

Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang

Selvia Kuserawati *, Ika Andriani Farida

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: selvia.kuserawati.1808116@students.um.ac.id

Abstract

Psychological well-being becomes an important factor for college students to carry out their task and responsibility to achieve success at university. Compare to the previous research which shows a positive correlation between self-efficacy and psychological well-being of high school students in general way, this study focused on academic self-efficacy in college students which aimed to discover the correlation between academic self-efficacy and psychological well-being of the Malang State University's students. The sampling technique used is cluster sampling with a total sample of 259 students from the Faculty of Mathematics and Natural Sciences, Faculty of Engineering, and Faculty of Psychology at the State University of Malang. The Academic Self-Efficacy (TASES) and psychological well-being are used to collect the data. The methodes used are descriptive and correlational analysis. The results of this study indicate 67,2% of the Malang State University's students have a high level of academic self-efficacy and 55,6% of them have a high level of psychological well-being. The results of correlation test showed a coefficient of 0,643 which means that there is a significant positive correlation between academic self-efficacy and psychological well-being in Malang State University's students. Through this research, it's hoped that the Malang State University's Students can improve their academic self-efficacy to achieve better psychological well-being.

Keywords: academic self-efficacy; psychological well-being; college student

Abstrak

Kesejahteraan psikologis menjadi faktor penting bagi mahasiswa dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab untuk mencapai kesuksesan di universitas. Temuan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ada hubungan positif efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah atas. Penelitian terdahulu cenderung meneliti efikasi diri secara umum pada siswa sedangkan penelitian ini berfokus pada efikasi diri akademik pada mahasiswa yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster sampling* dengan jumlah sampel sebesar 259 mahasiswa yang berasal dari Fakultas MIPA, Fakultas Teknik, dan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. Pengumpulan data menggunakan adaptasi dari *The Academic Self-Efficacy Scale (TASES)* dan skala kesejahteraan psikologis. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan korelasional. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 67,2% mahasiswa Universitas Negeri Malang memiliki tingkat efikasi diri akademik yang tinggi dan sebanyak 55,6% mahasiswa Universitas Negeri Malang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Hasil uji korelasi menunjukkan koefisien sebesar 0,643 yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. Melalui penelitian ini diharapkan mahasiswa Universitas Negeri Malang dapat meningkatkan efikasi diri akademik untuk mencapai kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Kata kunci: efikasi diri akademik; kesejahteraan psikologis; mahasiswa

1. Pendahuluan

Kehidupan sebagai mahasiswa merupakan peralihan dari masa remaja di sekolah menengah atas (SMA) menuju pemenuhan kebutuhan pendidikan pada masa dewasa awal di

perguruan tinggi (universitas). Dalam fase ini, mahasiswa mengalami masa transisi dari masa remaja akhir dan beralih ke masa dewasa awal. Menurut Arnett (Santrock, 2012) masa transisi terjadi dalam rentang usia 18 sampai 25 tahun. Pada masa dewasa awal, individu mulai menjajaki masa pendidikan di perguruan tinggi sebagai sarana dalam mengembangkan pengetahuan intelektual serta meningkatkan peluang dan keterampilan kerja (Papalia dkk., 2008). Mahasiswa dituntut untuk mencapai pertumbuhan kognitif yang adaptif terhadap wawasan dan pola pikir yang baru, perbedaan kultur, pandangan, dan nilai di masyarakat.

Selain tuntutan dalam mencapai perkembangan kognitif, dalam tingkat pendidikan di perguruan tinggi juga memberikan tuntutan akademik yang lebih tinggi. Dalam hal ini, tuntutan akademik yang dialami mahasiswa yakni tuntutan menyelesaikan berbagai tugas/*project* matakuliah dengan metode yang berbeda-beda, mencapai indeks prestasi yang baik di setiap semester sehingga mereka mampu untuk menyelesaikan kewajiban masa studi selama 4 tahun serta mencapai target lulus tepat waktu. Hal itu bertujuan agar mahasiswa tidak mengalami sistem *drop out* (DO) akibat masa studi yang tidak diselesaikan sesuai batas yang telah ditentukan oleh pihak universitas. Mahasiswa juga dituntut untuk memiliki sikap terbuka dengan wawasan baru dan aktif dalam mengembangkan potensi dan keterampilan guna mempersiapkan diri sebelum masuk ke dalam dunia kerja. Adapun tuntutan lain bagi mahasiswa yaitu adaptasi di lingkungan kampus terhadap dosen, teman, dan sistem pembelajaran. Tuntutan dari lingkungan dan tugas akademik yang lebih tinggi dan berpotensi menyebabkan stres sehingga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016).

Dalam menghadapi berbagai tuntutan terutama dalam bidang akademik, mahasiswa membutuhkan kondisi yang sehat baik fisik maupun psikis. Kondisi yang sehat terutama secara psikis dapat digambarkan melalui tingkat kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis atau yang disebut *psychological well-being* merupakan kondisi individu yang mengarahkan pada aspek-aspek psikologi secara positif yang berfungsi untuk mencapai aktualisasi diri (Triwahyuningsih, 2017). Kesejahteraan psikologis juga merujuk pada perasaan individu yang mengalami proses fluktuasi dari kondisi psikis negatif hingga kondisi psikis yang positif dalam menjalankan kehidupan sehari-hari (Dyla dkk., 2020).

Kesejahteraan psikologis sebagai salah satu konsep dalam psikologi positif terkait kondisi mental yang sehat dan berfungsi secara maksimal pada diri individu (Ryff, 1989). Ryff mengemukakan bahwa konsep kesejahteraan psikologis sebagai bagian dari psikologi positif yang mencakup berbagai perspektif seperti konsep aktualisasi diri, fungsi diri individu secara penuh, kedewasaan, kesehatan mental, dan perkembangan diri individu pada berbagai fase kehidupan. Dalam konsep ini, Ryff (1989) menjelaskan bahwa terdapat enam dimensi dari kesejahteraan psikologis diantaranya:

- 1) Otonomi (*autonomy*) yaitu individu berfungsi secara penuh atas diri sendiri sebagai wujud aktualisasi diri. Hal ini digambarkan dengan adanya lokus evaluasi internal dengan melakukan evaluasi diri berdasarkan standar pribadi bukan berdasarkan pada standar orang lain. Individu memiliki kemandirian, mampu mengatur perilaku diri sendiri, mengambil keputusan, dan melawan tekanan sosial.
- 2) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) yaitu kemampuan individu untuk menciptakan lingkungan sesuai dengan kondisi diri. Individu membutuhkan

kemampuan untuk mengendalikan lingkungan secara kreatif. Hal ini menekankan pada sejauh mana individu memanfaatkan peluang lingkungan.

- 3) Pengembangan diri (*personal growth*) yakni individu berusaha untuk mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan sehingga berkembang menjadi pribadi yang optimal. Dalam mengembangkan potensi diri, individu membutuhkan kesadaran terkait potensi dirinya guna mengaktualisasi diri. Sikap terbuka terhadap pengalaman hidup juga dibutuhkan oleh individu sebagai kunci dari keberfungsian diri secara utuh. Adanya perkembangan dalam diri individu mendorong seseorang untuk mampu menghadapi tantangan dan tugas baru pada periode kehidupan selanjutnya.
- 4) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*) yakni kemampuan individu untuk membangun hubungan interpersonal yang hangat, saling percaya, memiliki empati dan kasih sayang, serta menjalin persahabatan yang lebih mendalam dengan orang lain. Dalam teori tahap perkembangan masa dewasa menekankan bahwa kemampuan untuk membangun hubungan positif dengan orang lain menunjukkan pencapaian dalam mewujudkan relasi yang intim dengan orang lain.
- 5) Tujuan hidup (*purpose in life*) yaitu individu memiliki pemahaman yang jelas mengenai tujuan dalam kehidupannya. Individu berfungsi secara positif dengan memiliki tujuan, niat, dan arah yang berkontribusi pada perasaan terkait kebermaknaan hidup. Adanya keyakinan terkait tujuan dan makna hidup merupakan karakteristik dari kesehatan mental.
- 6) Penerimaan diri (*self-acceptance*) merupakan karakteristik yang utama dalam kesehatan mental. Selain itu, penerimaan diri sebagai karakteristik dari aktualisasi diri dan kedewasaan. Individu bersikap positif terhadap diri sendiri dalam mengakui dan menerima berbagai aspek baik kelebihan maupun kekurangan diri, serta memiliki perasaan yang positif mengenai kehidupan masa lalu.

Kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kurang optimal ditunjukkan oleh permasalahan pada dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Berdasarkan penelitian Ismail & Indrawati (2013) pada dimensi tujuan hidup, mahasiswa cenderung tidak memiliki tujuan masa depan yang jelas. Dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa, mereka tidak memiliki arah dan target yang jelas melainkan hanya semata-mata mengikuti kegiatan perkuliahan. Mahasiswa juga kurang mampu dalam mengendalikan pengaruh eksternal sehingga mahasiswa mudah terpengaruh oleh teman-temannya. Hasil penelitian Awaliyah & Listiyandini (2017) juga menunjukkan permasalahan kesejahteraan psikologis pada dimensi penguasaan lingkungan dan kemandirian. Mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur lingkungannya seperti ketidakmampuan dalam mengendalikan sumber stres akademik dan kurang mampu mengendalikan konflik yang dihadapi. Hasil penelitian Kurniasari dkk., (2019) menunjukkan mahasiswa mengalami kondisi tidak percaya diri, belum memiliki tujuan hidup, bergantung pada orang lain, kesulitan untuk terbuka pada pengalaman baru dan menjalin hubungan dengan orang lain yang menggambarkan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah.

Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adanya gap antara kondisi kesejahteraan psikologis yang diharapkan dengan kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sebenarnya. Menurut Ryff (1989) kondisi kesejahteraan psikologis yang ideal ialah individu yang otonom, menerima diri sendiri, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan berusaha untuk mengembangkan diri. Namun, munculnya

berbagai permasalahan dalam kondisi kesejahteraan psikologis, mahasiswa cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tuntutan akademik.

Peran kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting dalam dinamika perkembangan dan kehidupan mahasiswa dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab. Penelitian Davis & Hadwin (2021) menunjukkan kesejahteraan psikologis memberikan kontribusi pada mahasiswa untuk mencapai kesuksesan di universitas dimana individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu melaporkan pencapaian tujuan akademik yang telah ditetapkan secara mandiri dan kondisi tersebut dapat mengatasi masalah kesehatan mental di lingkungan universitas. Berbagai penelitian mengenai kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh dukungan sosial (Ismail & Indrawati, 2013), efikasi diri (Siddiqui, 2015), optimisme (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016). Namun, dalam menjalani dan menyelesaikan tugas dan tanggung jawab dalam masa perkuliahan, mahasiswa sangat memerlukan efikasi diri yang tinggi guna mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Efikasi diri memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari terutama pada permulaan hingga akhir usaha seseorang untuk menghadapi berbagai tugas-tugas sebagai tantangan yang harus diselesaikan. Efikasi diri yang tinggi memotivasi seseorang untuk menggunakan potensi dirinya secara optimal dalam menghadapi suatu tantangan dengan adanya dorongan secara positif. Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tugas guna mencapai suatu hasil (Bandura dkk., 1999). Bandura mengemukakan bahwa efikasi diri memengaruhi proses berpikir, motivasi, kondisi perasaan, dan perilaku seseorang (Feist, 2010). Individu dengan efikasi diri tinggi merasa mampu terhadap kemampuan dirinya dan cenderung untuk berusaha dan gigih dalam menghadapi tugas yang sulit agar memperoleh kesuksesan. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang rendah akan merasa sulit untuk memotivasi diri atau merasa tidak mampu dalam menyelesaikan suatu tugas sehingga cenderung untuk mengurangi usaha, menyerah, atau menghindari tugas tersebut.

Tingkat efikasi diri seseorang dapat berbeda pada suatu tugas dengan tugas lainnya dimana setiap tugas memiliki tingkat kesulitan (level) yang berbeda dan berpengaruh pada efikasi diri. Efikasi diri sebagai suatu keyakinan diri individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas spesifik salah satunya yaitu tugas akademik. Dalam hal ini, salah satu bentuk efikasi diri adalah efikasi diri akademik. Menurut Schunk (Sagone & Caroli, 2014) efikasi diri akademik merupakan keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu berhasil dalam melakukan kinerja atau tugas akademik yang diberikan. Adapun dimensi dari efikasi diri akademik menurut Sagone & Caroli (2014) adalah (1) *self-engagement* yaitu kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan dengan adanya keterlibatan diri sendiri, (2) *self-oriented decision making* merupakan kemampuan individu untuk memecahkan permasalahan secara mandiri, (3) *others-oriented problem solving* merupakan kemampuan individu untuk memecahkan permasalahan melalui bantuan orang lain, (4) *interpersonal climate* merupakan kemampuan untuk menciptakan iklim prososial dan kolaboratif dalam hubungan dengan orang lain.

Hubungan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis dibuktikan oleh penelitian Adeyemo & Adeleye (2008), Siddiqui (2015), Prayogi dkk., (2017), dan Rahmawati dkk., (2017). Efikasi diri yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang.

Individu dengan efikasi diri yang tinggi merasa yakin bahwa dirinya mampu menangani situasi secara efektif dengan harapan akan berhasil mengatasi kesulitan, bertahan dalam tugas pada level yang tinggi, dan mencapai hasil yang diinginkan (Schultz & Schultz, 2012). Efikasi diri yang tinggi juga mendorong perilaku individu dalam mewujudkan fungsi diri untuk mencapai kesejahteraan yang diimplementasikan dalam dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Individu merasa yakin bahwa dirinya dapat menggunakan potensi diri untuk mengatasi kesulitan sebagai tantangan bukan sebagai ancaman, mampu bertindak untuk meraih kesuksesan sehingga menjadi pribadi yang otonom, mampu menghadapi tekanan, mengambil keputusan secara mandiri.

Penelitian sebelumnya berfokus pada efikasi diri secara umum sedangkan penelitian ini berfokus dalam meneliti efikasi diri akademik pada mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik di universitas. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. Berdasarkan hal tersebut dapat dirumuskan bahwa hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang.

2. Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menggunakan data-data berupa angka yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika (Azwar, 2017). Jenis penelitian ini yaitu deskriptif korelasional yang menghubungkan antara dua variabel yakni efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis.

Populasi yang digunakan adalah mahasiswa Universitas Negeri Malang dengan jumlah 33.290 mahasiswa berdasarkan *sampling frame* dari laman masing-masing fakultas di Universitas Negeri Malang yang diakses pada tanggal 28 Januari 2022 sebagai berikut:

Tabel 1. *Sampling Frame* Mahasiswa Univeristas Negeri Malang

Fakultas	Jumlah
Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP)	4.827
Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA)	4.381
Fakultas Sastra (FS)	4.992
Fakultas Teknik (FT)	5.378
Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB)	6.839
Fakultas Ilmu Sosial (FIS)	3.502
Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)	2.000
Fakultas Psikologi (FPsi)	1.371
Jumlah	33.290

Subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Negeri Malang dengan teknik *cluster sampling* dan *incidental sampling*. Peneliti melakukan dua tahap *cluster sampling* menurut Neuman (2014) yakni memilih secara acak tiga dari delapan fakultas di Universitas Negeri Malang yakni Fakultas MIPA, Fakultas Teknik, dan Fakultas Psikologi sebagai unit *cluster* serta mengambil sampel yakni mahasiswa pada ketiga fakultas tersebut. Sampel mahasiswa ditentukan berdasarkan mahasiswa di ketiga fakultas tersebut yang secara insidental ditemui oleh peneliti. Dalam hal ini, peneliti menggunakan media *Google Form* untuk mengumpulkan

data dengan mengirimkan media tersebut kepada mahasiswa fakultas terkait. Adapun jumlah sampel pada masing-masing *cluster* yakni 91 mahasiswa Fakultas MIPA, 75 mahasiswa Fakultas Teknik, dan 93 mahasiswa dari Fakultas Psikologi sehingga total sampel sebanyak 259 mahasiswa.

Terdapat dua instrumen yang digunakan yaitu *The Academic Self-Efficacy Scale* (TASES) dan skala kesejahteraan psikologis.

a. *The Academic Self-Efficacy Scale* (TASES)

The Academic Self-Efficacy Scale (TASES) digunakan untuk mengukur tingkat efikasi diri akademik mahasiswa. Skala tersebut dikembangkan oleh Sagone & Caroli (2014) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Darmayanti dkk., (2021). Skala ini memiliki 25 item valid dengan muatan faktor sebesar 0,337 sampai dengan 0,726, dan memiliki reliabilitas yang baik dengan koefisien *Alpha Cronbach* setiap dimensi 0,536 hingga 0,738. *The Academic Self-Efficacy Scale* (TASES) berisi empat dimensi yaitu *self-engagement*, *self-oriented decision making*, *others-oriented problem solving*, dan *interpersonal climate* (lihat lampiran A. nomor 1).

b. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis digunakan untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Skala tersebut dikembangkan oleh Fadhil (2021) berdasarkan pada teori *psychological well-being* Ryff. Skala ini memiliki 28 item valid dengan muatan faktor sebesar 0,325 hingga 0,829 dan memiliki reliabilitas yang baik dengan koefisien *Alpha Cronbach* setiap dimensi sebesar 0,543 hingga 0,828. Skala kesejahteraan psikologis berisi enam dimensi diantaranya *autonomy*, *enviromental mastery*, *personal growth*, *positive relation with others*, *purpose in life*, dan *self-acceptance* (lihat lampiran A. nomor 2).

Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis korelasi. Analisis deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran secara umum mengenai variabel efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis. Dalam analisis ini, peneliti menggunakan kategorisasi berdasarkan nilai maksimum (Max), nilai minimum (Min), mean (M) dan standar deviasi (SD) dengan kategorisasi berdasarkan Azwar (2012) sebagai berikut:

Tabel 2. Pedoman Kategorisasi

Kategori	Pedoman
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
Sangat Tinggi	$M + 1,5 SD < X$

Analisis korelasi digunakan untuk mengetahui arah dan hubungan antara dua variabel (Sugiyono, 2016). Melalui analisis korelasi dapat diketahui arah dan dibuktikan ada atau tidak adanya hubungan antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. Uji korelasi awal yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* namun berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal maka peneliti menggunakan uji korelasi *Spearman-Rank* dengan bantuan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 18.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar subjek penelitian ini yaitu mahasiswa berusia 21 tahun. sebagian besar adalah mahasiswa perempuan, dan subjek terbanyak dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi. Adapun deskripsi data variabel efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis adalah sebagai berikut:

3.1. Deskripsi Data Efikasi Diri Akademik

Tabel 3. Perbandingan Data Empirik dan Data Hipotetik Efikasi Diri Akademik

Variabel	Data Empirik					Data Hipotetik			
	N	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD	Min	Max
Efikasi Diri Akademik	259	73,55	6,924	50	93	62,5	12,5	25	100

Tabel 4. Kategorisasi Efikasi Diri Akademik

Kategorisasi	Rentang	Keterangan
$X \leq 43,75$	25-43,75	Sangat Rendah
$43,75 < X \leq 56,25$	45-56,25	Rendah
$56,25 < X \leq 68,75$	57-68,75	Sedang
$68,75 < X \leq 81,25$	70-81,25	Tinggi
$81,25 < X$	82-100	Sangat Tinggi

Berdasarkan data skor rata-rata empirik variabel efikasi diri akademik pada tabel 6. dan kategorisasi variabel efikasi diri akademik pada tabel 7. dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Malang termasuk dalam kategori tinggi. Terdapat 174 mahasiswa Universitas Negeri Malang dengan persentase 67,2% memiliki tingkat efikasi diri akademik yang tinggi (lihat lampiran C no 1b). Hal ini menandakan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Malang merasa yakin terhadap diri sendiri bahwa mereka dapat berhasil melakukan kinerja atau tugas akademik dalam perkuliahan.

Berdasarkan analisis deskriptif statistik efikasi diri akademik pada tingkat usia, diketahui bahwa pada setiap usia subjek penelitian memiliki tingkat efikasi diri akademik yang berbeda. Hal ini dibuktikan oleh nilai rata-rata pada masing-masing tingkatan usia. Nilai rata-rata tertinggi pada variabel efikasi diri akademik diperoleh mahasiswa berusia 23 tahun sebesar 75,83 yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang berusia 23 tahun di Universitas Negeri Malang memiliki tingkat efikasi diri akademik yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa pada tingkat usia lainnya (lihat lampiran C no 1c). Standar deviasi yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa yang berusia 23 tahun memiliki perbedaan efikasi diri akademik yang bervariasi berdasarkan sebaran skor efikasi diri akademik.

Hasil deskriptif statistik efikasi diri akademik berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki di Universitas Negeri Malang memiliki efikasi diri akademik yang lebih tinggi apabila dibandingkan dengan mahasiswa perempuan. Rata-rata efikasi diri akademik pada mahasiswa laki-laki yakni sebesar 76,07 lebih tinggi daripada rata-rata efikasi diri akademik pada mahasiswa perempuan yakni sebesar 72,79 (lihat lampiran C no 1d). Namun, standar deviasi pada mahasiswa laki-laki lebih rendah

dibandingkan dengan mahasiswa perempuan. Berdasarkan hasil tersebut, mahasiswa perempuan memiliki tingkat efikasi diri akademik yang lebih bervariasi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.

Hasil deskriptif statistik efikasi diri akademik berdasarkan fakultas menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Teknik memiliki efikasi diri akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa Fakultas MIPA dan mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Negeri Malang. Hal ini dibuktikan oleh rata-rata efikasi diri akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik sebesar 74,24 yang lebih tinggi daripada rata-rata efikasi diri akademik mahasiswa kedua fakultas lainnya (lihat lampiran C no 1e). Standar deviasi yang lebih tinggi pada mahasiswa Fakultas Teknik menandakan bahwa mahasiswa Fakultas Teknik memiliki tingkat efikasi diri akademik yang cenderung bervariasi dibandingkan dengan mahasiswa Fakultas MIPA dan mahasiswa Fakultas Psikologi.

3.2. Deskripsi Data Kesejahteraan Psikologis

Tabel 5. Perbandingan Data Empirik dan Data Hipotetik Kesejahteraan Psikologis

Variabel	Data Empirik					Data Hipotetik			
	N	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD	Min	Max
Kesejahteraan Psikologis	259	80,63	9,040	56	106	70	14	28	112

Tabel 6. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kategorisasi	Rentang	Keterangan
$X \leq 49$	28-49	Sangat Rendah
$49 < X \leq 63$	50-63	Rendah
$63 < X \leq 77$	64-77	Sedang
$77 < X \leq 91$	78-91	Tinggi
$91 < X$	91-112	Sangat Tinggi

Berdasarkan data skor rata-rata empirik variabel kesejahteraan psikologis pada tabel 12. dan kategoriasi variabel kesejahteraan psikologis pada tabel 13. dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang termasuk dalam kategori tinggi. Terdapat 144 mahasiswa Universitas Negeri Malang dengan persentase 55,6% memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi (lihat lampiran C no 1g). Hal tersebut menandakan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Malang mampu menjalani perkuliahan dengan bersikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, secara mandiri dapat menentukan arah dan tujuan dalam belajar, mampu mengatur lingkungan yang kondusif, dan berusaha untuk mengembangkan diri.

Berdasarkan analisis deskriptif statistik kesejahteraan psikologis pada tingkat usia diketahui bahwa pada setiap usia subjek penelitian memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda. Hal ini dibuktikan oleh nilai rata-rata pada masing-masing tingkatan usia. Nilai rata-rata tertinggi pada variabel kesejahteraan psikologis diperoleh mahasiswa berusia 23 sebesar 84,83 yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang berusia 23 tahun memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa pada tingkat usia lainnya (lihat lampiran C no 1e). Namun, nilai standar deviasi yang lebih tinggi sebesar 10,238 terdapat pada mahasiswa berusia 22 tahun. Nilai

tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa berusia 22 tahun memiliki kesejahteraan psikologis yang bervariasi berdasarkan sebaran skor kesejahteraan psikologis.

Hasil deskriptif statistik kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki di Universitas Negeri Malang memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi apabila dibandingkan dengan mahasiswa perempuan. Rata-rata kesejahteraan psikologis pada mahasiswa laki-laki yakni sebesar 83,13 lebih tinggi daripada rata-rata kesejahteraan psikologis mahasiswa perempuan yakni sebesar 79,87 (lihat lampiran C no 1f). Namun, nilai standar deviasi pada mahasiswa laki-laki lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa perempuan. Hasil tersebut menandakan bahwa mahasiswa perempuan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih bervariasi berdasarkan sebaran skor kesejahteraan psikologis.

Hasil deskriptif statistik kesejahteraan psikologis berdasarkan fakultas menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Teknik memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa Fakultas MIPA dan mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Negeri Malang. Hal ini dibuktikan oleh rata-rata kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Teknik sebesar 80,77 yang lebih tinggi daripada rata-rata kesejahteraan psikologis mahasiswa kedua fakultas lainnya (lihat lampiran C no 1g). Standar deviasi yang lebih tinggi pada mahasiswa Fakultas Teknik menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Teknik memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang cenderung bervariasi dibandingkan dengan mahasiswa Fakultas MIPA dan mahasiswa Fakultas Psikologi.

3.3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Jika signifikansi $p > 0,05$ maka data penelitian berdistribusi normal namun jika signifikansi $p < 0,05$ maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas distribusi data pada variabel efikasi diri akademik diperoleh nilai $p = 0,000$ dan pada variabel kesejahteraan psikologis $p = 0,007$ (lihat lampiran C. no 2). Hasil signifikansi pada kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa variabel efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis tidak berdistribusi normal. Hal ini dibuktikan dengan hasil signifikansi kedua variabel yang kurang dari 0,05.

3.4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk membuktikan ada atau tidak adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis dengan menggunakan korelasi *Spearman Rank*. Berdasarkan analisis korelasi *Spearman Rank* diperoleh koefisien korelasi antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis sebesar 0,643 dengan taraf signifikansi yakni $p < 0,05$ (lihat lampiran C. nomor 3). Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian diterima. Koefisien korelasi antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis memiliki tanda positif yang menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel tersebut adalah searah. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi efikasi diri akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Malang maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2018), hasil koefisien *Spearman-Rank Correlation* pada penelitian ini termasuk pada kategori

tinggi dan memiliki arah positif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang.

3.5. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. Berdasarkan hasil uji hipotesis, diketahui bahwa hipotesis diterima dengan koefisien korelasi sebesar 0,643 dan taraf signifikansi sebesar $p < 0,05$. Artinya, ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. Semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang, sebaliknya semakin rendah efikasi diri akademik maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. Roos dkk., (2013) menyebutkan bahwa efikasi diri sebagai salah satu prediktor kesejahteraan psikologis dimana efikasi diri yang tinggi akan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan beradaptasi seseorang.

Bandura (Feist, 2010) menyatakan bahwa efikasi diri memengaruhi kondisi perasaan dan perilaku seseorang. Efikasi diri yang digambarkan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya mendorong terbentuknya emosi dan perilaku positif. Mahasiswa memerlukan efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis supaya mereka dapat menyelesaikan tugas-tugas di perguruan tinggi dengan kondisi psikis yang positif. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh penelitian Siddiqui (2015) yakni efikasi diri yang tinggi mendorong mahasiswa untuk mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, sedangkan efikasi diri yang rendah cenderung menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa dengan efikasi diri dan kesejahteraan psikologis yang tinggi termotivasi untuk berpartisipasi secara positif dalam kegiatan akademik dan mencapai kesuksesan akademik.

Sebanyak 174 mahasiswa Universitas Negeri Malang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Malang merasa yakin terhadap diri sendiri dimana mereka dapat berhasil melakukan kinerja atau tugas akademik yang diberikan dalam perkuliahan. Hal tersebut selaras dengan pendapat Schunk dalam Sagone & Caroli (2014) bahwa efikasi diri akademik merupakan keyakinan individu terhadap dirinya bahwa mereka dapat berhasil melakukan kinerja atau tugas akademik yang diberikan. Mahasiswa dengan efikasi diri akademik yang tinggi cenderung mampu untuk mengatasi kesulitan dengan melibatkan diri sendiri, mampu menyelesaikan permasalahan akademik baik secara mandiri maupun melalui bantuan orang lain, dan memiliki sikap prososial dan kolaboratif dalam relasi dengan orang lain (Sagone & Caroli, 2014).

Hasil analisis deskriptif efikasi diri akademik berdasarkan usia menunjukkan bahwa skor rata-rata mahasiswa berusia 23 tahun di Universitas Negeri Malang berada pada tingkat tinggi dibandingkan dengan mahasiswa berusia lainnya. Hal ini dikarenakan mahasiswa pada usia tersebut telah melalui berbagai semester perkuliahan yang membentuk beragam pengalaman akan kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas-tugas. Mahasiswa yang berusia 23 tahun biasanya berada pada tingkat akhir dimana

mahasiswa tingkat akhir memiliki kemampuan yang baik dalam melewati proses pembelajaran di perguruan tinggi sehingga cenderung berhasil dalam menjalankan studi. Bandura dkk., (1999) menyatakan bahwa pengalaman seseorang menjadi salah satu sumber efikasi diri dimana pengalaman sebagai sumber efikasi diri yang kuat dan berpengaruh. Performa yang berhasil dalam pengalaman menyelesaikan tugas-tugas pada setiap semester dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa. Kesuksesan kinerja seseorang akan membangkitkan harapan terhadap kemampuan diri sendiri untuk memengaruhi hasil yang diinginkan.

Hasil analisis deskriptif efikasi diri akademik berdasarkan jenis kelamin, skor rata-rata mahasiswa laki-laki di Universitas Negeri Malang lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa laki-laki di Universitas Malang cenderung lebih percaya diri terhadap kemampuannya dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Thorndike (Afifah dkk., 2019) menyatakan laki-laki memiliki kemampuan yang lebih unggul daripada perempuan. Adapun performa yang unggul akan membangkitkan kepercayaan terhadap kemampuan diri dan membentuk efikasi diri yang tinggi. Efikasi diri sebagai evaluasi individu terhadap kemampuan untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan (Bandura dkk., 1999).

Perbedaan kemampuan berdasarkan gender dikemukakan oleh Maccoby dan Jacklin dalam Narpila (2019) dimana laki-laki lebih unggul dalam kemampuan spasial dan matematika sedangkan perempuan lebih unggul dalam kemampuan verbal. Selain itu, Krutetski dalam Imamuddin & Isnaniah (2017) menyatakan laki-laki memiliki kemampuan matematika dan mekanika yang lebih baik dibandingkan perempuan. Hal ini mendukung bahwa laki-laki cenderung memasuki Fakultas Teknik salah satunya di Universitas Negeri Malang. Berdasarkan skor rata-rata efikasi diri akademik, mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Malang memperoleh skor yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa Fakultas MIPA dan Fakultas Psikologi. Kemampuan yang memadai dan pilihan jurusan yang selaras dapat meningkatkan keyakinan diri seseorang bahwa dirinya dapat menggunakan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif kesejahteraan psikologis berdasarkan usia dapat diketahui bahwa mahasiswa berusia 23 tahun di Universitas Negeri Malang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dari mahasiswa berusia lainnya. Ryff (1989) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka akan lebih tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya. Pada usia mahasiswa cenderung memiliki capaian pengalaman dalam bidang akademik yang bervariasi dan mencerminkan kondisi kesejahteraan psikologis melalui beberapa dimensi. Dalam kemampuan penguasaan lingkungan mahasiswa mampu menciptakan dan mengelola lingkungan belajar sesuai dengan kebutuhan diri karena telah melewati masa-masa penyesuaian diri di beberapa semester awal perkuliahan. Sikap otonom juga semakin berkembang pada usia ini dimana mahasiswa semakin mandiri, mampu mengatur perilakunya, dan mampu menentukan nasib diri sendiri untuk kesuksesan akademik.

Adapun hasil analisis deskriptif kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa skor rata-rata kesejahteraan psikologis mahasiswa laki-laki di

Univeristas Negeri Malang lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan. Namun skor rata-rata kesejahteraan psikologis pada mahasiswa laki-laki dan perempuan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Temuan ini mendukung penelitian Ryff (1989) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis pada laki-laki dan perempuan secara konsisten tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam dimensi otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Selain itu, tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi berdasarkan fakultas terdapat pada mahasiswa Fakultas Teknik meskipun perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Teknik, Fakultas MIPA, dan Fakultas Psikologi tidak signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh selisih skor rata-rata kesejahteraan tiga fakultas tersebut yang relatif kecil. Tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi pada mahasiswa Fakultas Teknik Univeristas Negeri Malang cenderung didukung oleh sikap mandiri dan karakteristik pembelajaran yang dominan berbasis praktek dimana individu dituntut untuk menggunakan kemampuannya dalam mengatur perilaku, mengambil keputusan, dan melawan tekanan dari lingkungan selama pembelajaran di kampus.

Adanya hubungan antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Siddiqui (2015) mengatakan bahwa efikasi diri yang tinggi mendorong mahasiswa untuk dapat memperoleh indeks prestasi yang baik, menyelesaikan masa studi tepat waktu, dan dapat mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Keyakinan diri individu atas kemampuannya dalam bidang akademik akan membantu terpenuhinya dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis pada diri mahasiswa sehingga kondisi psikis mahasiswa dapat terhindar dari kondisi mental yang buruk.

4. Simpulan

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa (1) efikasi diri akademik mahasiswa Universitas Negeri Malang termasuk dalam kategori tinggi. Di antara Fakultas MIPA, Fakultas Teknik, dan Fakultas Psikologi, mahasiswa Fakultas Teknik memiliki efikasi diri akademik lebih tinggi, (2) kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Negeri Malang termasuk dalam kategori tinggi. Di antara Fakultas MIPA, Fakultas Teknik, dan Fakultas Psikologi, mahasiswa Fakultas Teknik memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, 3) ada hubungan yang signifikan dan positif antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. Hubungan pada kedua variabel tersebut berarti bahwa semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri akademik maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa untuk meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis maka mahasiswa Universitas Negeri Malang perlu lebih memiliki efikasi diri akademik yang tinggi. Meningkatkan efikasi diri akademik dapat dilakukan dengan cara mengikuti kegiatan di bidang akademik seperti pelatihan, lomba karya ilmiah, lomba debat, dan kegiatan lainnya sebagai pengalaman yang dapat membangkitkan keyakinan atas kemampuan dan kompetensi diri. Selanjutnya, bagi pihak universitas dapat lebih mendorong mahasiswa untuk aktif mengikuti program

pengembangan diri dalam bidang akademik sehingga tercipta karakter mahasiswa yang unggul terutama dalam bidang akademik. Untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan teknik sampling lain yang menjangkau seluruh fakultas di Universitas Negeri Malang sehingga seluruh unit sampel dapat terwakili dan hasil penelitian lebih komprehensif. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan analisis deskriptif secara mendalam berdasarkan dimensi-dimensi efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis.

Daftar Rujukan

- Adeyemo, D. A., & Adeleye, A. T. (2008). Emotional Intelligence, Religiosity and Self-Efficacy as Predictors of Psychological Well-Being among Secondary School Adolescents in Ogbomoso, Nigeria. *Europe's Journal of Psychology*, 4(1), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.5964/ejop.v4i1.423>
- Affiah, Aprilia, Hamidah, Dewi, Burhani, I. (2019). STUDI KOMPARASI TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI (SELF CONFIDENCE) SISWA ANTARA KELAS HOMOGEN DENGAN KELAS HETEROGEN DI SEKOLAH MENENGAH ATAS. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1). <https://jurnal.iainkediri.ac.id/index.php/happiness/article/view/1886/907>
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa The Influence of Trait Mindfulness toward Psychological Well-Being among University Students. *Psikogenesis*, 5(2), 90–101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *Journal of Cognitive Psychotherapy* (Vol. 13, Issue 2, pp. 158–166). <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Darmayanti, K. K. H., Anggraini, E., Winata, E. Y., & Mardianto, M. F. F. (2021). Confirmatory Factor Analysis of the Academic Self-Efficacy Scale : An Indonesian Version. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 10(2), 118–132. <https://doi.org/https://doi.org/10.15408/jp3i.v10i2.19777>
- Davis, S. K., & Hadwin, A. F. (2021). Exploring differences in psychological well-being and self-regulated learning in university student success. *Frontline Learning Research*, 9(1), 30–43. <https://doi.org/10.14786/flr.v9i1.581>
- Dyla, D. F. N., Afni, A., & Rahmi, A. R. (2020). Psychological Well Being Mahasiswa dalam Menjalani Kuliah Daring untuk Mencegah Penyebaran Virus Corona (Studi terhadap Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang). *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(1), 15–22. <https://www.ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alirsyad/article/view/1510>
- Fadhil, A. (2021). Evaluasi Properti Psikometris Skala Psychological Well-Being (PWB) Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Universitas Padang*, 5(2), 4666–4674. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/1622>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2013). *Teori Kepribadian Edisi Ketujuh*. Jakarta: Salemba Humanika
- Imamuddin, M., & Isnaniah. (2017). Kemampuan Spasial Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Dalam Menyelesaikan Masalah Geometri. *Humanisma Journal of Gender Studies*, 1(2), 38–47.
- Ismail, R. G., & Indrawati, E. S. (2013). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa STIE Dharmaputera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang. *Jurnal Empati*, 2(4), 1–8. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7427/7187>
- Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Optimisme Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Empati*, 5(1), 1–4. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14936>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice, and Research*, 3(2), 52–58. https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/564
- Narpila, S. D. (2019). Perbedaan Kecerdasan Spasial Antara Siswa Laki-Laki Dan Siswa Perempuan Kelas X Sma Ypk Medan Pada Materi Geometri. *Jurnal Prinsip Pendidikan Matematika*, 2(1), 34–41. <https://doi.org/10.33578/prinsip.v2i1.39>

- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. Pearson Education Limited.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan) Edisi Ke-9 Bagian V s/d IX*. Jakarta: Kencana.
- Prayogi, Handarini, F., & Moenindyah, D. (2017). Hubungan Self Efficacy, Optimism, Social Support dan Psychological Well-Being Peserta Didik SMK. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 2(4), 508-515. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Rahmawati, N. R., Handarini, D. M., & Triyono, T. (2017). Relation of Emotional Intelligence, Self-esteem, Self-efficacy, and Psychological Well-Being Students of State Senior High School. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 5(1), 40-46. <https://doi.org/10.17977/um030v5i12017p040>
- Roos, S. M., Potgieter, J. C., & Temane, M. Q. (2013). Self-efficacy, collective efficacy and the psychological well-being of groups in transition. *Journal of Psychology in Africa*, 23(4), 561-567. <https://doi.org/10.1080/14330237.2013.10820668>
- 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>
- Sagone, E., & Caroli, M. E. De. (2014). Locus of Control and Academic Self-efficacy in University Students: The Effects of Self-concepts. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114(January 2015), 222-228. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.689>
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development (Perkembangan Masa-Hidup), Edisi Ke-13 Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2012). *Theories of Personality, Tenth Edition*. Wadsworth Cengage Learning.
- Siddiqui, S. (2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students. *International Journal of Indian Psychology*, 2(3). <https://doi.org/10.25215/0203.040>
- Sugiyono. (2016). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self Esteem dan Kesejahteraan Psikologis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 26-35. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.9382>