan diri saya di masa kini dan di masa lalu (57)	.504	
Menurut saya, menjadi bahagia lebih penting dari pada terlihat bahagia (29)	.495	
Seringkali, saya merasa bersemangat terhadap hal-hal baru (50)	.413	.309
Orang-orang memandang saya sebagai orang yang tidak suka bergaul dengan orang lain (15)	.701	
Saya mudah beradaptasi dengan orang-orang di sekitar saya (36)	.600	
Seringkali, saya menjadi tempat teman-teman saya berkeluh kesah (17)	.545	
Hubungan saya dengan orang lain cenderung memuaskan (14)	.541	.376
Sulit bagi saya untuk menjaga hubungan agar tetap dekat (12)	.371	.540
Saya tahu apa yang menjadi tujuan hidup saya (39)		.779
Beberapa orang berpikir bahwa mereka tidak memiliki tujuan hidup, tapi saya bukan salah satunya (38)		.735
Saya tidak tahu dengan baik apa yang harus saya capai dalam hidup (40)	.476	.603
Saya suka membuat rencana masa depan dan berusaha mewujudkannya (37)	.414	.547
Secara umum, saya merasa nyaman dengan situasi dimana saya tinggal (34)		.584
Saya merasa puas terhadap kualitas pribadi saya (47)		.556
Saya menikmati hidup saya pada hari ini (41)	.300	.473
Saya mampu membangun lingkungan dan gaya hidup yang saya sukai (33)		.434
Keputusan yang saya buat tidak dipengaruhi oleh apa yang orang lain lakukan (24)		.502
Saya percaya dengan pendapat saya, meskipun bertentangan dengan kesepakatan umum (25)		.453
Saya merasa percaya diri terhadap diri saya sendiri (1)		.380
Saya lebih memilih cara-cara yang sudah ada dalam memecahkan suatu masalah (51)		.362



Extraction Method: Maximum Likelihood.  
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.<sup>a</sup>  
a. Rotation converged in 8 iterations.

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa faktor 1 (*Self Acceptance*) terdiri dari 7 item dengan loading factor sebesar 0.325 hingga 0.646. Faktor 2 (*Personal Growth*) terdiri dari 5 item dengan loading factor sebesar 0.413 hingga 0.829. faktor 3 (*Positive Relation with Others*) terdiri dari 5 item dengan loading factor sebesar 0.540 hingga 0.701. Faktor 4 (*Purpose In Life*) terdiri dari 4 item dengan loading factor sebesar 0.547 hingga 0.779. Faktor 5 (*Environmental Mastery*) terdiri dari 4 item dengan loading factor sebesar 0.434 hingga 0.584. Faktor 6 (*Autonomy*) terdiri dari 4 item dengan loading factor sebesar 0.362 hingga 0.502.

Uji reliabilitas dilakukan dengan metode Alpha Chronbach terhadap 29 item yang telah dinyatakan valid sebelumnya. Analisis ini bertujuan untuk melihat konsistensi internal dengan bantuan aplikasi SPSS 22. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai Alpha Chronbach sebagai berikut:

**Tabel 3 Koefisien Alpha Cronbach**

Faktor	Koefisien Alpha
<i>Self Acceptance</i>	0.777
<i>Personal Growth</i>	0.764
<i>Positive Relation with Others</i>	0.756
<i>Purpose In Life</i>	0.828
<i>Environmental Mastery</i>	0.698
<i>Autonomy</i>	0.543

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa koefisien *alpha cronbach* setiap faktor sebesar 0.543 hingga 0.828. berdasarkan nilai *corrected item-total correlation* terdapat item dengan koefisien dibawah 0.300 yaitu item 51 pada faktor *Autonomy*. Item tersebut kemudian dieliminasi dan koefisien *alpha cronbach* naik menjadi 0.543. Sehingga, secara keseluruhan skala dapat dinyatakan reliabel meskipun terdapat koefisien *alpha* yang relatif kecil yaitu 0.543.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skala final terdiri dari 28 item valid dan reliabel. Setiap item mengelompok kedalam enam faktor dan mampu menjelaskan 45.377% varians. Dimana hasil analisis faktor eksploratori diperoleh 7 item faktor 1 (*Self Acceptance*), 5 item faktor 2 (*Personal Growth*), 5 item faktor 3 (*Positive Relation with Others*), 4 item faktor 4 (*Purpose In Life*), 4 item faktor 5 (*Environmental Mastery*), dan 4 item faktor 6 (*Autonomy*). Setiap item juga memiliki *loading factor* diatas 0.300 dan dapat dinyatakan valid.

Hasil uji reliabilitas *alpha cronbach* menunjukkan bahwa skala memiliki reliabilitas yang relatif baik. Dimana koefisien reliabilitas setiap faktor atau aspek diperoleh nilai sebesar 0.543 hingga 0.828. Kemudian, hasil analisis item menunjukkan bahwa pada faktor 6 (*Autonomy*) terdapat item dengan koefisien dibawah 0.300 yaitu item 51 pada faktor *Autonomy*. Item tersebut kemudian dieliminasi dan koefisien *alpha cronbach* naik menjadi 0.543. Selain item 51, setiap item memiliki daya diskriminan yang baik dengan koefisien korelasi item-total sebesar 0.291 hingga 0.757. Sehingga, berdasarkan keterangan diatas, skala dengan 28 item tersebut dapat dinyatakan valid dan reliabel.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis *Exploratory Factor Analysis* dan uji reliabilitas *Alpha Chronbach*, dapat disimpulkan bahwa ke-28 item valid dan reliabel. Dimana ke-28 item tidak melewati *cut of point* atau *loading factor* sebesar 0.30 dan dapat dinyatakan valid. Kemudian, ke-28 item juga memiliki nilai *Alpha Chronbach* yang relatif baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Costea-Bărluțiu, C., Bălaș-Baconschi, C., & Hathazi, A. (2018). Romanian adaptation of ryff's psychological well-being scale: Brief report of the factor structure and psychometric properties. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 18 (1), 21-33. Doi: [10.24193/jebp.2018.1.2](https://doi.org/10.24193/jebp.2018.1.2)
- Fernandes, H. M., Raposo, J. V., & Teixeira, C. M. (2010). Preliminary analysis of the psychometric properties of ryff's scales of psychological well-being in portuguese adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 13 (2), 1032-1043. Doi: [10.1017/S1138741600002675](https://doi.org/10.1017/S1138741600002675)
- Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumely, P. E., McGlinchey, E., & Armour, C. (2020). Loneliness in the uk during the covid-19 pandemic: Cross-sectional results from the covid-19 psychological wellbeing study. *Plos One*, 15 (9), 1-18. Doi: [10.1371/journal.pone.0239698](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698)
- Hernandez, R., Bassett, S. M., Boughton, S. W., Schuette, S. A., Shiu, E. W., & Moskowitz, J. T. (2017). Psychological well-being and physical health: Associations, mechanism, and future directions. *Emotion Review*, 1-12. Doi: [10.1177/1754073917697824](https://doi.org/10.1177/1754073917697824)
- Karas, D. & Cieciuch, J. (2017). Polish adaptation of carol ryff's psychological well-being scales. *Annals Psychology*, 20 (4), 837-853. Doi: [10.18290/rpsych.2017.20.4-4en](https://doi.org/10.18290/rpsych.2017.20.4-4en)
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of covid-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active weibo user. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (6), 1-9. Doi: [10.3390/ijerph17062032](https://doi.org/10.3390/ijerph17062032)
- Lopez, S. J. (Ed.). (2009). In *The encyclopedia of positive psychology* (Vol. 1, pp. 1030-1034). Chichester, UK: Blackwell Publishing Ltd.
- Maugeri, G. et al. (2020). The impact of physical activity on psychological health during covid-19 pandemic in italy. *Heliyo*, 6 (6), 1-9. Doi: [10.1016/j.heliyon.2020.e04315](https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315)
- PDSKJI.org. (2020). 5 bulan pandemi covid-19 di indonesia. Diakses pada 22 September 2020, dari <http://pdskji.org/home>
- Rachmayani, D. & Ramadhani, N. (2014). Adaptasi bahasa dan budaya skala psychological well-being. *Proceeding Seminar Nasional Psikometri*, 253-268. Diakses dari [https://www.researchgate.net/publication/313599062\\_Adaptasi\\_Bahasa\\_dan\\_Budaya\\_Skala\\_Psychological\\_Well-Being](https://www.researchgate.net/publication/313599062_Adaptasi_Bahasa_dan_Budaya_Skala_Psychological_Well-Being)
- Ramkisson, S., Pillay, B. J. & Sartorius, B. (2016). Anxiety, depression and psychological well-being in a cohort of south african adults with type 2 diabetes mellitus. *South African Journal of Psychiatry*, 22 (1), 1-9. Doi: [10.4102/sajpsy.v22i1.935](https://doi.org/10.4102/sajpsy.v22i1.935)
- 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. & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. Diakses dari : <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Synder, C. R. & Lopez, S. J. (Ed). (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.



- Tiwari, P. & Tirapathi, N. (2015). Relationship between depression and psychoogical well-being of students of professional courses. *The International Journal of Indian Psychology, 2 (3), 139-146.*
- Wright, T. A. & Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Helath Psychology, 5 (1), 84-94.*  
Doi: 10.1037//1076-8998.5.1.84