

Keterkaitan efikasi diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Afra Fathin Rahma^{1*}), Melina Lestari²

Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA^{1,2}

*) Alamat korespondensi: Jl. Tanah Merdeka No.20, RT.11/RW.2, Rambutan, Kec. Ciracas, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13830; E-mail: afrafragma@gmail.com

Article History:

Received: 11/09/2025;
Revised: 30/09/2025;
Accepted: 27/10/2025;
Published: 31/10/2025.

How to cite:

Afra Fathin Rahma¹, Melina Lestari². (2025). Keterkaitan efikasi diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), pp. 59–69. DOI: 10.26539/t6vmpw48



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025, Rahma, A.F., Lestari, M (s).

Abstract: University students often face academic and social pressures that can affect their psychological well-being. One internal factor that plays a crucial role in maintaining mental balance is self-efficacy, defined as the belief in one's ability to face challenges and achieve goals. This study aims to analyze the relationship between self-efficacy and psychological well-being among students of the Guidance and Counseling Study Program at Muhammadiyah University of Prof. DR. HAMKA. The research employed a quantitative approach using a correlational survey method. The population consisted of 354 students, 188 selected as samples through stratified random sampling. Data analysis using Pearson correlation revealed a strong positive relationship between self-efficacy and psychological well-being ($r = 0.768$; $p < 0.05$), where students with high self-efficacy had better psychological well-being. These findings highlight the important role of self-efficacy in improving students' psychological well-being and provide a foundation for educational institutions to develop relevant psychological support programs.

Keywords: Self-Efficacy, Psychological Well-Being, Students.

Abstrak: Mahasiswa kerap menghadapi tekanan akademik dan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan mental adalah efikasi diri, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri untuk menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. Penelitian ini bertujuan menganalisis keterkaitan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Populasi penelitian berjumlah 354 mahasiswa, dengan sampel 188 mahasiswa yang dipilih melalui *stratified random sampling*. Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan keterkaitan positif yang sangat kuat antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis ($r = 0,768$; $p < 0,05$), di mana mahasiswa dengan efikasi diri tinggi memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan efikasi diri berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, serta menjadi dasar bagi lembaga pendidikan untuk mengembangkan program pembinaan dan dukungan psikologis yang relevan.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa.

Pendahuluan

Pendidikan tinggi merupakan fase transisi yang kompleks, di mana mahasiswa dihadapkan pada serangkaian tuntutan akademik, personal dan sosial yang menantang (Ginting et al., 2021). Peningkatan beban studi, ekspektasi kemandirian dan kebutuhan adaptasi sosial sering kali menjadi sumber stres yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa (Stallman, 2021). Data menunjukkan adanya peningkatan prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa secara global, yang menegaskan urgensi untuk memahami faktor-faktor yang dapat menunjang (Auerbach et al., 2018). Pada konteks ini, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) menjadi konstruk sentral yang tidak hanya merefleksikan ketiadaan *simptom* depresi atau kecemasan, akan tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dan mencapai potensinya (Ruini & Fava, 2012). Kesejahteraan psikologis yang tinggi terbukti secara konsisten berhubungan dengan

keterlibatan akademik yang lebih baik, performa yang lebih unggul, dan tingkat retensi mahasiswa yang lebih tinggi (O'Donoghue et al., 2023) (Usher et al., 2023).

Di tengah berbagai tantangan eksternal, individu harus memiliki sumber daya internal yang paling fundamental yaitu efikasi diri (*self-efficacy*). Menurut Bandura, efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kapasitasnya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Efendi, 2013). Efikasi diri merupakan pilar dari agensi manusia (*human agency*) yang memengaruhi pilihan, tingkat usaha, ketahanan dalam menghadapi kesulitan, dan pola pikir seseorang (Zimmerman & Schunk, 2020). Efikasi diri memainkan peran kunci dalam meningkatkan daya tahan mahasiswa terhadap stres akademik di era pascapandemi (Brown et al., 2021)

Dalam lingkungan akademik, mahasiswa dengan efikasi diri yang kuat menunjukkan persistensi yang lebih besar, menggunakan strategi belajar yang lebih efektif, dan lebih mampu mengatasi potensi kegagalan akademik (Honicke & Broadbent, 2021). Sebaliknya, efikasi diri yang rendah sering kali diasosiasikan dengan prokrastinasi, kecemasan akademik dan peningkatan risiko *burnout* (De Fazio et al., 2022). Selain itu, individu dengan efikasi diri yang rendah juga nampak kurang percaya diri dengan kemampuannya, kurang mampu menyelesaikan kendala yang dialaminya, dan kurang mampu merencanakan tindakan untuk mencapai suatu tujuan (Suzanna & Ulfa, 2023).

Keterkaitan teoretis antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis sangat kuat, keyakinan akan kemampuan diri untuk mengelola lingkungan dan mencapai tujuan merupakan prasyarat untuk mencapai otonomi, penguasaan, dan tujuan hidup, yang merupakan dimensi inti dari kesejahteraan psikologis (Fakhri et al., 2020). Berbagai penelitian empiris terkini secara konsisten mendukung keterkaitan ini di berbagai konteks budaya. Efikasi diri adalah prediktor signifikan dari kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Jerman (Priesack & Al-Dahdouh, 2022). Serupa dengan itu, efikasi diri memiliki hubungan negatif yang kuat dengan *burnout* akademik, sebuah kondisi yang berbanding terbalik dengan kesejahteraan (Schönfeld et al., 2019). Lebih lanjut, di Indonesia menunjukkan bahwa efikasi diri berperan sebagai mediator penting antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa (Pratama & Laila, 2023).

Penelitian terdahulu memperkuat pentingnya efikasi diri bagi mahasiswa bimbingan dan konseling (BK). Efikasi diri yang tinggi berhubungan dengan kemampuan mengelola stres dan hubungan interpersonal positif, sementara efikasi diri rendah menghambat perkembangan akademik dan profesional (Rahman & Kurniawati, 2020). Efikasi diri juga menunjukkan keterkaitan signifikan terhadap kesiapan praktik lapangan, meski mahasiswa dengan efikasi diri sedang masih memerlukan dukungan eksternal (Utami & Sari, 2021). Mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang (63,4%) dan tinggi (36,6%), yang menunjukkan perlunya peningkatan efikasi diri agar mereka lebih siap menjadi konselor (Simanjuntak et al., 2019).

Data nasional mendukung fenomena ini. Survei yang dilakukan oleh Kemendikbudristek menunjukkan 30% mahasiswa Indonesia mengalami tekanan akademik signifikan yang berdampak pada kesehatan mental (Kemendikbudristek, 2022). Di Jakarta, tekanan diperparah oleh kompetisi dan biaya hidup tinggi. Survei Asosiasi Pendidikan Nasional menambahkan 35–40% mahasiswa kurang percaya diri dalam mengelola waktu dan tuntutan akademik, yang berimplikasi pada rendahnya kesejahteraan psikologis. Hal ini juga relevan bagi mahasiswa BK UHAMKA yang menempuh pendidikan di kota besar (APN, 2023).

Penelitian kontemporer turut menegaskan relevansi konsep ini. Peran efikasi diri dalam meningkatkan resiliensi akademik pascapandemi (Brown et al., 2021). Penerimaan diri dan otonomi sebagai aspek penting kesejahteraan psikologis dalam menghadapi digitalisasi pendidikan (Liu & Wang, 2020). Keyakinan diri akademik memiliki kontribusi penting dalam proses adaptasi terhadap teknologi pembelajaran daring. Sejalan dengan itu, berbagai studi internasional dan nasional juga menunjukkan keterkaitan positif antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Pajares & Urdan, 2021). Kontribusi keyakinan diri yang tinggi berkorelasi dengan kebahagiaan, kepuasan hidup, serta performa akademik yang lebih baik (Smith & Brown, 2020). Sementara itu, efikasi diri juga dapat mengurangi stres akademik dan meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa di Indonesia (Rahmawati & Siregar, 2021).

Meskipun banyak penelitian menunjukkan keterkaitan signifikan antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis, sebagian besar berfokus pada mahasiswa secara umum. Oleh karena itu, penelitian dalam konteks spesifik mahasiswa bimbingan dan konseling tetap relevan untuk dilakukan. Bagi mahasiswa bimbingan dan konseling, efikasi diri tidak hanya berkaitan dengan kesehatan mental pribadi, tetapi juga menentukan kesiapan mereka dalam menjalankan fungsi profesional sebagai calon konselor. Inilah *gap* praktis yang ingin dijawab penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA. Temuan dari studi ini diharapkan tidak hanya memperkaya khazanah literatur ilmiah, tetapi juga menyediakan landasan berbasis bukti bagi para pemangku kepentingan di perguruan tinggi untuk merancang intervensi psikologis dan program pengembangan mahasiswa yang berfokus pada penguatan efikasi diri guna meningkatkan kesehatan mental dan resiliensi mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional untuk menjelaskan keterkaitan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 354 mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling UHAMKA angkatan 2021-2024. Dalam penentuan *sample* digunakan teknik *stratified random sampling*, yaitu membagi populasi ke dalam strata homogen berdasarkan karakteristik tertentu, kemudian mengambil sampel secara acak dari setiap strata sehingga semua kelompok terwakili secara proporsional (Firmansyah & Dede, 2022). Dalam penghitungan *sample* dengan strata rumus yang digunakan adalah rumus *Taro Yamane* atau *Slovin* (Riduwan, 2013). Berikut langkah-langkah penghitungan menggunakan rumus *Slovin*:

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

Keterangan:

n: Ukuran sampel yang diambil.

N: Ukuran populasi (jumlah total anggota populasi).

e: Tingkat toleransi kesalahan (*margin of error*), 0,05 (5%) atau 0,1 (10%).

Diketahui jumlah populasi sebanyak 354 mahasiswa, kemudian disubstitusikan pada persamaan *Slovin* berikut:

$$n = \frac{354}{1 + 354 \cdot (0.05)^2}$$

$$n = \frac{354}{1 + 354 \times 0.0025} = 188$$

Tabel 1. Jumlah *Sample*

No	Angkatan	Jumlah Populasi (Mahasiswa)	Sample (Mahasiswa)
1	2021	80	42
2	2022	100	53
3	2023	105	56
4	2024	69	37
	Total	354	188

Sumber: Diolah dari data penelitian, 2025

Berdasarkan tabel di atas dapat ditemukan sampel sebanyak 188 mahasiswa yang diperoleh menggunakan penghitungan *sample stratified random sampling* dengan rumus *Slovin* berdasarkan angkatan (2021–2024). Penelitian ini dilaksanakan di kampus Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA (UHAMKA), khususnya di Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Instrumen penelitian terdiri atas dua skala psikologis, yaitu skala efikasi diri dan skala kesejahteraan psikologis. Kedua instrumen disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan *grand theory* dari Bandura (1997) untuk konstruk efikasi diri dan (Ryff, 1989) untuk konstruk kesejahteraan psikologis. Skala efikasi diri mencakup tiga dimensi utama yaitu yaitu *level*, *generalisasi*, dan kekuatan (Mufidah et al., 2022), dengan jumlah 15 butir pernyataan. Adapun skala kesejahteraan psikologis terdiri atas enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Pedhu, 2022), dengan jumlah 25 butir pernyataan.

Kedua instrumen menggunakan skala *Likert* dengan rentang skor 1–5. Responden diminta memberikan penilaian terhadap setiap pernyataan sesuai dengan kondisi dirinya. Skor 1 menunjukkan “sangat tidak setuju”, skor 2 “tidak setuju”, skor 3 “netral”, skor 4 “setuju”, dan skor 5 “sangat setuju”. Skala ini digunakan karena mampu menggambarkan tingkat persetujuan responden secara kuantitatif dan memudahkan proses analisis statistik terhadap tingkat efikasi diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Sebelum digunakan dalam pengumpulan data, kedua instrumen telah melalui proses validasi isi (*content validity*) oleh dosen ahli bidang bimbingan dan konseling untuk memastikan kesesuaian butir pernyataan dengan konstruk teoritis yang diukur. Saran dan masukan dari validator digunakan untuk memperbaiki redaksi serta meningkatkan kejelasan butir instrumen sebelum disebarakan kepada responden penelitian.

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Variabel Efikasi diri dan Variabel Kesejahteraan Psikologis

Variable	Dimensi	Indikator
Efikasi Diri	Level	1. Keyakinan dalam menyelesaikan tugas akademik.
		2. Kemampuan menyelesaikan tugas sederhana hingga kompleks.
	Generalisasi	3. Keyakinan dapat menghadapi situasi akademik maupun non-akademik
		4. Adaptasi kemampuan pada tantangan baru di lingkungan belajar dan sosial.
	Kekuatan	5. Ketekunan dalam menyelesaikan tugas meskipun ada hambatan
		6. Kemampuan bangkit dari kegagalan dan tetap termotivasi untuk mencoba kembali.
Kesejahteraan Psikologis	Penerimaan Diri	7. Menerima kekuatan dan kelemahan diri. 8. Tidak merasa kecewa dengan masa lalu.
	Hubungan Positif dengan Orang Lain	9. Memiliki hubungan yang saling mendukung.
		10. Menunjukkan empati dan kepercayaan dalam hubungan interpersonal.
	Otonomi	11. Membuat keputusan independen.
		12. Tidak mudah terpengaruh oleh opini orang lain.
	Penguasaan Lingkungan	13. Mampu mengatur lingkungan untuk mendukung kebutuhan hidup.
		14. Mengatasi tantangan sehari-hari secara efisien.
	Tujuan Hidup	15. Memiliki tujuan hidup yang jelas.

	16. Termotivasi untuk mencapai tujuan pribadi dan profesional.
Pertumbuhan Pribadi	17. Menunjukkan keinginan untuk terus belajar dan berkembang. 18. Memiliki rasa puas ketika mencapai sesuatu yang baru dalam pengembangan diri.

Sumber: Diperoleh berdasarkan *Grand Theory* Efikasi Diri dan *Grand Theory* Kesejahteraan Psikologi

Prosedur penelitian dilakukan melalui tiga tahap: (1) persiapan instrumen dan uji coba, (2) pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner, dan (3) pengolahan data dengan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS). Kedua instrumen menggunakan skala *Likert*. Validitas instrumen diuji melalui validitas isi (konsultasi ahli) dan analisis faktor, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan hasil >0,70 yang menunjukkan konsistensi internal yang baik (Anggraini & , Aprianti, Vilda Ana Veria Setyawati, 2022).

Berikut adalah rumus uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebagai berikut :

$$r_{ii} = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum si^2}{st^2} \right]$$

- r_{ii} = Reliabilitas instrumen
- k = Jumlah butir yang valid
- $\sum si^2$ = Jumlah varians skor butir
- st^2 = Varian skor total

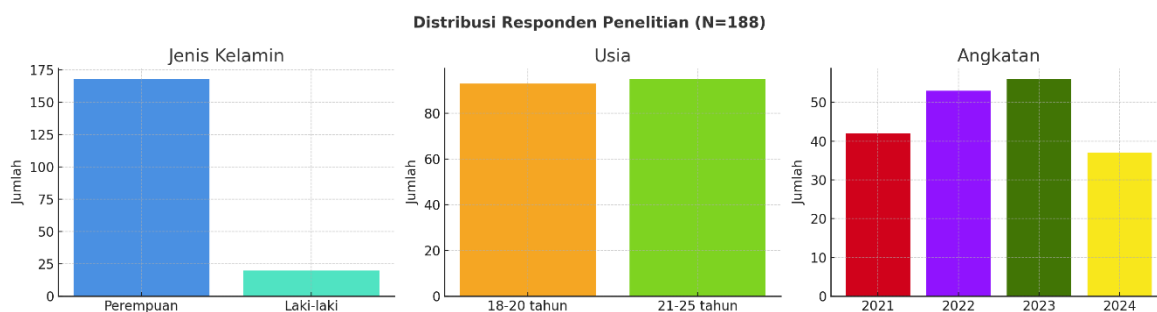
Dalam menghitung validitas dan reliabilitas instrumen menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS). Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan kategori variabel, serta inferensial untuk menguji hipotesis. Uji asumsi normalitas dilakukan terlebih dahulu, kemudian digunakan korelasi *Pearson* dan regresi linier sederhana untuk mengetahui hubungan antar variabel. Lingkup penelitian ini terbatas pada mahasiswa bimbingan dan konseling UHAMKA, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh mahasiswa perguruan tinggi lain. Selain itu, penelitian hanya memfokuskan pada dua variabel (efikasi diri dan kesejahteraan psikologis) tanpa mempertimbangkan faktor eksternal seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, atau lingkungan.

Hasil dan Diskusi

Karakteristik Responden

Responden penelitian ini berjumlah 188 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, UHAMKA. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas adalah perempuan yang berjumlah 168, sedangkan laki-laki berjumlah 20. Kemudian data usia para responden yang dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu usia 18–20 tahun sebanyak 93 orang dan usia 21–25 tahun sebanyak 95 orang. Berdasarkan angkatan, responden terbagi dalam empat strata: angkatan 2021 berjumlah 42 orang, 2022 berjumlah 53 orang, 2023 berjumlah 56 orang, dan 2024 berjumlah 37 orang. Temuan ini menunjukkan bahwa sampel mencerminkan distribusi populasi mahasiswa secara proporsional sesuai teknik *stratified random sampling*.

Gambar 1. Distribusi Responden Penelitian

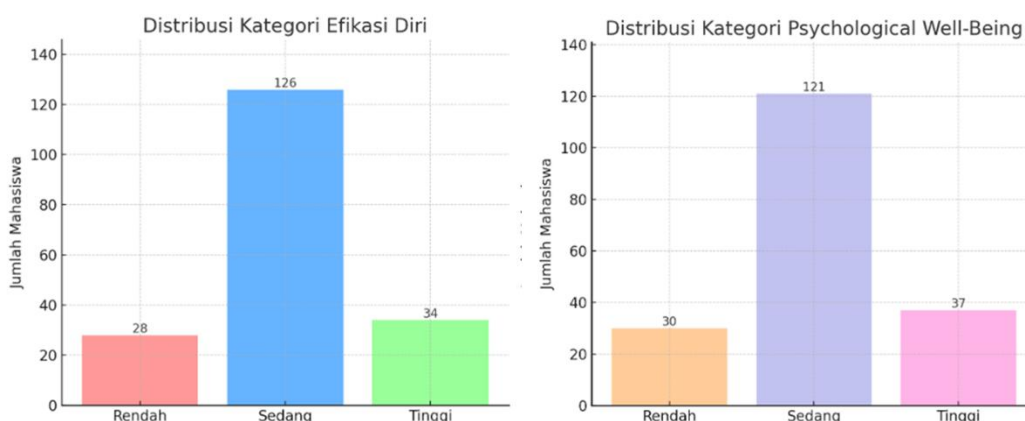


Sumber: Diolah dari data penelitian, 2025

Deskripsi Variabel Penelitian

Hasil pengukuran efikasi diri menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang (126 orang), diikuti kategori tinggi (34 orang) dan rendah (28 orang). Sementara itu, kesejahteraan psikologis juga didominasi oleh kategori sedang (121 orang), disusul kategori tinggi (37 orang) dan rendah (30 orang). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa BK UHAMKA memiliki efikasi diri dan kesejahteraan psikologis pada tingkat sedang, dengan sebagian kecil yang sudah sangat baik maupun masih rendah.

Gambar 2. Distribusi Kategori Efikasi Diri



Sumber: Diolah dari data penelitian, 2025

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas instrumen dilakukan dengan analisis korelasi item-total pada masing-masing item pertanyaan variabel efikasi diri (15 item) dan kesejahteraan psikologis (25 item), menghasilkan koefisien korelasi yang signifikan ($p < 0,05$) sehingga seluruh item dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* menunjukkan nilai 0,827 untuk skala efikasi diri dan 0,884 untuk skala kesejahteraan psikologis, yang berarti kedua instrumen memiliki konsistensi internal tinggi. Selain uji validitas dan reliabilitas, terdapat uji normalitas untuk menilai jenis sebaran data berdistribusi normal atau tidak.

Tabel 3. Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statis tic	D f	Si g.	Statis tic	d f	Si g.
>	.064	1 88	.0 62	.994	1 88	.6 49

y	.056	1	.2	.988	1	.1
		88	00*		88	16

Sumber: Diolah dari data penelitian, 2025

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil uji normalitas data untuk kedua variabel penelitian, yaitu efikasi diri dan kesejahteraan psikologis. Hasil uji dengan *Kolmogorov–Smirnov* dan *Shapiro–Wilk* menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05 yang berarti data berdistribusi normal dan bisa dilanjutkan dengan analisis statistik lainnya.

Dalam menganalisis hubungan antardua variabel dapat dilakukan metode analisis statistika yaitu analisis korelasi *Pearson*.

Tabel 4. Korelasi Pearson

Correlations			
		x	y
y	<i>Pearson</i>	1	.76
	<i>Correlation</i>		8**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		<.0
			01
	<i>N</i>	18	18
		8	8
x	<i>Pearson</i>	.76	1
	<i>Correlation</i>	8**	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<.0	
		01	
	<i>N</i>	18	18
		8	8

Sumber: Diolah dari data penelitian, 2025

Berdasarkan table 4, analisis korelasi *Pearson* menghasilkan koefisien $r=0,768$, $p=0,001$ ($p<0,05$), yang menunjukkan adanya keterkaitan sangat kuat dan signifikan antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis. Analisis korelasi *Pearson* memperlihatkan bahwa efikasi diri berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini membuktikan hipotesis penelitian bahwa semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, semakin baik pula kesejahteraan psikologis mereka. Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi ($R^2=r^2 = 0,768^2=0,590$), diketahui bahwa sekitar 59% variasi kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan oleh efikasi diri, sedangkan sisanya 41% dipengaruhi faktor lain.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri mahasiswa bimbingan dan konseling UHAMKA sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 126 orang, disusul kategori tinggi sebanyak 34 orang, dan rendah sebanyak 28 orang. Temuan ini memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki keyakinan yang cukup terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial. Namun, kehadiran mahasiswa dalam kategori rendah menunjukkan adanya sebagian individu yang masih kurang yakin terhadap dirinya sendiri. Temuan ini didukung oleh penelitian Utami & Sari (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri sedang masih membutuhkan dorongan dan dukungan eksternal untuk menyelesaikan tugas yang kompleks (Utami & Sari, 2021). Hasil tersebut juga diperkuat oleh penelitian Simanjuntak et al. (2019) yang menemukan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori efikasi diri sedang, dengan sebagian besar masih membutuhkan penguatan keyakinan dalam menghadapi tantangan akademik (Simanjuntak et al., 2019). Dari sisi teori, Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan mengeksekusi tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai hasil tertentu (Efendi, 2013). Individu dengan efikasi diri yang baik cenderung lebih gigih, percaya diri, dan mampu mengelola tekanan dibanding individu dengan efikasi diri rendah.

Dalam hal kesejahteraan psikologis, penelitian ini menemukan bahwa 121 mahasiswa berada pada kategori sedang, 37 orang pada kategori tinggi, dan 30 orang dalam kategori rendah. Artinya, separuh lebih dari jumlah responden memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup, namun masih ada lebih dari seperlima mahasiswa yang berada dalam kondisi psikologis yang lemah. Hasil ini sejalan dengan temuan Rahman & Kurniawati (2020) yang menyebutkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatasi stres dan tekanan akademik, serta kurang memiliki hubungan sosial yang sehat (Rahman & Kurniawati, 2020). Mereka yang berada dalam kondisi kesejahteraan psikologis rendah juga lebih rentan terhadap kecemasan dan kurang mampu mengelola emosi. Hal ini juga sejalan dengan studi oleh Nguyen et al. (2024) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis rendah menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi dan kurang puas terhadap jurusan kuliah mereka (P. Nguyen; H. To; G.-P. Tran-Thien; et al., 2024). Secara teoretis, hal ini dijelaskan oleh Ryff (1989) yang menyusun enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Syaiful & Sariyah, 2018). Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis baik akan mampu menjaga stabilitas emosi, memiliki arah hidup yang jelas, serta menjalin hubungan sosial yang sehat, semua ini merupakan modal penting dalam dunia pendidikan dan konseling.

Hasil uji korelasi *Pearson* dalam penelitian ini menunjukkan adanya keterkaitan yang sangat kuat antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis dengan nilai $r=0,768$ dan signifikansi $0,001$ ($p<0,05$). Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi ($R^2=r^2 = 0,768^2=0,590$), diketahui bahwa sekitar 59% variasi kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat dijelaskan oleh efikasi diri, sedangkan 41% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hasil ini membuktikan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Temuan ini diperkuat oleh Smith & Brown (2020) yang dalam penelitiannya terhadap mahasiswa di Amerika Serikat menemukan bahwa efikasi diri yang tinggi secara signifikan berkaitan dengan peningkatan kebahagiaan dan kepuasan hidup (Smith & Brown, 2020). Penelitian oleh Fan & Cui (2024) juga menunjukkan bahwa efikasi diri menjadi salah satu prediktor kuat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama dalam konteks pendidikan bahasa asing, yang menuntut ketahanan mental dan kepercayaan diri tinggi (Fan & Cui, 2024). Penelitian lain oleh Sabouripour et al. (2021) menemukan bahwa efikasi diri memediasi hubungan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis, yang berarti bahwa tanpa efikasi diri, potensi kesejahteraan pun tidak dapat berkembang secara maksimal (Sabouripour et al., 2021). Dari sisi teoritis, korelasi ini sangat wajar karena menurut Bandura, efikasi diri memengaruhi seberapa besar seseorang bertahan menghadapi rintangan, dan hal ini tentu berdampak pada kualitas kesejahteraan psikologis yang dirasakan individu.

Secara psikologis, keterkaitan kuat antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan melalui mekanisme pengaturan diri dan persepsi kontrol. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi hambatan, mengelola emosi, serta menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik. Keyakinan ini menumbuhkan rasa kendali terhadap kehidupan, yang pada akhirnya memperkuat makna hidup dan pertumbuhan pribadi sebagaimana dijelaskan dalam model kesejahteraan psikologis Ryff (1989). Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung merasa tidak berdaya, kehilangan motivasi, dan mengalami kesulitan dalam mengelola stres, yang kemudian berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks mahasiswa bimbingan dan konseling UHAMKA, hasil-hasil ini sangat relevan karena mereka adalah calon konselor yang kelak dituntut untuk mampu menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional dalam menjalankan peran profesionalnya. Penelitian oleh Gilar-Corbi mendukung hal ini, di mana efikasi diri memiliki peran signifikan dalam membentuk kesejahteraan psikologis calon guru dan konselor (Gilar-Corbi et al., 2024). Artinya, mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi tidak hanya lebih siap secara akademik, tetapi juga lebih stabil secara emosional dan psikologis dalam menjalankan fungsinya di masa depan. Sebaliknya, jika efikasi diri tidak diperkuat sejak awal perkuliahan, maka potensi rendahnya kesejahteraan psikologis dapat terus berlanjut dan menghambat kesiapan mereka dalam praktik konseling. Hal ini juga sejalan dengan pendekatan *eudaimonic well-being* yang dikembangkan oleh Ryff (1989) di mana kesejahteraan tidak hanya diukur dari rasa senang sesaat, tetapi dari

bagaimana individu bertumbuh, memiliki makna hidup, dan berkembang secara personal (Huta & Waterman, 2014).

Meskipun penelitian ini memberikan temuan yang penting, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain korelasional tidak memungkinkan penarikan kausal secara langsung. Kedua, responden hanya berasal dari satu universitas di wilayah perkotaan, sehingga hasil penelitian belum tentu mewakili populasi mahasiswa di daerah dengan karakteristik sosial dan ekonomi yang berbeda. Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti dukungan sosial, strategi koping, dan kondisi keluarga belum dikaji secara mendalam, padahal berpotensi memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan longitudinal atau model mediasi agar dapat memahami mekanisme hubungan antarvariabel secara lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, penelitian ini tidak hanya menegaskan pentingnya efikasi diri dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi juga menguatkan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa kedua variabel ini saling berkaitan erat. Program studi perlu memberikan perhatian lebih terhadap pengembangan efikasi diri mahasiswa melalui kegiatan seperti bimbingan kelompok, pelatihan *public speaking*, pembekalan praktik lapangan, atau mentoring sebaya. Tujuannya bukan hanya meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam menjalani studi, tetapi juga mendukung mereka untuk mencapai kondisi psikologis yang sehat sebagai calon tenaga profesional di bidang konseling.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, yang berarti bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mereka.

Secara lebih spesifik, mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi dalam hal efikasi diri, sementara sebagian kecil berada pada kategori rendah. Demikian pula, tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa juga didominasi oleh kategori sedang, diikuti dengan kategori tinggi, meskipun masih ada sejumlah mahasiswa yang berada pada kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan adaptif yang cukup baik dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial, namun masih terdapat kelompok mahasiswa dengan kondisi psikologis yang kurang optimal.

Temuan ini mendukung berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor yang berhubungan langsung terhadap kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk memberikan perhatian terhadap penguatan efikasi diri mahasiswa guna menjaga dan meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis mereka, terutama bagi mahasiswa yang berada pada kategori efikasi diri dan kesejahteraan psikologis yang rendah.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA (UHAMKA), khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, UHAMKA yang telah memberikan izin dan dukungan fasilitas penelitian, kepada mahasiswa bimbingan dan konseling yang bersedia menjadi responden, serta kepada dosen pembimbing, penguji, dan rekan sejawat yang telah memberikan arahan, masukan, serta bantuan teknis dalam pengumpulan dan pengolahan data; penulis juga berterima kasih kepada keluarga dan sahabat yang selalu memberikan motivasi, dukungan moral, serta doa hingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Daftar Rujukan

- Anggraini, F. D. P., & , Aprianti, Vilda Ana Veria Setyawati, A. A. H. (2022). Pembelajaran statistika menggunakan *software SPSS* untuk uji validitas dan reliabilitas. *Kalpataru: Jurnal Sejarah dan Pembelajaran Sejarah*, 6(4), 69–75. <https://doi.org/10.31851/kalpataru.v4i1.2453>
- APN. (2023). *Laporan kesejahteraan mahasiswa Indonesia tahun 2023*. APN Press.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., & Al, E. (2018). *WHO world mental health surves international college student project: prevalence and distribution of mental disorders*. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Bandura, A. (1997). *Albert Bandura self-efficacy: the exercise of control*. In *W.H Freeman and Company New York* (Vol. 43, Issue 9).
- Brown, Lee, M., & Chen, Y. (2021). *The role of self-efficacy in academic resilience during the post-pandemic era*. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 748–760. <https://doi.org/10.1037/edu0000567>
- De Fazio, L., De Luca, E., & Di Palma, T. (2022). *Academic self-efficacy, procrastination, and academic burnout in university students*. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(1), 1851–1861.
- Efendi, R. (2013). *Self efficacy: studi indigenou pada guru bersuku Jawa*. 2(2), 61–67.
- Fakhri, M., Appell, J. N., & O'Dell, C. (2020). *Self-efficacy, self-compassion, and psychological well-being in college students*. *Journal of American College Health*, 70(3), 856–864. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1786522>
- Fan, L., & Cui, F. (2024). *Mindfulness, self-efficacy, and self-regulation as predictors of psychological well-being in EFL learners*. *Frontiers in Psychology*, 15(March), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332002>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Gilar-Corbi, R., Perez-Soto, N., Izquierdo, A., Castejón, J. L., & Pozo-Rico, T. (2024). *Emotional factors and self-efficacy in the psychological well-being of trainee teachers*. *Frontiers in Psychology*, 15(September). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1434250>
- Ginting, H., Mahiranissa, A., Sembiring, M., & Wulan, D. R. (2021). *Academic stress and its influencing factors among Indonesian university students*. *Journal of Public Health in Africa*, 12(S1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.4081/jphia.2021.1627>
- Honicke, T., & Broadbent, J. (2021). *The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review*. *Educational Research Review*, 34, 100413.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). *Eudaimonia and its distinction from hedonia: developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions*. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Kemendikbudristek. (2022). *Laporan tahunan: kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pascapandemi*. Kemendikbudristek.
- Liu, X., & Wang, Z. (2020). *Digital learning and psychological well-being: the mediating role of self-efficacy*. *Computers & Education*, 152, 103895.
- Mufidah, E. F., Pravesti, C. A., & Farid, D. A. M. F. (2022). Urgensi efikasi diri: tinjauan teori Bandura. *Penguatan Pelayan Bimbingan Dan Konseling Dalam Kurikulum Merdeka*, 30–35.
- O'Donoghue, P., Kennedy, T., & Phelan, H. (2023). *Psychological well-being and academic engagement among university students: A systematic review*. *Educational Psychology Review*, 35(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10648-023-09758-2>
- P. Nguyen ; H. To ; G.-P. Tran-Thien ;et al. (2024). *No title the relationship of well-being, academic self- efficacy, and academic major satisfaction among part-time job students: A cross-sectional study*. *JHSS: Journals of Health and Social Sciences*, 9(2), 214–234. <https://doi.org/https://doi.org/10.19204/2024/THRL4>.Received
- Pajares, F., & Urdan, T. (2021). *Self-efficacy and technology integration in education: modern applications*. *Contemporary Educational Psychology*, 64, 101934.

- <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.101934>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Pratama, H., & Laila, N. (2023). *The mediating role of self-efficacy in the relationship between social support and subjective well-being among university students*. *Jurnal Psikologi*, 50(1), 74-87. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22146/jpsi.74839>
- Priesack, A., & Al-Dahdouh, A. A. (2022). *Self-efficacy as a predictor of psychological well-being among German university students*. *Current Psychology*, 42, 19283–19292. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-022-03175-9>
- Rahman, T., & Kurniawati, D. (2020). *Self-efficacy dan kesejahteraan psikologis mahasiswa bimbingan konseling*. *Jurnal Pendidikan Psikologi Indonesia*, 8(2), 123–134.
- Rahmawati, D., & Siregar, A. (2021). *The role of self-efficacy in academic stress and mental health*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 39(2), 112–120.
- Riduwan, M. (2013). *Metode dan teknik penyusunan proposal penelitian*. Alfabeta.
- Ruini, C., & Fava, G. A. (2012). *Role of well-being therapy in achieving a balanced and individualized path to optimal functioning*. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(4), 291–304. <https://doi.org/10.1002/cpp.1796>
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sabouripour, F., Roslan, S., Ghiami, Z., & Memon, M. A. (2021). *Mediating role of self-efficacy in the relationship between optimism, psychological well-being, and resilience among Iranian students*. *Frontiers in Psychology*, 12(June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.675645>
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Bieda, A., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2019). *The effects of daily stress on positive and negative mental health: A meta-analysis*. *Journal of Affective Disorders*, 245, 111–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.10.052>
- Simanjuntak, C. E., Simangunsong, R. M., & Hasugian, A. P. (2019). *Gambaran self-efficacy pada mahasiswa psikologi Universitas HKBP Nommensen, Medan*. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 6(1), 36–42. <https://doi.org/10.36655/psikologi.v6i1.99>
- Smith, J., & Brown, L. (2020). *Self-efficacy and well-being in college students*. *Journal of Higher Education Psychology*, 34(3), 210–223.
- Stallman, H. M. (2021). *University student mental health and wellbeing: A review of the literature and future research directions*. *Australian Psychologist*, 56(4), 281–291. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00050067.2021.1963238>
- Suzanna, E., & Ulfa, M. (2023). *Self-efficacy sarjana fresh graduate dalam menghadapi dunia kerja di masa pandemi Covid-19*. *Jurnal Sublimabspsi*, 4(1).
- Syaiful, I. A., & Sariyah, S. (2018). *Konstruksi konsep kesejahteraan psikologi (psychological well being) pada wirausahawan kecil menengah: sebuah studi kualitatif*. *Biopsikososial*, 2(1), 28–57.
- Usher, E. L., Li, C., & Weidner, B. (2023). *Sources of self-efficacy in education: A meta-analysis*. *Psychological Bulletin*, 149(5–6), 253–295. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/bul0000397>
- Utami, R., & Sari, N. (2021). *Pengaruh efikasi diri terhadap kesiapan praktik lapangan mahasiswa BK*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 45–56.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2020). *Handbook of self-regulation of learning and performance* (2nd ed.).

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
