



## **PENGARUH RESILIENSI TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA PENDERITA THALASEMIA**

**Sri Wulan Lindasari\*, Reni Nuryani, Delli Yuliana Rahmat, Nunung Siti Sukaesih, Rizka Salsabila**  
Program Studi Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154, Indonesia  
[\\*sriwulan@upi.edu](mailto:*sriwulan@upi.edu)

### **ABSTRAK**

Thalasemia merupakan penyakit genetik kelainan darah kronis yang memerlukan perawatan seumur hidup dan mengakibatkan efek fisik, psikologis, dan emosional yang dapat menurunkan kualitas hidup. Resiliensi dan Psychological well-being penting bagi individu karena mempunyai tujuan untuk mencapai kondisi terbaik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Resiliensi Terhadap Psychological Well Being Pada Penderita Thalasemia di RSUD Kabupaten Sumedang. Jenis penelitian dengan deskriptif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 78 orang penderita thalasemia. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Alat pengumpulan data yang digunakan ialah questioner the 14-Item Resilience Scale (RS14) untuk mengukur resiliensi dan questioner Psychological well being scale (PWBS) untuk mengukur psychological well being. Hasil dari penelitian ini adalah resiliensi penderita thalasemia sebagian besar menunjukkan kategori sedang sebanyak 62,8% dan Psychological well being sebagian besar menunjukkan kategori sedang sebanyak 76,9%. Berdasarkan uji korelasi Gamma dan Somers'd terdapat hubungan yang sangat erat antara resiliensi dengan psychological well being pada penderita thalasemia dengan nilai korelasi 0,965 dan  $p = 0,00$ . Penelitian ini menunjukkan semakin tinggi resiliensi maka psychological well being pada penderita thalasemia semakin baik.

Kata kunci: psychological well being; resiliensi; thalasemia

## ***THE INFLUENCE OF RESILIENCE ON PSYCHOLOGICAL WELL BEING IN THALASSEMIA PATIENTS***

### **ABSTRACT**

*Thalassemia is a chronic genetic blood disorder that requires lifelong care and results in physical, psychological, and emotional effects that can reduce quality of life. Resilience and Psychological well-being are important for individuals because they have a goal to achieve the best condition. The purpose of this study was to determine the Effect of Resilience on Psychological Well Being in Thalasemia Patients at Sumedang Regency Hospital. This type of research with descriptive correlation with the number of respondents as many as 78 people with thalassemia. The sampling technique used total sampling. The data collection tool used is the 14-Item Resilience Scale (RS14) questionnaire to measure resilience and the Psychological well being scale (PWBS) questionnaire to measure psychological well being. The results of this study were resilience of thalassemia patients mostly showed a moderate category as much as 62.8% and Psychological well being mostly showed a moderate category as much as 76.9%. Based on the Gamma and Somers'd correlation test, there is a very close relationship between resilience and psychological well being in thalassemia patients with a correlation value of 0.965 and  $p = 0.00$ . This study shows that the higher the resilience, the better psychological well being in thalassemia patients.*

*Keywords: psychological well being; resilience; thalassemia*

## PENDAHULUAN

Thalasemia merupakan penyakit akibat rusaknya sel darah merah karena adanya kelainan darah resesif yang menyebabkan anemia (Caocci et al., 2012). Prevalensi thalasemia di Asia Tenggara relatif tinggi termasuk di Indonesia prevalensinya sekitar 3- 10% (Kattamis et al., 2020). Penyakit thalasemia menduduki peringkat ke lima penyakit tertinggi setelah penyakit jantung, kanker, ginjal dan stroke. Jumlah penderita thalasemia terus meningkat, menurut data Yayasan Thalasemia Indonesia. Sejak tahun 2012 terdapat 4.896 kasus hingga Juni tahun 2021 terdapat 10.973 kasus penandang Thalasemia di Indonesia. (Kemenkes, 2022). Pengobatan penyakit thalasemia adalah terapi kelasi besi, transfusi darah, dan terapi suplemen asam folat (Caocci et al., 2012). Penderita Thalasemia akan menjalani perawatan medis dalam jangka waktu yang lama karena memerlukan transfusi darah seumur hidupnya. Tindakan pengobatan yang dilakukan tidak hanya akan menyebabkan dampak fisik maupun psikologis bagi penderitanya.

Penderita thalasemia seringkali mempunyai reaksi awal seperti merasa berbeda dengan orang normal, merasa cemas dengan perubahan bentuk tubuh yang tidak lazim, mudah menyerah, merasa sendirian dengan lingkungan sekitar, dan menyerah pada keadaan. Penderita thalasemia mungkin menjadi sangat depresi terhadap penyakitnya sehingga mereka berhenti minum obat dan transfusi darah, percaya bahwa hidup ini tidak adil, merasa bersalah karena menderita penyakit kronis sejak lahir, atau bahkan percaya bahwa bunuh diri adalah cara terbaik untuk mengakhiri penderitaan mereka. Namun, tidak semua penderita thalasemia mengalami hal ini, beberapa penderita mampu melewatinya dan pulih. Kemampuan untuk terus hidup dalam menghadapi kesulitan atau tekanan ekstrem bukanlah pertanda nasib baik. Sebaliknya, hal ini menunjukkan adanya kecerdasan emosional tertentu. Seseorang yang memiliki tingkat tujuan hidup yang rendah disebabkan pada individu yang dikenal dengan istilah resiliensi (Tugade & Fredrickson, 2004).

Seseorang yang resilien akan lebih kuat dan mampu bertahan dalam menghadapi kondisi penyakitnya dibandingkan dengan tetapi individu yang tidak memiliki resiliensi. Individu yang tangguh dicirikan oleh kemampuannya menangani perubahan secara efektif, dapat mengatasi stres, adaptif, fleksibel, membangun hubungan positif dengan orang lain, dan melatih pengendalian diri, itulah individu yang memiliki karakteristik resiliensi. (Connor & Davidson, 2003). Kemampuan resiliensi pada pasien Thalasemia untuk bangkit kembali dari kemunduran merupakan faktor utama dalam kelangsungan hidup mereka. Resiliensi dapat berperan sebagai adaptasi yang efektif bahkan ketika menghadapi kemunduran atau kesulitan, dapat berkontribusi pada kapasitas individu untuk pulih dengan cepat dan efektif dari kesulitan. (Tugade & Fredrickson, 2004). Oleh karena itu, kemampuan resiliensi yang baik sangat penting dimiliki bagi individu yang menjadi penderita thalasemia. Selain itu, Resiliensi dianggap mempunyai peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan efektif untuk meningkatkan psychological well-being (Malkoç & Yalçın, 2015).

Psychological well being adalah suatu kondisi atau pencapaian seorang individu yang mencakup evaluasi dan penerimaan diri dari berbagai aspek dalam kehidupan. Psychological well being dapat ditandai dengan seseorang dapat memperoleh kepuasan hidup, kebahagiaan, dan tidak terdapat gejala-gejala depresi (Ryff & Keyes, 1995). Pada penderita penyakit thalasemia meskipun penyakitnya dapat mengganggu fungsi fisik dan psikologis, Namun, seseorang akan memiliki psychological well-being yang tinggi jika ia dapat menerima segala sesuatu yang terjadi pada dirinya dan memiliki pandangan optimis terhadap permasalahan penyakit yang sedang dihadapinya. Hal ini sejalan dengan pendapat (Ryff & Keyes, 1995) yang menyatakan bahwa, dari sudut pandang psikologis, perasaan subyektif tentang kebahagiaan

atau kesejahteraan dalam hidup dan kesehatan mental yang baik melibatkan perasaan sejahtera yang berkorelasi berjalan beriringan karena memiliki sedikit tujuan hidup, tidak tahu akan arah hidup, dan tidak memiliki pandangan atau keyakinan dalam menjalani kehidupan. Tujuan artikel ini adalah memberikan gambaran terkait pengaruh resiliensi terhadap psychological well being pada penderita thalasemia.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang menghubungkan resiliensi terhadap psychological well being. Populasi penelitian ini adalah penderita thalasemia yang berusia dari 12-24 tahun dengan jumlah sebanyak 78 orang. Total sampling adalah metode sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Kuesioner diberikan kepada responden untuk mengumpulkan data. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan quesioner the 14-Item Resilience Scale (RS14) untuk mengukur resiliensi yang di adaptasi dan modifikasi dari skala (Wagnild, Gail M. Young, 1993) dengan jumlah pertanyaan 14 item yang bersifat favorable. Kuesioner ini sudah dinyatakan valid dan reliabel. Uji validitas diperoleh hasil rentang validitas 0,202-0,472 dengan menggunakan r tabel, yaitu 0,192 dan taraf signifikansi 5%. Realibilitas terhadap instrumen resiliensi diperoleh nilai  $\alpha$  sebesar 0,702. Untuk mengukur psychological well being menggunakan quesioner Psychological well being scale (PWBS) dari (Ryff, 1989) dengan jumlah pertanyaan 18 item. Hasil validitas untuk nilai korelasi pertanyaan dengan rentang 0,306-0,731. Hasil uji reabilitas dengan alfa Cronbach 0,92. Data yang sudah terkumpul di analisis secara univariate untuk mengetahui tingkat resiliensi dan psychological well being pada penderita thalasemia sedangkan untuk. mengetahui hubungan resiliensi dan psychological well being dengan menggunakan uji korelasi Gamma dan Somers'd.

**HASIL**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menghasilkan temuan sebagai berikut:

Tabel 1.

Analisa Resiliensi Penderita Thalasemia di RSUD Kabupaten Sumedang (n = 78)

Kategori Resiliensi	f	%
Sangat Rendah	0	0
Rendah	10	12,8
Sedang	49	62,8
Cukup Tinggi	17	21,8
Tinggi	2	2,6

Hasil analisa resiliensi penderita thalasemia sebagian besar menunjukkan pada kategori sedang sebanyak 62,8%.

Tabel 2.

Psychological well being Penderita Thalasemia di RSUD Kabupaten Sumedang (n = 78)

Kategori Psychological well being	f	%
Rendah	12	15,4
Sedang	60	76,9
Tinggi	6	7,7

Hasil Psychological well being analisa penderita thalasemia sebagian besar menunjukkan pada kategori sedang sebanyak 76,9%.

Tabel 3.  
Pengaruh resiliensi terhadap *psychological well being* pada penderita thalasemia di RSUD Kabupaten Sumedang (n=78)

		<i>Psychological Well Being</i>			Total	r	p
		Rendah	Sedang	Tinggi			
Tingkat Resiliensi	Rendah	7	3	0	10	0,965	0,00
	Sedang	5	44	0	49		
	Cukup Tinggi	0	13	4	17		
	Tinggi	0	0	2	2		
Total		12	60	6	78		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan adanya hubungan yang sangat erat antara resiliensi dengan *psychological well being* pada penderita thalasemia di RSUD kabupaten Sumedang dengan nilai korelasi 0,965 dan  $p=0,00$ .

## PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian di dapatkan bahwa tingkat resiliensi pada penderita thalasemia dalam tingkat yang sedang (62,8%) Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien thalasemia sudah mulai dapat menyesuaikan diri dengan baik dengan kondisi penyakit yang dideritanya. Penderita thalasemia sudah cukup mampu mengendalikan emosi meskipun dalam keadaan menderita suatu penyakit, meskipun demikian, mereka berupaya untuk menyesuaikan diri dengan keadaannya. Hal ini terlihat dari perilaku penderita thalasemia yang terus berupaya membangun hubungan positif dengan tenaga medis dan sesama pasien. Apabila penderita thalasemia mampu menghadapi masa-masa sulit yang ada serta menjadi individu yang lebih kuat dari sebelumnya maka hal tersebut menunjukkan bahwa mereka dapat mengaktualisasikan kemampuan dirinya yang resilien. Resiliensi tidak hanya berfungsi dengan baik saat mengalami kesulitan, tetapi juga adanya peningkatan kapasitas adaptif yaitu berkembang menjadi individu yang kuat atau lebih baik dari masa sebelumnya (Borkowski, John G. Whitman, Thomas L. Farris, 2007).

Seseorang untuk dapat beresiliensi dengan baik tentu saja tidak terlepas dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, faktor tersebut yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri atas spiritualitas, self efficacy, optimisme dan self esteem. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial (Missasi & Izzati, 2019). Ketika penderita thalasemia mempunyai faktor-faktor ini maka, penderita tersebut akan dengan mudah untuk bisa mencapai resiliensi yang baik. Seseorang akan mampu bangkit dari trauma yang mereka hadapi apabila mereka mempunyai resiliensi yang baik (Karen Reivich, 2022). Individu akan belajar bahwa kegagalan bukanlah akhir dari perjuangan dan mencari pengalaman baru yang lebih menantang. Individu memandang kegagalan itu sebagai sebuah pengalaman dan pembelajaran yang bermakna untuk kehidupan selanjutnya. Hal ini membuat setiap manusia memang membutuhkan resiliensi untuk dapat bangkit dari kesulitan atau kegagalan yang dihadapi dalam hidup. Kesulitan atau kegagalan akan membuat orang menjadi terpuruk namun dengan adanya kemampuan resiliensi dalam diri seseorang akan membuat manusia melihat makna dari kesulitan atau kegagalan tersebut dan terhindar dari keterpurukan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien thalasemia memiliki kesejahteraan psikologis kategori sedang (76,9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien thalasemia sudah dapat menerima kondisi penyakit yang dideritanya. Sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh (Ryff, 1989) bahwa kesejahteraan psikologis seseorang meningkat seiring dengan derajat penerimaan dirinya. Penerimaan diri ditandai dengan kemampuan seseorang untuk dapat menerima diri apa adanya baik itu dalam kelebihan atau kekurangan (Rachmayani & Ramdhani, 2014).

Psychological well-being mengacu pada kemampuan seseorang untuk menerima kekuatan dan kelemahannya apa adanya, menjaga hubungan yang sehat dengan orang lain, mengendalikan perilakunya sendiri, mencapai potensi penuhnya melalui pembangunan berkelanjutan, mengelola lingkungannya, dan memiliki tujuan hidup. (Ryff & Keyes, 1995). Orang yang mempunyai psychological well-being yang baik adalah jika individu dapat menerima setiap bagian dari dirinya, melihat secara positif masalah yang dihadapinya, memiliki rasa percaya diri, dan menunjukkan perkembangan emosional dan pribadi. Psychological well-being pada penderita thalasemia tidak dapat muncul dengan sendirinya tetapi ada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya psychological well-being. Ada dua kategori faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari usia, jenis kelamin, kepribadian, agama, stres, dan tipe kepribadian dan factor eksternal yaitu budaya dan dukungan sosial. (Ryff & Keyes, 1995).

Menderita penyakit thalasemia dapat memberikan dampak bagi fisik dan psikologis yang besar bagi penderitanya apalagi harus menjalani serangkaian pengobatan dalam jangka waktu yang Panjang. Apabila individu mampu menerima semua keadaan yang menghadangnya, mempunyai pandangan positif terhadap penyakit yang sedang dihadapinya, mampu menjalani kehidupan yang baik, dapat mengambil tindakan yang bermanfaat untuk melawan penyakitnya, mandiri dalam menentukan nasib, mampu mengendalikan lingkungannya, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan diri sendiri, maka individu akan memiliki psychological well-being yang baik dan sebaliknya apabila individu tersebut tidak dapat menerima semua kondisi yang terjadi pada dirinya, selalu mempunyai pandangan negatif terhadap masalahnya, tidak mampu menjalani kehidupan dengan baik dalam melawan penyakitnya, tidak mampu menentukan nasibnya sendiri, tergantung kepada orang lain, dan tidak mempunyai tujuan hidup yang jelas, maka individu tersebut mempunyai psychological well being yang buruk. Psychological well-being juga memiliki peranan penting dalam proses penyembuhan suatu penyakit (Vazquez, C., Hervas, G., Rahona, J. J., & Gomez, 2009). Pasien Thalasemia yang memiliki yang psychological well-being tinggi akan menjalani kehidupan yang memuaskan dan melakukan sesuatu yang bermanfaat untuk bertahan hidup melawan penyakitnya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat erat antara resiliensi dengan psychological well being pada penderita thalasemia di Rumah Sakit Umum kabupaten Sumedang dengan nilai korelasi 0,965 dan  $p= 0,00$ . Hubungan tersebut bersifat positif yang artinya ketika para penderita thalasemia mempunyai resiliensi yang tinggi maka psychological well-being mereka juga akan tinggi. Begitu juga sebaliknya apabila resiliensinya tergolong rendah, maka psychological well-being penderita juga cenderung rendah. Individu yang resilien mempunyai pengendalian diri emosional dan menjaga ketenangan dalam menghadapi penyakit, terutama ketika menghadapi hambatan atau tantangan dan tetap fokus pada tujuan. Keterampilan ini akan membantu penderita thalasemia dalam meningkatkan psychological well-being, khususnya dalam menetapkan tujuan hidup dan membangun hubungan interpersonal yang kuat.

Resiliensi dan psychological well being mempunyai hubungan positif dan signifikan yang menunjukkan bahwa resiliensi memberikan sumbangan efektif terhadap psychological wellbeing sebesar 32% (Malkoç & Yalçın, 2015). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Saputri & Mulawarman, 2022) yang mengatakan bahwa resiliensi berpengaruh terhadap psychological well being, resiliensi dalam penelitian tersebut memberikan sumbangan efektif yaitu sebesar 67% terhadap psychological well-being pada remaja panti asuhan. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh (Kim & Shin, 2016) juga telah

menunjukkan hubungan yang kuat dan positif dengan psychological well being. Tingkat resiliensi yang tinggi juga akan memiliki tingkat psychological well being yang tinggi. Studi oleh (Panchal et al., 2016) juga menemukan hal positif dan hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan psychological well being. Berdasarkan hasil penelitian ini, psychological well being dan resiliensi memiliki korelasi positif yang kuat yang artinya, semakin besar resiliensinya, semakin besar pula psychological well being nya. (Michelle D. Keye, 2013, Sood, 2021)

Telah ditemukan bahwa resiliensi berkontribusi dalam meningkatkan psychological well being. Menurut (Belay & Missaye, 2014) resiliensi mempersiapkan individu untuk tetap waspada dan dapat melawan terhadap segala resiko, dengan demikian bertindak sebagai pencegah terhadap setiap potensi koping dan perilaku maladaptif. Penelitian yang dilakukan oleh (Edriany, D., Sutatminingsih, R., & Siregar, 2021) mengklaim bahwa orang dengan resiliensi dapat menjadi kompeten dan mahir secara sosial dalam menangani masalah yang melibatkan karakteristik seperti optimisme, otonomi, efikasi diri, dan harga diri untuk mendapatkan pengalaman yang lebih baik yang meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Orang yang tangguh akan lebih baik dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis mereka yang memberi mereka ketahanan untuk bangkit kembali dari keadaan sulit dengan lebih cepat dan mudah (Ryff, 2015). Resiliensi memainkan peran penting dalam kesehatan psikologis karena memberikan seseorang rasa percaya diri dan memperdayakan mereka untuk menangani sesuatu secara efektif, sehingga memungkinkan mereka mengelola stres dan emosi negatif. Pengaruh resiliensi terhadap psychological well being menunjukkan peran yang mendasar dan dianggap efektif dalam meningkatkan psychological well being (Sagone & Elvira De Caroli, 2014). Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh (Vinayak & Judge, 2018) menjelaskan bahwa resiliensi dapat meningkatkan psychological well being pada individu. Penelitian (Di Fabio & Palazzeschi, 2015) menjelaskan hubungan antara kesejahteraan psikologis dan ketahanan, yaitu karena resiliensi dan fungsi optimal sangat erat kaitannya, khususnya berkaitan dengan makna hidup dan perasaan otentik terhadap hidupnya. Individu yang menderita thalasemia dan menunjukkan resiliensi dan psychological well-being yang baik adalah mereka yang mampu berpikir adaptif, menghadapi tantangan secara langsung, dan menjaga hubungan interpersonal yang positif. (Harms et al., 2018).

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien thalasemia masuk dalam kategori sedang untuk resiliensi dan psychological well-being. Penderita thalasemia memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dan mencari solusi atas permasalahannya. Selain itu, dapat disimpulkan terdapat hubungan antara psychological well-being pasien thalasemia dengan resiliensinya. Semakin tinggi tingkat resiliensi individu maka semakin tinggi tingkat psychological well-being penderita thalasemia, begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat resiliensi individu maka semakin rendah juga tingkat psychological well-being penderita thalasemia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Belay, T., & Missaye, M. (2014). Risks, protection factors and resilience among orphan and vulnerable Children (OVC) in Ethiopia: Implications for intervention. *International Journal of Psychology and Counselling*, 6(3), 27–31. <https://doi.org/10.5897/ijpc2013.0241>
- Borkowski, John G. Whitman, Thomas L. Farris, J. R. (2007). *No Title Adolescent mothers and their children: Risks, resilience, and development*. Lawrence Erlbaum Associates

- Publishers., 1–34. <https://psycnet.apa.org/record/2007-07583-001>
- Caocci, G., Efficace, F., Ciotti, F., Roncarolo, M. G., Vacca, A., Piras, E., Littera, R., Markous, R. S. D., Collins, G. S., Ciceri, F., Mandelli, F., Markt, S., & La Nasa, G. (2012). Health related quality of life in Middle Eastern children with beta-thalassemia. *BMC Blood Disorders*, 12. <https://doi.org/10.1186/1471-2326-12-6>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Di Fabio, A., & Palazzeschi, L. (2015). Hedonic and eudaimonic well-being: The role of resilience beyond fluid intelligence and personality traits. *Frontiers in Psychology*, 6(SEP), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01367>
- Edriany, D., Sutatminingsih, R., & Siregar, R. H. (2021). No TitleThe Effect of Resilience and Gratitude on Psychological Well-Being of male Afghanistan refugees in Medan. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies*, 24(1), 163–166.
- Harms, B. P. D., Brady, L., & Wood, D. (2018). Resilience and Well-Being Abstract : 1–12.
- Karen Reivich, A. S. (2022). The Resilience Faktor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.
- Kattamis, A., Forni, G. L., Aydinok, Y., & Viprakasit, V. (2020). Changing patterns in the epidemiology of  $\beta$ -thalassemia. *European Journal of Haematology*, 105(6), 692–703. <https://doi.org/10.1111/ejh.13512>
- Kemkes. (2022). Thalassemia Penyakit Keturunan, Hindari dengan Deteksi Dini. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220510/5739792/thalassemia-penyakit-keturunan-hindari-dengan-deteksi-dini/#:~:text=Berdasarkan data dari Yayasan Thalassemia,di Indonesia sebanyak 10.973 kasus>
- Kim, B.-M., & Shin, S.-S. (2016). Influence of Happiness and Ego-Resilience on Department Satisfaction in College Students. *Indian Journal of Science and Technology*, 9(43), 1–6. <https://doi.org/10.17485/ijst/2016/v9i43/105041>
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 35–43. <http://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/4/5>
- Michelle D. Key, A. M. P. (2013). *Open Journal of Social Sciences 2013*. Vol.1, No.6, 1-4 Published Online November 2013 in SciRes (<http://www.scirp.org/journal/jss>) <http://dx.doi.org/10.4236/jss.2013.16001> Open Access 1 An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness,. Published Online, 1(6), 1–4
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor – faktor yang Mempengaruhi Resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2009, 433–441. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3455>
- Panchal, S., Mukherjee, S., & Kumar, U. (2016). Optimism in relation to well-being, resilience,

- and perceived stress. *International Journal of Education and Psychological Research*, 5(2), 1–6.
- Rachmayani, D., & Ramdhani, N. (2014). Language and Cultural Adaptation Psychological Well-Being Scale. *Proceeding Seminar Nasional Psikometri*, 253–268.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2015). Psychological Well-being Revisited: Advances in Science and Practice. *Psychother Psychosom*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263.Psychological>
- 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>
- Sagone, E., & Elvira De Caroli, M. (2014). A Correlational Study on Dispositional Resilience, Psychological Well-being, and Coping Strategies in University Students. *American Journal of Educational Research*, 2(7), 463–471. <https://doi.org/10.12691/education-2-7-5>
- Saputri, N. R., & Mulawarman. (2022). Resiliensi Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti Asuhan. *JBKI Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 2615–1170.
- Sood, S. A. S. (2021). Resilience and Psychological Well-Being of Higher Education Students During COVID-19: The Mediating Role of Perceived Distress. *Journal of Health Management*, 22(1). <https://doi.org/10.1177/0972063420983111>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions. *Journal Pers Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320.Resilient>
- Vazquez, C., Hervas, G., Rahona, J. J., & Gomez, D. (2009). Psychological Well-Being and Health. Contribution of Positive Psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15–27.
- Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and Empathy as Predictors of Psychological Wellbeing among Adolescents. *International Journal of Health Sciences & Research (Www.Ijhsr.Org)*, 8(April), 192. [www.ijhsr.org](http://www.ijhsr.org)
- Wagnild, Gail M. Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *American Psychological Association*, 1(2), 165–178. <https://psycnet.apa.org/record/1996-05738-006>