

Peran Durasi Tidur dalam Meningkatkan *Psychological Wellbeing* Individu Dewasa Awal

Muthia Nanda Tamara¹, Lukman Nadjamuddin², Nurfitriany Fakhri^{3*}

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Keywords :

Durasi tidur, dewasa awal, kesehatan fisik, *psychological wellbeing*.

Kontak :

Nurfitriany Fakhri

Email : nurfitriany.fakhri@unm.ac.id

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan

Vol 6 No 2 Maret 2024

DOI: <https://doi.org/10.31605/j-healt.v2i1>

©2024J-Healt

ini adalah artikel dengan akses terbuka dibawah licensi CC BY-NC-4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



Abstrak

Individu yang mengalami permasalahan *psychological wellbeing* akan berdampak pada masalah kesehatan fisik, mulai dari fungsi imunitas hingga kesehatan kardiovaskular. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur dan *psychological wellbeing* pada dewasa awal di kota Makassar. Desain studi yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasional. Subjek penelitian merupakan masyarakat di kota Makassar yang berada pada usia dewasa awal (18-25 tahun) berjumlah 403 responden, melalui teknik accidental sampling. Analisis data menggunakan korelasi Kendall Tau-B. Alat ukur menggunakan *Psychological Well-Being Scale* dan *Pittsburgh's Sleep Quality Index*. Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p=0,007$ dengan koefisien korelasi sebesar 0,110 bernilai positif. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara durasi tidur dan *psychological wellbeing*. Dari keenam aspek *psychological wellbeing*, terdapat tiga aspek yang memiliki hubungan yang signifikan dengan durasi tidur, yaitu tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan penerimaan diri. Diperlukan penelitian lanjutan pada responden dengan kriteria yang lebih spesifik, terutama pada individu dengan profesi yang memiliki durasi tidur yang tidak optimal.

Abstract

Individuals who struggle with psychological well-being will have an impact on physical health issues ranging from immunological function to cardiovascular health. The purpose of this study is to investigate the association between sleep duration and psychological well-being in early adulthood in Makassar. A correlational quantitative strategy was applied in this investigation. The research subjects were Makassar residents in their early adulthood (18-25 years old), with a total of 403 respondents drawn from an incidental sampling technique. The measuring instrument employs the Psychological Well-Being Scale and Pittsburgh's Sleep Quality Index. Kendall Tau-B correlation is used while analysing data. The data analysis results show a p-value of 0.007 and a positive correlation coefficient of 0.110. It can be stated that sleep length has a favorable link with psychological well-being. Three of the six dimensions of psychological well-being are significantly related to sleep duration: life goals, environmental mastery, and self-acceptance. More research is needed on responders who meet more stringent criteria, particularly those in professions with inadequate sleep duration.

PENDAHULUAN

Dewasa awal berkisar pada usia 18 dan berakhir pada usia 40 tahun. Namun, sebelum dapat dikatakan dewasa, individu perlu melalui masa transisi (Santrock, 2007). Masa transisi dari remaja menuju dewasa dimulai dari usia 18 hingga 25 tahun. Masa ini ditandai dengan mengeksplorasi jalur karir, peran, dan gaya hidup (Santrock, 2007). Individu di masa transisi mulai menghadapi tantangan sosial-pribadi atau krisis identitas. Individu yang gagal mengatasi tantangan perkembangannya akan mengalami kesulitan, disfungsi emosional dan interpersonal, serta kecemasan (Arnett, 2007). Bowman (2010) berpendapat bahwa sumber daya yang berpotensi untuk membantu individu mengatasi tantangan dalam menyelesaikan masa transisi adalah *psychological wellbeing* atau kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Galambos, Barker, dan Krahn (2006) menunjukkan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi pada masa transisi menunjukkan penurunan gejala depresi dan peningkatan harga diri.

Tingkat kesejahteraan psikologis yang baik memiliki hubungan dengan peningkatan kesehatan secara umum, serta hasil yang lebih baik untuk penyakit tertentu (Cohen et al., 2016). Misalnya, mengubah kondisi kesejahteraan seseorang melalui peningkatan emosi positif dan pengurangan emosi negatif akan menghasilkan transformasi fisiologis dan biologis yang bermanfaat, seperti menurunnya penyakit fisik (Steptoe, Deaton, & Stone, 2015), penurunan peradangan dan peningkatan fungsi kekebalan tubuh. Hal ini, pada gilirannya, berkontribusi terhadap berbagai konsekuensi positif bagi kesehatan, termasuk peningkatan kesejahteraan kardiovaskular (Feller et al., 2018).

Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan wilayah sirkuit saraf tertentu di otak. Para peneliti telah menemukan bahwa orang dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi menunjukkan aktivitas saraf yang lebih lama (berkelanjutan) di striatum dan korteks prefrontal dorsolateral ketika mereka melihat

gambar positif (Heller et al., 2013), dan mereka menunjukkan peningkatan aktivitas di korteks cingulate anterior ventral pada saat melihat informasi negatif (van Reekum et al., 2007). Aktivasi amigdala sebagai respons terhadap tampilan tayangan yang bahagia lebih tinggi pada orang dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih baik (Cunningham & Kirkland, 2014), sedangkan area parieto-temporal akan lebih aktif sebagai respons terhadap rangsangan emosi wajah negatif (Ren et al., 2019).

Keyes, dkk (2002) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat membantu individu pada masa transisi agar dapat mengontrol diri dan terbuka terhadap pengalaman baru sehingga memudahkan individu untuk menyelesaikan tugas perkembangannya. Kesejahteraan psikologis yang baik juga dapat membantu individu untuk mengidentifikasi hal yang hilang dalam kehidupannya (Ryff, 1995). Menurut Ryff (2014), kesejahteraan psikologis merupakan penggambaran dari kesehatan mental individu yang didasari oleh pencapaian karakteristik fungsi psikologis positif, seperti pengoptimalan penuh potensi psikologis individu. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu mampu menerima kelebihan maupun kekurangan diri, membangun hubungan positif dengan individu lain, mengatur lingkungan, mampu mengambil keputusan dan mandiri, menentukan tujuan hidup, serta dapat melalui tahapan kehidupannya.

Peneliti melakukan pengambilan data awal untuk mengetahui keadaan masyarakat Makassar berusia 18-25 tahun saat ini. Pengambilan data awal dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara online maupun offline yang diisi oleh 106 responden. Sebanyak 64 (60.4%) responden menganggap bahwa penilaian individu lain merupakan hal yang penting. Sebanyak 84 (79.2%) responden merasa kecewa terhadap perbuatan yang dilakukan di masa lalu. Sebanyak 65 (61.3%) responden merasa tidak puas terhadap pencapaian yang dimiliki saat ini. Sebanyak 61 (57.5%) responden merasa kesulitan dalam

beradaptasi di lingkungan baru. Sebanyak 64 (60.4%) responden mengalami kesulitan dalam bergaul. Sebanyak 59 (59.4%) responden mengalami kesulitan dalam menjalankan tanggung jawab yang dimiliki. Sebanyak 65 (61.3%) responden tidak memiliki tujuan yang ingin dicapai yang jelas. Individu yang memiliki otonomi rendah sangat memperhatikan penilaian individu lain. Individu yang memiliki penerimaan diri rendah cenderung merasa kurang puas terhadap pencapaian dan kecewa terhadap kehidupan di masa lalu. Individu yang memiliki penguasaan lingkungan rendah akan mengalami kesulitan dalam beradaptasi. Individu yang memiliki hubungan positif dengan individu lain yang rendah akan mengalami kesulitan dalam bergaul. Individu dengan pertumbuhan pribadi rendah akan merasa kesulitan dalam menjalankan tanggung jawab. Individu yang memiliki tujuan hidup rendah akan memiliki sedikit tujuan yang ingin dicapai.

Lopez-Torres Hidalgo, dkk (2010) menyatakan bahwa tidur sehat secara positif berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Dengan tidur yang baik, individu dapat mencapai ketenangan hidup (Kasim, Murdiana & Fakhru, 2018). Tidur sehat ditandai dengan durasi tidur yang optimal (Hamilton dkk, 2007). Individu dengan durasi tidur optimal menunjukkan tujuan hidup, hubungan positif dengan individu lain, dan penguasaan lingkungan yang tinggi (Ryff dkk, 2004). Lee dan Sibley (2019) berpendapat bahwa durasi tidur secara positif berkaitan dengan kesejahteraan psikologis individu. Brand, dkk (2014) mengemukakan bahwa durasi tidur merupakan prediktor longitudinal dari kesejahteraan psikologis.

Kozier dkk (2004) menyebut durasi tidur sebagai kuantitas tidur, merupakan keseluruhan waktu tidur yang dimiliki oleh individu. Brand, dkk (2014) mengemukakan bahwa semakin bertambahnya usia, durasi tidur yang dibutuhkan semakin berkurang. Penelitian yang dilakukan oleh Hirshkowitz, dkk (2015) menemukan bahwa individu dewasa yang sehat membutuhkan tidur selama 7 hingga 9 jam di malam hari. Lee dan Sibley

(2019) mengategorikan tidur 7 hingga 9 jam sebagai durasi tidur optimal, tidur kurang dari 7 jam sebagai durasi tidur singkat, dan tidur lebih dari 9 jam sebagai durasi tidur lama. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur dan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal di kota Makassar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi untuk membuktikan hubungan antar dua variabel. Karakteristik sampel dari penelitian ini ialah penduduk makassar berusia 18-25 tahun yang tidak mengalami gangguan tidur. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *accidental sampling*.

Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan *Psychological Well-Being Scale* dari Ryff yang diadaptasi oleh Zheng (2015) dengan validitas konstruk yang baik (model fit), semua aspek esensial, dan reliabilitas sebesar 0.935. Skala ini akan mengukur enam unsur, yaitu yaitu tujuan hidup, otonomi, penerimaan diri, hubungan positif dengan individu lain, pertumbuhan pribadi, dan pengendalian lingkungan.

Durasi tidur diukur dengan pertanyaan terbuka berupa “berapa jam anda tidur di malam hari?” yang diambil dari *Pittsburgh's Sleep Quality Index*. Jawaban dari pertanyaan ini akan dibagi ke dalam dua kategori, yaitu durasi tidur optimal (7-9 jam) dan durasi tidur tidak optimal yang terdiri dari durasi tidur singkat (<7 jam) dan durasi tidur lama (>9 jam) (Lee & Sibley, 2019).

Analisis yang dilakukan adalah analisis deskriptif dan uji hipotesis. Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini, yaitu Kendall Tau-B dimana analisis ini digunakan untuk memperoleh hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan IBM SPSS Statistics 26. Hasil data penelitian dengan taraf signifikansi ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Adapun hipotesis yang diajukan, ialah terdapat hubungan positif antara durasi tidur dan kesejahteraan psikologis.

HASIL PENELITIAN

Terdapat 413 responden yang berpartisipasi pada penelitian ini, namun, terdapat 10 responden yang tidak sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan peneliti, sehingga sampel yang digunakan ialah sebesar 403 responden. Gambaran deskriptif subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden.

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	64	15,9
Perempuan	339	84,1
Pekerjaan		
Mahasiswa	290	71,96
Karyawan swasta	19	4,71
Pegawai	6	1,49
Staff RS	2	0,50
Freelance	11	2,73
Wiraswasta	11	2,73
Belum bekerja	28	6,95
Freshgraduate sma	3	0,74
Tenaga pengajar	4	0,99
Apoteker	3	0,74
Honorer	8	1,99
IRT	2	0,50
Intern	2	0,50
Lainnya	14	3,47

Deskripsi dari data penelitian ini diperoleh melalui penggolongan variabel berdasarkan *mean* hipotetik yang didasarkan pada skala penelitian. Adapun hasil kategorisasi data kesejahteraan psikologis ialah sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi data kesejahteraan psikologis

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Min	Max	SD	Min	Max	SD
Kesejahteraan psikologis	64	384	53,3	127	363	39,7

Tabel diatas menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis responden cenderung tinggi. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan antara *mean* hipotetik dan empirik kesejahteraan psikologis responden.

Tabel 3. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	269	66,75
Rendah	104	25,81
Tidak terkategori	30	7,44

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi (66,75%).

Tabel 4. Kategorisasi Durasi Tidur

Kategori	Interval skor	Frekuensi	Persentase (%)
Optimal	7 – 9	153	38
Tidak optimal			
Lama	>9	9	2
Singkat	<7	241	60

Pada tabel 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki durasi tidur singkat (60%).

Hipotesis pada penelitian ini ialah terdapat hubungan positif antara durasi tidur dan kesejahteraan psikologis. Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Kendall Tau-b. Pengujian hipotesis dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS 26 for windows. Adapun hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 5:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

	Durasi Tidur		Ket
	r	p	
Kesejahteraan Psikologis Aspek	0,110	0,007	Signifikan
Penerimaan diri	0,099	0,017	Signifikan
Hubungan positif dengan individu lain	0,050	0,223	Tidak Signifikan
Otonomi	0,046	0,271	Tidak Signifikan
Penguasaan lingkungan	0,107	0,010	Signifikan
Tujuan hidup	0,087	0,036	Signifikan
Pertumbuhan pribadi	0,048	0,250	Tidak Signifikan

Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,007 yang menandakan bahwa hipotesis diterima. Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,110 bernilai positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara durasi tidur dan kesejahteraan psikologis. Dari keenam aspek kesejahteraan psikologis, terdapat tiga aspek yang memiliki hubungan yang signifikan dengan durasi tidur, yaitu tujuan hidup, penguasaan lingkungan,

dan penerimaan diri.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 66,75% responden memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, 25,81% responden memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, dan 7,44% lainnya tidak berada pada kategori manapun. Hal ini menandakan bahwa mayoritas responden memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Individu pada dewasa awal merasa telah mengalami peningkatan yang signifikan selama remaja dan memiliki harapan yang besar untuk masa depan, sehingga cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi (Lopez-Torres Hidalgo dkk, 2010).

Hasil data penelitian durasi tidur menunjukkan bahwa terdapat 9 (2%) responden memiliki durasi tidur lama, 153 (38%) responden memiliki durasi tidur optimal, dan 241 (60%) responden memiliki durasi tidur singkat. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar individu usia dewasa awal di Kota Makassar memiliki durasi tidur singkat. Potter dkk (2019) mengungkapkan bahwa durasi tidur yang tidak optimal dapat disebabkan oleh penggunaan obat-obatan, pola tidur yang tidak teratur, stress emosional, serta makanan dan minuman yang dikonsumsi, seperti kopi dan teh yang mengandung kafein. Rutinitas keseharian juga dapat memengaruhi durasi tidur individu, seperti melakukan pekerjaan berat, mengerjakan tugas hingga malam hari, dan mengubah jam makan malam. Selain itu, lingkungan tidur yang nyaman juga patut diperhatikan agar memperoleh tidur yang cukup.

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara durasi tidur dan kesejahteraan psikologis ($r=0,110$, $p=0,007$). Hal ini menandakan bahwa individu dengan durasi tidur yang optimal memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Sebaliknya, individu dengan durasi tidur yang tidak optimal memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamilton dkk (2007)

yang menemukan bahwa durasi tidur yang optimal berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, khususnya pada penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan individu lain, penerimaan diri, tujuan hidup, serta lebih sedikit gejala kecemasan dan depresi. Penelitian lain juga dilakukan oleh Lee dan Sibley (2019) yang menunjukkan bahwa durasi tidur secara positif berkaitan dengan kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, tidur singkat secara konsisten menunjukkan hubungan negatif dengan berbagai ukuran kesejahteraan psikologis positif, seperti harga diri dan kepuasan hidup, terlepas dari berbagai faktor demografis, kesehatan, dan kepribadian. Tidur lama hanya dikaitkan dengan kemungkinan peningkatan depresi.

Piper (2016) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa tidur merupakan faktor penting bagi kepuasan hidup. Kepuasan hidup yang baik dikaitkan dengan sekitar 8 jam tidur pada hari kerja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lemola dkk (2013) juga menunjukkan bahwa durasi tidur pendek (<6 jam) terkait dengan optimisme dan harga diri yang lebih rendah bila dibandingkan dengan individu yang tidur 7-8 jam. Sedangkan, durasi tidur yang lama (>9 jam) juga berhubungan dengan rendahnya optimisme dan harga diri terlepas dari usia dan jenis kelamin.

Hasil uji korelasi pada setiap aspek kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa durasi tidur memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Ryff (1989) mengemukakan bahwa terdapat enam aspek kesejahteraan psikologis, yaitu: (1) Penerimaan diri berkaitan dengan kemampuan individu bersikap positif terhadap diri sendiri, mampu menghargai dan menerima segala komponen dalam diri, seperti kualitas pribadi yang baik dan buruk. Individu yang mampu memandang kehidupan di masa lalu secara positif. (2) Hubungan positif dengan individu lain ditandai dengan memperhatikan kesejahteraan individu lain, memberikan kasih sayang, intimitas, dan dapat menunjukkan empati, serta memahami konsep hubungan timbal-balik. (3) Otonomi dianggap sebagai

rasa kebebasan dimana individu tidak bergantung pada ketakutan, ketidakberdayaan, hukum massa, maupun etika dalam kehidupan sehari-hari. (4) Penguasaan Lingkungan ialah kondisi dimana individu mampu menentukan dan menata lingkungan sesuai kebutuhan. (5) Tujuan Hidup merupakan kondisi dimana individu mampu merasakan makna yang terdapat dalam masa lalu dan masa kini, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup, memiliki hidup yang terarah, serta memiliki target dan tujuan yang ingin dicapai. (6) Pertumbuhan pribadi merupakan keadaan ketika individu merasa telah mengalami perkembangan yang signifikan, menilai diri sebagai individu yang senantiasa tumbuh dan berkembang, serta mudah beradaptasi ketika dihadapkan dengan situasi yang baru.

Mental Health Foundation (2011) menyatakan bahwa individu yang memiliki durasi tidur optimal mampu menerima kemampuan diri dan suasana hati, serta meningkatkan hubungan interpersonal. Tidur yang optimal juga dapat membantu individu agar mampu berpikir kreatif sehingga lebih mudah dalam menentukan tujuan hidup. Ketika mendapat tidur yang cukup, otak mampu memproses informasi, mengkonsolidasikan memori, dan memungkinkan individu untuk belajar dan berfungsi secara efektif di siang hari, sehingga individu dapat mengatur dan menjalankan kegiatan sehari-hari dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara durasi tidur dan kesejahteraan psikologis pada dewasa awal di Kota Makassar. Individu dengan durasi tidur yang optimal memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Sebaliknya, individu dengan durasi tidur yang tidak optimal memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Analisis deskriptif pada kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa responden memiliki kesejahteraan psikologis dengan kategori tinggi. Selain itu, sebagian besar responden juga memiliki durasi tidur yang tidak optimal.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut: Bagi responden penelitian, untuk mendapatkan kesejahteraan psikologis yang tinggi baiknya memperhatikan durasi tidur optimal pada malam hari. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk melakukan penelitian pada responden dengan kriteria yang lebih spesifik, misalnya pada dokter atau profesi yang memiliki durasi tidur yang tidak optimal.

REFERENSI

- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Bowman, N. A. (2010). The development of psychological well-being among first-year college students. *Journal of College Student Development*, 51(2), 180–200. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0118>
- Brand, S., Lemola, S., Holsboer-Trachsler, E., Grob, A., & Kalak, N. (2014). Sleep duration and subjective psychological well-being in adolescence: a longitudinal study in Switzerland and Norway. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 1199. <https://doi.org/10.2147/NDT.S62533>
- Cohen, R., Bavishi, C., and Rozanski, A. (2016). Purpose in life and its relationship to all-cause mortality and cardiovascular events: a meta-analysis. *Psychosom. Med.* 78, 122–133. doi: 10.1097/psy.0000000000000274
- Cunningham, W. A., & Kirkland, T. (2014). The joyful, yet balanced, amygdala: Moderated responses to positive but not negative stimuli in trait happiness. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9, 760–766. doi:10.1093/scan/nst045
- Feller, S. C., Castillo, E. G., Greenberg, J. M., Abascal, P., Van Horn, R., Wells, K. B., et al. (2018). Emotional well-being and public health: proposal for a model national initiative. *Public Health Rep.* 133, 136–141. doi:

- 10.1177/0033354918754540
- Galambos, N. L., Barker, E. T., & Krahn, H. J. (2006). Depression, anger, and self-esteem in emerging adulthood: Seven-year trajectories. *Developmental Psychology*, 42, 350–365.
- Hamilton, N. A., Nelson, C. A., Stevens, N., & Kitzman, H. (2007). Sleep and psychological well-being. *Social Indicators Research*, 82(1), 147–163. <https://doi.org/10.1007/s11205-006-9030-1>
- Heller, A. S., van Reekum, C. M., Schaefer, S. M., Lapate, R. C., Radler, B. T., Ryff, C. D., & Davidson, R. J. (2013). Sustained striatal activity predicts eudaimonic well-being and cortisol output. *Psychological Science*, 24(11), 2191–2200. doi: 10.1177/0956797613490744
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, P. J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., & Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. *Sleep Health*, 1(4), 233–243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>
- Kasim, M. I., Murdiana, S., & Fakhri, N. (2018). Pengaruh Stres Akademik Dan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. *Proceedings of Psychology" Cyber Effect: Internet Influence on Human Life"*, 83-95.
- Keyes, Corey L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Lee, C. H., & Sibley, C. G. (2019). Sleep duration and psychological well-being among New Zealanders. *Sleep Health*, 5(6), 606–614. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.06.008>
- Lemola, S., Räikkönen, K., Gomez, V., & Allemand, M. (2013). Optimism and Self-Esteem Are Related to Sleep. Results from a Large Community-Based Sample. *International Journal of Behavioral Medicine*, 20(4), 567–571. <https://doi.org/10.1007/s12529-012-9272-z>
- Lopez-Torres Hidalgo, J., Navarro Bravo, B., Parraga Martinez, I., Andres Pretel, F., Latorre Postigo, J. M., & Escobar Rabadan, F. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. In I. E. Wells (Ed.), *Psychological Well-Being* (pp. 77–113). Hauppauge: Nova Science Publishers.
- Mental Health Foundation. (2011). Sleep matters: The impact of sleep on health and wellbeing. *Mental Health Awareness Week 2011*, 1–76. IBSN 978-1-906162-65-8.
- Piper, A. T. (2016). Sleep duration and life satisfaction. *International Review of Economics*, 63(4), 305–325. <https://doi.org/10.1007/s12232-016-0256-1>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2019). *Fundamentals Of Nursing* (8th ed.). Elsevier mosby.
- Ren, Z., Shi, L., Wei, D., & Qiu, J. (2019). Brain functional basis of subjective well-being during negative facial emotion processing task-based fMRI. *Neuroscience*, 423, 177–191. doi: 10.1016/j.neuroscience.2019.10.017
- 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. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health,

and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640–648. doi: 10.1016/S0140-6736(13)61489-0

van Reekum, C. M., Urry, H. I., Johnstone, T., Thurow, M. E., Frye, C. J., Jackson, C. A., ... Davidson, R. J. (2007). Individual differences in amygdala and ventromedial prefrontal cortex activity are associated with evaluation speed and psychological well-being. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 19 (2), 237–248. doi: 10.1162/jocn.2007.19.2.237

Zheng, E. (2015). Adaptasi Ryff Psychological Well-being Scale dalam Konteks Indonesia. *Skripsi Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.