

## The Role of Emotional Invalidation and Social Support as a Predictor of Individual Psychological Well-Being in Adulthood

### Peran Invalidasi Emosi dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Individu Menjelang Dewasa

Estevania Tricia<sup>1</sup>, Fransisca<sup>2</sup>, Caroline Loe<sup>3</sup>, Bonar Hutapea<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Department of Psychology, University Tarumanagara, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[estevania.705210122@stu.untar.ac.id](mailto:estevania.705210122@stu.untar.ac.id), <sup>2</sup>[fransisca.705210151@stu.untar.ac.id](mailto:fransisca.705210151@stu.untar.ac.id), <sup>3</sup>[caroline.705210070@stu.untar.ac.id](mailto:caroline.705210070@stu.untar.ac.id), <sup>4</sup>[bonarh@fpsi.untar.ac.id](mailto:bonarh@fpsi.untar.ac.id)

#### Artikel Info

##### Riwayat Artikel:

Penyerahan 2024-06-28  
Revisi 2024-09-21  
Diterima 2024-10-09

##### Keyword:

Emerging adulthood;  
emotional invalidation;  
psychological well-being;  
social support

#### ABSTRACT

Emerging adulthood is when individuals begin to explore and experience many changes in their lives. Social support can improve psychological well-being during this challenging developmental stage. However, research on the influence of emotional invalidation on psychological well-being is still minimal. This study aims to determine the role of emotional invalidation and social support on psychological well-being in early adulthood. This study involved 266 samples consisting of male and female Indonesian citizens aged 18-29 years and applied quantitative methods with purposive sampling techniques. The instruments used for data collection were the Psychological Well-Being Scale, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, and The Perceived Invalidation of Emotion Scale, which were then analyzed using multiple linear regression. The results showed that the role of emotional invalidation and social support on psychological well-being had a high influence with a significant value ( $p < 0.05$ ) with an influence of 16.7%. Social support has a positive influence and is important for individuals in the early adult stage with a value of  $t = 3.846$ , whereas emotional invalidation has a negative impact ( $t = -5.382$ ).

#### ABSTRAK

Masa dewasa muda adalah masa ketika individu mulai mengeksplorasi dan mengalami banyak perubahan dalam hidupnya. Dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis selama tahap perkembangan yang penuh tantangan ini. Namun, penelitian mengenai pengaruh emotional invalidation terhadap kesejahteraan psikologis masih minim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran emotional invalidation dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada masa dewasa awal. Penelitian ini melibatkan 266 sampel yang terdiri dari pria dan wanita warga negara Indonesia yang berusia 18-29 tahun dan menggunakan metode kuantitatif dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah *Psychological Well-Being Scale*, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*, dan *The Perceived Invalidation of Emotion Scale*, yang kemudian dianalisis dengan menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran invalidasi emosi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh yang tinggi dengan nilai signifikan ( $p < 0,05$ ) dengan pengaruh sebesar 16,7%. Dukungan sosial memiliki pengaruh yang positif dan penting bagi individu pada tahap dewasa awal dengan nilai  $t = 3,846$ , sedangkan emotional invalidation memiliki pengaruh yang negatif ( $t = -5,382$ ).

#### Kata Kunci

Dukungan sosial;  
invalidasi emosi;  
kesejahteraan psikologis;  
masa dewasa awal

Copyright (c) 2024 Estevania Tricia, Fransisca, Caroline Loe, Bonar Hutapea

#### Korespondensi:

Bonar Hutapea

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara  
Email: [bonarh@fpsi.untar.ac.id](mailto:bonarh@fpsi.untar.ac.id)



## LATAR BELAKANG

Masa dewasa awal (*emerging adulthood*) berlangsung dari usia 18 hingga 29 tahun, pada usia ini sebagian besar anak muda baru saja menyelesaikan sekolah menengahnya hingga usia ketika individu mulai membuat komitmen yang terdapat pada kehidupan orang dewasa seperti pernikahan, menjadi orang tua, dan memiliki pekerjaan tetap (Arnett, 2023). Menurut Arnett (2014), perjalanan individu menuju kemandirian dewasa dari ketergantungan di masa kanak-kanak kini lebih panjang dan kompleks dibandingkan masa manapun dalam sejarah. Perubahan saat eksplorasi diri dapat menyebabkan krisis perkembangan pada individu di masa dewasa awal (Wijaya dkk., dalam Lekatompessy et al., 2023).

Pada masa dewasa awal, individu mengeksplorasi berbagai aspek dalam hidupnya, seperti cinta, karier, dan pandangan dunia, sebelum akhirnya membuat keputusan yang kuat. Oleh karena itu, banyak perubahan dalam perilaku, pola pikir, dan kesehatan mental individu dewasa awal dipercaya sebagai tanggapan terhadap tahap perkembangan ini (Pasinringi et al., 2022). Di masa transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa, kesejahteraan psikologis menjadi penting dimiliki sebagai fondasi dalam menghadapi masa-masa sulit untuk mengatasi tantangan seperti tekanan akademis, masalah ekonomi, dan masalah keluarga (Rohmah et al., 2024; Savitri & Listiyandini, 2017).

Kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana seseorang menilai kehidupannya sehari-hari, mencakup reaksi emosional, dan penilaian secara sadar terhadap peristiwa tertentu yang dilaporkan baik saat peristiwa terjadi maupun secara keseluruhan setelah waktu peristiwa tersebut telah berlalu (Rusli et al., 2018). Kesejahteraan mencakup lebih dari sekadar ketiadaan tekanan dan pengaruh negatif, namun juga melibatkan kemampuan dalam pengelolaan emosi yang sulit. Hubungan baik dengan orang lain dianggap sebagai inti dari kesejahteraan sosial dan mental (Seymour, 2015).

Dalam hal mencapai kesejahteraan psikologis, dukungan sosial dan dukungan emosional yang positif menjadi peran yang penting bagi individu. Hal ini dikarenakan dengan dukungan yang baik, individu akan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang semakin tinggi sehingga akan semakin tinggi juga perasaan bahagia dan kepuasan pada individu tersebut ketika menjalankan kehidupannya (Siddiqui & Khan, 2016; Panahi et al., 2016).

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian kesejahteraan psikologis seseorang (Riani et al., 2022). Dukungan dari orang lain seperti misalnya dalam bentuk pemberian apresiasi, mampu memberikan kebahagiaan karena memungkinkan individu untuk memiliki rasa penerimaan diri dan penghargaan diri (Hill et al., 2015; Daulay et al., 2022; Kwok et al., 2022).

Dukungan sosial dapat berasal dari orang-orang ataupun kerabat terdekat kita seperti teman, pasangan, dan keluarga hingga orang-orang dari lingkungan yang lebih luas seperti komunitas dan masyarakat (Prayogo, 2018). Nasihat dan informasi sebagai bentuk dukungan sosial dari orang lain dapat mendorong tindakan yang mengikuti arahan yang diberikan, sekaligus menyesuaikan dengan harapan

pribadi yang dimiliki oleh setiap individu (Al-Muti'ah et al., 2021). Dukungan sosial juga mencakup kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman dan keluarga kepada individu yang mengalami stres.

Menurut Baron dan Byrne (Aprilia, 2013), kesehatan fisik yang lebih baik cenderung dimiliki oleh seseorang yang mampu mengatasi stresnya dengan bantuan berupa dukungan sosial. Karena adanya perbedaan dari bagaimana cara seseorang merasakan sebuah dukungan, setiap individu yang menerima dukungan sosial ini dapat memiliki pengalaman dan persepsi berbeda-beda. Dukungan sosial dari orang-orang yang dapat diandalkan, dianggap memberikan kebaikan bagi individu yang menerimanya.

Salah satu aspek dari dukungan sosial adalah dukungan emosional yang mencakup empati, kepedulian, dan perhatian, yang diekspresikan melalui afeksi, kepercayaan, dan perasaan didengarkan (Sarafino dalam Prayogo, 2018). Mendengarkan keluhan seseorang dapat mengurangi kecemasan, memberikan pelepasan emosi, dan membuat individu merasa nyaman, diperhatikan, serta merasa dicintai saat menghadapi tekanan hidup. Dukungan sosial berupa dukungan emosional, yaitu keyakinan akan adanya jaringan sosial yang peduli, sangat berperan dalam kesehatan psikologis dan kesejahteraan mereka (Taylor et al., 2014).

Kebanyakan peneliti pada bidang psikologi telah menyepakati bahwa fungsi psikologis dan pengalaman hidup yang optimal dan positif mencerminkan sebuah kesejahteraan (Ryan dan Deci dalam Gao & McLellan, 2018). Kesejahteraan psikologis tidak hanya berarti merasa baik secara konsisten, tetapi juga mencakup pengelolaan emosi negatif seperti merasa frustrasi, merasa gagal, dan sedih yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari individu (Stamp et al., 2015).

Terkadang, individu dewasa awal membutuhkan seseorang untuk mendengarkan dan mengekspresikan perasaan mereka saat berada di masa sulit. Dalam hampir setiap interaksi interpersonal, validasi dan invalidasi emosional dapat selalu terjadi dan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Validasi emosional merupakan salah satu cara untuk mengekspresikan empati, pengakuan, pemahaman, dan penerimaan terhadap seseorang, termasuk pengalaman individu tersebut (Linehan dalam Corley, 2018). Namun sebaliknya, invalidasi emosional didefinisikan sebagai menghukum, mengabaikan, atau meremehkan pengalaman emosional seseorang (Linehan dalam Mohammadkhani et al., 2023).

Sering kali, validasi terlibat dalam upaya untuk menemukan esensi kebenaran dari pikiran, perasaan, atau perilaku orang lain terlebih dahulu. Di sisi lain, invalidasi terjadi ketika pikiran, emosi, atau perilaku seseorang ditolak, diabaikan, disalahartikan, atau dianggap tidak pantas (Benitez et al., 2022). Pada lingkungan tertentu, frekuensi perilaku invalidasi emosional dan/atau validasi emosional dapat ditingkatkan, sehingga dapat mempengaruhi persepsi keduanya (validasi dan invalidasi).

Individu yang tidak diberi kesempatan untuk sepenuhnya mengalami dan mengekspresikan emosi yang

dirasakan, serta menerima respons yang memvalidasi dan memahami emosi dari orang lain, individu ini tidak akan belajar cara mengekspresikan emosi dengan tepat dalam berbagai situasi (Waters, 2019). Lingkungan yang secara konsisten tidak mendukung secara emosional, seorang anak dalam lingkungan tersebut akan terus-menerus menerima pesan dari orang-orang terdekat yang penting seperti teman atau keluarga bahwa perasaannya itu salah dan tidak penting. Lingkungan seperti ini, individu menjadi diajarkan bahwa pikiran, perasaan, dan emosi internalnya itu salah atau tidak normal, sehingga mereka menjadi memiliki perasaan bersalah atau perasaan menjadi individu yang tidak sesuai secara sosial dengan pengalaman emosional yang mereka alami (Linehan dalam Waters, 2019).

Berdasarkan literatur yang ada, terlihat bahwa validasi emosional terkait dengan ketidakpastian pikiran dan perilaku penghindaran seperti kesedihan, rasa malu, dan ketakutan dapat meningkatkan kepercayaan diri serta mengurangi perilaku penghindaran, sehingga membantu mengurangi emosi negatif. Di sisi lain, invalidasi emosional dapat meningkatkan rasa ketidakpercayaan diri, perilaku penghindaran, dan juga dapat memperburuk emosi negatif dari individu. Dalam konteks emosi yang terkait dengan kepastian pikiran dan perilaku pendekatan seperti kemarahan, validasi mungkin justru dapat meningkatkan intensitas emosi negatif, sedangkan kebalikannya invalidasi dapat memiliki sedikit efek untuk menurunkan respons emosional. Namun, teori ini masih perlu diuji lebih lanjut karena belum ada penelitian yang secara khusus mengeksplorasi dampak dari validasi emosional terhadap berbagai jenis emosi (Kuo et al., 2022).

Menurut Fruzzetti dan Shenk (dalam Herr et al., 2015), validasi memiliki potensi untuk mengurangi dampak negatif dari pengalaman emosi yang intens, mampu mendorong individu agar lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaannya, dan juga dapat memperkuat kemampuan individu dalam mengatur emosi dengan memfasilitasi pengalaman emosi yang lebih sehat. Sebaliknya, invalidasi emosi dapat secara langsung mempengaruhi keadaan emosional individu dan dapat meningkatkan risiko respons yang agresif. Menurut Fruzzetti, Shenk, dan Hoffman (dalam Herr et al., 2015), invalidasi dapat menyebabkan peningkatan dalam ekspresi emosi sekunder seperti kemarahan dan rasa malu, terutama ketika ekspresi emosi primer seperti kesedihan sulit untuk dilakukan. Oleh karena itu, invalidasi emosi mungkin dapat berperan dalam mengurangi atau menurunkan keefektifitasan dari dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu pada masa dewasa awal.

Menurut Pryor dan rekan-rekannya (dalam Taylor et al., 2014) dalam penelitian sebelumnya ditemukan bahwa di masa *emerging adulthood* mahasiswa tahun pertama sering melaporkan kesehatan psikologis yang rendah, terutama depresi dan kecemasan tinggi, yang dapat meningkatkan risiko putus kuliah. Dukungan sosial yang rendah pada mahasiswa *emerging adults* menyebabkan mereka mengalami kesulitan selama transisi ke perguruan tinggi (Murphy dkk., dalam Newcomb-Anjo et al., 2017).

Menurut data tahun 2021 dalam National Institute of Mental Health, *emerging adults* dengan rentang usia 18 sampai dengan 25 tahun memiliki prevalensi penyakit mental tertinggi (33,7%) dan prevalensi penyakit mental serius tertinggi (11,4%), dibandingkan dengan kelompok usia dewasa lainnya yang berusia di atas 26 tahun (NIMH, 2023). Menavigasi pergeseran siklus hidup yang besar dari masa remaja menjadi dewasa dapat meningkatkan atau menurunkan kesejahteraannya (Newcomb-Anjo et al., 2017).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak positif yang signifikan pada masa dewasa awal. Dengan adanya dukungan sosial, individu cenderung lebih optimis dalam menghadapi tantangan selama masa transisi ini dan memiliki kemampuan untuk mengelola diri dengan lebih baik. Pada fase *emerging adulthood*, dukungan dari keluarga, teman, dan figur penting lainnya telah terbukti efektif dalam membantu individu dalam mengatasi krisis dan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Lekatompessy et al., 2023).

Pada hasil penelitian sebelumnya juga disimpulkan bahwa dukungan sosial seperti dukungan emosional juga dapat mempengaruhi keterbukaan diri pada individu (Aditya S & Permatasari, 2021). Studi yang dilakukan oleh Linton dan rekan-rekannya (dalam Aulie & Berget, 2022) menunjukkan bahwa mengakui serta memvalidasi emosi negatif yang sedang dirasakan oleh seseorang dapat membantu mengurangi dampak emosional pada individu tersebut, sehingga membantu dalam menenangkan perasaannya.

Hasil dari beberapa studi lain juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara dukungan sosial dan penerimaan diri. Semakin besar dukungan sosial yang diterima individu dari orang lain, maka semakin tinggi juga tingkat penerimaan diri dari individu tersebut (Marni & Yuniawati, 2021). Oleh karena itu, tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi dikaitkan dengan persepsi yang lebih banyak tentang makna hidup, yang membantu meningkatkan kepuasan hidup, dan pada akhirnya mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dari individu tersebut (Zhou & Xu, 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan dukungan emosional dari orang-orang terdekat dapat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu di masa dewasa awal yang sedang menghadapi banyak perubahan dalam hidup mereka. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis (Saputra & Setyo Palupi, 2020).

Melalui penerimaan diri yang didapat dari dukungan emosional ini akan mempengaruhi dan membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *emerging adults* dengan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi ditandai dengan memiliki penerimaan diri (Kurniasari et al., 2019). Meskipun sudah banyak penelitian yang membahas mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis, namun dari penelitian yang telah dilakukan sebelum-sebelumnya masih sangat sedikit yang mengangkat

ataupun membahas mengenai pengaruh yang didapat dari invalidasi emosional terhadap kesejahteraan psikologis. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Kim & Kim (2013) yang menemukan bahwa validasi ternyata lebih efektif daripada refleksi dalam menurunkan suasana hati negatif dan agresi, akan tetapi mereka tidak meneliti mengenai efek dari invalidasi.

Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan yang diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Peran Invalidasi Emosi dan Dukungan Sosial Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis pada Individu Menjelang Dewasa”, dengan hipotesis sebagai berikut:

1. H<sup>1</sup>: Terdapat pengaruh dari peran invalidasi emosi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada *emerging adulthood*.
2. H<sup>0</sup>: Tidak ada pengaruh dari peran invalidasi emosi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada *emerging adulthood*.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan sejumlah besar dari pengumpulan data, interpretasi data, dan penyajian hasil (Arikunto, 2006). Penelitian kuantitatif ini berfokus pada analisis data numerik (angka) yang diolah secara statistik (Ardiansyah et al., 2023).

### Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan individu yang sedang menginjak masa *emerging adulthood*. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan jumlah 266 responden. Sampel yang diambil berdasarkan pada karakteristik individu yang berada di rentang usia 18-29 tahun.

### Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data menggunakan alat pengukuran atau instrumen. Instrumen penelitian yang digunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dengan reliabilitas Cronbach alpha sebesar 0.88, *The Perceived Invalidation of Emotion Scale* (PIES) dengan reliabilitas Cronbach alpha sebesar 0.93, dan *Psychological Well-Being* (PWB) 18 items dengan Cronbach alpha sebesar 0.79. Penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang (Sugiyono, 2013). Skala likert memiliki butir *favorable* dan *unfavorable*, dimana pernyataan *favorable* merupakan pernyataan positif yang mendukung penelitian, dan butir *unfavorable* merupakan pernyataan yang negatif dan tidak mendukung aspek penelitian. Skala dalam alat ukur MSPSS dan PWB memiliki skala pengukuran yang sama dengan 7 pilihan jawaban. Namun, pada alat ukur PIES hanya memiliki 5 pilihan jawaban. Skala pengukuran dijelaskan sebagai berikut:

## Teknik Analisis Data

Teknik analisis dalam penelitian ini adalah uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi meliputi uji normalitas dan korelasi. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi linear ganda. Pengujian penelitian ini menggunakan bantuan *software Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 21. Analisis regresi linear ganda bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara kedua variabel (MSPSS dan PIES) terhadap satu variabel terikat (PWB).

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini membagi responden dengan beberapa kategori yakni jenis kelamin, usia, jenjang pendidikan, status pendidikan dan pekerja, dengan rincian jumlah dan persentase pada tabel 1.

Tabel 1. Kategori Responden

Kategori responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	94	35,3%
Perempuan	172	64,7%
Usia		
18	24	9,0%
19	29	10,9%
20	87	32,7%
21	45	16,9%
22	28	10,5%
23	14	5,3%
24	13	4,9%
25	10	3,8%
26	6	2,3%
27	7	2,6%
28	0	0%
29	3	1,1%
Jenjang Pendidikan		
Diploma 1-3	20	7,5%
S1/D4	91	34,2%
S2/Spesialis	2	0,8%
S3/Doktor/Setara	1	0,4%
SLTA (SMA, SMK, MA)	152	57,1%
Status Pendidikan dan Pekerjaan		
Mahasiswa/i	192	72,2%
Pekerja	52	19,5%
Pelajar	19	7,15%
Tidak Pekerja	3	1,1%

Catatan: n= 266.

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa partisipan pada penelitian ini adalah perempuan dengan jumlah 172 partisipan (64,7%) dan laki-laki 94 partisipan (35,3%). Rentang usia rata-rata 18–29 tahun (M= 21.05) dengan jenjang pendidikan rata-rata lulusan SLTA dengan jumlah 152 partisipan (57,1%) serta status pendidikan dan pekerjaan sebagai mahasiswa/i sejumlah 192 partisipan (72,2%).

**Tabel 2. Analisis Statistik Deskriptif**

	Min	Max	Mean Empirik	Mean Hipotetik	SD	Status
Dukungan Sosial	12	84	68.24	4	14.709	Tinggi
Invalidasi Emosi	10	50	24.94	3	7.829	Tinggi
PWB	26	76	58.22	4	8.625	Tinggi

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan analisis statistik deskriptif responden memiliki rentang skor dukungan sosial sebesar 12-84 (M= 68.24, SD= 14.709) dengan kategori tinggi, pada invalidasi emosi berkisaran 10-50 (M= 24.94, SD= 7.829) dengan kategori tinggi, dan pada PWB (*psychological well-being*) ada pada rentang 26-76 (M= 58.22, SD= 8.625) dengan kategori tinggi.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Kolmogrov-Smirnov Z	Keterangan
0.725	Normal

Hasil uji asumsi normalitas variabel invalidasi emosi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis menghasilkan nilai Z sebesar 0.725. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa butir-butir terdistribusi normal.

**Tabel 4. Hasil Analisis Uji Regresi MSPSS per dimensi**

Model	t	Sig.	Model
1	(Konstan)	20.783	1
	MSPSS_Teman	4.386	
2	(Konstan)	22.165	2
	MSPSS_Keluarga	3.609	
3	(Konstan)	24.684	3
	MSPSS_Significant_Other	3.913	
4	(Konstan)	19.508	4
	MSPSS	4.627	

Dependent Variable: Psychological Well-Being

Sumber: Output SPSS

Uji regresi linear dilakukan untuk melihat hubungan antara dukungan sosial (teman, keluarga, dan *significant other*) dengan PWB. Hasil uji dari variabel dukungan sosial teman terhadap *psychological well-being* menunjukkan nilai signifikan variabel dukungan sosial teman sebesar 0.000 (Sig.<0.05), yang dapat diartikan bahwa dukungan sosial dari seorang teman dapat mempengaruhi *psychological well being* seseorang. Dukungan sosial dari keluarga menunjukkan hasil nilai signifikan 0.000 (Sig.<0.05), yang artinya dukungan sosial dari keluarga juga berpengaruh pada *psychological well*

*being*. Hasil dari dukungan sosial orang penting lainnya (*significant other*) yaitu terdapat hasil yang signifikan dengan nilai 0.000 (Sig.<0.05) dengan artian terdapat pengaruh antara dukungan sosial *significant other* terhadap variabel pwb. Dari hasil total keseluruhan butir dukungan sosial juga menunjukkan bahwa alat ukur dukungan sosial memiliki nilai signifikan 0.000 (Sig.<0.05), dengan begitu dapat dikatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh pada *psychological well being* setiap individu.

**Tabel 5. Hasil Analisis Regresi antara MSPSS dengan PWB**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.261 <sup>a</sup>	0.068	0.064	0.75843
2	0.217 <sup>a</sup>	0.047	0.043	0.76688
3	0.234 <sup>a</sup>	0.055	0.051	0.76374
4	0.274 <sup>a</sup>	0.075	0.072	0.75554

a. Prediktor: (Konstan), X1 (teman, keluarga, *significant other*)

Sumber: Output SPSS

Dari tabel 5, diketahui nilai R Square yang didapatkan dari dukungan sosial teman sebesar 0.068 (berpengaruh sebesar 6,8%), dukungan keluarga sebesar 0.047 (berpengaruh sebesar 4,7%), dan dukungan dari *significant other* sebesar 0.055 (berpengaruh sebesar 5,5%). Nilai R Square yang didapatkan dari keseluruhan butir dukungan sosial sebesar 0.075, yang artinya berpengaruh sebesar 7,5%. Dengan ini, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berperan dalam meningkatkan PWB seseorang. Namun, terdapat juga faktor-faktor pendukung lainnya yang dapat meningkatkan PWB dari individu tersebut.

**Tabel 6. Hasil Analisis Uji Regresi Linear Ganda**

Model	t	Sig.
1	(Konstan)	19.084
	MSPSS	3.846
	PIES	-5.382

Dependent Variable: PWB (Psychological Well-Being)

Sumber: Output SPSS

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Sig. F Change
1	0.408 <sup>a</sup>	0.167	0.160	0.71844	0.000

Sumber: Output SPSS

Hasil dari uji prediktor yang menggunakan regresi linear ganda tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial mendapatkan nilai sig sebesar 0.000 (Sig.<0.05), dan invalidasi emosi mendapatkan nilai sig sebesar 0.000 (Sig.<0.05). Berdasarkan dari hasil tersebut

menunjukkan bahwa variabel invalidasi emosi memiliki skor lebih tinggi daripada dukungan sosial dapat dilihat pada tabel 7. Pada tabel ditunjukkan bahwa invalidasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan nilai t = -5.382, sig.<0.05. Sedangkan dukungan sosial memiliki hubungan

positif yang signifikan dengan nilai  $t = 3,846$ ,  $\text{sig.} < 0.05$ . Dapat disimpulkan bahwa hipotesis (H1) diterima, artinya terdapat pengaruh dari peran invalidasi emosi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil indeks determinasi diketahui nilai  $R$  Square sebesar 0.167, sehingga dapat dinyatakan bahwa variabel invalidasi emosi dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang tinggi terhadap *psychological well-being* sebesar 16,7%.

## PEMBAHASAN

Pada hasil uji regresi linear ganda pada penelitian ini mengungkapkan adanya pengaruh signifikan dari dukungan sosial dan invalidasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada individu menjelang dewasa. Secara spesifik, dukungan sosial terbukti memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, menunjukkan bahwa semakin kuat dukungan sosial yang diterima seseorang, semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakannya. Sebaliknya, invalidasi emosi ditemukan memiliki pengaruh negatif dan signifikan, di mana peningkatan tingkat invalidasi emosi berkorelasi dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan analisis statistik deskriptif responden memiliki rentang skor dukungan sosial yang tinggi pada invalidasi. Dengan demikian, kedua variabel ini, dukungan sosial dan invalidasi emosi, secara bersama-sama memberikan kontribusi yang substansial dalam menentukan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Hasil temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang telah dikaji oleh peneliti dan hal ini menambah bukti empiris mengenai pentingnya interaksi sosial dan validasi emosi dalam pembentukan kesejahteraan psikologis.

*Emerging adulthood* adalah fase yang sangat krusial bagi setiap individu. Pada periode ini, individu menjalani eksplorasi yang mendalam dan intens, di mana mereka dihadapkan pada berbagai tantangan besar seiring dengan transisi dari masa remaja menuju kedewasaan. Tantangan-tantangan ini mencakup aspek ekonomi, pendidikan, lingkungan sosial, emosional, dan hubungan romantis, sehingga periode ini ditandai oleh tingkat ketidakstabilan yang tinggi (Eva et al., 2020). Walaupun individu mulai melepaskan ketergantungannya dari masa remaja, mereka belum sepenuhnya siap untuk memikul tanggung jawab penuh yang ada pada fase dewasa (Lekatompessy et al., 2023).

Perubahan-perubahan signifikan yang terjadi selama proses adaptasi ini dapat menyebabkan krisis perkembangan pada individu (Wijaya & Saprowi, 2022). Perkembangan yang dialami pada fase ini mencakup aspek fisik dan mental, di mana individu dalam fase *emerging adulthood* sering menghadapi tekanan mental yang disebabkan oleh kesulitan beradaptasi, sehingga meningkatkan risiko krisis identitas (Lekatompessy et al., 2023; Wijaya & Utami, 2021). Oleh karena itu, invalidasi emosi dan dukungan sosial memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis individu yang sedang berada dalam fase *emerging adulthood*.

Menurut Swearingen dan Cohen (dalam Novianti & Alfian, 2022). menjelaskan bahwa dukungan sosial secara tidak langsung mampu membantu individu untuk mengatasi stres. Pada tahap *emerging adulthood*, individu sangat membutuhkan dukungan sosial karena mereka mengalami perubahan yang signifikan dalam mengarahkan transisi menuju kesuksesan, sehingga dukungan sosial menjadi krusial bagi mereka (Wood et al., 2018). Di dalam penelitian ini pada uji regresi linear, ditemukan hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa semakin banyak dukungan sosial yang diterima individu dalam masa transisi menuju dewasa, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kepribadian, status sosial, religiusitas, dan yang paling signifikan adalah dukungan sosial (Eva et al., 2020). Menurut Thoits (dalam Cinalioğlu & Gazioğlu, 2022).

Dukungan sosial merupakan mekanisme krusial yang dapat menjaga kesejahteraan fisik dan mental individu. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman, pasangan, dan individu penting lainnya dalam kehidupan seseorang. Menurut penelitian Southwick et al. (2016), dukungan sosial mencakup berbagai bentuk kenyamanan yang diberikan oleh individu terdekat, baik dalam bentuk interaksi fisik maupun psikis, seperti melalui hubungan sosial dengan keluarga, sahabat, pasangan, dan individu penting lainnya. Hubungan keluarga memainkan peran penting dalam kesejahteraan individu pada masa remaja menuju dewasa, dengan korelasi positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif, kebahagiaan, serta kepuasan hidup, sementara dukungan sosial menunjukkan korelasi negatif dengan depresi (Cinalioğlu & Gazioğlu, 2022). Menurut perspektif Maslow, memiliki hubungan persahabatan yang erat dan bermanfaat dianggap sebagai indikator kesehatan psikologis (Burger dalam (Cinalioğlu & Gazioğlu, 2022). Selain itu, seperti yang dikemukakan oleh Rossi dan Mebert pada tahun 2011, dukungan sosial dapat mengurangi risiko tekanan mental pada masa *emerging adulthood* (Lekatompessy et al., 2023). Hal ini didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya.

Pada ini juga ditemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara invalidasi emosi dan *psychological well-being* yang berarti semakin rendah invalidasi emosi seseorang maka semakin tinggi tingkat *psychological well-being* seseorang dan sebaliknya. Semakin tinggi invalidasi individu maka akan semakin rendah tingkat *psychological well-being* individu. Invalidasi emosional mencakup kesulitan dalam menerima emosi, penggunaan strategi yang tidak adaptif dalam pengelolaan emosi, persepsi negatif terhadap pengalaman emosional, serta kurangnya fleksibilitas psikologis (Leahy et al., & Tirch et al., dalam Westphal et al., 2016). Kondisi ini memiliki keterkaitan yang signifikan dengan disregulasi emosi. Literatur yang ada menunjukkan bahwa ketidakvalidan emosi pada masa kanak-kanak dapat menjadi faktor risiko bagi masalah hubungan pada individu dengan Gangguan Kepribadian Borderline

(Selby, Braithwaite, Joiner, & Fincham dalam Herr et al., 2015). Selain itu, perilaku orangtua yang tidak memvalidasi emosi juga berkaitan dengan disregulasi emosi yang buruk pada remaja (Buckholdt et al., 2014; Shenk & Fruzzetti, 2014).

Di dalam penelitian ini, penting untuk menyoroti bahwa individu yang hidup dalam lingkungan emosional yang tidak valid secara berkelanjutan memiliki peran signifikan dalam perkembangan dan keberlanjutan berbagai gangguan mental (Krause et al., dalam Mohammadkhani et al., 2023). Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa lingkungan emosional yang tidak valid dapat berkontribusi pada berbagai gangguan seperti gangguan makan, depresi, gejala alexithymia, dan gangguan kecemasan (Mohammadkhani et al., 2023). Gangguan-gangguan mental dan disregulasi emosional tersebut berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis individu, sehingga hasil penelitian ini konsisten dengan temuan-temuan sebelumnya.

Temuan penelitian ini mengkonfirmasi bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan invalidasi emosional terhadap kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial berpengaruh positif dan penting bagi individu pada tahap *emerging adulthood*, sementara invalidasi emosional memiliki pengaruh yang negatif. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti peran penting faktor-faktor sosial seperti dukungan dan invalidasi emosional dalam kesejahteraan psikologis. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan urgensi untuk pengembangan intervensi yang dapat meningkatkan dukungan sosial dan mengurangi invalidasi emosional bagi individu pada fase ini. Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, termasuk kurangnya literatur yang mendukung mengenai invalidasi emosional dan validasi emosional. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian mendatang memperdalam pemahaman tentang kedua aspek ini dengan metode yang lebih beragam dan sampel yang lebih besar. Selain itu, peneliti mendorong pengembangan alat ukur yang lebih khusus mengenai validasi emosional untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis individu.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan invalidasi emosional memiliki pengaruh yang signifikan pada kesejahteraan psikologis pada *emerging adulthood*. Dukungan sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, sementara invalidasi emosional berpengaruh negatif dan signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu terutama pada fase transisi dari remaja menuju dewasa, sedangkan invalidasi emosional dapat menurunkan kesejahteraan psikologis individu. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya intervensi untuk meningkatkan dukungan sosial dan mengurangi invalidasi emosional bagi individu dalam fase perkembangan ini. Dan pada temuan ini menegaskan pentingnya interaksi sosial yang positif dan

validasi emosi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada fase *emerging adulthood*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya S, Y., & Permatasari, R. F. (2021). Dukungan sosial dan kepercayaan diri terhadap keterbukaan diri pada remaja di Panti Asuhan Tenggarong. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 850. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6797>
- Al-Muti'ah, B. K., Kristanto, A. A., & Putri, E. T. (2021). Pengaruh dukungan sosial dan penerimaan diri terhadap orientasi pernikahan pada individu yang melakukan pernikahan dini. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 744. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6570>
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (studi kasus pada ibu tunggal di Samarinda). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3326>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9.
- Arifuddin A. Pasinringi, M., Vanessa, A. A., & Sandy, G. (2022). The relationship between social support and mental health degrees in emerging adulthood of students. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 2(1), 12–23. <https://doi.org/10.52970/grsse.v2i1.162>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (1st ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Aulie, C. Ø., & Berget, F. A. (2022). *Developing a scale measuring emotion validation and invalidation* [Master Thesis, BI Norwegian Business School]. <https://hdl.handle.net/11250/3035798>
- Benitez, C., Howard, K. P., & Cheavens, J. S. (2022). The effect of validation and invalidation on positive and negative affective experiences. *The Journal of Positive Psychology*, 17(1), 46–58. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1832243>
- Buckholdt, K. E., Parra, G. R., & Jobe-Shields, L. (2014). Intergenerational transmission of emotion dysregulation through parental invalidation of emotions: Implications for adolescent internalizing and externalizing behaviors. *Journal of Child and Family Studies*, 23(2), 324–332. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9768-4>
- Cinalioğlu, E. A., & Gazioğlu, E. İ. (2022). Psychological well-being in emerging adulthood: The role of loneliness, social support, and sibling relationships in Turkey. *Canadian Journal of Family and Youth / Le Journal Canadien de Famille et de La Jeunesse*, 14(1), 102–123. <https://doi.org/10.29173/cjfy29753>
- Corley, A. (2018). *Emotional validation: Reinforcing or reducing pain?* [Dissertation, Wayne State University]. <https://www.proquest.com/openview/9f9a979d56e770ab9f7a0f057e5d30b0/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Daulay, N., Assingkiy, M. S., & Munthe, A. K. (2022). The relationship between gratitude and well-being: The moderating effect of religiosity on university freshmen during the COVID-19 pandemic. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 51–64. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.11055>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, Moh. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Gao, J., & McLellan, R. (2018). Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China. *BMC Psychology*, 6(1), 17. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0231-6>
- Herr, N. R., Jones, A. C., Cohn, D. M., & Weber, D. M. (2015). The impact of validation and invalidation on aggression in individuals with emotion regulation difficulties. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 6(4), 310–314. <https://doi.org/10.1037/per0000129>
- Hill, P. L., Heffernan, M. E., & Allemand, M. (2015). Forgiveness and subjective well-being: Discussing mechanisms, contexts, and rationales. In E. and W. D. R. Toussaint Loren and Worthington (Ed.), *Forgiveness and Health* (pp. 155–169). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9993-5\\_11](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9993-5_11)

- Kim, E., & Kim, C. (2013). Comparative effects of empathic verbal responses: Reflection versus validation. *Journal of Counseling Psychology, 60*(3), 439–444. <https://doi.org/10.1037/a0032786>
- Kuo, J. R., Fitzpatrick, S., Ip, J., & Uliaszek, A. (2022). The who and what of validation: An experimental examination of validation and invalidation of specific emotions and the moderating effect of emotion dysregulation. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation, 9*(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00185-x>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research, 3*(2), 52–58. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Kwok, S. Y. C. L., Gu, M., & Tam, N. W. Y. (2022). A multiple component positive psychology intervention to reduce anxiety and increase happiness in adolescents: The mediating roles of gratitude and emotional intelligence. *Journal of Happiness Studies, 23*(5), 2039–2058. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00487-x>
- Lekatompessy, S. K., Dimala, C. P., & Wulandari, C. R. (2023). Resilience in emerging adulthood viewed from social support. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 11*(4), 477. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12335>
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi, 3*(1), 1. <https://doi.org/10.12928/empathy.v3i1.3008>
- Mohammadkhani, S., Attar, F., & Akbari, M. (2023). The linkage between negative affectivity with emotional distress in college student: The mediator and moderator role of difficulty in emotion regulation, repetitive negative thinking, and emotional invalidation. *Current Psychology, 42*(8), 6216–6228. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01904-3>
- Newcomb-Anjo, S. E., Barker, E. T., & Howard, A. L. (2017). A person-centered analysis of risk factors that compromise wellbeing in emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence, 46*(4), 867–883. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0603-2>
- NIMH. (2023). *Statistics: Mental illness*. National Institute of Mental Health. <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness.shtml>
- Novianti, L. D., & Alfian, I. N. (2022). Pengaruh resiliensi terhadap psychological well-being dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2*(1), 1–7. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31020>
- Panahi, S., Yunus, A. S. M., Roslan, S., Jaafar, R. A. K., Jaafar, W. M. W., & Panahi, M. S. (2016). Predictors of psychological well-being among Malaysian graduates. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences, 16*(2), 122–137. <https://doi.org/10.15405/ejsbs.186>
- Prayogo, W. (2018). Hubungan dukungan sosial orangtua dan religiusitas dengan perilaku agresif. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 6*(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4668>
- Riani, A., Lutfi, I. K., & Prasetyanti, H. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dan problem-focused coping dengan psychological well-being siswa SMK Negeri 1 Wadaslintang. *Didaktika, 2*(4), 632–640. <https://doi.org/10.17509/didaktika.v2i4.52047>
- Rohmah, I. A., Formen, A., & Saraswati, S. (2024). The Effects of Self-Acceptance, Coping Strategies, and Social Support on Psychological Well-Being. *Jurnal Bimbingan Konseling, 13*(1), 32–38. <https://journal.unnes.ac.id/journals/jubk/article/view/2887>
- Rusli, A., Vania, J., Gosan, N., Angelina, C., Prasetyo, S., & Hutapea, B. (2018). Gambaran psychological well-being pada lansia yang hidup di perkotaan (dan masih tinggal dengan keluarga). *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, 12*(1), 21–31. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v12i1.2247>
- Saputra, M. R., & Setyo Palupi, L. (2020). Relationship between social support and psychological well-being of the final year students. *E3S Web of Conferences, 202*, 12027. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202020212027>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 2*(1), 43. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Seymour, N. (2015). *Psychological well-being in adolescents: Planning toward and thinking about the future* [Thesis]. Royal Holloway University of London.
- Shenk, C. E., & Fruzzetti, A. E. (2014). Parental validating and invalidating responses and adolescent psychological functioning. *The Family Journal, 22*(1), 43–48. <https://doi.org/10.1177/1066480713490900>
- Siddiqui, Z. U., & Khan, M. I. (2016). *Psychological Well-Being among University Students: A Comparative Study, 3*(66). <http://www.ijip.in>
- Southwick, S. M., Sippel, L., Krystal, J., Charney, D., Mayes, L., & Pietrzak, R. (2016). Why are some individuals more resilient than others: The role of social support. *World Psychiatry, 15*(1), 77–79. <https://doi.org/10.1002/wps.20282>
- Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., & Marchant, D. (2015). Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. *Personality and Individual Differences, 75*, 170–174. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.038>
- Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D*. Penerbit Alfabeta.
- Taylor, Z. E., Doane, L. D., & Eisenberg, N. (2014). Transitioning from high school to college. *Emerging Adulthood, 2*(2), 105–115. <https://doi.org/10.1177/2167696813506885>
- Waters, H. N. (2019). *Perception of emotional invalidation as related to behavioral inhibition* [University of South Carolina]. [https://scholarcommons.sc.edu/aiken\\_psychology\\_theses/41/](https://scholarcommons.sc.edu/aiken_psychology_theses/41/)
- Westphal, M., Leahy, R. L., Pala, A. N., & Wupperman, P. (2016). Self-compassion and emotional invalidation mediate the effects of parental indifference on psychopathology. *Psychiatry Research, 242*, 186–191. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.05.040>
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022). Analisis dimensi: Dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood. *Psycho Idea, 20*(1), 41. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v20i1.12413>
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood dengan dukungan sosial sebagai mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 7*(2), 143. <https://doi.org/10.22146/gamajop.63924>
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In *Handbook of Life Course Health Development* (pp. 123–143). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_7)
- Zhou, Y., & Xu, W. (2019). Short report: The mediator effect of meaning in life in the relationship between self-acceptance and psychological wellbeing among gastrointestinal cancer patients. *Psychology, Health & Medicine, 24*(6), 725–731. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1554252>