

Menjalin Ketahanan Mental: Hubungan Resiliensi dan *Subjective Well-Being* dalam Mengatasi Stres pada Remaja

Siti Azizah¹, Silviana Damayanti²

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIPP, Universitas Negeri Semarang, azizahh2410@students.unnes.ac.id

²Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIPP, Universitas Negeri Semarang, silviananti17@students.unnes.ac.id

Email Korespondensi: azizahh2410@students.unnes.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja sebagai masa krusial, di mana beberapa perilaku pengambilan risiko dan peningkatan reaktivitas emosional biasanya ditunjukkan oleh seorang remaja. Remaja saat ini dihadapkan pada masa di mana segala sesuatunya berubah dengan cepat dan sulit diprediksi, dikenal sebagai era VUCA, mencakup *Volatility, Uncertainty, Complexity, dan Ambiguity*. Untuk melawan pemicu stres selama kondisi buruk, mereka perlu mengembangkan sifat yang dikenal sebagai *resiliensi*, dan *subjective well-being*. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* untuk mengumpulkan data dengan menggunakan referensi jurnal dari sepuluh tahun terakhir sebanyak enam belas referensi. Hasil penting yang dibahas antara lain konsep dan keberfungsian *subjective well-being* sebagai faktor pelindung sekaligus membangun resiliensi di kalangan remaja serta membahas karakteristik kepribadian seperti peningkatan resiliensi yang akan menghasilkan *subjective well-being* yang lebih besar. Adapun untuk mendapatkan publikasi yang sesuai, penelitian menggunakan kata kunci yang tepat. Penelitian ini menggunakan metode proses pencarian pertanyaan penelitian. Pertanyaan penelitian atau *research question* dibuat oleh peneliti berdasarkan kebutuhan topik yang dipilih. Sedangkan proses pencarian digunakan untuk memperoleh atau mencari sumber-sumber yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian (RQ). Peneliti dapat menyimpulkan bahwa penerapan resiliensi dalam *subjective well-being* dapat membantu siswa mengelola stres. Dengan ini peneliti menemukan bahwa resiliensi dalam *subjective well-being* memiliki dampak positif bagi siswa sehingga dapat dijadikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

Kata kunci: Resiliensi, *Subjective Well-Being*, Stress

ABSTRACT

Adolescence is a crucial period, where several risk-taking behaviors and increased emotional reactivity are usually shown by a teenager. Teenagers today are faced with a time where everything changes quickly and is difficult to predict, known as the VUCA era which includes Volatility, Uncertainty, Complexity, and Ambiguity. To combat stressors during adverse conditions, they need to develop traits known as resilience and subjective well-being. This research uses a literature review method to collect data using sixteen journal references from the last ten years. Important results discussed include the concept and function of subjective well-being as a protective factor while building resilience among adolescents as well as

discussing personality characteristics such as increased resilience which will result in greater subjective well-being. To get appropriate publications, research using the right keywords. This research uses a research question search process method. Research questions are created by researchers based on the needs of the chosen topic. Meanwhile, the search process is used to obtain or search for relevant sources to answer research questions (RQ). Researchers can conclude that the application of resilience in subjective well-being can help students manage stress. With this, researchers found that resilience in subjective well-being has a positive impact on students so that it can be used as a recommendation for further research

Keywords: *Resilience, Subjective well-being, Stress*

PENDAHULUAN

Masa remaja sebagai periode transisi dari masa pubertas hingga dewasa, ditandai dengan perubahan psiko-fisiologis dan fisik yang signifikan. Pada masa ini, remaja sering mengambil risiko dan menunjukkan reaktivitas emosional yang tinggi. Selain itu, mereka mengalami peningkatan kemampuan kognitif, berpikir logis, dan berpikir abstrak. Masa ini merupakan masa penting untuk pembentukan identitas dan kemandirian, di mana remaja bereksperimen dengan perilaku baru dan menghadapi tantangan yang berat dalam mengejar identitas pribadi dan posisi sosial mereka.

Tugas utama remaja adalah mengatasi krisis identitas untuk memahami diri dan perannya dalam masyarakat secara menyeluruh. Identitas diri berkaitan erat dengan resiliensi, yakni esensial dalam mengembangkan konsep diri yang kuat. Rendahnya resiliensi pada remaja dapat mengakibatkan berbagai hambatan dalam aspek kehidupan pribadi, sosial, pendidikan, dan karier. Remaja dengan resiliensi rendah sering menghadapi masalah dalam pengambilan keputusan, cenderung menghindari masalah, terlalu bergantung pada orang lain, mudah cemas, sering merasa tidak yakin, mudah kehilangan semangat, serta menyebabkan stres pada remaja.

Untuk mengatasi stres selama masa sulit, penting bagi remaja untuk mengembangkan sifat yang dikenal sebagai Resiliensi. Shean (2015) mencatat bahwa beberapa individu yang memiliki resiliensi tinggi dapat mengatasi tekanan atau kesulitan serius dengan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan individu lain yang mengalami situasi yang sama. Resiliensi dikonseptualisasikan sebagai adaptasi positif dalam menghadapi kesulitan, merupakan faktor penting yang melindungi kesehatan psikologis. Remaja yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi cenderung mengembangkan kapasitas resiliensi yang lebih baik.

Subjective well-being diartikan sebagai evaluasi menyeluruh terhadap kehidupan individu dari segi kognitif dan afektif. Aspek kognitif melibatkan penilaian sadar individu terhadap kepuasan hidup secara keseluruhan, sedangkan aspek afektif mencakup emosi dan perasaan yang memengaruhi pengalaman menyenangkan atau tidak menyenangkan. *Subjective well-being* mencerminkan karakteristik individu, berfungsi sebagai faktor pelindung dan meningkatkan resiliensi di kalangan remaja. Penelitian telah membuktikan bahwa resiliensi tidak hanya meningkatkan *subjective well-being*, tetapi juga memberi manfaat pada berbagai aspek kehidupan seperti kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan kehidupan kerja, berbagai faktor dapat mempengaruhi tingkat *subjective well-being* individu, dengan resiliensi sebagai salah satu variabel utama (Ramya et al., 2021).

Remaja yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi akan dapat mengatasi stres secara optimal dengan menggunakan resiliensi yang ada pada dirinya, sedangkan remaja yang memiliki *subjective well-being* yang rendah akan mudah terserang stres. Kemampuan resiliensi dibutuhkan untuk menghadapi stres dan meningkatkan *subjective well-being* pada remaja. Konstruk dari resiliensi ini mengacu pada kemampuan untuk menjaga kesehatan mental yang positif dalam menghadapi *problem* atau stres.

Penelitian korelasional telah menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan erat dengan tingkat *subjective well-being* (Yildirim & Belen, 2019; Dong et al., 2023; Bajaj & Pande, 2016; Lutfiyah & Dwarawati, 2023; Anggrainy dkk., 2019). Beberapa penelitian yang menggunakan remaja dan mahasiswa sebagai sampel, menunjukkan bahwa resiliensi dapat memengaruhi tingkat *subjective well-being* (Rakhmadiani dkk., 2021; Hayati dkk., 2023; Amelasasih dkk., 2018; Ramya et al., 2021). Dengan demikian, remaja dengan *subjective well-being* yang rendah dapat diberikan *treatment* agar dapat mengatasi permasalahannya, sehingga stres yang dihadapidapat teratasi dengan adanya resiliensi.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk memperoleh gambaran mengenai hubungan resiliensi dan *subjective well-being* dalam mengatasi stres pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian berikut ini 1) bagaimana penerapan resiliensi dalam mengatasi stres pada remaja? 2) bagaimana penerapan *subjective well-being* dalam mengatasi stres pada remaja? dan 3) bagaimana hubungan resiliensi dan *subjective well-being* dalam mengatasi stres pada remaja?

Berdasarkan alasan di atas dan literatur yang ada menunjukkan bahwa resiliensi berkorelasi positif dengan *subjective well-being*, dihipotesiskan bahwa resiliensi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being* dalam mengatasi stres pada remaja.

Secara khusus, remaja dengan kesadaran yang lebih tinggi memiliki resiliensi yang lebih besar. Maka, remaja dapat meningkatkan *subjective well-being* dan mampu mengatasi stres dalam hidupnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *review* literatur untuk mengumpulkan data. Studi Literatur adalah cara untuk menyelesaikan persoalan dengan menelusuri sumber-sumber tulisan yang pernah dibuat sebelumnya. Studi pustaka terhadap literatur dilakukan berdasarkan kerangka *Systematic Literature Review*. Penggunaan metode ini didasarkan dari uraian alasan yaitu literatur review dapat mengidentifikasi topik mengenai penerapan hubungan resiliensi dan *subjective well-being* dalam mengatasi stres pada remaja secara lebih mendalam, peneliti dapat menyimpulkan adanya hubungan resiliensi dengan *subjective well-being* remaja, peneliti dapat menemukan hasil temuan baru ketika mereview literatur sehingga dapat menjadi rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

Dalam penelitian ini, kajian dilakukan terhadap 16 artikel yang relevan dengan judul yang dibahas yaitu "menjalin ketahanan mental: hubungan resiliensi dan *subjective well-being* dalam mengatasi stres pada remaja". Adapun, mendapatkan publikasi yang sesuai, penelitian menggunakan kata kunci yang tepat seperti resiliensi, *subjective well-being*, dan stres. Selain itu, menggunakan metode *research question* dan *search process*.

Pertanyaan penelitian (*Research question*) dibuat oleh peneliti berdasarkan kebutuhan dari topik yang dipilih. berikut ini adalah pertanyaan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu bagaimana penerapan resiliensi dalam mengatasi stres pada remaja? bagaimana penerapan *subjective well-being* dalam mengatasi stres pada remaja? dan bagaimana hubungan resiliensi dan *subjective well-being* dalam mengatasi stres pada remaja? Di sisi lain, *Search proces* digunakan untuk mendapatkan atau mencari sumber yang relevan untuk menjawab *Research Question (RQ)*. Adapun referensi terkait *search engine* (google chrome) dengan alamat situs google *scholar*, garuda ristekdikti, sinta, dan situs lainnya yang membantu peneliti mendapatkan referensi yang mendukung dengan topik yang dipilih. Dalam melakukan SLR, dibutuhkan strategi dan metode dalam pencarian penelitian terhadap penelitian yang terkait.

Tahap pertama ialah pencarian penelitian yang terkait berdasarkan kata kunci pencarian. Kata kunci untuk mencari literatur dalam penelitian ini adalah resiliensi, *subjective well-being*, dan stres. Kata kunci kemudian dimasukkan kedalam fitur pencarian yang tersedia di

Google Scholar, Garuda, dan Sinta. Tahap kedua, berupa *review* dengan cara mengidentifikasi, menganalisis luaran dan dalaman literatur. Tahap terakhir, berupa peneliti melakukan penyeleksian. Penyeleksian yang dilakukan peneliti berupa menilai kualitas isi materi dalam artikel berdasarkan daftar pertanyaan penelitian mengenai topik resiliensi untuk mengatasi stres pada remaja menggunakan *subjective well-being*.

Penelitian *Systematic Literature Review* (SLR) ada lima tahapan, sebagai berikut:

1. Tahap 1: Merumuskan Masalah

Peneliti menulis rumusan masalah yang akan dibahas secara mendalam. Pertanyaan ini dibuat berdasarkan kebutuhan topik yang akan dipilih oleh peneliti.

2. Tahap 2: Mencari *Literature*

Setelah merumuskan topik dan rumusan masalah yang akan diangkat atau diteliti, maka tahapan selanjutnya ialah melakukan pencarian artikel yang relevan atau *search proses*. Studi literatur ialah ringkasan atau rangkuman yang ditentukan berdasarkan tema yang sudah ditentukan. Pencarian *literature* dilakukan pada bulan April tahun 2024.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari penelitian yang sudah dilakukan atau penelitian terdahulu. Sumber data sekunder, berupa artikel atau jurnal yang terakreditasi nasional dengan tema yang sudah ditentukan oleh peneliti. Pencarian literatur dalam studi literatur menggunakan data *base*.

Microsoft Academic Search Process atau proses pencarian digunakan untuk mendapatkan sumber yang relevan dan digunakan untuk menjawab rumusan masalah atau *research question* (RQ) dan referensi yang terkait lainnya. Proses pencarian menggunakan *search engine google scholar* dan *dimension.ai* (<https://www.microsoftacademic.com>).

3. Tahap 3: Memilih Hasil Pencarian Literatur yang Sesuai dengan *Quality Assessment* (Penyaringan dan Kelayakan)

Untuk memutuskan apakah data yang ditemukan layak atau tidak untuk digunakan dalam penelitian SLR dan pada tahap ini ditentukannya *Inclusion and Exclusion Criteria* (*Population, Intervention, comparison, outcomes, study*).

4. Tahap 4: *Analyze Literature* dari Artikel yang Lolos *Quality Assessment*

Peneliti menganalisis atau mengurai, membedakan sesuatu untuk digolongkan dan dikelompokkan sesuai kriteria *Quality Assessment* yang ada di tabel diatas.

5. Tahap 5: Membuat Kesimpulan Penelitian

Memahami hasil pencarian yang telah dirangkum pada tahap analisis. Pada tahap ini peneliti membuat kesimpulan penelitian yaitu pernyataan singkat tentang hasil analisis deskripsi berasal dari fakta atau hubungan yang logis dan berisi jawaban atas pernyataan yang diajukan pada bagian rumusan masalah. Keseluruhan jawaban hanya berfokus pada ruang lingkup pertanyaan dan jumlah disesuaikan dengan rumusan masalah yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan 16 artikel, terdiri dari 8 artikel nasional dan 8 artikel internasional yang diterbitkan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir, yakni pada tahun 2014–2024. Penelitian ini berlandaskan pada pengumpulan dari beberapa artikel penelitian terkait hubungan resiliensi dan subjective well-being dalam mengatasi stres pada remaja, sehingga didapatkan hasil analisis data sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Kualitas Penilaian

No	Penulis	Judul	Tahun	RQ 1	RQ 2	RQ 3	Hasil
1	Dewita Rakhmadiani, Sulisworo Kusdiyati, Ihsana Sabriani Borualogo	Pengaruh Resiliensi terhadap <i>Subjective Well-Being</i> pada Remaja di Masa Pandemi COVID- 19	2021	Y	Y	Y	✓
2	Sri Hayati, Putri MiftahulJannah, Masyhuri	Hubungan Resiliensi Dengan <i>Subjective Well Being</i> pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19	2023	Y	Y	Y	✓
3	Zerlina Fatin Lutfiyah, Dinda Dwarawati	Pengaruh <i>Resilience at work</i> terhadap <i>SubjectiveWell-Being</i> pada PerawatRumah Sakit Jiwa	2023	Y	Y	Y	✓
4	Prianggi Amelasasih, Surya Aditama, dan M. Rafli Wijaya	Resiliensi Akademik dan <i>Subjective Well-Being</i> Pada Mahasiswa	2018	X	X	X	✓

5	Adrian J. Tomy and Melissa K. Weinberg	<i>Resilience and Subjective Wellbeing: A Psychometric Evaluation in Young Australian Adults</i>	2021	Y	Y	Y	X
6	Ajeng Rintan Septiani, Sri Maslihah, M. Ariez Musthofa	Resiliensi dan Kesejahteraan Subjektif Anak Didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA)	2016	Y	Y	Y	X
7	Ivonne Qumairi, Asri Mutiara Putri, Prida Harkina	Pengaruh Resiliensi dan Status Rantau Terhadap <i>College Student Subjective WellBeing</i> pada Mahasiswa	2021	Y	Y	Y	X
8	Destalya Angrainy, Efi Fitriana, Aulia Iskandarsyah, Juke Siregar	<i>Comparison of resilience and subjective well-being to fathers and mothers who have postlingual deafness children</i>	2019	Y	Y	Y	X
9	Murat Yildirim dan Hacer Belen	<i>The Role of Resilience in the Relationships between Externality of Happiness and Subjective Well-being and Flourishing: A Structural Equation Model Approach</i>	2019	Y	Y	Y	X
10	K. Ramya, Ganga V, Yenagi, Lata Pujar, dan K. V. Ashalatha	<i>Subjective well-being as a protective factor of resilience among rural and urban adolescents of Dharwad district</i>	2021	Y	Y	Y	✓
11	MeiXing Dong, Ruixuan Sun, Laura Biester, dan Rada Mihalcea	<i>We Are in This Together: Quantifying Community Subjective Wellbeing and Resilience</i>	2023	X	X	Y	X

12	Danlin Fan, Chengcheng Li, NingzheZhu, Tianyi Wang, dan Feng Kong	<i>Trait resilience and subjective well-being inemerging adulthood: a two-wave longitudinal study</i>	2023	Y	Y	Y	✓
13	Nourma Ayu Safithri P dan Riska Anggita Nawangsih	Pengaruh Optimisme dan Resiliensi Akademik untuk Meningkatkan <i>Subjective Well-Being</i> pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring	2021	X	X	Y	X
14	Badri Bajaj dan Neerja Pande	<i>Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being</i>	2016	Y	Y	Y	✓
15	Chen Chen	<i>The Role of Resilience and Coping Styles in Subjective Well-Being Among Chinese University Students</i>	2016	Y	Y	Y	✓
16	Mustafa Nadeem Kirmani, Preeti Sharma, Mohammed Anas, dan Rumana Sanam	<i>Hope, Resilience and Subjective Well-being among college going Adolescent Girls</i>	2015	X	X	Y	✓

Keterangan Simbol:

✓ : Untuk jurnal atau data yang digunakan penelitian

X : Untuk jurnal atau data yang tidak digunakan dalam penelitian

Bersumber pada hasil pengumpulan data serta proses analisis beberapa artikel penelitian yang kami dapatkan berhasil menjawab tiga pertanyaan penelitian. Pada hakikatnya, salah satu ciri masa remaja merupakan kuatnya pengaruh yang diberikan oleh teman sebaya dikarenakan remaja seringkali menghabiskan waktu bersama teman. Teman sebaya cukup berpengaruh dan berperan dalam kehidupan masa remaja. Selain itu, individu akan beradaptasi pada tantangan realita, namun kesulitan yang terjadi secara tidak terduga akan menggeser *well-being* individu.

Kemampuan yang dimiliki individu dalam menghadapi *problem* yang sedang terjadi dalam hidup dapat menjadi faktor yang menentukan tinggi atau rendahnya nilai *subjective well-being*.

Subjective well-being sebagai persepsi individu pada pengalaman hidup sehingga dapat mensejahterakan psikologis. Individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi ketika menghadapi tekanan dalam hidup akan dengan mudah beradaptasi dalam menyikapi permasalahan yang sedang terjadi dengan optimal.

Resiliensi adalah adaptasi yang positif pada lingkungan walaupun berada pada kondisi yang kurang optimal sehingga beresiko tinggi terhadap stres. Resiliensi memiliki nilai yang tinggi ketika individu tersebut memaknai kesulitan yang dihadapi sebagai cara yang membuat individu tersebut menjadi lebih positif. Memiliki kemampuan resiliensi sangat penting untuk menghadapi stres dan meningkatkan *subjective well-being*. Resiliensi mengacu pada kemampuan dalam menjaga *mental health*. Terbentuknya resiliensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antara ialah dukungan sosial dari orang tua dan teman sebaya. Individu dengan resiliensi tinggi akan memiliki kepercayaan diri yang cukup dan kemauan kuat, memungkinkan mereka mengatasi stres dan emosi negatif dengan efektif. *Subjective well-being* yang meningkat, tercipta dari cara individu menghadapi hidup dengan sikap positif, sehingga membantu mereka mengatasi masalah lebih baik.

Resiliensi membantu individu menjaga ketenangan dalam menghadapi kesulitan, individu yang resilien dapat menanggapi tantangan dengan lebih kreatif dan fleksibel, mengelola emosi dan pikiran sulit tanpa kehilangan kontrol. Memperkuat resiliensi dapat melalui sifat-sifat seperti optimisme, semangat, dan kesabaran, sehingga mampu memberikan pendekatan praktis dalam menghadapi stres. Resiliensi cenderung mengurangi pemikiran dan perilaku negatif, seperti menyalahkan diri sendiri, tegang, dan marah saat menghadapi stres, yang pada akhirnya mengurangi dampak negatifnya.

Sumber daya psikologis seperti resiliensi mempunyai dampak positif dalam meningkatkan *subjective well-being* remaja, karena sumber daya ini mendukung kondisi psikologis internal yang mempengaruhi keputusan dan perilaku, sehingga meningkatkan *subjective well-being*. Hal ini sesuai dengan teori *broaden-and-build*, menunjukkan bahwa afek positif memperluas sumber daya psikologis, fisik, dan sosial yang membantu individu mengatasi stres dan kesulitan, sehingga resiliensi diprediksi dapat meningkatkan *subjective well-being*. Individu dengan resiliensi tinggi akan merencanakan dan melaksanakan rencana mereka dan akan berusaha menuju solusi positif terhadap tantangan hidup. Individu yang resilien akan merasakan kepuasan dan *subjective well-being* hidup secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk memperoleh gambaran mengenai hubungan resiliensi dan *subjective well-being* dalam mengatasi stres pada remaja. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki tingkat ketahanan jauh lebih optimal dibandingkan remaja yang memiliki resiliensi rendah. Hal ini menyiratkan remaja memiliki resiliensi diri yang optimal mampu pulih dengan mudah dari permasalahan apapun. Dalam penelitian ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi dan *subjective well-being* pada remaja dalam mengatasi stres, dengan demikian menunjukkan peningkatan *subjective well-being* di kalangan remaja mampu meningkatkan resiliensi remaja, Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mendalami lebih jauh mengenai resiliensi pada *subjective well-being* dalam mengatasi stress remaja. Sehingga, penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2019, July). Resiliensi Akademik dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa. In *Proceeding National Conference Psikologi UGM 2018* (Vol. 1, No. 1, Pp. 161-167).
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating Role of Resilience in the Impact of Mindfulness on Life Satisfaction and Affect as Indices of Subjective Well-Being. *Personality And Individual Differences, 93*, 63-67.
- Chen, C. (2016). The Role of Resilience and Coping Styles in Subjective Well-Being Among Chinese University Students. *The Asia-Pacific Education Researcher, 25*, 377-387.
- Dong, M., Sun, R., Biester, L., & Mihalcea, R. (2023, June). We Are in This Together: Quantifying Community Subjective Wellbeing and Resilience. In *Proceedings of The International AAAI Conference on Web and Social Media* (Vol. 17, Pp. 185-196).
- Fan, D., Li, C., Zhu, N., Wang, T., & Kong, F. (2023). Trait Resilience and Subjective Well-Being in Emerging Adulthood: A Two-Wave Longitudinal Study. *Current Psychology, 42*(30),26200-26206.
- Hayati, S. (2023). Hubungan Resiliensi Dengan Subjective Well-being Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial Teknologi, 3*(6), 530-536.

- Kirmani, M. N., Sharma, P., Anas, M., & Sanam, R. (2015). Hope, Resilience and Subjective Well-Being Among College Going Adolescent Girls. *International Journal of Humanities & Social Science Studies*, 2(1), 262-270.
- Lutfiyah, Z. F., & Dwarawati, D. (2023). Pengaruh Resilience at Work Terhadap Subjective Well-Being Pada Perawat Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Riset Psikologi*, 39-46.
- Optimisme, R. A. (2021). Pengaruh Optimisme dan Resiliensi Akademik untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring.
- Pandin, D. A. M., Fitriana, E., Iskandarsyah, A., & Siregar, J. (2019). Comparison of Resilience and Subjective Well-Being to Fathers and Mothers Who Have Post-Lingual Deafness Children. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 7(3), 81-88.
- Qumairi, I., Putri, A. M., & Harkina, P. (2021). Pengaruh Resiliensi dan Status Rantau Terhadap College Student Subjective Well-Being Pada Mahasiswa. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 18(2), 317-329.
- Rakhmadiani, D., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Resiliensi Terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 478-483.
- Ramya, K., Yenagi, G. V., Pujar, L., & Ashalatha, K. V. (2021). Subjective Well-Being as a Protective Factor of Resilience Among Rural Andurban Adolescents of Dharwad District. *Journal of Farm Sciences*, 34(03), 324-328.
- Septiani, A. R., Maslihah, S., & Musthofa, M. A. (2021). Resiliensi dan Kesejahteraan Subjektif Anak Didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 143-168.
- Shean M, 2015, Current Theories Relating to Resilience and Young People: A Literature Review. *Victorian Health Promotion Foundation*, 1-45.
- Tomyn, A. J., & Weinberg, M. K. (2018). Resilience and Subjective Wellbeing: A Psychometric Evaluation in Young Australian Adults. *Australian Psychologist*, 53(1), 68-76.
- Yildirim, M., & Belen, H. (2019). The Role of Resilience in The Relationships Between Externality of Happiness and Subjective Well-Being and Flourishing: A Structural Equation Model Approach. *Journal Of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(1), 62-76