

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL
BEING* PADA MAHASISWA BARU ANGKATAN 2025
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

CHUSNUL NURUL HIDAYAH

NIM : 220401110142

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

LEMBAR JUDUL

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY*DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL
BEING*PADA MAHASISWA BARU ANGKATAN 2025 UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Chusnul Nurul Hidayah

NIM. 220401110142

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA BARU ANGKATAN 2025 UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

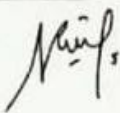
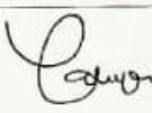
SKRIPSI

Oleh

Chusnul Nurul Hidayah

NIM. 220401110142

Telah disetujui oleh:

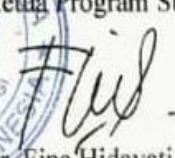
Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<u>Dr. Novia Solichah, M.Psi, Psikolog</u> NIP. 199406162019082001		12/ 2026 06
<u>Drs. H. Yahya, M.A</u> NIP. 196605181991031004		19/06/2026 Yahya

Malang, 12 Juni 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi




Dr. Fina Hidayati, M.A.

NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA BARU ANGKATAN 2025 UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh

Chusnul Nurul Hidayah

NIM : 220401110142

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi pada tanggal 10 Juli 2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>Dr. Novia Solichah, M.Psi, Psikolog</u> NIP. 199406162019082001		21/07 2026
Ketua Penguji <u>Drs. H. Yahya, M.A</u> NIP. 196605181991031004		23/07 2026
Penguji Utama <u>Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog</u> NIP. 197611282002122001		21/07 2026



Disahkan oleh,

Dekan

Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS I

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA BARU ANGKATAN 2025 UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Nama : Chusnul Nurul Hidayah

NIM : 220401110143

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, Juni 2026

Dosen Pembimbing 1,



Dr. Novia Solichah, M.Psi., Psikolog
NIP. 199406162019082001

NOTA DINAS II

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA BARU ANGKATAN 2025 UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Nama : Chusnul Nurul Hidayah

NIM : 220401110142

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, Juni 2026

Dosen Pembimbing 2,



Drs. H. Yahya, M.A
NIP. 196605181991031004

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Chusnul Nurul Hidayah

NIM : 220401110142

Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA BARU ANGKATAN 2025 UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG** adalah benar-benar hasil karya sendiri, baik sendiri maupun keseluruhan, kecuali dalam kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab pembimbing dan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi

Malang, 20 Juni 2026

Penulis,



Chusnul Nurul Hidayah
NIM. 220401110142

LEMBAR MOTTO

“Terimakasih untuk tidak menyerah”

Bisakah jangan tanya
Bagaimana jika nanti
Tak berjalan seperti yang kurencanakan
Bisakah jangan banding-bandingkan
Dengan mereka
Yang tlah meraih piala
(Jujur Saja Arahnya Kemana-Mitty Zasia)

“Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah selalu bersama kita”

(Q.S At-Taubah : 40)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji Syukur alhamdulillah selalu penulis ucapkan akan kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis mampu dalam menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menuntun dari zaman kegelapan menuju zaman terang benderang. Syafa'at beliau juga selalu dinantikan di hari akhir

Karya ini tidak akan pernah selesai tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Maka dari itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Ibu Dr. Novia Solichah, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing I dan dosen wali atas segala upaya dalam membimbing, memberikan arahan juga motivasi selama proses perkuliahan hingga skripsi ini selesai
5. Bapak Drs. H. Yahya, M.A selaku dosen pembimbing II atas segala upaya dalam membimbing, memberikan arahan juga motivasi selama proses penyelesaian skripsi ini
6. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog selaku dosen penguji skripsi atas saran dan masukan dalam proses penyelesaian skripsi ini
7. Segenap Civitas Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan wadah bagi saya untuk belajar secara lebih luas selama menjadi mahasiswa

8. Seluruh pihak yang ikut terlibat dengan memberikan motivasi, semangat juga dukungan selama masa kuliah dan penyelesaian pengerjaan skripsi

Proses penyelesaian skripsi ini telah dikerjakan dengan sebaik-baiknya dan sungguh-sungguhnya. Meskipun demikian, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang membangun guna memperbaiki skripsi ini. semoga skripsi ini bisa bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan psikologi dan pembaca pada umumnya.

Malang, 16 Juni 2026

Peneliti,

Chusnul Nurul Hidayah
NIM. 220401110142

PERSEMBAHAN

Alhamduulillahirabbil ‘alamin puji syukur atas kehadiran Allah SWT dengan Rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti bisa menyelesaikan penelitian yang berjudul hubungan *self efficacy* dengan *psychological well being* pada mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang ditunggu-tunggu syafaatnya di hari akhir ini. Karya ini tidak akan pernah selesai tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Maka dari itu, penulis ucapkan terimakasih secara tulus hati kepada:

1. Kepada ibu saya, Bu Ni’amah, wanita tangguh yang menjadi alasan saya bertahan hingga menyelesaikan perkuliahan. Terimakasih tak terhingga atas segala jerih payah, usaha, dan nasihatnya. Meskipun beliau tidak bisa mengajarkan materi selama saya menempuh pendidikan, namun doa nya selalu mengetuk langit di setiap langkah saya. Terima kasih atas dukungan materil dan kasih sayang yang tak pernah kurang.
2. Kepada alm bapak saya, Bapak M. Chudori, meskipun beliau tidak menyaksikan saya meraih segala hal baik didunia. Saya yakin beliau pasti menemani saya. “*Nurul sampun mantun kuliah pak*”.
3. Kepada Bu Dr. Novia Solichah, M.Psi, Psikolog dan Pak Drs. H. Yahya, M.A sebagai dosen pembimbing yang selalu sabar dan selalu meluangkan waktu selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala masukan dan saran sampai skripsi ini bisa selesai.
4. Kepada seluruh pihak Yayasan At-Taufiq, Abah Prof. Muhtadi, Umik Jamilah, Umik Yuli dan Bu Chusnul yang selalu memberi semangat dan meyakinkan saya ketika sedang ragu akan bisa menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih yang tak terhingga atas dukungan berupa motivasi dan materil selama saya menempuh kuliah.
5. Kepada kedua adek asrama saya, Adel dan Ayu, yang senantiasa mendengarkan keluh kesah saya selama penyusunan skripsi ini. Terima

kasih atas setiap makan yang dilakukan bersama dengan cerita lucu dan *random*.

6. Kepada Mba Qomariyah, yang selalu menjadi tempat curhat saya dari awal perkuliahan. Selalu memotivasi untuk terus semangat menempuh kuliah saat dalam masa kesulitan mengerjakan tugas dan skripsi. Terimakasih atas segala kata dan telinga yang selalu bersedia mendengar. Kalimat yang selalu menjadi penyemangat dan selalu berhasil membuat saya bangkit kembali.
7. Kepada seluruh pihak eL-Zawa, tempat saya belajar banyak hal selama perkuliahan. Terima kasih atas segala pengalaman baik dan nasihat saat menjadi kader.
8. Kepada mba bunga dan mba aisyah yang tidak pernah bertanya sampai mana progres skripsi saya. Terima kasih sudah percaya bahwa saya bisa melalui masa skripsi ini.
9. Kepada kedua keponakan saya, Naya dan Lisa yang selalu menjadi sumber semangat saya selama masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini
10. Kepada teman saya, Cheril, yang selalu bersedia memberikan jawaban saat saya kesulitan mengerjakan tugas dari awal perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Terimakasih selalu mendengarkan segala cerita saya dan memberikan solusi saat saya mengalami kesulitan apapun,
11. Kepada seseorang yang tak bisa saya sebutkan namanya. Terimakasih sudah menemani setiap malam panjang saya mengerjakan skripsi. Terimakasih atas makanan yang menjadi pelipur mulai awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai. Terimakasih telah menemani hingga saat ini
12. Kepada seluruh responden skripsi, mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Malang, yang dengan sukarela mengisi kuisioner. Tanpa mereka skripsi ini tidak bisa selesai.
13. Terakhir, namun yang menjadi bagian paling penting dalam skripsi ini. Kepada diri saya sendiri, Chusnul Nurul Hidayah. Terimakasih sudah selalu berusaha untuk tidak menyerah. Terimakasih atas segala bagian cerita yang sudah selesai tanpa diketahui orang lain. Akhirnya, kita meraih titik ini. Semoga setelah ini bisa lebih baik dan bahagia

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS I.....	iv
NOTA DINAS II.....	v
SURAT PERNYATAAN	vi
LEMBAR MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
PERSEMBAHAN	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
خلاصة.....	xviii
BAB I : PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
2.1 Rumusan Masalah	4
3.1 Tujuan.....	4
4.1 Manfaat Penelitian.....	5
4.1.1 Secara Teoritis.....	5
4.1.2 Secara Praktis.....	5
BAB II : KAJIAN TEORI	6
2.1 <i>Self efficacy</i>	6
2.1.1 <i>Self efficacy</i> dalam Perspektif Psikologi.....	7
2.1.2 Aspek-aspek <i>Self efficacy</i>	8
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Self efficacy</i>	10
2.2.4 Pengukuran <i>Self efficacy</i>	12
2.2 <i>Psychological well being</i>	13
2.2.1 <i>Psychological well being</i> dalam Perspektif Psikologi	15

2.2.2 Aspek-aspek <i>Psychological well being</i>	16
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological well being</i>	18
2.2.4 Pengukuran <i>Psychological well being</i>	19
2.3 Mahasiswa	21
2.4 Hubungan <i>Self efficacy</i> dengan <i>Psychological well being</i>	22
2.5 Hipotesis.....	27
BAB III : METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Desain Penelitian	28
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
3.3 Definisi Operasional.....	30
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	30
3.4.1 Populasi.....	30
3.4.2 Sampel	31
3.5 Metode Pengumpulan Data	32
3.5.1 Proses Pengumpulan Data	32
3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	33
3.6 Metode Analisis Data	36
3.6.1 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	36
3.6.2 Uji Asumsi	37
3.6.3 Analisis statistik deskriptif.....	37
3.6.4 Uji Hipotesis	39
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	40
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	40
4.1.2 Waktu dan Tempat	40
4.2 Karakter responden.....	40
4.2.1 Responden berdasarkan jenis kelamin	40
4.2.2 Responden berdasarkan usia.....	41
4.2.3 Responden berdasarkan fakultas.....	41
4.3 Prosedur Pengambilan Data	42
4.4 Hambatan dalam Penelitian.....	42
4.5 Hasil Penelitian.....	43
4.5.1 Uji Validitas dan Reliabilitas	43

4.5.2 Uji Asumsi	44
4.5.3 Analisis Deskriptif	45
4.5.4 Uji Hipotesis Hubungan <i>Self efficacy</i> dengan <i>Psychological well being</i> Mahasiswa Baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	51
4.6 Pembahasan	53
4.6.1 Tingkat <i>Self efficacy</i> Mahasiswa Baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	53
4.6.2 Tingkat <i>Psychological well being</i> Mahasiswa Baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	55
4.6.3 Hubungan <i>Self efficacy</i> dengan <i>Psychological well being</i> pada Mahasiswa Baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	58
BAB V : PENUTUP	62
5.1 Kesimpulan.....	62
5.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue print skala <i>psychological well being</i> versi 18 item.....	34
Tabel 3. 2 Blue print <i>Self efficacy</i> versi 10 item.....	35
Tabel 3. 3 Norma Kategorisasi	38
Tabel 4. 1 Responden berdasarkan jenis kelamin	40
Tabel 4. 2 Responden berdasarkan usia	41
Tabel 4. 3 Responden berdasarkan Fakultas.....	41
Tabel 4. 4 Hasil Uji Validitas <i>Self efficacy</i> (Skala Uji Coba)	43
Tabel 4. 5 Hasil uji validitas <i>Psychological well being</i> (Skala Uji Coba)	43
Tabel 4. 6 Hasil uji reliabilitas.....	44
Tabel 4. 7 Hasil uji normalitas.....	44
Tabel 4. 8 Hasil uji linearitas	45
Tabel 4. 9 Deskriptif statistik.....	45
Tabel 4. 10 Norma pengkategorian.....	46
Tabel 4. 11 Hasil kategori <i>self efficacy</i>	46
Tabel 4. 12 Kategori <i>self efficacy</i> berdasarkan jenis kelamin.....	47
Tabel 4. 13 Persentase kontribusi aspek <i>self efficacy</i>	48
Tabel 4. 14 Persentase kontribusi aspek <i>self efficacy</i> berdasarkan jenis kelamin.....	48
Tabel 4. 15 Hasil kategori <i>psychological well being</i>	48
Tabel 4. 16 Kategori <i>psychological well being</i> berdasarkan jenis kelamin	49
Tabel 4. 17 Persentase kontribusi aspek <i>psychological well being</i>	50
Tabel 4. 18 Kontribusi aspek <i>psychological well being</i> berdasarkan jenis kelamin...	50
Tabel 4. 19 Hasil uji korelasi	51
Tabel 4. 20 Hasil uji T	52
Tabel 4. 21 Hasil uji koefisien determinasi	52

ABSTRAK

Hidayah, Chusnul Nurul. 2026. Hubungan *Self efficacy* dengan *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing : Dr. Novia Solichah, M.Psi, Psikolog

Drs. H. Yahya, M.A

Kata Kunci : *Self Efficacy*, *Psychological Well Being*, Mahasiswa Baru

Mahasiswa baru berada pada masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Hal ini diiringi dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan psikologis. Keadaan tersebut memengaruhi tingkat *psychological well being* mahasiswa. Menurut teori sosial kognitif Bandura, kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh *self efficacy*. *Self efficacy* adalah keyakinan individu pada kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self efficacy*, tingkat *psychological well being*, serta hubungan antara *self efficacy* dengan *psychological well being* pada mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 372 mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *General Self Efficacy Scale* (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem berdasarkan teori Bandura serta skala *psychological well being* diadaptasi dari enam dimensi Ryff dan Keyes. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS 22.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self efficacy* mahasiswa baru berada pada kategori sedang, dengan kontribusi aspek tertinggi pada dimensi *magnitude* dan terendah pada dimensi *generality*. Tingkat *psychological well being* berada pada kategori sedang, aspek tertinggi pertumbuhan pribadi pada responden perempuan dan kemandirian pada responden laki-laki, sedangkan aspek terendah pada hubungan positif dengan orang lain. Uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai t hitung sebesar $21,503 > t$ tabel 1,966, sehingga terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self efficacy* dengan *psychological well being*. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,556 menunjukkan bahwa *self efficacy* memberikan kontribusi sebesar 55,6% terhadap *psychological well being*, sedangkan 44,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dengan demikian, semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa baru, maka semakin tinggi pula *psychological well being* yang dimiliki.

ABSTRACT

Hidayah, Chusnul Nurul. 2026. The Relationship between *Self efficacy* and *Psychological well being* in New Students Class of 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Supervisor : Dr. Novia Solichah, M.Psi, Psikolog

Drs. H. Yahya, M.A

Keywords : Self efficacy; Psychological well being; New students

First-year students undergo a transitional phase from secondary education to tertiary education. This phase is accompanied by various academic, social, and psychological demands. Such circumstances influence the psychological well-being of students. According to Bandura's social cognitive theory, an individual's psychological well-being is influenced by self-efficacy. Self-efficacy refers to an individual's belief in their capability to confront challenges and achieve objectives. This study aims to examine the levels of self-efficacy and psychological well-being as well as the relationship between self-efficacy and psychological well-being among first-year students of the 2025 cohort at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

This research employs a quantitative approach with a correlational design. The subjects of this study comprised 372 first-year students from the 2025 cohort at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, selected using a proportionate stratified random sampling technique. Data collection was conducted using the General Self-Efficacy Scale (GSES) developed by Schwarzer and Jerusalem based on Bandura's theory, alongside the Psychological Well-Being scale grounded in Ryff and Keyes' six-dimensional model. Data were analyzed through descriptive statistics and simple linear regression analysis using IBM SPSS version 22.

The results indicate that the self-efficacy level among first-year students is categorized as moderate, with the greatest contribution observed in the magnitude dimension and the lowest in the generality dimension. Psychological well-being was also classified within the moderate range, with the highest scores in personal growth among female respondents and autonomy among male respondents, while positive relations with others constituted the lowest scoring dimension. Hypothesis testing revealed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a calculated t-value of 21.503, exceeding the critical t-value of 1.966, thereby confirming a significant positive relationship between self-efficacy and psychological well-being. The coefficient of determination (R^2) value of 0.556 indicates that self-efficacy accounts for 55.6% of the variance in psychological well-being among first-year students, while the remaining 44.4% is attributable to other factors not investigated in this study. Therefore, the higher the self-efficacy of first-year students, the greater their psychological well-being.

خلاصة

هداية، تشوسنول نورول. 2026. العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية لدى الطلاب الجدد دفعة مولانا مالك إبراهيم مالانج UIN في جامعة 2025

مشرف:

عالمة نفسية، M.Psi، الدكتورة نوفيا سوليشاه

الدكتور ح. يحيى، ماجستير

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية، الصحة النفسية، الطلاب الجدد

يمرّ الطلاب الجدد بمرحلة انتقالية من المرحلة الثانوية إلى الجامعة، مصحوبة بمتطلبات أكاديمية واجتماعية ونفسية متنوعة، مما يؤثر على صحتهم النفسية. ووفقاً لنظرية باندورا المعرفية الاجتماعية، تتأثر الصحة النفسية للفرد بكفاءته الذاتية، وهي إيمان الفرد بقدرته على مواجهة التحديات وتحقيق الأهداف. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى الكفاءة الذاتية، ومستوى الصحة النفسية، والعلاقة بينهما لدى طلاب السنة الأولى في دفعة 2025 بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج

استخدمت هذه الدراسة منهجاً كمياً بتصميم ارتباطي. شملت عينة الدراسة 372 طالباً جديداً من دفعة في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية الحكومية، تم اختيارهم باستخدام أسلوب المعاينة 2025 الذي طوره (GSES) العشوائية الطبقيّة النسبية. جمعت البيانات باستخدام مقياس الكفاءة الذاتية العامة شوارزر وجيروزاليم استناداً إلى نظرية باندورا، ومقياس الرفاه النفسي المستند إلى الأبعاد الستة لرايف IBM وكي. خلّلت البيانات باستخدام الإحصاء الوصفي وتحليل الانحدار الخطي البسيط باستخدام برنامج SPSS 22.

تشير نتائج الدراسة إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطلاب الجدد يقع ضمن الفئة المتوسطة، حيث يُمثل بُعد الحجم أعلى مساهمة، بينما يُمثل بُعد العمومية أدنى مساهمة. وينطبق الأمر نفسه على مستوى الصحة النفسية، إذ يُمثل النمو الشخصي أعلى مساهمة لدى الطالبات، والاستقلالية أعلى مساهمة لدى الطلاب، بينما يُمثل العلاقات الإيجابية مع الآخرين أدنى مساهمة. وقد أظهر اختبار الفرضية قيمة دلالة إحصائية قدرها، الجدولية البالغة 1.966 t محسوبة قدرها 21.503، وهي أكبر من قيمة t وقيمة (p < 0.05)، 0.000 مما يُشير إلى وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية والصحة النفسية. ويُشير معامل البالغ 0.556 إلى أن الكفاءة الذاتية تُساهم بنسبة 55.6% في الصحة النفسية، بينما تتأثر نسبة (R²) التحديد بعوامل أخرى لم يتم فحصها. وبالتالي، كلما ارتفعت الكفاءة الذاتية لدى الطلاب الجدد، ارتفعت 44.4% صحتهم النفسية

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kasus bunuh diri menjadi masalah yang terus meningkat jumlahnya setiap tahun. Di Indonesia angka bunuh diri meningkat hingga 60% pada 5 tahun terakhir (Wirawan, 2024). Malang menjadi salah satu kota yang setiap tahun terdapat kasus bunuh diri, dominan dilakukan oleh mahasiswa. Tahun 2024 mahasiswa semester 9 salah satu PTN di Malang dengan inisial MAS mengakhiri hidupnya di Sungai Berantas dikarenakan tidak mampu dalam menyelesaikan tugas akhirnya. MAS dikenal sebagai individu yang pendiam dan sering menyendiri. Percobaan bunuh diri juga dilakukan MAS pada pertengahan tahun 2023, namun tidak berhasil. Diduga MAS bunuh diri juga karena kurangnya dukungan secara emosi dari orang-orang terdekatnya (Sari, 2024). Bulan April tahun 2025 mahasiswa berinisial BGS usia 20 tahun ditemukan telah meninggal di bawah Jembatan Tunggulmas Malang (Redaksi, 2025). Kasus terbaru terjadi pada bulan Maret 2026, mahasiswa semester 2 dengan inisial CLS berusia 20 tahun menjatuhkan diri dari lantai 11 salah satu apartemen di daerah Soekarno Hatta. Beberapa jam sebelum kejadian, CLS mengunggah ucapan terima kasih dan permintaan maaf melalui media sosialnya (Aminudin, 2026).

Fenomena tersebut menunjukkan adanya permasalahan dalam tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Didukung dengan teori Hurlock yang menyatakan bahwa mahasiswa berada dalam fase dewasa dini. Pada masa ini mereka memiliki tugas untuk menyelesaikan beberapa penyesuaian dengan hal baru, mulai dari sosial, kepribadian dan peran baru dalam lingkungan masyarakat. Selain itu, individu juga akan mengalami perubahan dalam tanggung jawab dari seorang pelajar yang secara penuh bergantung pada orang tua menjadi masa mandiri dengan mulai membentuk pola hidup, tanggung jawab dan komitmen yang baru (Hurlock, 1994). Dengan peralihan dan tugas baru tersebut, tidak semua mahasiswa mampu melaluinya. Banyak mahasiswa yang mengalami tekanan atau ketidakmampuan dalam menghadapi masalahnya, sehingga mereka memilih untuk

mengakhiri hidup. Maka dari itu, masa dewasa dini menjadi fase yang rentan akan berbagai permasalahan kesehatan mental, khususnya pada mahasiswa yang berada dalam masa peralihan dengan kehidupan yang semakin kompleks.

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mempunyai program khusus. Mahasiswa baru selama 2 semester atau 1 tahun akan tinggal di mahad. Pada masa ini mahasiswa baru atau mahasantri diajarkan untuk menerapkan nilai-nilai agama melalui kegiatan keagamaan, seperti *talim*, *shobahul lughoh*, *shobahul quran* dan *tashih*. Mahasantri tidak hanya melaksanakan kuliah reguler, namun juga melaksanakan kuliah bahasa arab setiap hari jam 14.00 – 16.45. Dengan kegiatan yang baru dan tugas yang lebih padat, menuntut mahasiswa untuk memiliki tingkat adaptasi secara psikologis secara maksimal.

Berkaitan dengan hal tersebut, *psychological well-being* menjadi aspek krusial dalam menjaga kesejahteraan secara psikologis mahasiswa di tengah tuntutan perkembangan pada masa dewasa dini. Menurut (Ryff & Keyes, 1995) kesejahteraan psikologis atau *psychological well being* ialah menilai akan sejauh mana individu memiliki tujuan hidup, menyadari potensinya, berhubungan secara positif dengan orang lain dan bertanggung jawab akan hidupnya. Ryff (1989) juga menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis menjadi sebuah istilah yang digunakan untuk memberikan gambaran akan keadaan psikologis yang berfungsi dengan positif. Selain itu, *psychological well being* ini juga menjadi sebuah realisasi dari potensi individu, individu bisa menerima kelebihan kekurangannya, mandiri, bisa membangun hubungan yang positif dengan orang lain, menguasai lingkungan sekitarnya, mempunyai tujuan hidup dan terus mengembangkan potensi yang dimiliki. Tingkat *psychological well being* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup usia, jenis kelamin, evaluasi dalam bidang tertentu dan kepribadian. Sedangkan faktor eksternalnya yakni status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial, pekerjaan atau pendidikan dan tingkat religiusitas (Ryff & Keyes, 1995).

Albert Bandura (1997) dalam teori kognitif sosialnya menyatakan bahwa supaya individu memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik membutuhkan *self efficacy*. Sehingga faktor yang dipilih dalam penelitian ini adalah *self efficacy*.

Self efficacy menurut (Bandura, 1997) ialah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengelola dan melakukan tindakan untuk mencapai suatu tujuan. *Self efficacy* juga bukan hanya kemampuan, namun sejauh mana individu mempercayai bahwa dirinya mampu dalam menggunakan kemampuan yang dimilikinya secara efektif dalam berbagai situasi. Individu dengan *self efficacy* rendah akan menghindari dari aktivitas yang bisa memperburuk kondisi, hal ini terjadi bukan karena ancaman. Namun disebabkan karena individu merasa tidak memiliki kemampuan dalam mengelola aspek yang beresiko juga cepat menyerah saat menghadapi situasi yang sulit. Sedangkan individu dengan *self efficacy* tinggi tidak akan menghindari dari situasi sulit karena percaya akan kemampuan dirinya dan gigih dalam menghadapi tantangan. Bandura (1997) juga mengidentifikasi empat hal yang menjadi sumber pembentukan *self efficacy*, pertama pengalaman berhasil di masa lalu. Kedua, pengalaman dalam melihat keberhasilan dari orang lain. Ketiga, persuasi verbal dari orang lain. Dan keempat, keadaan fisik dan emosional yang mempengaruhi respon tubuh juga perasaan dalam keadaan tertentu. Oleh karena itu, *self efficacy* menjadi salah satu faktor yang mempunyai hubungan dengan *psychological well being*. Hal ini didukung dengan beberapa penelitian.

Penelitian di *Salahaddin University* pada mahasiswa angkatan 2020 – 2021 menunjukkan bahwa sekitar 18,9% *psychological well being* mahasiswa dipengaruhi oleh *self efficacy* (Salleh et al., 2021). Penelitian lain dilakukan pada mahasiswa salah satu universitas di China. Mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* lebih tinggi akan cenderung mempunyai kepuasan hidup lebih baik, emosi positif, juga tingkat stress dan emosi negatif yang lebih rendah (He et al., 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *self efficacy* berperan sebesar 60,4% pada tingkat *psychological well being* guru bersertifikasi di SMA (Pambajeng & Siswati, 201 C.E.). Sementara pada remaja di MAS Al Washliyah *self efficacy* berperan sebesar 28,8% pada tingkat *psychological well being* (Lubis, 2022).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat *self efficacy* yang tinggi akan berpengaruh pada keadaan *psychological well being* individu. Hal ini tidak terjadi hanya pada mahasiswa, namun juga pada siswa SMK, remaja dan guru. Keyakinan pada kemampuan diri akan mendorong individu untuk aktif dalam mencari solusi, membuat tujuan secara realistis dan tidak mudah menyerah apabila menemui hambatan. Dengan *self efficacy* tinggi individu juga akan memiliki penerimaan diri yang baik, mampu menguasai lingkungan sekitarnya dan memiliki hubungan yang positif pada sosialnya.

Berdasarkan telaah literatur yang sudah saya lakukan penelitian tentang hubungan *self efficacy* dengan *psychological well being* sudah ada di Indonesia, namun dalam konteks remaja (Sofia et al., 2025), lansia (Bagheri et al., 2022), guru (Grobelny & Narska, 2021) dan mahasiswa secara umum (Kuserawati & Farida, 2022). Adapun penelitian dengan konteks mahasiswa baru dari luar negeri (He et al., 2023). Maka dari itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk memperbarui kajian dalam konteks mahasiswa baru di Indonesia tentang hubungan *self efficacy* dengan *psychological well being*.

2.1 Rumusan Masalah

- a. Bagaimana tingkat *self efficacy* pada mahasiswa baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
- b. Bagaimana tingkat *psychological well being* pada mahasiswa baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
- c. Apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *psychological well being* pada mahasiswa baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

3.1 Tujuan

- a. Untuk mengetahui tingkat *self efficacy* pada mahasiswa baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
- b. Untuk mengetahui tingkat *psychological well being* mahasiswa baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

- c. Untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *psychological well being* mahasiswa baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

4.1 Manfaat Penelitian

4.1.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam peminatan psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan. Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian empiris tentang hubungan antara *self-efficacy* dan *psychological well-being* pada mahasiswa baru, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji faktor-faktor psikologis yang berperan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam masa peralihan ke perguruan tinggi.

4.1.2 Secara Praktis

- a. **Bagi Institusi Pendidikan (UIN Maulana Malik Ibrahim Malang)**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak universitas dalam merancang program pendampingan, bimbingan akademik, dan layanan konseling yang berfokus pada penguatan *self-efficacy* guna meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa baru.

- b. **Bagi Mahasiswa Baru**

Hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa baru untuk memahami pentingnya *self efficacy* dalam menghadapi tuntutan akademik dan nonakademik, sehingga mahasiswa bisa lebih mampu menjaga kesejahteraan psikologis dan meningkatkan kepercayaan diri dalam masa adaptasi di perguruan tinggi.

- c. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat menjadi sumber referensi dan data awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji variabel *self-efficacy* dan *psychological well-being* pada konteks atau subjek yang berbeda.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self efficacy*

Secara bahasa, istilah *self-efficacy* berasal dari dua kata dalam bahasa Inggris, yaitu “*self*” yang berarti *diri sendiri* dan “*efficacy*” yang berarti *kemampuan, efektivitas, atau keberhasilan dalam melakukan sesuatu*. Jadi, secara sederhana, *self-efficacy* dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri untuk melakukan suatu tugas atau mencapai tujuan tertentu.

Tokoh psikologi yang memperkenalkan efikasi diri (*self efficacy*) ialah Albert Bandura. Beliau menuliskan tentang *self efficacy* dalam sebuah buku ensiklopedia yang terbit pada tahun 1994. “*Perceived self-efficacy is defined as people's beliefs about their capabilities to produce designated levels of performance that exercise influence over events that affect their lives.*” Efikasi diri merupakan kepercayaan individu akan potensinya dalam mencapai suatu hal tertentu yang memberikan pengaruh pada kehidupannya (Bandura, 1994).

Efikasi diri atau *self efficacy* merupakan persepsi individu pada kemampuannya untuk menghasilkan suatu hal dan mencapai kinerja yang diharapkan. *Self efficacy* juga melihat tingkat individu percaya pada kemampuannya untuk melaksanakan tugas yang dibutuhkan guna meraih hasil yang diinginkan. Keyakinan ini mencakup kemampuan kognitif, kepercayaan diri, kemampuan adaptasi, kecerdasan dan kapasitas untuk bertindak pada keadaan stres atau depresi. Efikasi diri juga menjadi penentu dalam cara individu merasa, berpikir dan memotivasi diri sendiri juga berperilaku baik (Bandura, 1997)

Berdasarkan teori Albert Bandura bisa disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu pada kemampuannya dalam mengatur juga melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai kinerja tertentu. Efikasi diri bukan hanya penilaian dalam kemampuan teknis, namun juga menilai keyakinan individu secara menyeluruh pada kapasitas dirinya. Efikasi diri juga menjadi faktor

yang mempengaruhi cara berpikir, merasa, memotivasi diri dan berperilaku pada keadaan stress dan tertekan.

2.1.1 *Self efficacy* dalam Perspektif Psikologi

Self efficacy dipahami sebagai keyakinan individu dengan kemampuan dirinya dalam menghadapi suatu tuntutan atau menyelesaikan tugas tertentu. Menurut Albert Bandura *self efficacy* memiliki peran yang penting dalam menentukan cara individu berfikir, memotivasi diri, serta bertindak dalam keadaan yang dihadapi. Individu dengan *self efficacy* tinggi akan cenderung lebih merasa percaya diri, mampu dalam menghadapi masalah dan mempunyai sifat tekun untuk mencapai tujuan.

Menurut H. Schunk (2011) dalam psikologi pendidikan *self efficacy* memberikan pengaruh pada tingkat motivasi belajar dan tingkat usaha yang individu lakukan dalam mencapai tujuannya. Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung akan membuat target yang menantang juga menunjukkan komitmen yang lebih kuat dalam proses mencapai tergetnya. Didukung dengan pendapat Zimmerman (2002) yang menyatakan bahwa *self efficacy* menjadi komponen penting dalam *self regulated learning*, yakni kemampuan individu dalam mengatur, memantau dan mengevaluasi perilakunya. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan pada kemampuan diri tidak hanya berpengaruh pada hasil akhir, namun juga proses individu dalam mencapai tujuannya.

Self efficacy dalam psikologi sosial memiliki hubungan dengan kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial. Individu dengan keyakinan diri tinggi akan cenderung lebih aktif dalam bersosialisasi, lebih berani mengambil keputusan, serta mampu dalam menghadapi tekanan sosial. Individu juga akan berperilaku atau bertindak berdasarkan keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya (Pranajaya et al., 2023, p.146). *Self efficacy* juga menjadi faktor protektif dalam kesehatan mental. Saat individu memiliki *self efficacy*, maka secara otomatis akan lebih mampu dalam mengelola stress, mengatasi kecemasan dan mempertahankan emosi dalam keadaan menantang atau sulit (Warner & Schwarzer, 2020). Berdasarkan beberapa pandangan teori psikologi diatas, menunjukkan

bahwa *self efficacy* mempunyai peran penting dalam memberikan dukungan pada ketahanan psikologis individu dan keterampilan dalam bersosial.

2.1.2 Aspek-aspek *Self efficacy*

Bandura (1997) membagi dimensi efikasi diri menjadi 3

- a. *Magnitude* (Kesulitan), berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dilakukan individu. Individu dengan efikasi diri tinggi akan cenderung memilih tingkat kesulitan yang lebih tinggi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Keyakinan individu terhadap suatu tugas berbeda dan mungkin orang terbatas dalam tugas tugas sederhana, sedang atau sulit. Setiap individu mempunyai tingkat persepsi yang berbeda saat melihat kesulitan sebuah tugas
- b. *Strength* (Kekuatan), yakni berkaitan dengan seberapa kuat individu yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Kemampuan individu dalam hal ini ditunjukkan melalui perilaku, kognisi juga emosi. Kekuatan *self efficacy* juga ditentukan oleh pengalaman masa lalunya, bisa lemah atau rentan jika individu memiliki masa lalu yang negative dan bisa kuat apabila pengalaman masa lalunya baik. Individu dengan *self efficacy* tinggi akan cenderung meningkatkan usahanya jika dihadapkan dengan hambatan atau masalah, sedangkan *self efficacy* rendah membuat individu mudah digoyahkan. Tingkat kekuatan ini memiliki hubungan dengan kesulitan, semakin tinggi kesulitan membuat keyakinan individu lemah dalam menyelesaikan tugas tersebut.
- c. *Generality* (Keluasan), yang dimaksudkan dalam hal ini ialah apakah individu mampu dalam mempertahankan efikasi dirinya pada berbagai aktivitas juga situasi dan penilaian akan tingkat kepercayaan diri didasarkan akan keseluruhan tugas aktivitas yang dilakukan. Beberapa individu hanya yakin dengan kemampuannya pada tugas tertentu saja. Hal ini juga memiliki fokus pada kekuatan dan stabilitas keyakinan yang dimiliki oleh individu. Individu yang sangat percaya dan memiliki stabilitas dalam kemampuannya

untuk menyelesaikan tugas akan terus bertahan dalam karir mereka bahkan apabila individu tersebut menghadapi banyak kesulitan atau tantangan.

Beberapa ahli lainnya juga mengembangkan konsep *self efficacy* secara menyeluruh. Hal tersebut merujuk pada keyakinan individu secara menyeluruh pada kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi berbagai tuntutan atau situasi yang disebut dengan *general self efficacy*. *General self efficacy* merupakan keyakinan secara global individu dengan kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan menyelesaikan masalah dalam kehidupannya. Individu yang memiliki tingkat *general self efficacy* yang tinggi akan cenderung melihat keadaan sulit sebagai sebuah tantangan yang bisa dilalui dengan adanya usaha juga strategi yang tepat (Schwarzer & Jerusalem 1995, dalam Luszczynska & Schwarzer, 2005). Pengalaman keberhasilan dan kegagalan juga akan mempengaruhi tingkat *self efficacy* individu secara menyeluruh (Sherer et al., 1982)

General self efficacy menekankan bahwa keyakinan akan kemampuan diri tidak hanya dalam tugas atau keadaan tertentu saja, namun bisa digeneralisasikan pada berbagai bidang kehidupan. Keyakinan tersebut memiliki peran untuk membentuk cara individu berpikir, merasakan dan bertindak saat menghadapi kesulitan. Dengan *general self efficacy* yang tinggi akan membuat individu bersifat lebih optimis, gigih dan mampu dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Schwarzer & Jerusalem 1995, dalam Luszczynska & Schwarzer, 2005)

Awalnya Bandura dalam Lönnfjörð & Hagquist (2017) tidak setuju dengan adanya “skala serbaguna”. Namun ia berpendapat bahwa *self efficacy* bisa digeneralisasikan saat ada persamaan yang terstruktur secara kognitif dalam berbagai kegiatan oleh individu. Misalnya, saat ada berbagai macam tugas yang memerlukan kemamuan yang tidak jauh berbeda atau saat kemampuan yang dibutuhkan guna menyelesaikan berbagai aktivitas diperoleh secara bersamaan. Bandura juga menambahkan bahwa transformasi pengalaman bisa memperkuat

keyakinan inividu di bidang lainnya saat keberhasilan diraih pada bidang tertentu (Lönnfjörð & Hagquist, 2017).

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi *Self efficacy*

Menurut Bandura (1997) efikasi diri dibentuk dari empat sumber informasi, yakni:

a. Pengalaman berhasil

Bandura (1997) berpendapat bahwa perkembangan efikasi diri selain ditentukan dengan keberhasilan atau kegagalan yang telah dialami, juga ditentukan oleh kesalahan dalam menilai diri. Jika dalam sehari-hari yang selalu diingat hal-hal yang kurang baik, maka kesimpulan tentang efikasi diri akan rendah. Sebaliknya, meskipun sering mengalami kegagalan namun terus menerus berusaha untuk meningkatkan prestasi maka efikasi diri akan meningkat. Kumpulan pengalaman di masa lalu akan menentukan tingkat efikasi diri melalui representasi kognitif (ingatan akan frekuensi keberhasilan juga kegagalan, pola temporer, dan keadaan saat berhasil juga gagal)

b. Kejadian yang dihayati seolah olah dialami sendiri.

Apabila individu melihat suatu peristiwa, lalu ia merasakannya sebagai peristiwa yang dialami sendiri maka bisa mempengaruhi perkembangan efikasi dirinya. Figure yang menjadi peran sebagai perantara pada proses penghayatan ini disebut “model”. Model menjadi hal yang dapat diamati pada kehidupan sehari-hari atau melalui media visual. Lebih rincinya bisa disebut bahwa terdapat 2 faktor yang menjadi penentu akan perilaku model yang bisa merubah perlakuan pengamatnya. Pertama, model sering terlibat dalam kejadian yang mengancam atau menegangkan kemudian ia memberikan contoh bagaimana cara memperlakukannya. Kedua, model menunjukkan sebuah strategi yang efektif untuk mengatasi sebuah kejadian yang mengancam (Bandura, 1997)

c. Persuasi verbal

Menurut Bandura (1997) persuasi verbal ialah informasi yang secara sengaja diberikan kepada orang yang akan diubah efikasi dirinya. Hal ini

dilakukan dengan memberikan perkataan berupa dorongan semangat bahwa masalah atau ancaman yang sedang dihadapi bisa terselesaikan. Semakin individu percaya kepada pemberi informasi maka akan menjadi keyakinan semakin kuat untuk bisa mengubah efikasi diri. Namun jika penilaian diri lebih percaya dibandingkan penilaian orang lain maka keyakinan pada kemampuan yang dimiliki akan sulit untuk digoyahkan. Informasi juga akan menjadi lebih efektif jika langsung menunjukkan keterampilan yang perlu dipelajari untuk meningkatkan efikasi dirinya. Persuasi verbal juga akan besar keberhasilannya apabila individu yang memberikan informasi bisa menilai kekuatan dan kelemahan individu yang perlu ditingkatkan *self efficacy*-nya, dan mengetahui pengetahuan atau keterampilan yang dimilikinya untuk bisa diaktualisasikan.

d. Keadaan fisiologis dan suasana hati

Pada sebuah kegiatan yang membutuhkan kekuatan, individu akan mengartikan kelelahan juga rasa sakit menjadi petunjuk efikasi dirinya. Hal ini juga terjadi pada suasana hati, perubahan suasana hati bisa memberikan pengaruh pada keyakinan individu tentang efikasi dirinya. Berkaitan dengan keadaan fisik dan suasana hati, ada beberapa cara yang bisa mengubah efikasi diri, yaitu meningkatkan kondisi tubuh, menurunkan stress, merubah emosi negative dan mengoreksi kesalahan akan interpretasi pada keadaan tubuh (Bandura, 1997)

Saat individu merasa sedih, maka akan menjadikan penilaian terhadap diri cenderung rendah atau tidak berarti. Individu cenderung akan membuat evaluasi diri secara positif saat suasana hati baik, dan evaluasi negative saat suasana hati buruk. Mengalami sebuah keberhasilan saat suasana hati positif akan membuat efikasi diri menjadi tinggi, sedangkan mengalami kegagalan saat suasana hati negative akan membuat efikasi diri rendah. Individu gagal dengan hati gembira cenderung akan *overestimate* pada kemampuannya, namun orang sukses dengan hati sedih cenderung *underestimate* pada kemampuannya (Bandura, 1997)

2.2.4 Pengukuran *Self efficacy*

Pengukuran untuk menilai tingkat *self efficacy* dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek Albert Bandura, diantaranya sebagai berikut:

- a. *Magnitude* (Kesulitan), berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dilakukan individu. Individu dengan efikasi diri tinggi akan cenderung memilih tingkat kesulitan yang lebih tinggi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Penerimaan juga keyakinan individu terhadap suatu tugas berbeda dan mungkin orang terbatas dalam tugas tugas sederhana, sedang atau sulit. Setiap individu mempunyai tingkat persepsi yang berbeda saat melihat kesulitan sebuah tugas
- b. *Strength* (Kekuatan), yakni berkaitan dengan seberapa kuat individu yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Kemampuan individu dalam hal ini ditunjukkan melalui perilaku, kognisi juga emosi. Kekuatan *self efficacy* juga ditentukan oleh pengalaman masa lalunya, bisa lemah atau rentan jika individu memiliki masa lalu yang negative dan bisa kuat apabila pengalaman masa lalunya baik. Individu dengan *self efficacy* tinggi akan cenderung meningkatkan usahanya jika dihadapkan dengan hambatan atau masalah, sedangkan *self efficacy* rendah membuat individu mudah digoyahkan. Tingkat kekuatan ini memiliki hubungan dengan kesulitan, semakin tinggi kesulitan membuat keyakinan individu lemah dalam menyelesaikan tugas tersebut.
- c. *Generality* (Keluasan), yang dimaksudkan dalam hal ini ialah apakah individu mampu dalam mempertahankan efikasi dirinya pada berbagai aktivitas juga situasi dan penilaian akan tingkat kepercayaan diri didasarkan akan keseluruhan tugas aktivitas yang dilakukan. Beberapa individu hanya yakin dengan kemampuannya pada tugas tertentu saja. Hal ini juga memiliki fokus pada kekuatan dan stabilitas keyakinan yang dimiliki oleh individu. Individu yang sangat percaya dan memiliki stabilitas dalam kemampuannya untuk menyelesaikan tugas akan terus bertahan dalam karir mereka bahkan apabila individu tersebut menghadapi banyak kesulitan atau tantangan.

Beberapa ahli lainnya juga mengembangkan konsep *self efficacy* secara menyeluruh. Hal tersebut merujuk pada keyakinan individu secara menyeluruh pada kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi berbagai tuntutan atau situasi yang disebut dengan *general self efficacy*. Sejalan dengan pendapat Sherer et al., (1982) yang mengungkapkan bahwa pengalaman keberhasilan juga kegagalan individu akan mempengaruhi tingkat *self efficacy* secara menyeluruh.

Awalnya Bandura dalam Lönnfjörð & Hagquist (2017) tidak setuju dengan adanya “skala serbaguna”. Namun ia berpendapat bahwa *self efficacy* bisa digeneralisasikan saat ada persamaan yang terstruktur secara kognitif dalam berbagai kegiatan oleh individu. Misalnya, saat ada berbagai macam tugas yang memerlukan kemamuan yang tidak jauh berbeda atau saat kemampuan yang dibutuhkan guna menyelesaikan berbagai aktivitas diperoleh secara bersamaan. Bandura juga menambahkan bahwa transformasi pengalaman bisa memperkuat keyakinan inidividu di bidang lainnya saat keberhasilan diraih pada bidang tertentu (Lönnfjörð & Hagquist, 2017).

General Self efficacy Scale yang dikembangkan oleh Ralf Schwarzer dan Matthias Jerusalem tidak memisahkan tiga dimensi yang dimiliki oleh Albert Bandura dalam skala yang berbeda. Penelitian menunjukkan bahwa skala tersebut tetap mempresentasikan aspek magnitude, strength, dan generality dalam satu konstruk *self efficacy* secara umum (Woodruff & Cashman, 1993). Dengan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa GSES mampu dalam mengukur *self efficacy* individu dalam menghadapi berbagai situasi secara luas berdasarkan kerangka teori milik Albert Bandura.

2.2 Psychological well being

Psychology atau psikologi berasal dari dua kata. *Psyche* yang berarti jiwa dan *logos* yang berarti ilmu atau ilmu pengetahuan. Sehingga, psikologi sering diartikan sebagai ilmu pengetahuan tentang jiwa atau ilmu jiwa (Walginto, 2002). Berhubungan dengan pendapat Robert S. Feldman yang menyatakan dalam bukunya *Understanding Psychology* bahwa psikologi merupakan studi ilmiah mengenai perilaku juga proses mental manusia (Feldman, 2012). Kemudian, *weel*

being berasal dari kata *well* yang berarti kondisi yang baik dan *being* yang berarti keberadaan atau keadaan hidup. Menurut Diener (2009) *well being* yakni kondisi kesejahteraan individu yang ditandai dengan adanya kepuasan hidup serta adanya dominasi emosi secara positif. Sehingga bisa disimpulkan, *psychological well being* merupakan keadaan sejahtera yang berkaitan dengan psikologis individu, yakni cara individu dalam berfikir, merasakan dan menjalani hidup secara positif juga optimal.

Menurut Ryff (1989) individu yang sehat mentalnya bukan hanya mereka yang bebas dari gangguan kesehatan mental, namun juga mencakup cara individu untuk mampu tumbuh juga berkembang, menunjukkan potensi dirinya secara optimal dan berani dalam menghadapi tantangan hidup. Ryff & Keyes (1995) juga menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu dalam potensi diri sejatinya. Hal ini ditandai dengan berperilaku secara mandiri dan menghindari tekanan sosial (otonomi), merasakan peningkatan kualitas diri dengan berjalannya waktu (pertumbuhan pribadi), menerima kelemahan dan kekuatan diri (penerimaan diri), mempunyai tujuan hidup yang berdampak pada arah sikap dan perilakunya (tujuan hidup), menciptakan dan memilih lingkungan yang sesuai dengan nilai dan kebutuhan pribadi (penguasaan lingkungan) dan menikmati serta membangun hubungan yang baik dengan orang lain (hubungan positif dengan orang lain)

Dari penjelasan diatas bisa disimpulkan bahwa, *psychological well being* merupakan keadaan sejahtera pada individu yang ditandai dengan kemampuannya dalam mengoptimalkan fungsi psikologisnya secara menyeluruh. Apabila dilihat dari susunan kata, psikologi sebagai ilmu yang mempelajari perilaku juga proses mental manusia, dan *well being* sebagai keadaan hidup yang baik dan memuaskan, maka *psychological well being* memberikan cerminan tentang cara individu dalam berfikir, merasakan dan menjalankan hidupnya secara positif. Carol D. Ryff menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis ditunjukkan berdasarkan enam hal, yakni otonomi, pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan hubungan positif dengan orang lain. Dengan demikian, individu

yang mempunyai *psychological well being* yang baik maka akan mampu dalam mengembangkan potensi dirinya, menghadapi tantangan hidup, serta bisa menjalani kehidupan secara bermakna juga optimal.

2.2.1 *Psychological well being* dalam Perspektif Psikologi

Psychological well being dalam psikologi dipahami sebagai keadaan optimal dari fungsi psikologis individu yang tidak hanya ditandai dengan ketiadaan gangguan mental, namun juga berkembangnya potensi diri secara positif. Hal ini banyak dikembangkan oleh Carol D. Ryff yang menekankan bahwa kesejahteraan psikologis memberikan cerminan pada kemampuan individu dalam menjalani kehidupan secara bermakna dan berfungsi dalam berbagai aspek kehidupan. Menurut ryff, *psychological well being* terdiri dari enam dimensi utama, yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Dari keenam dimensi tersebut, menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan perasaan bahagia, namun juga adanya kemampuan individu dalam mengembangkan dirinya serta menghadapi tantangan kehidupan secara adaptif

Pendapat lain dikemukakan oleh Diener (2009) dengan konsep *subjective well being*. Dalam konsep tersebut, kesejahteraan individu ditandai dengan kepuasan hidup juga adanya dominasi emosi positif dibandingkan emosi negative. Beliau menuliskan dalam bukunya, bahwa evaluasi kognitif dan pengalaman afektif individu menjadi indikator yang paling penting dalam menilai kesejahteraan hidup individu.

Psikologi humanistic yang dikemukakan oleh Abraham Maslow menekankan bahwa kesejahteraan individu memiliki keterkaitan dengan pencapaian kebutuhan aktualisasi diri. Aktualisasi diri dalam hal ini berarti keadaan individu yang mampu dalam mengembangkan potensi tertinggi juga terbaik yang dimilikinya (Maslow, 1987). Individu yang bisa mencapai aktualisasi diri, cenderung akan mempunyai pemahaman diri secara baik, mampu menerima diri apa adanya dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Carls Rogers juga menyatakan hal yang sama, individu yang berfungsi secara penuh (*fully functioning person*)

merupakan individu yang terbuka dengan pengalaman, hidup secara autentik dan terus mengembangkan diri (Rogers, 1961). Dalam Psikologi positif, *psychological well being* diartikan sebagai faktor protektif dalam kesehatan mental. Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung akan lebih mampu dalam mengelola stress, beradaptasi dengan perubahan serta mempertahankan keseimbangan emosi saat menghadapi tekanan atau hambatan dalam kehidupan (Seligman, 2002)

Berdasarkan beberapa pendapat tokoh psikologi di atas, secara sederhana *psychological well being* merupakan keadaan yang mencerminkan keberfungsian secara optimal individu, dalam aspek kognitif, sosial juga emosional. Kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan, namun juga mencakup kemampuan individu dalam mengembangkan potensi dirinya, membangun hubungan secara sehat dan memiliki kehidupan yang bermakna juga produktif. Individu dengan tingkat *psychological well being* yang tinggi akan mampu dalam menerima dirinya, menghadapi tekanan dengan emosi yang stabil, memiliki adaptasi yang baik dengan perubahan dan mempunyai tujuan hidup yang jelas.

2.2.2 Aspek-aspek *Psychological well being*

Ryff & Keyes (1995) menyatakan bahwa terdapat enam dimensi dari *psychological well being* yang mencakup:

a) Penerimaan diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri merupakan ciri utama tanda kesehatan mental, juga karakteristik dari aktualisasi diri juga kedewasaan. Penerimaan diri ini juga termasuk menerima kehidupan masa lalu (Ryff, 1989). Individu yang memiliki *psychological well being* yang tinggi akan memiliki sikap positif pada dirinya sendiri, mengakui juga bisa menerima aspek positif negative pada dirinya, selain itu juga mempunyai perasaan positif dengan masa lalunya. Sebaliknya, individu dengan *psychological well being* rendah akan selalu tidak puas akan dirinya, kecewa pada kehidupannya, mengalami kesukaran juga ingin menjadi berbeda dengan dirinya.

b) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Hubungan positif dengan orang lain menekankan akan pentingnya hubungan interpersonal juga saling percaya, yang mencakup kemampuan untuk mencintai sebagai salah satu komponen utama dari kesehatan mental. Adanya rasa kasih sayang dan empati dalam menjalin hubungan dengan orang lain menandakan adanya aktualisasi diri pada individu (Ryff, 1989). *Psychological well being* dianggap tinggi apabila individu mampu memiliki sikap hangat dan percaya dalam bersosial dengan orang lain, mempunyai empati, afeksi, keintiman yang kuat dan pahan dengan pemberian juga penerimaan pada suatu hubungan. Individu dengan *psychological well being* rendah akan memiliki hubungan dekat yang relatif sedikit, sulit memiliki sikap hangat, sukar terbuka, tidak peduli dengan kesejahteraan orang lain dan merasa terisolasi juga frustrasi pada hubungan sosialnya

c) Otonomi (*autonomy*)

Otonomi mengacu pada individu yang mempunyai keyakinan tentang dirinya dan mampu untuk hidup mandiri. Individu yang memiliki skor tinggi akan mampu dalam menentukan pilihannya dan mandiri, mampu dalam melawan tekanan sosial dan bersikap dengan mengatur perilaku mereka. Sebaliknya, individu dengan skor rendah akan menunjukkan perilaku bergantung pada penilaian orang lain sebelum mereka memutuskan hal penting, pikiran juga perilaku mereka dipengaruhi oleh tekanan sosial

d) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan memiliki arti kemampuan individu dalam mengelola lingkungan dengan efektif, mampu memanfaatkan kesempatan secara positif guna mengembangkan dirinya atau meningkatkan kemampuannya (Ryff, 1989). Individu dengan *psychological well being* yang baik akan mampu dalam menguasai lingkungan sekitarnya, memanfaatkan peluang yang ada dan bisa memilih juga membuat konteks yang sesuai dengan hubungan juga nilai pribadi mereka. Sementara, individu sebaliknya akan mengalami kesulitan untuk mengelola aktivitas sehari-hari, sulit mengubah atau memperbaiki lingkungannya dan kurang mampu dalam memanfaatkan peluang yang ada.

e) Tujuan hidup (*purpose in life*)

Tujuan hidup mempunyai keterkaitan dengan adanya keyakinan pada individu mengenai tujuan dan makna hidup. Kedewasaan individu ditandai dengan pemahaman jelas juga terarah tentang arah, tujuan dan makna hidup (Ryff, 1989). Individu dengan keadaan mental yang baik secara positif, otomatis akan memiliki tujuan, misi dan arah yang membuat mereka merasa hidup yang dijalani mempunyai makna, masa kini dan masa lalu mempunyai arti, mempunyai keyakinan yang memberikan tujuan hidup dan mempunyai tujuan juga alasan untuk hidup. Sebaliknya, individu dengan mental yang rendah akan merasa hidupnya tidak berarti juga tidak ada tujuan.

f) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Pertumbuhan pribadi memuat pengembangan potensi yang dimiliki individu sebagai kebutuhan dalam mengaktualisasikan diri dengan karakter utama ialah menjadi individu yang selalu terbuka dengan pengalaman baru (Ryff, 1989). Individu yang memiliki *psychological well being* tinggi akan membuat dirinya ingin terus berkembang, terbuka untuk melakukan pengalaman baru, bisa melihat adanya peningkatan pada dirinya dan berubah ke arah yang positif untuk meningkatkan pengetahuan juga efektivitas dirinya. Sementara individu dengan *psychological well being* rendah akan memiliki rasa tidak maju, tidak ada perbaikan selama waktu tertentu, bosan dan kurang minat dalam hidup. Mereka juga merasa tidak mampu dalam mengembangkan perilaku atau sikap baru.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Psychological well being*

Faktor – faktor yang memengaruhi *psychological well being* ialah (Ryff, 1989):

- a. Dukungan sosial, yakni suatu gambaran perilaku yang mendukung individu berdasarkan pada emosi positif dari orang-orang penting dalam hidup individu. Misalnya, keluarga, sahabat atau kerabat dekat
- b. Kepribadian, yakni individu yang memiliki kepribadian yang suka bergaul, penuh semangat, dan bisa memberi kontrol pada hubungannya dengan orang lain akan menumbuhkan emosi positif

- c. Usia, kesejahteraan psikologis dinilai sebagai aspek yang mengalami perkembangan dengan bertambahnya usia
- d. Jenis kelamin, faktor ini memiliki hubungan dengan kebahagiaan individu, perempuan mempunyai skor yang tinggi pada skala yang menilai fungsi sosial
- e. Status sosial ekonomi, faktor ini memiliki hubungan dengan individu pada tingkat sosial dimana yang memiliki pendapatan tinggi cenderung mendapatkan kebahagiaan yang tinggi dan terhindar dari stress

2.2.4 Pengukuran *Psychological well being*

Pengukuran untuk menilai tingkat *psychological well being* dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek Ryff, diantaranya sebagai berikut:

a) Penerimaan diri (*self acceptance*)

Individu dengan *psychological well being* yang tinggi bersikap positif pada dirinya, berani dalam mengakui juga menerima baik buruk dirinya. Kemudian mereka juga berperasaan positif pada masa lalunya. Sementara, individu dengan *psychological well being* rendah selalu merasa tidak puas akan dirinya, kecewa dengan kehidupannya, dan ingin menjadi beda dengan dirinya.

b) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Dengan *psychological well being* individu akan mempunyai sikap hangat juga percaya dalam berinteraksi, mempunyai sifat empati, afeksi, keintiman yang kuat dan paham akan adanya pemberian juga penerimaan dalam hubungan. *Psychological well being* rendah membuat individu memiliki sedikit hubungan dengan orang lain, sulit memiliki sikap yang hangat, sukar terbuka tentang dirinya kepada orang lain, tidak peduli akan kesejahteraan orang lain dan merasa terisolasi atau terasingkan dari lingkungan sosialnya

c) Otonomi (*autonomy*)

Dengan otonomi atau kemandirian akan menjadikan individu mampu dalam menentukan pilihannya secara mandiri, mampu melawan tekanan dari lingkungan sosial dan bersikap dengan mengatur perilaku mereka.

Sedangkan, individu dengan otonomi rendah akan bergantung dengan penilaian orang lain sebelum mereka memutuskan hal penting, selain itu pikiran dan perilakunya dipengaruhi oleh pendapat dari orang lain

d) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Dengan penguasaan lingkungan yang baik akan menjadikan individu mampu dalam menguasai lingkungan sekitarnya, memanfaatkan peluang yang ada dan bisa memilih juga membuat konteks yang sesuai dengan hubungan juga nilai pribadi mereka. Individu sebaliknya akan mengalami kesulitan untuk mengelola aktivitas sehari-hari, sulit mengubah atau memperbaiki lingkungannya dan kurang mampu dalam memanfaatkan peluang yang ada.

e) Tujuan hidup (*purpose in life*)

Individu dengan keadaan mental yang baik secara positif, otomatis akan memiliki tujuan, misi dan arah yang membuat mereka merasa hidup yang dijalani memiliki makna, masa kini dan masa lalu yang berarti, mempunyai keyakinan yang memberikan tujuan hidup dan mempunyai tujuan juga alasan untuk hidup. Sebaliknya, individu dengan mental yang rendah akan merasa hidupnya tidak berarti juga tidak ada tujuan.

f) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Pertumbuhan pribadi memuat pengembangan potensi yang dimiliki individu sebagai kebutuhan dalam mengaktualisasikan diri dengan karakter utama ialah menjadi individu yang selalu terbuka dengan pengalaman baru (Ryff, 1989). Individu yang memiliki *psychological well being* tinggi akan membuat dirinya ingin terus berkembang, terbuka untuk melakukan pengalaman baru, bisa melihat adanya peningkatan pada dirinya dan berubah ke arah yang positif untuk meningkatkan pengetahuan juga efektivitas dirinya. Sementara individu dengan *psychological well being* rendah akan memiliki rasa tidak maju, tidak ada perbaikan selama waktu tertentu, bosan dan kurang minat dalam hidup. Mereka juga merasa tidak mampu dalam mengembangkan perilaku atau sikap baru.

2.3 Mahasiswa

Istilah mahasiswa berasal dari kata “maha” yang berarti besar atau tinggi, dan “siswa” yang berarti pelajar, sehingga mahasiswa bisa diartikan sebagai pelajar tingkat tinggi. Menurut Damsar dalam buku Pengantar Sosiologi Pendidikan, mahasiswa ialah peserta didik yang terdaftar di perguruan tinggi dan sedang menjalani proses pendidikan secara akademik. Kemudian menurut Kaare Svalastoga dalam kajian tentang struktur sosial pendidikan, mahasiswa dipandang sebagai individu yang berada dalam tahap pendidikan tinggi dengan peran sebagai agen perubahan sosial di masyarakat. Maka dari itu, mahasiswa tidak hanya memiliki makna sebagai pelajar, namun juga sebagai individu dengan tanggung jawab secara intelektual dan sosial di masyarakat.

Menurut peraturan pemerintah RI No.30 Tahun 1990 mahasiswa ialah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu, kemudian menurut Sarwano (1978; Gafur, 2015) mahasiswa merupakan setiap individu yang resmi terdaftar untuk mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi. Knopfemacer (Suwono 1978 ; Gafur, 2015) mengartikan mahasiswa sebagai insan calon sarjana yang terlibat dengan perguruan tinggi juga menyatu dengan Masyarakat, dididik juga diharapkan untuk menjadi calon intelektual. Dari beberapa pendapat tersebut, mahasiswa tidak hanya berperan sebagai peserta didik namun juga sebagai individu yang disiapkan guna menjadi insan intelektual. Hal tersebut menjadikan fase perkembangan mahasiswa menjadi penuh tantangan, sehingga perlu adanya kemampuan dalam beradaptasi dan kesiapan psikologis. Fase adaptasi yang lebih sulit yakni saat tahun pertama perkuliahan atau mahasiswa baru.

Mahasiswa baru merupakan individu yang melewati masa peralihan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Menurut Pascarella dan Taranzen (1991; Sharma, 2012; Novita, 2022) masa peralihan ini sebagai ‘culture shock’ yang melibatkan proses belajar kembali mengenai masalah sosial juga psikologis, pengajar baru, teman-teman yang memiliki nilai berbeda, kebebasan dan peluang baru, tuntutan akademik, personal dan sosial yang baru. Penelitian menunjukkan jika mahasiswa baru mengalami culture shock yang ditunjukkan dengan perilaku

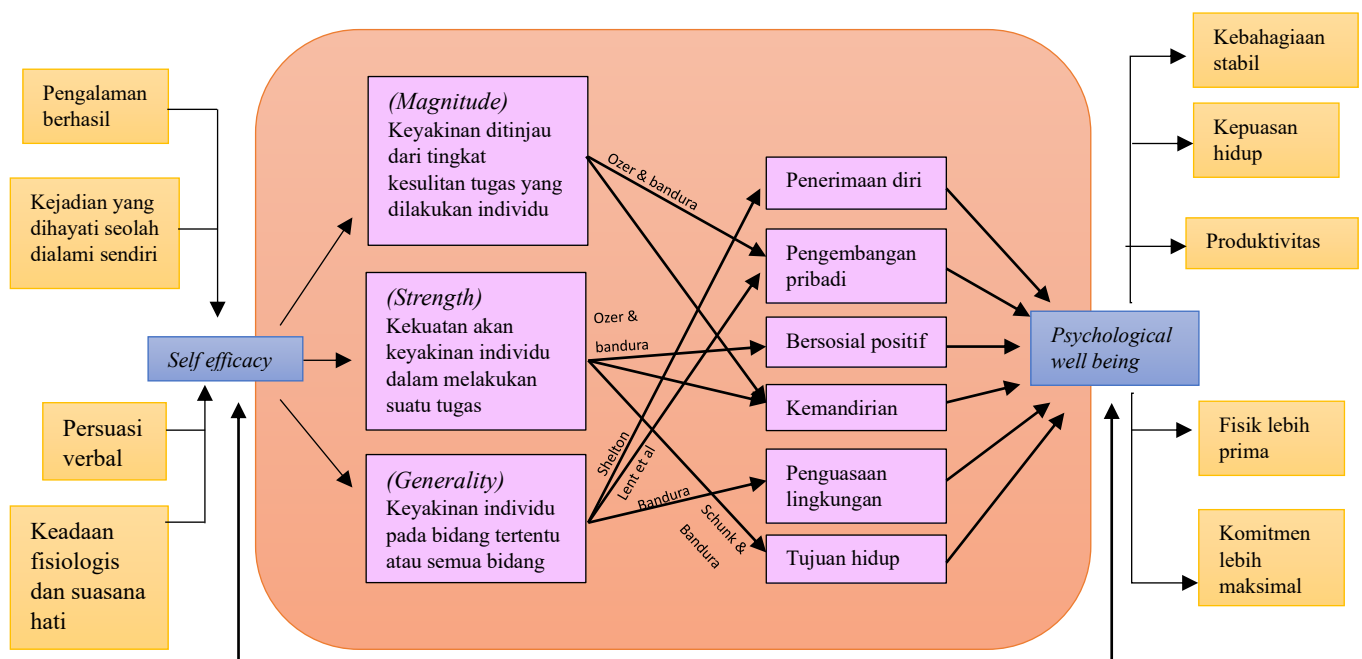
sulit memahami sistem pembelajaran, sulit menyesuaikan diri dengan norma sosial kampus dan adanya tantangan psikologis dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus yang lebih luas (Sipahutar et al., 2024)

Mahasiswa baru juga dalam fase perkembangan dewasa awal. Menurut Elizabeth B. Hurlock (1997; Paputungan, 2023) usia dewasa awal (*early adulthood*) dimulai dari usia 18 tahun. Harlock (1997; Paputungan, 2023) berpendapat bahwa masa dewasa awal ialah fase penyesuaian diri dengan pola kehidupan juga harapan sosial yang baru, maka dari itu orang dewasa merupakan individu yang telah menyelesaikan fase pertumbuhannya dan siap menerima posisi dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. *Psychological well being* menjadi hal yang penting untuk ditumbuhkan pada individu agar bisa memperkuat mereka dalam menghadapi peran dan tanggung jawab yang baru serta mencapai potensi dirinya (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011; Seligman, 2011; Hardjo et al., 2020)

2.4 Hubungan *Self efficacy* dengan *Psychological well being*

Self efficacy merupakan persepsi atau keyakinan individu pada kemampuannya yang dimiliki guna menghasilkan suatu hal dan mencapai kinerja yang diharapkan. Keyakinan dalam ini mencakup kemampuan kognitif, kepercayaan diri, kemampuan adaptasi, kecerdasan dan kapasitas untuk bertindak pada keadaan stres atau depresi (Bandura, 1994). *Self efficacy* dipengaruhi oleh empat hal, yakni pengalaman berhasil, kejadian yang dihayati seolah olah dialami sendiri, persuasi verbal dan kondisi fisiologis juga suasana hati. Hal ini bisa diukur berdasarkan tiga hal. Pertama, *magnitude* yakni berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dilakukan individu. Individu dengan keyakinan tinggi akan mampu dalam menyelesaikan tugas dengan kesulitan tinggi. Kedua, *strength* yakni ketahanan akan keyakinan individu dalam melakukan tugas. Individu dengan keyakinan kuat tidak akan mudah menyerah jika ada kendala saat proses melakukan tugas. Dan ketiga, *generality* yakni keluasan akan keyakinan. Keyakinan individu bisa dalam semua bidang atau hanya pada bidang tertentu saja (Bandura, 1997)

Psychological well being atau kesejahteraan psikologis ialah kondisi individu dalam potensi diri sejatinya. Hal ini ditandai dengan berperilaku secara mandiri dan menghindari tekanan sosial (otonomi), merasakan peningkatan kualitas diri dengan berjalannya waktu (pertumbuhan pribadi), menerima kelemahan dan kekuatan diri (penerimaan diri), mempunyai tujuan hidup yang berdampak pada arah sikap dan perilakunya (tujuan hidup), menciptakan dan memilih lingkungan yang sesuai dengan nilai dan kebutuhan pribadi (penguasaan lingkungan) dan menikmati serta membangun hubungan yang baik dengan orang lain (hubungan positif dengan orang lain) (Ryff dan Keyes, 1995). Ryff (1989) menjelaskan bahwa faktor faktor yang mempengaruhi tingkat *psychological well being* individu ialah dukungan sosial, kepribadian, usia, jenis kelamin dan status sosial ekonomi.



Kerangka Berfikir

Hubungan antara *self efficacy* dengan *psychological well being* digambarkan seperti kerangka berfikir diatas, variabel yang berhubungan terdapat dalam kotak berwarna biru. Dalam aspek *magnitude* menjelaskan bahwa tingkat keyakinan individu ditentukan oleh kesulitan tugas. Individu dengan keyakinan tinggi akan bisa melakukan tugas dengan tingkat kesulitan tinggi, sedangkan

individu dengan keyakinan rendah akan memilih tugas yang paling mudah sesuai kemampuannya. Persepsi setiap individu dalam melihat tingkat kesulitan tugas juga berbeda (Bandura, 1997). Mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi bisa melakukan suatu tugas sulit, juga akan membuat dirinya berani dalam mengambil langkah dan berkembang sebab mencoba hal baru. Saat mengalami kegagalan, mahasiswa akan melihatnya sebagai pengalaman belajar yang akan meningkatkan kemampuannya di masa depan. Mahasiswa juga akan lebih terbuka dengan pengalaman akademik maupun sosial di lingkungan kampus, hal ini menjadikan mereka bisa mengembangkan potensi dirinya secara maksimal. Teori Ozer & Bandura (1990) mendukung hal tersebut, dalam teori tersebut menyatakan bahwa keyakinan akan kemampuan memiliki andil dalam mekanisme psikologis yang mendukung individu untuk berani saat menghadapi tantangan, tetap bertahan dengan usahanya, dan memilih pengalaman yang bisa menunjang perkembangan dirinya.

Magnitude juga berkaitan dengan kemandirian individu. Mahasiswa yang yakin dengan kemampuannya akan mampu dalam meregulasi diri. Hal ini ditunjukkan dengan rasa percaya diri mahasiswa saat menentukan minat akademik, mengelola tanggung jawabnya secara mandiri dan tidak berlebihan dalam menganggapi penilaian orang lain. Keyakinan individu dalam mengatasi kesulitan juga akan mengasah kemampuannya dalam berinisiatif dan tidak bergantung dengan bantuan orang lain saat menghadapi hambatan. Penelitian pada siswa tingkat sekolah dasar menunjukkan bahwa siswa yang memiliki keyakinan tinggi bisa menyelesaikan tugas yang sulit dan mandiri dalam belajar. Mereka memiliki inisiatif yang tinggi dalam belajar dan mampu memecahkan soal sulit tanpa bantuan orang lain (Chanana et al., 2020).

Aspek kedua yakni *strength* atau kekuatan yang berkaitan dengan sejauh mana kekuatan akan keyakinan yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi sulit saat melaksanakan tugas. Kekuatan ini ditunjukkan individu dengan kemampuan dalam aspek perilaku, emosi juga kognisi yang baik (Bandura, 1997). Mahasiswa dengan *strength* yang tinggi, tidak mudah menarik diri saat terdapat

kesulitan pada hubungan interpersonal dengan teman sebayanya. Sehingga mahasiswa akan lebih mampu dalam membangun hubungan sosial yang positif juga suportif. Teori yang disampaikan oleh Ozer & Bandura (1990) menyatakan bahwa dengan keyakinan yang kuat akan membuat kontrol diri individu meningkat dan rasa ragu berkurang saat dihadapkan dengan tantangan sosial. Hal ini membuat individu lebih mampu dalam memiliki hubungan interpersonal secara sehat. Individu yang mempunyai keyakinan kuat pada kemampuannya juga akan terus berusaha juga tidak kehilangan motivasi saat menghadapi kegagalan dan kesulitan. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan emosi yang baik apabila terdapat masalah dalam lingkungan sosialnya akan lebih mampu dalam menghadapinya tanpa memperpanjang masalah yang ada. Mereka juga bisa membawa diri dengan lingkungan baru (Dinda et al., 2024).

Kemudian, individu yang memiliki keyakinan kuat pada kemampuan akan mampu dalam mempertahankan semangat dan fokus pada tujuan yang ingin dicapai. *Strength* yang tinggi juga akan membuat mahasiswa tetap yakin pada kemampuan dirinya meskipun saat melakukan tugas dihadapkan dengan hambatan. Komitmen mahasiswa akan tetap kuat untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan dirinya. Menurut Bandura & Schunk (1981) keyakinan yang kuat mampu meningkatkan ketekunan, motivasi dan keberhasilan dalam mencapai tujuan. Dengan keyakinan penuh akan mendorong individu untuk tetap mempertahankan usaha hingga tujuannya tercapai. Penelitian di pondok pesantren pada santri putri menunjukkan, santri yang memiliki keyakinan kuat akan kemampuan dalam mengerjakan tugas dengan disertai emosi positif cenderung akan mempunyai tujuan hidup yang jelas dan memiliki motivasi diri guna mencapai target hafalan juga akademik (Setalia & Susanti, 2025). Kekuatan akan keyakinan juga bisa mendorong individu untuk lebih mandiri, gigih dan yakin bisa menghadapi berbagai permasalahan. Dengan *strength* tinggi mahasiswa akan mempertahankan keyakinan dirinya, sehingga menjadikan mereka berani dalam mengambil keputusan dan bertindak secara mandiri. Individu juga akan memanfaatkan dengan maksimal kemampuan yang dimiliki dalam melaksanakan tugas, mengambil keputusan atau menyelesaikan masalah tanpa berharap adanya

bantuan dari orang lain, dan memiliki inisiatif pada diri sendiri tanpa menunggu perintah dari orang lain (Jannah, 2013)

Aspek terakhir yakni *generality* atau keluasan, yakni tentang keyakinan individu bisa diterapkan hanya pada bidang tertentu atau dalam bidang secara luas. Keyakinan diri untuk bisa mengatasi masalah dalam berbagai bidang dapat membuat individu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya. Saat dihadapkan dengan tantangan, mereka akan lebih mudah mengembangkan penilaian yang positif mengenai dirinya (Bandura, 1997). Dengan *generality*, membuat mahasiswa yakin bahwa kemampuannya bisa digunakan dalam berbagai bidang. Hal ini menjadikan mereka menilai dirinya secara lebih positif dan menerima segala kurang juga lebihnya. Sifat tersebut mencerminkan *self acceptance* atau penerimaan diri. Teori Shelton (1990) juga berpendapat sama, keyakinan individu dalam segala situasi kehidupan akan menjadikan persepsi diri yang positif juga stabil. Didukung dengan penelitian meta analisis yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki keyakinan bisa menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan dalam berbagai situasi atau bidang akan meningkatkan *self acceptance* atau penerimaan dirinya (Utami & Helmi, 2017).

Individu dengan keyakinan luas pada kemampuannya juga mampu dalam melihat peluang untuk terus mengembangkan diri dan mencapai tujuan hidupnya (Apriyani & Uyun, 2023). Mahasiswa dengan keyakinan yang luas akan mampu dalam menghadapi tuntutan akademik juga sosial. Selain itu mereka juga terbuka dengan pengalaman baru yang bisa membuat dirinya berkembang. Lent et al., (1986) menyatakan bahwa keyakinan individu yang luas akan mempengaruhi ketekunan, pencapaian akademik dan tingkat eksplorasi dirinya. *Generality* atau keluasan akan keyakinan juga akan menjadikan individu juga mampu dalam mengondisikan lingkungan sekitarnya. Mahasiswa akan mampu dalam bertanggung jawab akan tugas yang diberikan dan mudah beradaptasi apabila menghadapi perubahan situasi juga tuntutan lingkungan sekitar (Lissandi & Setyawan, 2019). Bandura (1986) juga menyatakan bahwa keyakinan yang luas

akan membuat individu lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tuntutan lingkungan.

2.5 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini ialah:

H0: tidak terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *psychological well being* mahasiswa baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

H1: terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan *psychological well being* mahasiswa baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian adalah proses pemecahan masalah dengan melakukan suatu pendekatan secara ilmiah guna menyelesaikan permasalahan yang ada secara sistematis. Hasil dari penelitian yang dilakukan akan menjadi teori baru yang berkaitan dengan masalah yang dikaji atau menjadi kesimpulan dari dugaan yang telah dibuat sebelumnya. Agar hasil penelitian menjadi valid, metode yang digunakan harus sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin dicapai (Tumurang, 2024, p.1). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif

Penelitian kuantitatif merupakan penyelidikan ilmiah secara sistematis pada variabel. Pada proses penelitian, peneliti akan menggali bagian-bagian yang terkandung dalam variabel, mengenali fenomena dan hubungan yang terdapat di dalamnya. Penelitian kuantitatif juga selalu menggunakan perhitungan matematik atau hasil-hasil statistik pada latar belakang, dinamika yang dijadikan dasar hipotesis, penetapan jumlah responden, melakukan pengukuran dan juga dalam proses melakukan uji hipotesis (Hutahaenan & Perdini, 2023, p.4). Melalui penggunaan metode kuantitatif, peneliti bisa mengukur variabel dengan objektif, mengidentifikasi hubungan kausalitas dan membuat generalisasi yang bisa diterapkan pada populasi yang lebih besar. Hal ini bisa memberikan landasan kokoh untuk mengembangkan teori ilmiah juga pengambilan keputusan berdasar data (Hutahaenan & Perdini, 2023, p.2). Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian kuantitatif dipilih sebab bisa memberikan gambaran secara objektif tentang hubungan *self efficacy* dengan *psychological well being* melalui data numerik yang bisa dianalisis menggunakan statistik. Dengan pendekatan kuantitatif peneliti juga bisa menguji hipotesis yang telah dirumuskan sehingga hasil penelitian memiliki tingkat ketepatan dan generalisasi yang lebih baik terhadap populasi yang diteliti.

Penelitian kuantitatif secara mendasar terbagi menjadi 4 macam. Pertama, studi deskriptif memberikan gambaran dengan dasar data yang telah diperoleh dari

lapangan. Kedua, studi korelasi bertujuan melihat bentuk hubungan antar variabel penelitian. Ketiga, studi perbedaan atau perbandingan guna melihat perbandingan dari dua kelompok atau lebih. Keempat, studi pengaruh atau kontribusi yang memiliki tujuan untuk mengetahui besarnya sumbangan variabel bebas pada variabel terikat (Hutahaenan & Perdini, 2023, p.5-6). Berdasarkan hipotesis penelitian, jenis kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini ialah studi korelasi. Studi korelasional dipilih sebab penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan, arah hubungan dan kekuatan hubungannya. Dengan pendekatan korelasional, penelitian ini bisa membuktikan tentang sejauh mana perubahan pada *self efficacy* dengan perubahan *psychological well being* pada mahasiswa.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian ialah merupakan konsep yang memiliki nilai bermacam-macam antar satu dengan lainnya. Data dan informasi yang akan digali mengenai variabel akan menjadi penentu peneliti dalam menarik kesimpulannya (Hutahaenan & Perdini, 2023, p.8). Dalam penelitian ini menggunakan dua macam variabel, yakni:

- a. Variabel bebas (*independent variabel*) atau variabel X. Variabel ini sering disebut variabel stimulus, predictor, atau antecedent. Variabel bebas menjadi sebab adanya perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Abubakar, 2020, p.65)
- b. Variabel terikat (*dependent variabel*) atau variabel Y. Variabel ini sering disebut variabel output, kriteria juga konstan. Variabel terikat menjadi variabel yang dipengaruhi atau akibat karena adanya variabel independent (bebas) (Abubakar, 2020, p.65)

Variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini, ialah:

1. Variabel bebas (X): *self efficacy*
2. Variabel terikat (Y): *psychological well being*

3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional variabel merupakan penjelasan mengenai bagaimana variabel penelitian akan diukur dan dikuantifikasi (Ardyan et al., 2023, p.28). Definisi operasional juga bisa diartikan sebagai karakteristik yang bisa diobservasi dari apa yang didefinisikan atau memberikan gambaran pada perilaku yang bisa diamati juga diuji (Tumurang, 2024, p.157). Berdasarkan penjelasan definisi variabel secara teoritis dalam bab sebelumnya, definisi operasional variabel dalam penelitian ini ialah:

- a. *Self efficacy* atau kepercayaan diri adalah tingkat keyakinan mahasiswa pada kemampuannya dalam mengatur, melaksanakan, dan menyelesaikan tugas-tugas tertentu untuk mencapai hasil yang diharapkan, terutama dalam menghadapi situasi yang menantang atau penuh tekanan. Tingkat keyakinan ini dinilai berdasarkan tiga aspek, yakni keyakinan akan kesulitan tugas, kekuatan akan keyakinan diri, dan keluasaan akan keyakinan yang dimiliki mahasiswa.
- b. *Psychological well being* merupakan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa yang ditandai dengan kemampuan dalam mengoptimalkan fungsi psikologisnya yang mencakup cara berpikir, merasakan, dan menjalani kehidupan dengan positif serta bermakna. Tingkat kesejahteraan psikologis dinilai berdasarkan enam aspek, yakni tingkat penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan pengembangan pribadi (*personal growth*)

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi

Populasi yang digunakan dalam studi atau penelitian merupakan sekelompok objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk memperoleh kesimpulan yang relevan (Iba & Wardhana, 2023, p.167). Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh mahasiswa

baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Menurut berita yang dituliskan dalam laman MSAA UIN Malang, mahasiswa baru tahun 2025 mencapai 5.362 mahasiswa (Ilham, 2025). Kriteria partisipan dalam penelitian yakni, pertama, mahasiswa yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Kedua, bersedia menjadi partisipan penelitian dengan mengisi instrument secara sukarela. Partisipan juga berasal dari berbagai macam fakultas juga program studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

3.4.2 Sampel

Sampel merupakan subset yang lebih kecil dan lebih mudah dikelola dari populasi yang besar. Sampel mengandung karakteristik yang sama dengan populasi, yang memungkinkan penggunaannya dalam analisis statistik ketika populasi terlalu besar untuk mengakomodasi seluruhnya atau pengamatan yang mungkin ada. Guna memastikan keakuratan dan menghindari adanya bias, sampel harus secara teliti mencerminkan seluruh populasi tanpa memihak suatu hal tertentu (Iba & Wardhana, 2023, p.168). Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. *Non probability sampling* (pengambilan sampel non probabilitas) merupakan metode pemilihan sampel dimana peluang akan terpilihnya setiap elemen yang terdapat dalam populasi tidak diketahui atau tidak bisa dihitung secara objektif. Selain itu, dalam jenis pengambilan sampel ini, setiap anggota populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih dan parameter seleksi hanya ditentukan setelah sampel dipilih (Iba & Wardhana, 2023, p.175). *Metode purposive sampling* atau sampel bertujuan yakni peneliti secara sengaja memilih elemen sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang dianggap relevan atau bermakna dalam konteks penelitian (Iba & Wardhana, 2023, p.176). Teknik dan metode ini dipilih dengan mempertimbangkan bahwa tidak semua anggota populasi bisa dijangkau secara langsung, sehingga peneliti menentukan kriteria dengan tujuan sampel yang didapatkan bisa sesuai dengan tujuan penelitian.

Sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N (e^2)}$$

Keterangan :

n: jumlah sampel

N: jumlah populasi

e: margin of eror

$$n = \frac{5.362}{1 + 5.362 (0,05^2)}$$

$$n = \frac{5.362}{14,405}$$

$$n = 372,23$$

Dari hasil perhitungan sampel menggunakan rumus Solvin menunjukkan bahwa penelitian ini membutuhkan sampel 372 mahasiswa baru.

Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yakni dengan menyebarkan kuisioner secara online menggunakan google form pada jumlah total populasi yang mencakup seluruh mahasiswa aktif angkatan 2025 UIN Malang melalui grub besar mabna masing-masing. Terkait hal ini peneliti berkoordinasi dengan musyrif atau musyrifah mabna. Kemudian, hasil kuisioner yang telah dikirimkan akan dipilih 372 responden pertama dan mengisi pertanyaan dengan cara yang benar. Setelah didapatkan jumlah data sampel, pengisia kuisioner akan dihentikan.

3.5 Metode Pengumpulan Data

3.5.1 Proses Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan teknik yang bisa digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Secara sederhana pengumpulan data bisa diartikan sebagai usaha yang dilakukan dalam penelitian dan diarahkan untuk mendapatkan data-data terkait variabel penelitian (Hutahaenan & Perdini, 2023).

p.47). Pemilihan metode pengumpulan data menjadi hal yang penting sebab bisa mempengaruhi validitas juga reliabilitas hasil penelitian yang disesuaikan dengan tujuan penelitian, jenis data yang diperlukan, sumber data yang tersedia dan adanya pertimbangan secara etis. Kombinasi dengan menggunakan beberapa metode juga sering dilakukan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang menjadi masalah dalam penelitian (Iba & Wardhana, 2023, p.241)

a. Dokumentasi

Dokumentasi ialah cara mengumpulkan data dengan cara menelaah sumber tertulis seperti buku, laporan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya yang memuat data atau informasi yang dibutuhkan dalam penelitian (Abubakar, 2020). Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui populasi yang mencakup seluruh mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Malang, mengetahui angka bunuh diri di Indonesia dan berita bunuh diri yang terjadi di Kota Malang.

b. Kuisioner

Kuisioner ialah alat pengumpulan data yang berisi daftar pertanyaan mengenai hal tertentu (bukan kondisi diri) dan subjek memberikan respon dengan cara memberikan jawaban menurut pandangan atau perspektif dirinya (Hutahaenan & Perdini, 2023, p.52). Hasil dari kuisioner digunakan untuk memberikan analisis pada variabel yang diteliti (Iba & Wardhana, 2023, p.245). Dalam penelitian ini kuisioner dibagikan melalui platform daring yakni whatsapp dengan mencantumkan tautan google documents yang berisi kuisioner dan tata cara menjawab pertanyaannya. Kuisioner dalam penelitian digunakan untuk melihat tingkat *self efficacy* dan *psychological well being* pada mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Malang kemudian di uji secara statistik menggunakan spss untuk mengetahui hubungannya.

3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data

a. Skala *Psychological well being*

Psychological well being diukur dengan skala yang dikembangkan dan telah diterjemahkan oleh Humaidah & Mulyono (2025) versi *short scale*. Skala ini disusun dengan adaptasi enam aspek menurut Ryff dan Keyes (1995), yakni sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Blue print skala *psychological well being* versi 18 item

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	Penerimaan diri	- Bersikap positif pada diri sendiri - Mengakui dan menerima aspek positif dan negatif diri - Berperasaan positif dengan masa lalu	1,2	5	3
2	Hubungan positif dengan individu lain	- Bersikap hangat dan percaya dalam bersosial dengan orang lain - Memiliki empati, afeksi dan keintiman yang kuat - Memahami pemberian juga penerimaan dalam hubungan	13	6,16	3
3	Otonomi kemandirian /	- Mampu dalam menentukan pilihan dan mandiri - Mampu melawan tekanan sosial - Mampu dalam bersikap dengan mengatur perilaku	17,18	15	3
4	Penguasaan lingkungan	- Memanfaatkan peluang yang ada - Memilih atau membuat konteks sesuai dengan hubungan dan nilai pribadinya - Menguasai lingkungan sekitarnya	8,9	4	3
5	Tujuan hidup	Memiliki tujuan, misi dan arah yang membuat dirinya merasa hidup	3,10	7	3

		Memiliki alasan juga tujuan untuk hidup				
6	Pertumbuhan pribadi	- Terbuka dengan pengalaman baru - Bisa melihat adanya peningkatan pada dirinya - Berubah ke arah positif	11,12	14	3	
Jumlah						18

b. Skala *Self efficacy*

Penelitian ini mengukur *Self efficacy* dengan skala *General Self efficacy Scale* (GSES) yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) dengan dasar 3 dimensi *self efficacy* menurut Bandura,

Tabel 3. 2 Blue print *Self efficacy* versi 10 item

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	Magnitude	- Mampu menyelesaikan masalah sulit - Mencari cara saat mengalami hambatan - Menyelesaikan hambatan dengan usaha	1, 2, 6, 9		4
2	Strength	- Tetap tenang saat menghadapi hambatan - Memiliki keyakinan bisa mengatasi semua hambatan	4,5,8		3
3	Generality	- Mampu dalam menghadapi keadaan tak terduga - Memiliki banyak ide dalam menghadapi hambatan	3,7,10		3
Jumlah					10

3.6 Metode Analisis Data

Analisis data ialah proses dalam mengorganisasi dan mengurutkan data pada pola, kategori dan satu uraian dasar sehingga bisa ditemukan tema atau bisa dirumuskan hipotesis kerja seperti yang didasarkan oleh data (Tumurang, 2024, p.307). Analisis data juga bisa didefinisikan sebagai upaya dalam penelitian yang melibatkan proses perhitungan secara statistic. Hal ini bertujuan untuk memperoleh makna tertentu dari data mentah setelah dilakukan penelitian lapangan. Kemudian makna dari angka yang telah dihitung secara statistic digunakan untuk memberikan gambaran secara terukur tentang kondisi variabel penelitian yang terdapat dalam subjek penelitian (Hutahaenan & Perdini, 2023, p.64)

3.6.1 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Pengujian validitas instrumen merupakan sebuah langkah penting dalam penelitian dengan tujuan untuk memastikan bahwa instrumen pengukuran yang digunakan benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Selain itu, validitas instrument menjadi komponen kunci yang menentukan kualitas sebuah penelitian. Validitas mengacu pada sejauh mana instrumen tersebut mengukur variabel secara akurat (Iba & Wardhana, 2023, p.266). Penelitian ini menggunakan program IBM *SPSS (Statistical Package or Social Science)* versi 22 for windows. Teknik yang digunakan ialah korelasi Product Moment Pearson yang memiliki ketentuan bahwa item dinyatakan valid apabila nilai signifikansi (sig) $<0,05$. Dari hasil tersebut, item yang dinyatakan valid akan dilakukan analisis lebih lanjut, kemudian item tidak valid akan digugurkan dari instrumen penelitian.

Pengujian reliabilitas instrument ialah hal penting untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan memberikan hasil yang konsisten dan bisa diandalkan. Reliabilitas mengukur sejauh mana instrument bisa menghasilkan hasil yang sama apabila digunakan berulang dalam subjek atau populasi yang sama (Iba & Wardhana, 2023, p.277). Tingkat reliabilitas instrument dalam penelitian ini diuji menggunakan program IBM *SPSS (Statistical Package or Social Science)* versi 22 for

windows. Dengan melihat nilai Cronbach pada angka antara 0 dan 1, dengan interpretasi bahwa nilai yang mendekati angka 1 menunjukkan konsistensi atau reliabilitas yang semakin tinggi.

3.6.2 Uji Asumsi

Tujuan dari dilakukannya analisis data yakni untuk menjawab pertanyaan dari hasil penelitian sehingga bisa menjadi kesimpulan. Penelitian ini menggunakan metode sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat regresi yang berdistribusi secara normal atau tidak dalam sebuah data. Jika pendistribusian variabel bebas dan terikat mendekati normal atau normal, maka persamaan regresi bisa disebut baik. Jika $p \geq 0,05$ maka distribusi data normal, sedangkan jika $p \leq 0,05$ distribusi data dikatakan tidak normal

b. Uji linearitas

Uji linearitas merupakan uji yang bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linear. Hubungan yang linear menunjukkan bahwa perubahan pada variabel independen diikuti oleh perubahan pada variabel dependen dengan pola garis lurus. Hal ini dilihat dari nilai signifikansi pada *deviation from linearity* Sig. $> 0,05$ maka hubungan antara kedua variabel dinyatakan linear atau tidak terjadi penyimpangan dari linearitas

3.6.3 Analisis statistik deskriptif

Analisis data secara deskriptif memiliki tujuan untuk menggambarkan tentang keadaan yang terdapat pada subjek mengenai variabel yang diteliti. Statistic deskriptif juga akan menggambarkan secara umum atau memberikan informs secara lebih jelas juga mudah untuk dipahami dari setiap variabel yang diteliti (Hutahaenan & Perdini, 2023, p.65). Dalam penelitian ini analisis deskriptif memiliki tujuan untuk menggambarkan karakteristik responden serta kecenderungan data masing-

masing variabel penelitian. Analisis deskriptif meliputi nilai minimum, maksimum, mean dan standar deviasi dari variabel *self efficacy* dan *psychological well being*.

Uji analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui deskripsi dari setiap variabel penelitian. Hal ini dilakukan dengan mengetahui nilai mean dan standar deviasi. Dalam analisis deskriptif menggunakan nilai mean dan deviasi hipotesis. Rumus yang digunakan ialah

$$\mu_h = \frac{S_{maks} + S_{min}}{2}$$

Keterangan:

μ : rata-rata hipotetik (mean)

S_{maks} : skor maksimal

S_{min} : skor minimal

Kemudian, mencari nilai standar deviasi hipotetik dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SD = \frac{S_{maks} + S_{min}}{6}$$

Keterangan:

SD : standar deviasi hipotetik

S_{maks} : skor maksimal

S_{min} : skor minimal

Setelah mengetahui hasil standar deviasi, kemudian dilakukan klasifikasi menjadi lima kategorisasi seperti tabel di bawah ini:

Tabel 3. 3 Norma Kategorisasi

Kategoisasi	Norma
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$

Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD \leq X$

3.6.4 Uji Hipotesis

Dalam penelitian menggunakan analisis linear berganda. Hal ini bertujuan untuk mengukur ada tidaknya hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) menggunakan software SPSS versi 22 for windows.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Pelaksanaan Penelitian

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi dibawah naungan Kementrian Agama. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berlokasi di Kota Malang, Provinsi Jawa Timur, tepatnya di Jl. Gajahyana No.50. Kampus ini mempunyai visi untuk menggabungkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan nilai-nilai keislaman dalam penyelenggaraan pendidikan tingkat tinggi. Universitas ini memiliki berbagai fakultas dan program studi yang mendukung pengembangan akademik, penelitian, serta pengabdian kepada masyarakat. Mahasiswa UIN Malang berasal dari berbagai daerah di Indonesia.

4.1.2 Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2026 dengan menyebarkan kuisisioner secara online menggunakan *google form* kepada seluruh mahasiswa baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Peneliti memilih menggunakan google form karena lebih mudah dalam mengumpulkan data langsung dalam bentuk digital.

4.2 Karakter responden

4.2.1 Responden berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin ditunjukkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4. 1 Responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	189	51%
Laki-laki	183	49%

Total	372	100%
--------------	------------	-------------

Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa responden perempuan berjumlah 189 dengan persentase 51%. Sedangkan responden laki-laki berjumlah 183 dengan persentase 49%

4.2.2 Responden berdasarkan usia

Karakteristik responden berdasarkan usia ditunjukkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4. 2 Responden berdasarkan usia

Usia	Jumlah	Persentase
18 Tahun	88	24%
19 Tahun	283	76%
Total	372	100%

Berdasarkan tabel diatas, bisa disimpulkan bahwa responden dengan usia 18 tahun mencapai 88 dengan persentase 24% dan responden dengan usia 19 tahun mencapai 283 dengan persentase 76%.

4.2.3 Responden berdasarkan fakultas

Karakteristik responden berdasarkan fakultas ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 3 Responden berdasarkan Fakultas

Fakultas	Jumlah	Persentase
Fakultas Sains dan Teknologi	109	30%
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	86	23%
Fakultas Psikologi	20	5%
Fakultas Humaniora	23	6%
Fakultas Syariah	56	15%
Fakultas Ekonomi	33	9%
Fakultas Ilmu Kedokteran dan Kesehatan	45	12%
Total	372	100%

Dari 372 sampel yang diambil oleh peneliti dengan responden mahasiswa baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim terdiri dari fakultas sains dan teknologi berjumlah 109 dengan persentase 30%, fakultas ilmu tarbiyah dan keguruan berjumlah 84 dengan persentase 23%, fakultas psikologi berjumlah 20 dengan persentase 5%, fakultas humaniora berjumlah 23 dengan persentase 6%, fakultas syariah berjumlah 54 dengan persentase 15% , fakultas ekonomi berjumlah 33 dengan persentase 9% dan fakultas ilmu kedokteran dan kesehatan berjumlah 45 dengan persentase 12%

4.3 Prosedur Pengambilan Data

Kriteria responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini dilakukan dengan tahapan sebagai berikut;

1. Peneliti melakukan dokumentasi online dari web resmi MSAA untuk mengetahui jumlah mahasiswa baru Angkatan 2025
2. Peneliti membuat google form berdasarkan kuisioner yang telah disiapkan
3. Peneliti memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan penelitian pada bagian awal kuisioner
4. Peneliti memberikan informed consent sebagai persetujuan mahasiswa dalam mengisi kuisioner
5. Peneliti mengirimkan kuisioner pada grub besar mahasiswa baru dengan berkoordinasi bersama musyrif atau musyrifah mabna
6. Kemudian, peneliti mengambil sampel sebanyak 372 responden.
7. Peneliti menutup akses google form setelah jumlah responden terpenuhi dan melakukan rekap data. Setelah itu, olah data dilakukan dengan software SPSS versi 22 for windows

4.4 Hambatan dalam Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti mengalami beberapa hambatan, diantaranya:

1. Kurangnya peneliti dalam menyimpan nomer musyrif atau musyrifah, sehingga menyebabkan peneliti untuk chat secara personal kepada nomer responden yang telah mengisi kuisioner lebih awal
2. Respon pesan yang lama atau pesan yang hanya dibaca oleh responden membuat proses pengumpulan data menjadi lebih lama.

4.5 Hasil Penelitian

4.5.1 Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil pengukuran validitas item skala uji coba dihasilkan sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Hasil Uji Validitas *Self efficacy*(Skala Uji Coba)

No	Aspek	No.Item	
		Valid	Gugur
1	Magnitude	1, 2, 6, 9	-
2	Strength	4,5,8	-
3	Generality	3,7,10	-
Jumlah		10	-

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa semua item skala *self efficacy* dinyatakan valid dan tidak ada item yang gugur, sehingga instrumen tersebut bisa digunakan untuk mengambil data penelitian

Tabel 4. 5 Hasil uji validitas *Psychological well being*(Skala Uji Coba)

No	Aspek	No.Item	
		Valid	Gugur
1	Penerimaan diri	1, 2, 5	-
2	Hubungan positif dengan individu lain	3,16	6
3	Kemandirian	17,18,15	-
4	Penguasaan lingkungan	8,9	4
6	Tujuan hidup	3,10	7
7	Pertumbuhan pribadi	11,12,14	-
Jumlah		15	3

Berdasarkan tabel diatas terdapat 3 item yang gugur dan 15 item valid. Item gugur tersebut memiliki nilai r hitung $<0,279$, yakni item nomer 6, 4 dan 7, sehingga tidak bisa digunakan dalam pengambilan data. Dari

hasil uji validitas ulang setelah item gugur dihilangkan ulang, bahwa instrument bisa digunakan untuk pengambilan data penelitian

Tabel 4. 6 Hasil uji reliabilitas

Variabel	Alpha Cornbach	N Item	Keterangan
<i>Self efficacy</i>	0,972	10 Item	Reliabel
<i>Psychological well being</i>	0,740	15 Item	Reliabel

Berdasarkan hasil pegujian didapatkan nilai cornbach alpha 0,972 untuk skala *self efficacy* dan 0,740 untuk skala *psychological well being*. Kedua skala tersebut memiliki nilai cornbach alpha $>0,50$, sehingga dinyatakan reliabel. Maka dari itu, skala *self efficacy* dan *psychological well being* dapat digunakan sebagai alat ukur

4.5.2 Uji Asumsi

Dalam penelitian ini uji asumsi dilakukan untuk menunjukkan bahwa sampel data dalam penelitian ini terhindar dari kemungkinan sampling eror. Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Kolmogrov Smirnov test dengan bantuan software SPSS. Jika nilai signifikansi (p) $>0,05$ maka data bisa dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi $<0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal

Tabel 4. 7 Hasil uji normalitas

Understandarized Residual		
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}	Normal

Berdasarkan tabel diatas pada bagian signifikansi (2 tailed) menunjukkan nilai $0,200 > 0,05$. Sehingga, bisa disimpulkan bahwa, data dalam penelitian ini berdistribusi secara normal.

b. Hasil Uji Linearitas

Pengujian linearitas menggunakan SPSS dengan melihat tabel Anova pada bagian linearity pada taraf signifikan 0,05. Kriteria pengujian dengan uji statistika yaitu:

- 1) Apabila nilai signifikan pada linearity $>0,05$. Maka data tidak memiliki hubungan secara linear
- 2) Apabila nilai signifikan pada linearity $<0,05$. Maka data memiliki hubungan linear

Tabel 4. 8 Hasil uji linearitas

	F	Sig
<i>Self efficacy</i>	15.873	.000

Berdasarkan tabel diatas variabel *self efficacy* mempunyai nilai signifikansi $.000 < 0,05$. Sehingga bisa disimpulkan bahwa *self efficacy* berhubungan secara linier dengan *psychological well being* mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

4.5.3 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan dalam membuat kategori juga mengukur tingkat *self efficacy* dan *psychological well being*. Hal ini didasarkan pada hasil mean dan standar deviasi yang kemudian dikelompokkan dalam 5 kategori, yakni sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi

a. Skor

Berdasarkan nilai mean (M) dan standar deviasi (SD) pada variabel *self efficacy* dan *psychological well being* diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 9 Deskriptif statistik

Variabel	Minimal	Maksimal	Mean	SD
<i>Self efficacy</i>	17	47	29,9	4,5
<i>Psychological well being</i>	28	62	45	5,5

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diatas, dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Skala *self efficacy* (X) meghasilkan nilai minimal sebesar 17 dan maksimal sebesar 47. Nilai mean variabel tersebut yakni 29,9 dengan standar deviasi 4,5
2. Skala *psychological well being* (Y) menghasilkan nilai minimal sebesar 28 dan maksimal 62. Nilai mean variabel *psychological well being* sebesar 45 dan standar deviasi 5,5

b. Deskripsi Kategori data

Pengkategorian dalam penelitian ini ialah:

Tabel 4. 10 Norma pengkategorian

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

Berdasarkan tabel diatas, dalam penelitian ini setiap variabel akan diategorikan dalam lima kategori. Penelitian ini menganalisis tingkat *self efficacy* dan *psychological well being* pada mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penjelasan setiap kategori ialah sebagai berikut:

1. Tingkat *Self efficacy*

Kategori dalam tingkat *self efficacy* dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 11 Hasil kategori *self efficacy*

		Frekuensi	Persen
Valid	Sangat rendah	3	0,3%
	Rendah	22	22%
	Sedang	218	58,6%
	Tinggi	111	29,8%
	Sangat tinggi	18	4,8%
	Total	372	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 100% responden, terdapat 0,3% dengan tingkat *self efficacy* sangat rendah, 22% dengan tingkat *self efficacy* rendah, 58,6% dengan tingkat *self efficacy* sedang, 29,8% dengan tingkat *self efficacy* tinggi dan 4,8% dengan *self efficacy* sangat tinggi. Kemudian, dari persentase tersebut juga menunjukkan bahwa dari 372 responden, 3 masuk dalam kategori sangat rendah, 22 masuk kategori rendah, 218 masuk kategori sedang, 111 masuk kategori tinggi dan 18 lainnya dalam kategori sangat tinggi.

Tabel 4. 12 Kategori *self efficacy* berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Laki-laki	Sangat rendah	1	0,5%
	Rendah	8	4,4%
	Sedang	101	55,2%
	Tinggi	64	35%
	Sangat tinggi	9	4,9%
Perempuan	Sangat rendah	2	1,1%
	Rendah	14	7,4%
	Sedang	117	61,9%
	Tinggi	48	25,4%
	Sangat tinggi	8	4,2%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan informasi bahwa responden laki-laki yang termasuk kategori sangat rendah berjumlah 10 dengan persentase 6%. Pada kategori rendah berjumlah 37 responden dengan persentase 20%, kategori sedang 88 responden dengan persentase 48%, kategori tinggi 46% dengan persentase 25% dan kategori sangat tinggi 2 responden dengan persentase 1%

Kemudian pada responden perempuan 13 responden dalam kategori sangat rendah dengan persentase 7%, 31 responden pada kategori rendah dengan persentase 17%, 93 responden dalam kategori sedang dengan

persentase 49%, 46 responden pada kategori tinggi dengan persentase 24% dan 6 lainnya dalam kategori sangat tinggi dengan persentase 3%.

Tabel 4. 13 Persentase kontribusi aspek *self efficacy*

Aspek	Persentase
Magnitude	40,09%
Strength	30,0%
Generality	29,91%

Berdasarkan tabel diatas bisa diketahui bahwa variabel *self efficacy* mempunyai tiga aspek, yakni *magnitude*, *strength* dan *generality*. Aspek yang paling besar kontribusinya ialah *magnitude* dengan persentase 40,09% dan yang paling kecil ialah *generality* dengan persentase 29,91%. Peneliti juga menganalisis kontribusi aspek berdasarkan jenis kelamin dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 14 Persentase kontribusi aspek *self efficacy* berdasarkan jenis kelamin

Aspek	Laki-laki	Perempuan
Magnitude	40,01%	40,07%
Strength	30,01%	30,09%
Generality	29,89%	29,84%

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa aspek *magnitude* menjadi aspek dengan kontribusi paling besar pada responden laki-laki maupun perempuan, laki-laki dengan persentase 40,01% dan perempuan dengan 40,07%. Sedangkan paling rendah pada aspek *generality*, pada perempuan dengan persentase 29,84% dan laki-laki 29,89%.

2. Tingkat *Psychological well being*

Kategori dalam tingkat *psychological well being* ialah sebagai berikut:

Tabel 4. 15 Hasil kategori *psychological well being*

		Frekuensi	Persen
Valid	Sangat rendah	31	8,3%
	Rendah	93	25%
	Sedang	148	39,8%

Tinggi	78	21%
Sangat tinggi	22	5,9%
Total	372	100%

Berdasarkan tabel 4.15 jumlah responden dalam kategori sangat rendah berjumlah 31, kategori rendah berjumlah 93 responden, kategori sedang memiliki responden yang paling banyak yakni 184 responden, kategori tinggi dengan 78 responden dan kategori sangat tinggi memiliki 22 responden. Apabila menggunakan persentase kategori sangat rendah 8,3%, rendah 25%, sedang 39,8%, tinggi 21% dan sangat tinggi 5,9%.

Tabel 4. 16 Kategori *psychological well being* berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Laki-laki	Sangat rendah	16	8,7%
	Rendah	43	23,5%
	Sedang	69	37,7%
	Tinggi	39	21,3%
	Sangat tinggi	16	8,7%
Perempuan	Sangat rendah	15	7,9%
	Rendah	50	26,5%
	Sedang	79	41,8%
	Tinggi	39	20,6%
	Sangat tinggi	6	3,2%

Berdasarkan tabel diatas pada responden laki laki, 16 responden berada dalam kategori sangat rendah dengan persentase 8,7%. 43 responden pada kategori rendah dengan persentase 23,5%, 69 responden dengan kategori sedang yang berpersentase 37,7%, 39 responden berkategori tinggi dengan persentase 21,3% dan kategori sangat tinggi 8,7% dengan 16 responden

Sementara pada responden perempuan, kategori sangat rendah memiliki 15 responden dengan persentase 7,9%, kategori rendah memiliki 50 responden dengan persentase 26,5%, kategori sedang memiliki 79 responden dengan persentase 41,8%, kategori tinggi 39

responden dengan persentase 20,6%, dan kategori sangat tinggi memiliki 6 responden dengan persentase 3,2%

Tabel 4. 17 Persentase kontribusi aspek *psychological well being*

Aspek	Persentase
Penerimaan diri	19,93%
Hubungan positif dengan orang lain	13,27%
Kemandirian	20,02%
Penguasaan lingkungan	13,35%
Tujuan hidup	13,32%
Pertumbuhan pribadi	20,11%

Berdasarkan tabel diatas aspek *psychological well being* ada enam, yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Kontribusi aspek yang paling tinggi mencapai 20,11% pada aspek pertumbuhan pribadi dan paling rendah 13,27% dalam aspek hubungan positif dengan orang lain. Kontribusi aspek tersebut bisa berbeda antara laki-laki dan perempuan. Peneliti melakukan analisis terkait aspek yang dominan pada perempuan dan laki-laki dengan hasil berikut:

Tabel 4. 18 Kontribusi aspek *psychological well being* berdasarkan jenis kelamin

Aspek	Laki-laki	Perempuan
Penerimaan diri	19,97%	19,85%
Hubungan positif dengan orang lain	13,28%	13,21%
Kemandirian	20,12%	19,84%
Penguasaan lingkungan	13,33%	13,32%
Tujuan hidup	13,33%	13,60%
Pertumbuhan pribadi	19,96%	20,18%

Berdasarkan tabel diatas aspek yang paling dominan pada laki-laki ialah kemandirian dengan persentase 20,12%. Kemudian pada perempuan aspek tertinggi yakni pertumbuhan pribadi dengan persentase 20,18%. Aspek terendah laki-laki dan perempuan berada

dalam aspek yang sama yakni hubungan positif dengan orang lain, laki-laki dengan persentase 13,28% sedangkan perempuan 13,21%.

c. Korelasi usia dan jenis kelamin dengan variabel penelitian

Peneliti menguji korelasi antara usia dan jenis kelamin dengan tingkat *self efficacy* juga *psychological well being* responden. Hal ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh usia dan jenis kelamin dengan tingkat *self efficacy* dan *psychological well being* responden. Dalam penelitian ini menggunakan one way anova dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 19 Hasil uji korelasi

		Sig
		<i>Self efficacy</i>
		<i>Psychological well being</i>
Usia	.077	.186
Jenis Kelamin	.283	.671

Berdasarkan tabel tersebut, semua nilai sinifikansi $>0,05$. Sehingga menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara usia dan jenis kelamin dengan tingkat *self efficacy* juga *psychological well being* responden pada penelitian ini

4.5.4 Uji Hipotesis Hubungan *Self efficacy* dengan *Psychological well being* Mahasiswa Baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Uji hipotesis bertujuan untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan software SPSS IBM 22. Hasil uji T dan uji koefisien dengan hasil sebagai berikut:

a. Uji Parsial (Uji T)

Uji T digunakan untuk mengetahui seberapa pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Dilakukan dengan membandingkan antara T_{hitung} dan T_{tabel} , dengan taraf signifikansi 5%. Jika nilai $T_{hitung} > T_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti terdapat pengaruh secara signifikan antara variabel independent dan variabel dependen. Namun

apabila nilai $T_{hitung} < T_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak yang menunjukkan tidak adanya pengaruh secara signifikan antara variabel independent dan variabel dependen. Hasil uji T ialah:

Tabel 4. 20 Hasil uji T

Model	Standarized Coefficients		
	Beta	T	Sig
Constan		14.417	.000
<i>Self efficacy</i>	.745	21.503	.000

Dependent Variable: *Psychological well being*

Hasil analisis menunjukkan nilai sig. variabel $0,000 < 0,05$. Kemudian, Nilai T_{hitung} (21.503) $> T_{tabel}(1,966)$. Sehingga menunjukkan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Bisa ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan secara signifikan dan positif antara variabel X dan variabel Y. Dalam tabel koefisien, menunjukkan angka pada standardized coefficient (Beta) pada variabel *self efficacy* menunjukkan angka positif yakni $0,745$ sehingga nilai persentase beta pada variabel *self efficacy* adalah $55,5\%$.

b. Uji Koefisien Determinasi (Nilai R Square)

Hasil dari uji koefisien determinasi ialah sebagai berikut:

Tabel 4. 21 Hasil uji koefisien determinasi

Model Summary			
Model	R	R square	Adjusted R Square
1	.745	.556	.554

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai R Square (R^2) sebesar $0,556$ atau $55,6\%$. Hal ini berarti variabel bebas yaitu *self efficacy* mempunyai pengaruh pada tingkat *psychological well being* mahasiswa baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sedangkan $44,4\%$ lainnya dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

4.6 Pembahasan

4.6.1 Tingkat *Self efficacy* Mahasiswa Baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Penelitian ini mengartikan *self efficacy* sebagai keyakinan yang dimiliki mahasiswa dalam melihat kemampuannya saat menghadapi situasi sulit. Selain itu juga cara mereka mempertahankan keyakinan tersebut dalam berbagai situasi atau kondisi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim memiliki *self efficacy* pada tingkat sedang dengan jumlah presentase terbesar yakni 58,6% mencakup 218 responden. Kemudian 42,4% lainnya terdapat dalam kategori sangat rendah 0,3%, rendah 22%, tinggi 29,8% dan tinggi 4,8%. Kategori sedang didominasi oleh responden perempuan dengan 117 responden dan 101 lainnya responden laki-laki. Sementara dari segi aspek, magnitude menjadi aspek yang lebih tinggi daripada aspek lainnya dengan persentase 40,09%

Menurut Bandura (1994), *self efficacy* dipengaruhi oleh empat hal. Pertama, *mastery experiences* (pengalaman keberhasilan). Kedua, *vicarious experiences* (pengalaman mengamati keberhasilan orang lain). Ketiga, *verbal persuasion* (dukungan atau dorongan dari lingkungan) dan keempat, *psychological and emotional states* (kondisi fisiologis dan emosional). Dalam masa ini, mahasiswa masih belum mempunyai banyak pengalaman keberhasilan pada konteks perkuliahan, sehingga keyakinan terhadap kemampuan dirinya masih dalam proses berkembang. Didukung dengan pendapat Bandura yang menyatakan bahwa pengalaman keberhasilan menjadi faktor paling kuat dari tingkat *self efficacy* individu. Sebab pengalaman akademik di kampus yang masih terbatas, tingkat *self efficacy* mahasiswa baru lebih banyak dalam kategori sedang. Selain itu, mahasiswa baru juga berada dalam masa perkembangan dewasa awal. Menurut Hurlock (1994), dalam masa ini individu akan dihadapkan dengan berbagai tugas dan tantangan baru yang membutuhkan kemampuan juga adaptasi yang baik. Bagi mahasiswa baru, *self efficacy* menjadi hal yang penting untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di kampus yang lebih luas.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa aspek yang memiliki kontribusi tertinggi baik pada responden laki-laki maupun perempuan yakni aspek *magnitude*, dan aspek dengan kontribusi terendah ialah *generality*. Hal ini berarti bahwa sebagian besar responden mempunyai keyakinan yang baik akan kemampuan dirinya untuk menghadapi tingkat kesulitan tugas. Namun, keyakinan tersebut belum luas pada berbagai situasi atau tugas. Sehingga, responden merasa mampu menyelesaikan tugas tertentu saja. Hal ini cukup wajar karena mahasiswa baru dihadapkan dengan tuntutan akademik yang lebih kompleks sehingga mereka fokus dalam menyelesaikan tugas kuliah yang sulit.

Sesuai dengan penelitian Putri & Lubis (2025) yang meneliti tentang *self efficacy* mahasiswa baru pada lingkungan organisasi. Dalam penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa dominan *self efficacy* mahasiswa baru berada dalam kategori sedang dengan 37 responden dari total 90 responden. Penelitian (Azzahra & Suparman (2024) pada dewasa awal dengan *fatherless* di Jakarta juga menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat *self efficacy* yang sedang, dengan persentase 69,5% (194 responden dari total 279 responden). Namun hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian kualitatif korelasional yang dilakukan oleh Maharai et al., (2024). Pada penelitian tersebut tingkat *self efficacy* dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* berkategori tinggi. Mereka yang memiliki *self efficacy* tinggi mampu dalam mengatasi masalah dengan cara yang realistis, mempertimbangkan dampak dari pilihannya dan memanfaatkan keyakinan pada kemampuan diri untuk menghadapi tantangan. Mereka juga mampu dalam menetapkan tujuan yang jelas dan akan berusaha semaksimal mungkin untuk mencapainya

Berdasarkan hasil penelitian, bisa disimpulkan bahwa tingkat *self efficacy* mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim dominan dalam kategori sedang. Hasil ini berarti menjadi indikasi bahwa mahasiswa mempunyai keyakinan yang cukup baik pada kemampuannya dalam menghadapi tantangan baru secara akademik maupun sosial. Dari ketiga aspek *self efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1994), aspek *magnitude* memiliki kontribusi tertinggi

dan terendah pada aspek *generality* baik pada responden laki-laki maupun perempuan. Hal ini berarti mahasiswa lebih yakin dengan kemampuannya dalam menghadapi tingkat kesulitan tugas tertentu daripada menggeneralisasikan keyakinan pada berbagai situasi atau tugas yang berbeda. Selain itu dengan aspek *generality* yang rendah juga menunjukkan bahwa keyakinan diri mahasiswa cenderung hanya pada tugas tertentu saja. Hasil penelitian juga sesuai dengan teori bandura yang menyatakan bahwa *self efficacy* dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan, pengamatan pada keberhasilan orang lain, persuasi verbal dan kondisi emosional individu. Sehingga, tingkat *self efficacy* yang sedang pada mahasiswa baru menjadi hal yang wajar karena mereka masih dalam proses adaptasi dan pembentukan keyakinan diri di masa perkembangan dewasa awal.

4.6.2 Tingkat *Psychological well being* Mahasiswa Baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Psychological well being diartikan Ryff (1989) sebagai kondisi individu yang mampu dalam menerima dirinya, berhubungan secara positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu dalam menguasai lingkungan sekitar, mempunyai tujuan hidup yang jelas dan terus mengembangkan dirinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *psychological well being* mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang lebih banyak dalam kategori sedang dengan persentase 39,8%. Kemudian kategori sangat rendah 8,3%, rendah 25%, tinggi 21% dan sangat tinggi 5,9%. Hal tersebut berarti bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *psychological well being* yang cukup baik, namun belum optimal.

Psychological well being tidak hanya dilihat melalui adanya perasaan bahagia, namun juga kemampuan individu dalam melakukan fungsi psikologisnya dengan optimal (Ryff, 1989). Mahasiswa baru sedang dalam masa memasuki lingkungan baru, sehingga mereka masih melakukan proses penyesuaian. Penyesuaian ini mencakup pada hubungan sosial yang lebih luas, perubahan akan pola belajar dan tuntutan untuk lebih mandiri. Hal-hal tersebut bisa mempengaruhi tingkat *psychological well being* mereka terutama dalam aspek penguasaan lingkungan dan hubungan positif dengan orang lain. Maka dari itu meskipun

mahasiswa baru menunjukkan adanya kemampuan adaptasi yang baik, namun *psychological well being* belum sepenuhnya berada dalam kategori tinggi.

Mahasiswa baru termasuk dalam masa perkembangan dewasa awal. Menurut (Hurlock, 1994) masa ini menjadi fase individu dalam mengeksplor identitas dirinya, mengembangkan tujuan hidup dan membentuk relasi sosial yang lebih luas. Proses ini membuat munculnya tantangan secara psikologis yang menyebabkan mahasiswa baru memiliki *psychological well being* dalam tingkat sedang.

Hasil penelitian menunjukkan aspek yang tertinggi antara laki-laki dan perempuan berbeda. Pada perempuan aspek dengan kontribusi tertinggi ialah pertumbuhan pribadi dengan persentase 20,18%. Sesuai dengan pendapat ryff tentang individu dalam masa dewasa awal yang mempunyai keinginan untuk terus mengembangkan diri dan mengaktualisasikan potensi yang dimiliki. Perempuan juga memiliki sifat yang cenderung lebih reflektif dengan pengalaman hidup, lebih terbuka dalam mengevaluasi diri dan lebih aktif dalam proses pengembangan diri dibandingkan laki-laki. Sementara, aspek dengan kontribusi tertinggi pada laki laki yakni kemandirian dengan persentase 20,12%. Ryff (1989) mendefinisikan kemandirian sebagai kemampuan individu dalam menentukan pilihan secara mandiri, tidak terpengaruh dengan pendapat orang lain dan mampu mengatur perilakunya berdasarkan nilai yang diyakini. Laki-laki juga seringkali dalam lingkungan sosialnya dituntut untuk bersikap tegas, mandiri dan mampu dalam menyelesaikan masalahnya tanpa bergantung dengan orang lain. Perbedaan hasil ini mendukung teori Ryff (1989) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis bisa berkembang secara berbeda dengan menyesuaikan pengalaman sosial juga karakter diri individu.

Sementara aspek yang paling rendah kontribusinya yakni aspek hubungan positif dengan orang lain, baik laki-laki maupun perempuan. Mahasiswa baru masih berada dalam proses dalam berhubungan secara positif dengan lingkungan kampus. Menurut Ryff (1989), hubungan yang positif memerlukan waktu untuk berkembang sebab melibatkan kepercayaan individu, kedekatan secara emosional,

dan kemampuan menjalin relasi secara sehat juga positif. Rendahnya aspek ini memberikan indikasi bahwa responden masih kesulitan dalam menjalin dan mempertahankan hubungan secara interpersonal. Hal ini dikarenakan individu lebih fokus pada pencapaian pribadi dibandingkan memiliki hubungan sosial yang berkualitas.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Damiyati et al., (2024) yang menunjukkan tingkat *psychological well being* dewasa awal termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 72%. Berbeda dengan penelitian Mariyanti, (2017) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa psikologi semester 1 cenderung rendah. Perkiraan tingkat rendah ini disebabkan karena adanya perasaan tidak bahagia dan tidak nyaman dengan tuntutan baru di lingkungan kampus. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Supratikno & Agustin, (2020) yang menunjukkan bahwa tingkat *psychological well being* pada individu dewasa awal dominan dalam kategori sedang dengan persentase 73%. Hal ini dikarenakan individu dewasa awal masih rentan stress, beban tanggung jawab yang banyak, hubungan relasi yang buruk, tuntutan masyarakat dan lingkungan dengan pengaruh negatif.

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa tingkat *psychological well being* mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dominan pada kategori sedang. Hasil ini berarti bahwa mahasiswa sudah mempunyai kemampuan yang cukup baik dalam menerima dirinya, mengembangkan potensi, menentukan tujuan hidup, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan di lingkungan perguruan tinggi, namun kesejahteraan psikologis mereka belum berkembang secara optimal. Aspek yang paling besar kontribusinya pada mahasiswa perempuan ialah aspek pertumbuhan pribadi, sedangkan pada mahasiswa laki-laki adalah aspek kemandirian. Sementara itu, aspek hubungan positif dengan orang lain menjadi aspek dengan kontribusi terendah pada laki-laki maupun perempuan. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa baru masih berada dalam proses membangun dan menyesuaikan hubungan sosial di lingkungan kampus. Secara keseluruhan, hasil penelitian mendukung pandangan Ryff dan

Hurlock bahwa masa dewasa awal merupakan periode pengembangan diri yang disertai berbagai tuntutan dan tantangan psikologis sehingga *psychological well being* cenderung berada pada tingkat sedang.

4.6.3 Hubungan *Self efficacy* dengan *Psychological well being* pada Mahasiswa Baru Angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menurut Bandura (1994) dalam teori sosial kognitifnya *self efficacy* menjadi hal yang penting dalam membangun *psychological well being* individu. *Psychological well being* bukan hanya perasaan bahagia yang dirasakan individu, namun cara individu merealisasikan potensi dirinya dan berfungsi secara psikologis (Ryff, 1989). Individu yang memiliki keyakinan tinggi pada kemampuan dirinya, akan lebih mampu dalam menghadapi tantangan, mengatasi masalah dan mengelola tekanan yang ada saat dalam usaha-usaha yang dilakukannya. Dengan perasaan mampu tersebut akan menjadikan timbulnya emosi positif, rasa kompeten dan kepuasan akan kehidupan yang menjadikan tingkat *psychological well being* meningkat.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif juga signifikan antara *self efficacy* dengan *psychological well being* mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, nilai t hitung $21.503 > t$ tabel $1,966$. Dari nilai tersebut berarti hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak. Kemudian, nilai koefisien beta $0,745$ dan nilai koefisien determinasi sebesar $0,556$ menunjukkan bahwa *self efficacy* berkontribusi sebesar $55,6\%$ pada *psychological well being* mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan hasil tersebut semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial maka akan semakin tinggi juga *psychological well being* mereka. Namun sebaliknya, mahasiswa dengan *self efficacy* rendah akan cenderung mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru sehingga *psychological well being* relatif lebih rendah. Hasil tersebut mendukung teori sosial kognitif yang dimiliki Bandura, bahwa *self efficacy* menjadi bagian dari *psychological well being* individu.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Hartono et al., (2023) yang menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self efficacy* dengan *psychological well being* pada dosen Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Didapatkan nilai skor korelasi 0,883 dan signifikansi 0,000. Dengan *self efficacy* yang tinggi akan membuat dosen mempunyai keyakinan yang kuat untuk mencapai tujuannya dengan usaha yang maksimal dan tidak mudah menyerah meskipun banyak kejadian. Keyakinan tersebut akan menentukan tingkat kesejahteraan psikologis yang mempengaruhi karir dan kehidupan pribadinya. Kemudian, El Ihsani et al., (2026) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan positif antara *self efficacy* dengan *psychological well being* pada guru TK. Dalam penelitian ini didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,408 dan signifikansi 0,000. Guru dengan *self efficacy* tinggi cenderung mempunyai emosi yang stabil, puas akan hidupnya dan mampu dalam berhubungan sosial secara positif. Penelitian Atuna & Harsono, (2022) pada guru SLB di Kota Malang juga menunjukkan hubungan secara signifikan dan positif antara *self efficacy* dengan *psychological well being*. Dihasilkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,516 dengan signifikansi 0,05.

Hubungan positif antara *self efficacy* dan *psychological well being* juga bisa dijelaskan dengan dimensi *psychological well being* menurut Ryff (1989). Mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi pada kemampuannya akan lebih mudah dalam menerima kekurangan juga kelebihan diri (*self acceptance*), berhubungan secara positif dengan orang lain sebab mereka mempunyai kepercayaan diri yang baik (*positive relations with others*), keputusan diambil secara mandiri (*autonomy*), mengelola tantangan baru di pendidikan tingkat tinggi (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai (*purpose in life*), dan terus melakukan kegiatan yang mengembangkan potensi dirinya (*personal growth*). Secara lebih spesifik, pada *self efficacy* didominasi aspek *magnitude* dengan persentase 40,09%, aspek *strength* 30% dan aspek *generality* 29,9%. Kemudian pada *psychological well being*, aspek pertumbuhan pribadi menjadi aspek dengan kontribusi tertinggi yang mencapai persentase 20,11%. Penerimaan diri 19,93%, hubungan positif dengan orang lain 13,27%, kemandirian 20,02%, penguasaan lingkungan 13,35% dan tujuan hidup 13,32%. Namun terdapat perbedaan pada aspek dengan kontribusi

tertinggi antara responden laki-laki dengan perempuan, pada responden laki-laki kemandirian menjadi aspek tertinggi dengan persentase 20,12%. Sedangkan pada responden perempuan, aspek tertinggi ialah pada pertumbuhan pribadi dengan persentase 20,18%. Secara umum, berdasarkan hasil tersebut *magnitude* memiliki hubungan yang kuat dengan kemandirian dan pertumbuhan pribadi. Sejalan dengan teori Ozer & Bandura (1990) yang menyatakan bahwa keyakinan akan kemampuan (*magnitude*) akan membuat individu tetap berusaha saat mengalami kesulitan dan memilih pengalaman yang bisa meningkatkan kemampuan dirinya. Bandura (1986) juga menyatakan bahwa individu dengan keyakinan tinggi akan kemampuannya akan lebih berani dalam menghadapi tantangan, selalu berusaha mengembangkan kemampuan, dan senang dengan pengalaman baru. Mahasiswa baru dengan tingkat *magnitude* tinggi akan selalu eksplor dengan kegiatan kampus yang bisa mengembangkan potensi dirinya dan selalu terbuka dengan pengalaman baru. Hubungan yang kuat antara *magnitude* dengan kemandirian mendukung penelitian Chanana et al., (2020), dengan keyakinan tinggi akan kemampuan diri akan menjadikan individu mampu dalam meregulasi dirinya, mengelola tanggung jawabnya dan tidak berlebihan dalam menanggapi pendapat orang lain. *Psychological well being* yang baik akan menjadikan individu memiliki kepuasan hidup, kebahagiaan yang stabil, lebih produktif, fisik lebih prima dan komitmen yang lebih maksimal.

Self efficacy dalam penelitian ini memiliki pengaruh mencapai 55,6% pada tingkat *psychological well being* mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Malang. Terdapat 44,4% lainnya yang berarti *psychological well being* dipengaruhi hal lain diluar penelitian ini. *Psychological well being* dipengaruhi dukungan sosial dan resiliensi dengan nilai signifikansi 0.000 dan memiliki hubungan yang positif (Basuki et al., 2025). Pada mahasiswa rantau tahun pertama, *psychological well being* juga dipengaruhi oleh tingkat penyesuaian diri (Eviliani et al., 2024). Variabel stress akademik juga berpengaruh secara positif juga berperan sebesar 47,9% pada tingkat *psychological well being* remaja (Bramasta et al., 2024). Kemudian hasil penelitian (Mecca et al., 2024), menjelaskan bahwa religiusitas berperan 17,8% dan memiliki hubungan yang positif pada tingkat *psychological well being* siswa.

Sehingga bisa disimpulkan bahwa variabel lain yang mempengaruhi *psychological well being* antara lain, dukungan sosial, resiliensi, penyesuaian diri, stress akademik dan religiusitas.

Bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif antara *self efficacy* dengan *psychological well being* pada mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dari hasil analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa baru terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik juga sosial, maka *psychological well being* juga akan meningkat. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self efficacy* rendah akan cenderung kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru di perguruan tinggi sehingga menjadikan *psychological well being* rendah. Penelitian ini mendukung teori sosial kognitif yang dinyatakan oleh Bandura, bahwa *self efficacy* memiliki peran penting membantu individu mengelola tekanan, menghadapi tantangan dan mencapai fungsi secara psikologis yang optimal. Kemudian, dengan nilai koefisien determinasi sebesar 55,6% berarti bahwa *self efficacy* menjadi faktor yang kuat dalam menentukan tingkat *psychological well being* mahasiswa baru. Meskipun 44,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, antara lain dukungan sosial, resiliensi, penyesuaian diri, stress akademik, dan religiusitas.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis tentang hubungan *self efficacy* dengan *psychological well being* pada mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Tingkat *self efficacy* mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada dalam kategori sedang dengan persentase 58,6%. Kategori dengan kontribusi tertinggi pada aspek *magnitude* dan terendah aspek *generality*. Hal tersebut sama, baik pada responden laki-laki maupun perempuan. Artinya mahasiswa baru sudah memiliki keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi tugas sulit, namun keyakinan tersebut belum general pada semua bidang atau hanya pada bidang tertentu saja.
- b. Tingkat *psychological well being* mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada dalam kategori sedang dengan persentase 39,8%. Kontribusi aspek tertinggi pada responden perempuan yakni pertumbuhan pribadi, sedangkan laki-laki pada aspek kemandirian. Sementara, kontribusi aspek terendah yakni hubungan positif dengan orang lain, baik pada responden laki-laki maupun perempuan. Artinya, mahasiswa baru memiliki kemampuan cukup baik dalam mengembangkan diri, menyesuaikan diri dengan tuntutan di lingkungan kampus, dan kemandirian dalam menghadapi berbagai tantangan. Namun, dalam aspek menjalin hubungan yang baik masih dalam masa perkembangan.
- c. Hasil penelitian menunjukkan Nilai Thitung (21.503) > $T_{tabel}(1,966)$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya *self efficacy* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *psychological well being*, dan H_1 diterima H_0 ditolak. Kemudian, hasil uji koefisien determinasi mendapatkan nilai sebesar 0,556 atau 55,6%. Sehingga *self efficacy* berperan sebesar 55,6% pada *psychological well being* mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. 44,4% lainnya

dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, antara lain dukungan sosial, resiliensi, stress akademik, penyesuaian diri dan religiusitas.

5.2 Saran

a) Saran metodologis

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya:

1. Responden diperluas, bukan hanya mahasiswa baru UIN Malang, namun mahasiswa baru secara umum agar hasil bisa digeneralisasikan secara lebih luas
2. Menggunakan metode kualitatif untuk mengkaji lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* mahasiswa baru.
3. Menambahkan variabel lain dalam penelitian yang mempengaruhi *psychological well being*, seperti dukungan sosial, resiliensi, penyesuaian diri, stres akademik, atau religiusitas

b) Saran praktis

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa baru angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa baru, disarankan untuk terus melakukan kegiatan yang mengembangkan *self efficacy*. Bisa dilakukan dengan mengikuti organisasi atau kepanitiaan di lingkungan kampus untuk membangun pola pikir yang positif akan kemampuan dirinya. Dengan meningkatnya keyakinan akan kemampuan tersebut, akan menjadikan mahasiswa lebih mampu dalam menghadapi kesulitan sehingga *psychological well being* ikut meningkat
2. Bagi pihak universitas diharapkan dapat menyelenggarakan program yang mendukung peningkatan *self efficacy* dan *psychological well-being* mahasiswa baru, seperti pelatihan pengembangan diri atau kegiatan yang melibatkan interaksi sosial secara sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, H. R. (2020). *Pengantar metodologi penelitian* (cetakan pe). SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Aminudin, M. (2026). Wasiat Pilu Mahasiswa di Malang Sebelum Lompat dari Apartemen Soehat. *DetikJatim*. <https://www.detik.com/jatim/hukum-dan-kriminal/d-8414605/wasiat-pilu-mahasiswa-di-malang-sebelum-lompat-dari-apartemen-soehat>
- Apriyani, Y., & Uyun, M. (2023). The Role of Self-Resilience and Self-Efficacy to Increase Adversity Quotient. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11 (2), 162–167. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i2>
- Ardyan, E., Boari, Y., Akhmad, Yuliyani, L., Hildawati, Suarni, A., Anurogo, D., Ifadah, E., & Judijanto, L. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif (Pendekatan Metode Kualitatif dan Kuantitatif di Berbagai Bidang)* (Efitra (ed.); Pertama). PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Atuna, N. Y., & Harsono, Y. T. (2022). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Psychological Well Being Pada Guru SLB di Kota Malang. *Seminar Nasional Mahasiswa*, 19–28.
- Azzahra, A. M., & Suparman, M. Y. (2024). Self Efficacy Dewasa Awal yang Mengalami Fatherless di Jakarta. *Jurnal Serina Sosial Humaniora*, 2(2), 99–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jssh.v2i2.34268>
- Bagheri, M. J., Farid, A. A., & Nasrolahi, B. (2022). The Relationship Between Self-Efficacy and Quality of Life Through the Mediating Role of Psychological Well-Being in the Elderly. *Aging Psychology*, 8 (1), 39–54. <https://doi.org/10.22126/JAP.2022.7431.1602>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1994). Self Efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (pp. 71–81). Academic Press.

- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. W.H Freeman and Company.
- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating Competence, Self-Efficacy, and Intrinsic Interest Through Proximal Self-Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(3), 586–598.
- Basuki, M. S. P., Lestari, B. S., & Pratikto, H. (2025). Peran Dukungan Sosial dan Resiliensi dalam Meningkatkan Psychological Well-Being pada Dewasa Awal. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(04), 477–486. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa>
- Bramasta, H. D., Suroso, & Rista, K. (2024). Peran Stres Akademik dalam Membentuk Pyshological Well Being Pada Remaja. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 02(04), 162–268. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa>
- Chanana, Aunurrahman, & Sabri, T. (2020). *Hubungan Antara Self Efficacy dengan Kemandirian Pada Proses Belajar Matematika di Kelas V Sekolah Dasar Negeri 44 Pontianak Barat*.
- Damiyati, A. N., Puteri, A. A., Hasanah, A., Tarigan, C. P. Y., Azhar, M. D., Yazid, K., & Sarasati, B. (2024). Tingkat Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Awal. *MARAS Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(3), 1297–1305. <https://doi.org/10.60126/maras.v2i3.366>
- Diener, E. (2009). The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener. *Social Indicators Research Series*, 37. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Dinda, M. W., Putri, A. F., Zulianty, I., Azura, H., Dewina, U., Novella, G., & Dinda, S. R. (2024). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2 (1), 102–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/detector.v2i1.3093>
- El Ihsani, M., Nurlita, & Risma, D. (2026). Hubungan Self-Efficacy Guru dengan

- Psychological Well-being di TK X se-Kota Pekanbaru. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 164–175.
<https://doi.org/0.37985/murhum.v7i1.1771>
- Eviliani, A., Nurhayaty, A., & Syah, T. A. (2024). Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Rantau: Adakah Pengaruh Dari Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri? *Jurnal Ilmiah Psyche*, 18(01), 47–60.
- Feldman, R. S. (2012). *Pengantar Psikologi (Understanding Psychology)* (Edisi Ke S). Salemba Empat.
- Gafur, H. (2015). *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*. Rasibook.
- Grobelny, A. L., & Narska, M. (2021). Self-efficacy and psychological well-being of teachers. *E-Mentor*, 3 (90), 4–10.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15219/em90.1517>
- H. Schunk, D. (2011). *Learning Theories: An Educational Perspective*. Pearson Education, Inc.
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, I. (2020). How is Psychological well being in teenagers? An analysis related to the Meaning In Life factor. *Jurnal Diversita*, 6 (1), 63–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.2894>
- Hartono, S. A. P., Suroso, & Rista, K. (2023). Psychological Well Being pada Dosen : Bagaimana Peran Self Efficacy? *Jurnal Fenomena*, 32(2), 97–106.
<https://doi.org/10.30996/fn.32i2.10325>
- He, X., Fang, S., & Du, L. (2023). Study on the Relationship Between Self-Efficacy and Psychological Well-Being Among Chinese College Students. *Studies in Psychological Science*, 1 (3), 53–58. <https://doi.org/10.56397/SPS.2023.12.07>
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi Psychological Well-Being Short Scale pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7 (1), 141–149.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7990>
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang*

Rentang Kehidupan (Kelima). Erlangga.

Hutahaenan, E. S. H., & Perdini, T. A. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif: Untuk Mahasiswa Psikologi*. PT Pena Persada Kerta Utama Redaksi.

Iba, Z., & Wardhana, A. (2023). *Metode Penelitian* (M. Pradana (ed.); Pertama).

Ilham. (2025). *Validasi Kedatangan Mahasiswa Baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Berjalan Tertib dan Lancar*. <https://msaa.uin-malang.ac.id/validasi-kedatangan-mahasiswa-baru-uin-maulana-malik-ibrahim-malang-berjalan-tertib-dan-lancar/>

Jannah, E. U. (2013). Hubungan Antara Self-Efficacy Dan Kecerdasan Emosional Dengan Kemandirian Pada Remaja. *Pesona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 278–287.

Kuserawati, S., & Farida, I. A. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 2 (4), 277–290. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v2i42022p277-290>

Lent, R. W., Brown, S. D., & Larkin, K. C. (1986). Self-Efficacy in the Prediction of Academic Performance and Perceived Career Options. *Journal of Counseling Psychology*, 33(3), 265–269.

Lissandi, P. S., & Setyawan, I. (2019). Hubungan antara Self Regulated Learning dengan Kemandirian pada Santri Pondok Pesantren Matholi'ul Anwar Kabupaten Lamongan. *Jurnal Empati*, 8(2), 13–18.

Lönnfjör, V., & Hagquist, C. (2017). The Psychometric Properties of the Swedish Version of the General Self-Efficacy Scale: A Rasch Analysis Based on Adolescent Data. *Cuur Psychol*, 37, 703–715. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9551-y>

Lubis, N. J. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Psychological Well-Being Remaja Di Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung Deli Serdang.

Skripsi, Universitas Medan Are.

- Luszczynska, A., & Schwarzer, R. (2005). *The General Self-Efficacy Scale : Multicultural Validation Studies*. 139(5), 439–457.
- Maharai, F., Fauzan, An. M., Syam, N. A., & Hamid, A. N. (2024). Gambaran Self-Efficacy Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter Life Crisis. *J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(6), 7858–7869.
- Mariyanti, S. (2017). Profil Psychological Well Being Mahasiswa Program Studi Psikologi Semester 1 di Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 46–50.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality* (Edisi Ke T). Academic Press.
- Mecca, F. A., Pratiwi, R. A., & Novitasya, S. (2024). Hubungan Religiusitas dengan Psychological Well Being. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 01(03), 1–20. <https://jipkm.com/index.php/jipkm>
- Novita, E. (2022). The Correlation of Self-Efficacy with Adjustment to Higher Education in New Students of the Faculty of Agriculture. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 3 (2), 154–159. <https://doi.org/https://doi.org/10.51849/j-p3k.v3i2.169>
- Ozer, E., & Bandura, A. (1990). Mechanisms governing empowerment effects: a self-efficacy analysis. *J Pers Soc Psycho*, 58(3). <https://doi.org/doi:10.1037//0022-3514.58.3.472>
- Pambajeng, H. S., & Siswati. (201 C.E.). Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Efikasi Diri Pada Guru Bersertifikasi Di Sma Negeri Kabupaten Pati. *Jurnal Empati*, 7 (3), 110–115.
- Paputungan, F. (2023). Development Characteristics of Early Adulthood. *Journal of Education and Culture*, 3 (1).
- Pranajaya, S. A., Astuti, S. W., Pramudito, A. A., Multahada, E., Rachman, N., Afriany, F., & Ramadhani, A. M. (2023). *Psikologi Sosial : Konsep dan*

Implementasi (N. Mayasari (ed.); Edisi Pert). Get Press Indonesia.

Putri, M. K., & Lubis, K. (2025). Deskripsi Tingkat Self Efficacy Mahasiswa Baru dalam Lingkungan Organisasi. *EDUTECH Jurnal Teknologi Pendidikan*, 24(3), 1541–1545. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/e.v24i3.87969>

Redaksi. (2025). Mahasiswa PTN di Malang Diduga Bunuh Diri Lompat dari Jembatan Tunggulmas. *Wartadigital*. <https://wartadigital.id/mahasiswa-ptn-di-malang-diduga-bunuh-diri-lompat-dari-jembatan-tunggulmas/>

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming Person*. Houghton Mifflin Company.

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.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719–727.

Salleh, R. R., Hisman Ismail, N. A., & Idrus, F. (2021). The Relationship Between Self-Regulation, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being Among the Salahaddin University Undergraduate Students in Kurdistan. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 2 (2), 105–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.18196/ijiep.v2i2.12572>

Sari, S. R. (2024). Tekanan Akademis Berujung Tragis: Kasus Bunuh Diri Mahasiswa di Malang dan Pentingnya Dukungan Psikologis. *Kompasiana*. <https://www.kompasiana.com/selfiyasri/666c785c34777c220f65c5b5/tekanan-akademis-berujung-tragis-kasus-bunuh-diri-mahasiswa-di-malang-dan-pentingnya-dukungan-psikologis>

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. Free Press.

Setalia, A. R., & Susanti, R. E. (2025). Hubungan Kecerdasan Emosi terhadap Psychological Well-Being pada Santri Putri di Pondok Pesantren Kota Padang. *International Journal of Trends in Global Psychological Science and*

- Education*, 3 (1), 14–19.
<https://doi.org/https://doi.org/10.62260/intrend.v3i1.547>
- Shelton, S. H. (1990). Developig The Construct of General Self Efficacy. *Psychological Reports*, 66, 987–994.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-dunn, S., & Jacobs, B. (1982). The Self Efficacy Scale: Construction and Validation. *Psychological Reports*, 51, 663–671.
- Sipahutar, S. K., Nasution, M. S., Purba, S., & Ibrahim, M. B. (2024). Culture Shock Phenomenon in New Students at the North Sumatra State Campus. *MAHIR: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3 (2), 314–319.
<https://ejournal.yana.or.id/index.php/mahir/index>
- Sofia, F. D., Safuwan, & Safarina, N. A. (2025). Hubungan Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Panti Asuhan di Kota Lhokseumawe. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3 (1), 185–194.
<https://doi.org/10.2910/insight.v3i1.18508>
- Supratikno, F. F., & Agustin, A. (2020). Psychological Well Being, Perilaku Prosocial pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 1(2), 35–41.
- Tumurang, D. M. (2024). *Metodologi Penelitian* (L. O. Alifariki (ed.); Edisi Pert). PT MEDIA PUSTAKA INDO.
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25 (1), 54–56.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>
- Walginto, B. (2002). *Pengantar Psikologi Umum*. ANDI.
- Warner, L. M., & Schwarzer, R. (2020). Self-Efficacy and Health. *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology*, 2, 606–613.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch111>
- Wirawan, N. A. (2024). Angka Kasus Bunuh Diri di Indonesia Meningkat 60%

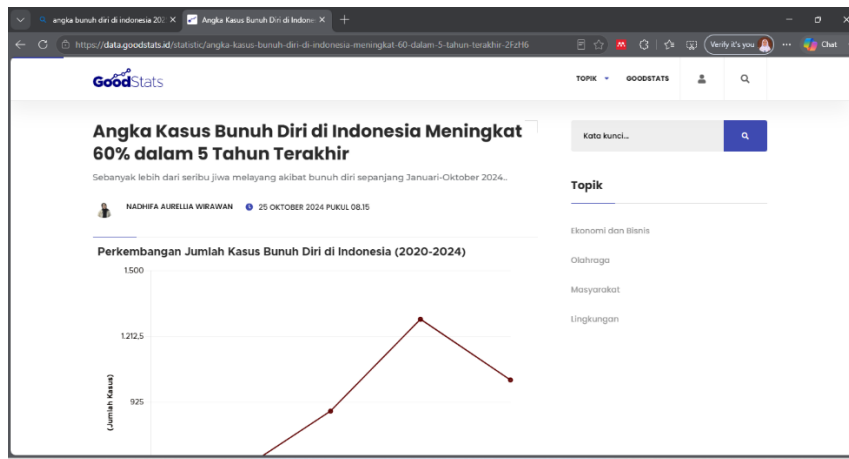
dalam 5 Tahun Terakhir. *GoodStats*. <https://data.goodstats.id/statistic/angka-kasus-bunuh-diri-di-indonesia-meningkat-60-dalam-5-tahun-terakhir-2FzH6>

Woodruff, S. L., & Cashman, J. F. (1993). Task, Domain, And General Efficacy: A Reexamination of The Self Efficacy Scale. *Psychological Reports*, 72, 423–432.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *THEORY INTO PRACTIC*, 41 (2), 65–70.

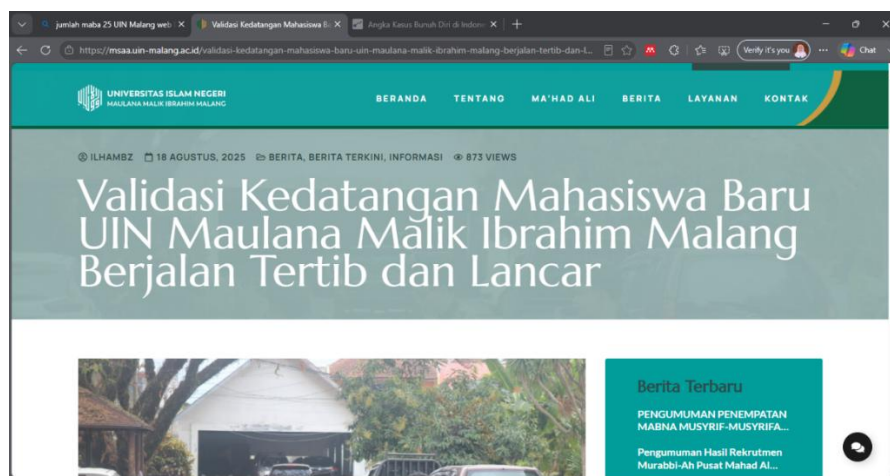
LAMPIRAN

Dokumentasi



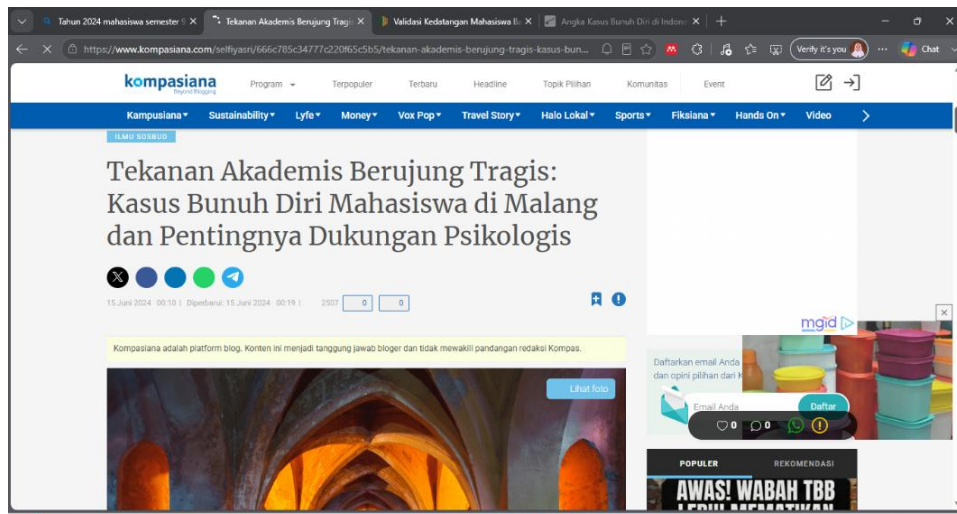
Angka bunuh diri di Indonesia

Sumber [Angka Kasus Bunuh Diri di Indonesia Meningkat 60% dalam 5 Tahun Terakhir - GoodStats Data](https://data.goodstats.id/statistik/angka-kasus-bunuh-diri-di-indonesia-meningkat-60-dalam-5-tahun-terakhir-25116)



Jumlah mahasiswa baru UIN Malang tahun 2025

Sumber : [Validasi Kedatangan Mahasiswa Baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Berjalan Tertib dan Lancar – Pusat Ma'had Al-Jami'ah UIN Malang](https://msas.uin-malang.ac.id/validasi-kedatangan-mahasiswa-baru-uin-maulana-malik-ibrahim-malang-berjalan-tertib-dan-lancar)



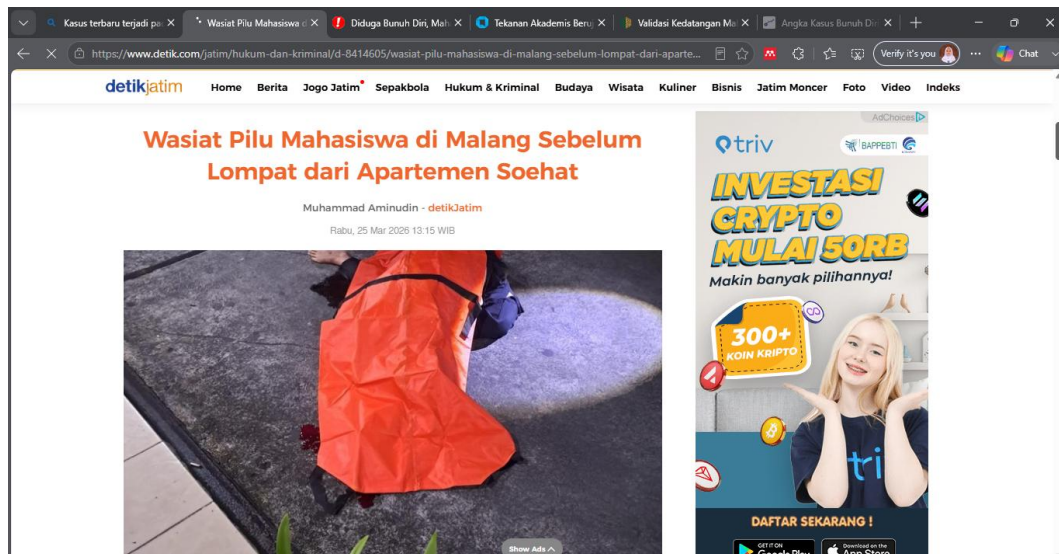
Berita bunuh diri mahasiswa di Malang

Sumber [Tekanan Akademis Berujung Tragis: Kasus Bunuh Diri Mahasiswa di Malang dan Pentingnya Dukungan Psikologis Halaman 1 - Kompasiana.com](https://www.kompasiana.com/selfyasn/666c785c3477c22065c5b5/tekanan-akademis-berujung-tragis-kasus-bun-...)



Berita bunuh diri mahasiswa di Malang

Sumber : [Diduga Bunuh Diri, Mahasiswa PTN di Kota Malang Ditemukan Terbujur Kaku di Bawah Jembatan Tunggulmas – Memontum Kota Malang](https://kotamalang.memontum.com/diduga-bunuh-diri-mahasiswa-ptn-di-kota-malang-ditemukan-terbujur-kaku-di-bawah-j-...)



Berita bunuh diri mahasiswa di Malang

Sumber : [Wasiat Pilu Mahasiswa di Malang Sebelum Lompat dari Apartemen Soehat](https://www.detik.com/jatim/hukum-dan-kriminal/d-8414605/wasiat-pilu-mahasiswa-di-malang-sebelum-lompat-dari-apartemen-soehat)

Skala *Self efficacy*

Keterangan jawaban:

SL (Selalu), SR (Sering), J(Jarang), KD (Kadang-kadang), TP (Tidak Pernah)

No	Pernyataan	SL	SR	J	KD	TP
1	Saya dapat menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha keras.					
2	Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya.					
3	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya					
4	Saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga					
5	Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga					
6	Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh-sungguh dalam melakukannya					

7	Saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut					
8	Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya					
9	Ketika berada dalam situasi sulit, saya dapat memikirkan cara untuk keluar dari kesulitan tersebut					
10	Apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasinya dengan baik					

Skala *Psychological well being*

Keterangan Jawaban

STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), SS (Sangat Sesuai)

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya menyukai kepribadian yang ada pada diri sendiri				
2	Ketika melihat perjalanan hidup, saya merasa puas karena semuanya berjalan dengan baik				
3	Beberapa orang menjalani hidup tanpa tujuan, tetapi saya bukan bagian dari mereka.				
4	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian dalam hidup.				
5	Saya mengalami kesulitan menjaga hubungan dekat dengan orang lain sehingga membuat frustrasi.				
6	Secara umum, saya dapat mengendalikan situasi di tempat tinggal				
7	Saya pandai mengelola tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari				
8	Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan				
9	Saya pikir, penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara berpikir tentang diri sendiri dan dunia				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
10	Orang-orang menggambarkan saya sebagai orang yang suka memberi dan berbagi waktu dengan orang lain.				
11	Saya sudah lama menyerah untuk mencoba membuat perubahan besar dalam hidup.				
12	Saya cenderung mudah terpengaruh dengan orang yang berpendapat kuat.				
13	Saya belum pernah menjalani hubungan yang hangat dan memberikan kepercayaan penuh pada orang lain.				
14	Saya percaya pada pendapat diri sendiri, meskipun berbeda dengan orang lain				
15	Saya menilai diri sendiri berdasarkan nilai pribadi, bukan nilai-nilai yang dianggap penting orang lain.				

Uji Validitas Skala *Self efficacy*

Correlations												
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	TOTAL
S1	Pearson Correlation	1	.827**	.752**	.682**	.851**	.866**	.834**	.791**	.864**	.819**	.924**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
S2	Pearson Correlation	.827**	1	.821**	.704**	.755**	.811**	.801**	.873**	.823**	.878**	.928**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
S3	Pearson Correlation	.752**	.821**	1	.782**	.735**	.716**	.784**	.830**	.778**	.809**	.893**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
S4	Pearson Correlation	.682**	.704**	.782**	1	.694**	.667**	.695**	.701**	.742**	.639**	.816**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
S5	Pearson Correlation	.851**	.755**	.735**	.694**	1	.754**	.733**	.772**	.759**	.770**	.869**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
S6	Pearson Correlation	.866**	.811**	.716**	.667**	.754**	1	.774**	.756**	.814**	.753**	.881**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
S7	Pearson Correlation	.834**	.801**	.784**	.695**	.733**	.774**	1	.780**	.890**	.808**	.906**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
S8	Pearson Correlation	.791**	.873**	.830**	.701**	.772**	.756**	.780**	1	.795**	.846**	.909**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
S9	Pearson Correlation	.864**	.823**	.778**	.742**	.759**	.814**	.890**	.795**	1	.808**	.925**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
S10	Pearson Correlation	.819**	.878**	.809**	.639**	.770**	.753**	.808**	.846**	.808**	1	.908**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
TOTAL	Pearson Correlation	.924**	.928**	.893**	.816**	.869**	.881**	.906**	.909**	.925**	.908**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji Reliabilitas Skala *Self efficacy*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.972	10

Uji Validitas Skala *Psychological well being*

Correlations

		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	TOTAL
P1	Pearson Correlation	1	.700**	.541**	-.437**	-.345	-.481**	-.472**	.670**	.726**	.589**	.672**	.683**	.686**	-.224	-.193	-.276	.750**	.628**	.575**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.002	.014	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.117	.180	.052	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P2	Pearson Correlation	.700**	1	.537**	-.344	-.317	-.365**	-.508**	.651**	.666**	.636**	.597**	.509**	.614**	-.389**	-.302*	-.331*	.684**	.679**	.510**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.015	.025	.009	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.005	.033	.019	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P3	Pearson Correlation	.541**	.537**	1	-.516*	-.435**	-.362**	-.451**	.622**	.429**	.389**	.369**	.559**	.645**	-.438**	-.346*	-.456**	.387**	.505**	.282**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.002	.010	.001	.000	.002	.005	.008	.000	.000	.001	.014	.001	.005	.000	.048
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P4	Pearson Correlation	-.437**	-.344	-.516*	1	.827**	.805**	.528**	-.457**	-.232	-.239	-.317*	-.431**	-.472**	.719**	.722**	.651**	-.232	-.440**	.258**
	Sig. (2-tailed)	.000	.015	.000		.000	.000	.000	.001	.105	.094	.025	.002	.001	.000	.000	.000	.105	.001	.071
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P5	Pearson Correlation	-.345	-.317*	-.435**	.827**	1	.739**	.556**	-.391**	-.215	-.141	-.255	-.342*	-.441**	.802**	.730**	.692**	-.166	-.430**	.349**
	Sig. (2-tailed)	.014	.025	.002	.000		.000	.000	.001	.134	.330	.074	.015	.001	.000	.000	.000	.249	.002	.013
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P6	Pearson Correlation	-.481**	-.365**	-.362**	.805**	.739**	1	.610**	-.426**	-.352*	-.253	-.379**	-.331*	-.363**	.712**	.708**	.696**	-.390**	-.442**	.250**
	Sig. (2-tailed)	.000	.009	.010	.000	.000		.000	.002	.012	.076	.007	.019	.009	.000	.000	.000	.005	.001	.080
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P7	Pearson Correlation	-.472**	-.508**	-.451**	.528**	.556**	.610**	1	-.491**	-.416*	-.299	-.460**	-.498**	-.567**	.643**	.663**	.738**	-.477**	-.375**	.068
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.001	.000	.000	.000		.000	.003	.035	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.007	.638
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P8	Pearson Correlation	.670**	.651**	.622**	-.457**	-.391**	-.426**	-.491**	1	.677**	.685**	.500**	.760**	.655**	-.352*	-.367**	-.388**	.660**	.616**	.488**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.005	.002	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.012	.009	.005	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P9	Pearson Correlation	.726**	.666**	.429**	-.232	-.215	-.352*	-.416*	.677**	1	.571**	.531**	.578**	.556**	-.200	-.203	-.321*	.703**	.634**	.576**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.105	.134	.012	.003	.000		.000	.000	.000	.000	.163	.158	.023	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P10	Pearson Correlation	.589**	.636**	.389**	-.239	-.141	-.253	-.299	.685**	.571**	1	.464**	.601**	.452**	-.116	-.150	-.082	.647**	.547**	.607**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.005	.094	.330	.076	.035	.000	.000		.001	.000	.001	.424	.297	.570	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P11	Pearson Correlation	.672**	.597**	.369**	-.317*	-.255	-.379**	-.460**	.500**	.531**	.464**	1	.586**	.735**	-.099	-.247	-.291*	.847**	.655**	.558**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.008	.025	.074	.007	.001	.000	.000	.001		.000	.000	.496	.083	.040	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P12	Pearson Correlation	.683**	.509**	.559**	-.431**	-.342*	-.331*	-.498**	.760**	.578**	.601**	.586**	1	.732**	-.231	-.244	-.350*	.636**	.597**	.525**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.002	.015	.019	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.106	.088	.013	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P13	Pearson Correlation	.686**	.614**	.645**	-.472**	-.441**	-.363**	-.567**	.655**	.556**	.452**	.735**	.732**	1	-.345*	-.333*	-.457**	.694**	.712**	.478**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.001	.009	.000	.000	.000	.001	.000	.000		.014	.018	.001	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P14	Pearson Correlation	-.224	-.389**	-.438**	.719**	.802**	.712**	.643**	-.352*	-.200	-.116	-.099	-.231	-.345*	1	.782**	.753**	-.076	-.365**	.438**
	Sig. (2-tailed)	.117	.005	.001	.000	.000	.000	.000	.012	.163	.424	.496	.106	.014		.000	.000	.600	.009	.001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P15	Pearson Correlation	-.193	-.302*	-.346*	.722**	.730**	.708**	.663**	-.367**	-.203	-.150	-.247	-.244	-.333*	.782**	1	.792**	-.141	-.289**	.431**
	Sig. (2-tailed)	.180	.033	.014	.000	.000	.000	.000	.009	.158	.297	.083	.088	.018	.000		.000	.328	.042	.002
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P16	Pearson Correlation	-.276	-.331*	-.456**	.651**	.692**	.696**	.738**	-.388**	-.321*	-.082	-.291	-.350*	-.457**	.753**	.792**	1	-.256	-.457**	.315**
	Sig. (2-tailed)	.052	.019	.001	.000	.000	.000	.000	.005	.023	.570	.040	.013	.001	.000	.000		.073	.001	.026
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P17	Pearson Correlation	.750**	.684**	.387**	-.232	-.166	-.390**	-.477**	.660**	.703**	.647**	.847**	.636**	.694**	-.076	-.141	-.256	1	.712**	.693**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.005	.105	.249	.005	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.600	.328	.073	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P18	Pearson Correlation	.628**	.679**	.505**	-.440**	-.430**	-.442**	-.375**	.616**	.634**	.547**	.655**	.597**	.712**	-.365**	-.289**	-.457**	.712**	1	.485**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.002	.001	.007	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.009	.042	.001	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
TOTAL	Pearson Correlation	.575**	.510**	.282**	.258	.349	.250	.068	.488**	.576**	.607**	.558**	.525**	.478**	.438**	.431**	.315**	.693**	.485**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.048	.071	.013	.080	.638	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.002	.026	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji Reliabilitas Skala *Psychological well being*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.740	18

Data *Self efficacy*

No	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	Total
1	5	4	5	5	3	5	3	5	4	3	42
2	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	46
3	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	44
4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	42
5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	45
6	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	42
7	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	46
8	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	45
9	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	33
10	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	45
11	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	43
12	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	45
13	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	36
14	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	46
15	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	46
16	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	45
17	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	48
18	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	47
19	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	46
20	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	44
21	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	45
22	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	46
23	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	36
24	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	45
25	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	45
26	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	44
27	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	17
28	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	35
29	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	45
30	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	32
31	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	36

No	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	Total
32	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	44
33	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	17
34	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	43
35	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	34
36	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	44
37	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	44
38	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	44
39	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	33
40	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	45
41	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	13
42	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	45
43	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	45
44	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	46
45	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	36
46	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	44
47	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	43
48	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	43
49	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	43
50	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	45
51	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	45
52	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	33
53	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	48
54	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	46
55	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	43
56	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	35
57	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	45
58	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	46
59	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	43
60	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	44
61	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	42
62	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	35
63	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	44
64	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	45
65	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	47
66	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	38
67	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	47
68	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	42
69	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	46
70	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	33
71	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	13

No	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	Total
72	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	45
73	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	33
74	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	47
75	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	45
76	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	36
77	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	44
78	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	33
79	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	45
80	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	44
81	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	46
82	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	43
83	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	44
84	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	45
85	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	46
86	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	44
87	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	37
88	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	45
89	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	42
90	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	47
91	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	37
92	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	46
93	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	46
94	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	44
95	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	44
96	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	47
97	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	46
98	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	48
99	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	36
100	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	43
101	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	34
102	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	43
103	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	33
104	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	37
105	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	43
106	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	45
107	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	34
108	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	45
109	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	45
110	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	43
111	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	46

No	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	Total
112	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	34
113	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	32
114	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	44
115	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	44
116	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	45
117	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	33
118	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	46
119	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	45
120	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	47
121	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	45
122	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	46
123	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	45
124	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	44
125	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	47
126	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
127	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	46
128	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	45
129	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	42
130	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
131	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	44
132	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	47
133	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	47
134	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	45
135	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	47
136	3	2	2	3	3	4	3	2	4	2	28
137	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	45
138	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	31
139	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	15
140	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	45
141	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	43
142	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	32
143	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	48
144	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	32
145	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	47
146	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	44
147	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	42
148	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	33
149	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	47
150	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	13
151	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	43

No	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	Total
152	3	4	2	2	3	4	4	4	4	3	33
153	3	4	2	4	3	3	2	3	4	3	31
154	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	46
155	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	46
156	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	44
157	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	45
158	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	44
159	3	3	2	4	3	3	2	4	4	4	32
160	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	42
161	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	44
162	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	46
163	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	46
164	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	28
165	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	45
166	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	43
167	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	46
168	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	46
169	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	47
170	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	30
171	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	29
172	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	14
173	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	45
174	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	44
175	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	44
176	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	15
177	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	45
178	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	43
179	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	47
180	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	44
181	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	48
182	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	33
183	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	46
184	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	36
185	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	48
186	5	4	3	4	3	5	2	4	3	3	36
187	5	4	3	3	3	4	3	3	3	4	35
188	4	5	5	4	3	3	5	3	4	5	41
189	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	34
190	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	46
191	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	44

No	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	Total
192	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	47
193	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	34
194	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	36
195	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	45
196	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	13
197	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	44
198	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	42
199	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	34
200	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	32
201	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	45
202	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	45
203	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	48
204	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	35
205	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	44
206	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	45
207	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	34
208	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	46
209	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	47
210	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	44
211	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	45
212	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	45
213	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	47
214	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	44
215	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	35
216	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	46
217	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	46
218	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	34
219	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	44
220	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	45
221	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	46
222	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	32
223	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	45
224	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	46
225	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	17
226	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	43
227	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	32
228	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	44
229	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	44
230	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	44
231	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	45

No	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	Total
232	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	46
233	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	45
234	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	34
235	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	43
236	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	45
237	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	43
238	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	45
239	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	42
240	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	34
241	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	45
242	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	45
243	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	35
244	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	45
245	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	44
246	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	35
247	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	46
248	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	17
249	4	4	4	5	5	5	5	4	5	4	45
250	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	33
251	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	43
252	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	18
253	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	46
254	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	49
255	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	18
256	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	34
257	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	43
258	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	44
259	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	47
260	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	44
261	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	43
262	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	13
263	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	44
264	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	46
265	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	42
266	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	45
267	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	45
268	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	46
269	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	44
270	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	43
271	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	35

No	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	Total
272	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	47
273	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	36
274	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	48
275	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	47
276	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	43
277	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	43
278	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	45
279	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	45
280	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	34
281	5	4	4	4	4	5	4	5	5	5	45
282	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	47
283	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	48
284	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	46
285	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	45
286	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	33
287	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	47
288	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	43
289	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	44
290	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	16
291	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	42
292	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	47
293	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	44
294	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	43
295	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	46
296	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	44
297	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	43
298	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	44
299	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	47
300	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	44
301	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	45
302	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	46
303	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	45
304	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	15
305	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	44
306	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	47
307	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	45
308	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	47
309	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	45
310	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	31
311	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	30

No	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	Total
312	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	47
313	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	45
314	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	45
315	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	45
316	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	47
317	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	45
318	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	44
319	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	46
320	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	45
321	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	43
322	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	30
323	3	2	3	4	3	3	2	3	4	2	29
324	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	44
325	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	45
326	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	18
327	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	47
328	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	30
329	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	44
330	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	16
331	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	32
332	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
333	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	13
334	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	32
335	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	43
336	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	28
337	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	46
338	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	44
339	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	43
340	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	43
341	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	45
342	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	45
343	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	46
344	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	44
345	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	47
346	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	42
347	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	44
348	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	45
349	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	45
350	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	44
351	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	45

No	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	Total
352	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	46
353	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	44
354	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	46
355	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	46
356	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	26
357	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	30
358	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	46
359	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	48
360	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	44
361	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	47
362	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	45
363	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	47
364	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	42
365	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	44
366	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	43
367	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	30
368	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	46
369	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	46
370	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	42
371	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	47
372	3	2	2	3	2	4	3	4	3	4	30

Data *Psychological well being*

No	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	Total
1	4	3	4	1	1	1	2	4	4	4	3	3	1	4	4	43
2	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	2	1	3	1	47
3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	2	2	2	44
4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	52
5	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	55
6	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	54
7	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	53
8	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	50
9	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	56
10	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	50
11	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	54
12	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	55
13	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	51
14	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	50

No	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	Total
15	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	51
16	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	50
17	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	49
18	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	53
19	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	53
20	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	49
21	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	53
22	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	53
23	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	49
24	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	54
25	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	55
26	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	51
27	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	21
28	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	51
29	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	52
30	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	54
31	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	56
32	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	52
33	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	28
34	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	50
35	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	51
36	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	50
37	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	51
38	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	52
39	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	53
40	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	55
41	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	23
42	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	52
43	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	55
44	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	53
45	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	56
46	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	54
47	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	52
48	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	52
49	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	53
50	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	55
51	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	50
52	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	53
53	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	53
54	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	53

No	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	Total
55	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	55
56	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	52
57	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	52
58	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	53
59	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	50
60	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	52
61	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	55
62	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	53
63	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	54
64	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	54
65	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	55
66	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	51
67	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	52
68	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	53
69	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	53
70	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	52
71	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	21
72	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	52
73	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	57
74	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	51
75	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	54
76	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	53
77	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	52
78	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	52
79	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	53
80	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	51
81	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	54
82	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	55
83	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	52
84	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	55
85	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	53
86	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	52
87	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	52
88	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	53
89	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	51
90	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	53
91	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	50
92	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	56
93	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	51
94	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	54

No	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	Total
95	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	52
96	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	48
97	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	52
98	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	51
99	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	53
100	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	53
101	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	54
102	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	52
103	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	59
104	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	53
105	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	54
106	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	52
107	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	49
108	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	53
109	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	53
110	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	55
111	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	52
112	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	54
113	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	52
114	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	50
115	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	50
116	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	52
117	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	51
118	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	56
119	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	51
120	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	54
121	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	56
122	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	51
123	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	52
124	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	49
125	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	54
126	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	42
127	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	51
128	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	52
129	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	49
130	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	52
131	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	52
132	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	52
133	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	53
134	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	54

No	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	Total
135	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	53
136	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	22
137	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	57
138	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	54
139	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	22
140	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	51
141	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	52
142	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	52
143	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	55
144	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	52
145	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	49
146	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	53
147	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	50
148	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	49
149	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	51
150	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	23
151	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	54
152	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	47
153	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	24
154	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	54
155	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	52
156	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	52
157	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	53
158	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	56
159	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	54
160	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	51
161	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	52
162	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	52
163	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	57
164	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	53
165	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	49
166	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	56
167	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	51
168	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	54
169	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	52
170	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	54
171	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	52
172	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	25
173	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	54
174	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	50

No	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	Total
175	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	50
176	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	20
177	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	53
178	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	54
179	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	52
180	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	53
181	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	52
182	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	23
183	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	53
184	3	3	4	2	3	3	2	4	4	3	4	2	3	3	3	46
185	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	1	4	4	4	53
186	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	4	4	44
187	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	2	46
188	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	52
189	3	2	2	2	2	3	3	4	4	3	2	2	3	3	2	40
190	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	52
191	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	53
192	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	55
193	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	52
194	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	50
195	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	52
196	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	21
197	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	52
198	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	50
199	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	52
200	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	53
201	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	54
202	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	53
203	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	51
204	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	50
205	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	51
206	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	53
207	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	51
208	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	53
209	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	53
210	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	49
211	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	51
212	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	52
213	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	52
214	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	50

No	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	Total
215	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	52
216	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	50
217	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	50
218	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	52
219	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	51
220	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	56
221	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	53
222	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	52
223	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	56
224	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	53
225	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	19
226	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	53
227	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	51
228	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	50
229	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	56
230	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	52
231	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	55
232	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	53
233	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	50
234	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	55
235	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	52
236	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	49
237	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	50
238	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	51
239	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	53
240	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	50
241	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	51
242	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	54
243	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	54
244	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	55
245	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	54
246	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	52
247	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	51
248	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	23
249	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	56
250	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	52
251	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	54
252	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	22
253	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	53
254	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	54

No	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	Total
255	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	19
256	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	55
257	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	54
258	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	55
259	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	51
260	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	55
261	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	51
262	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	24
263	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	52
264	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	56
265	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	54
266	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	48
267	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	52
268	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	54
269	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	53
270	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	55
271	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	56
272	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	54
273	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	51
274	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	53
275	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	53
276	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	51
277	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	53
278	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	52
279	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	54
280	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	50
281	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	54
282	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	53
283	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	54
284	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	50
285	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	54
286	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	54
287	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	53
288	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	55
289	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	52
290	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	22
291	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	52
292	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	50
293	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	51
294	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	52

No	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	Total
295	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	52
296	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	54
297	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	55
298	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	49
299	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	52
300	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	50
301	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	52
302	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	53
303	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	50
304	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	24
305	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	54
306	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	54
307	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	53
308	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	52
309	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	54
310	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	52
311	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	51
312	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	51
313	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	53
314	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
315	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	50
316	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	54
317	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	52
318	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	51
319	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	52
320	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	50
321	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	52
322	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	51
323	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	54
324	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	51
325	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	49
326	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	24
327	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	53
328	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	55
329	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	55
330	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	21
331	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	56
332	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	55
333	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	24
334	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	51

No	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	Total
335	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	51
336	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	25
337	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	56
338	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	55
339	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	57
340	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	55
341	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	51
342	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	54
343	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	54
344	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	54
345	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	50
346	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	54
347	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	51
348	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	55
349	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	51
350	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	52
351	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	52
352	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	53
353	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	55
354	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	55
355	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	51
356	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	20
357	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	52
358	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	53
359	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	51
360	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	53
361	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	56
362	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	53
363	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	50
364	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	50
365	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	52
366	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	55
367	3	3	4	3	4	4	33	4	3	4	3	4	4	4	3	83
368	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	52
369	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	52
370	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	56
371	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	52
372	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	4	38

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		372
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.40989096
Most Extreme Differences	Absolute	.030
	Positive	.028
	Negative	-.030
Test Statistic		.030
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Psychological_WellBeing * Self_efficacy	Between Groups	(Combined)	1155.162	21	55.008	1.894	.011
		Linearity	460.948	1	460.948	15.873	.000
		Deviation from Linearity	694.213	20	34.711	1.195	.255
	Within Groups		10163.814	350	29.039		
	Total		11318.976	371			

Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self_efficacy	372	17.00	47.00	29.9892	4.59930
Psychological_WellBeing	372	28.00	62.00	45.0081	5.52353
Valid N (listwise)	372				

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18 Tahun	88	23.7	23.7	23.7
19 Tahun	284	76.3	76.3	100.0
Total	372	100.0	100.0	

JenisKelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Perempuan	189	50.8	50.8	50.8
Laki-Laki	183	49.2	49.2	100.0
Total	372	100.0	100.0	

Frekuensi *Self efficacy*

SE_new

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Rendah	3	.8	.8	.8
Rendah	22	5.9	5.9	6.7
Sedang	218	58.6	58.6	65.3
Tinggi	112	30.1	30.1	95.4
Sangat Tinggi	17	4.6	4.6	100.0
Total	372	100.0	100.0	

JenisKelamin * SE_new Crosstabulation

			SE_new					Total
			Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
JenisKelamin	Perempuan	Count	2	14	117	48	8	189
		% within JenisKelamin	1.1%	7.4%	61.9%	25.4%	4.2%	100.0%
	Laki-Laki	Count	1	8	101	64	9	183
		% within JenisKelamin	0.5%	4.4%	55.2%	35.0%	4.9%	100.0%
Total		Count	3	22	218	112	17	372
		% within JenisKelamin	0.8%	5.9%	58.6%	30.1%	4.6%	100.0%

Frekuensi *Psychological well being*

Pwb_new

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	31	8.3	8.3	8.3
	Rendah	93	25.0	25.0	33.3
	Sedang	148	39.8	39.8	73.1
	Tinggi	78	21.0	21.0	94.1
	Sangat Tinggi	22	5.9	5.9	100.0
	Total	372	100.0	100.0	

JenisKelamin * Pwb_new Crosstabulation

			Pwb_new					Total
			Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
JenisKelamin	Perempuan	Count	15	50	79	39	6	189
		% within JenisKelamin	7.9%	26.5%	41.8%	20.6%	3.2%	100.0%
	Laki-Laki	Count	16	43	69	39	16	183
		% within JenisKelamin	8.7%	23.5%	37.7%	21.3%	8.7%	100.0%
Total		Count	31	93	148	78	22	372
		% within JenisKelamin	8.3%	25.0%	39.8%	21.0%	5.9%	100.0%

Uji Hipotesis

Uji T

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	20.451	1.419		14.417	.000
SelfEfficacy	.732	.034	.745	21.503	.000

a. Dependent Variable: PsychologicalWellBeing

Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.745 ^a	.556	.554	5.13537

a. Predictors: (Constant), SelfEfficacy

Uji korelasi Jenis Kelamin

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self_efficacy	Between Groups	31.928	1	31.928	3.149	.077
	Within Groups	3751.062	370	10.138		
	Total	3782.989	371			
Psychological_WellBeing	Between Groups	53.494	1	53.494	1.757	.186
	Within Groups	11265.482	370	30.447		
	Total	11318.976	371			

Uji Korelasi Usia

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self_efficacy	Between Groups	11.786	1	11.786	1.156	.283
	Within Groups	3771.203	370	10.192		
	Total	3782.989	371			
Psychological_WellBeing	Between Groups	5.539	1	5.539	.181	.671
	Within Groups	11313.437	370	30.577		
	Total	11318.976	371			

