

**PERAN KEPEMIMPINAN DIRI DAN EFIKASI DIRI AKADEMIK
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA S1
TINGKAT AKHIR DI YOGYAKARTA**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi

Disusun oleh:

Faradila Nur Hanifa

NIM. 22107010085

Dosen Pembimbing:

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.

NIP. 197505142005012004

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3880/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2026

Tugas Akhir dengan judul : PERAN KEPEMIMPINAN DIRI DAN EFIKASI DIRI AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA S1 TINGKAT AKHIR DI YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FARADILA NUR HANIFA
Nomor Induk Mahasiswa : 22107010085
Telah diujikan pada : Senin, 29 Juni 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6a6170918f11f



Penguji I

Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6a55ca183d6b5



Penguji II

Syariful Fakhri, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 6a569c35f35



Yogyakarta, 29 Juni 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6a617d918f08f

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Faradila Nur Hanifa

NIM : 22107010085

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “PERAN KEPEMIMPINAN DIRI DAN EFIKASI DIRI AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA S1 TINGKAT AKHIR DI YOGYAKARTA” adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau memanipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain, namun telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 08 Juni 2026

Pembuat Pernyataan,



Faradila Nur Hanifa

NTM 22107010085

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI



NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Nota Dinas Pembimbing Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Faradila Nur Hanifa

NIM : 22107010085

Judul Skripsi : PERAN KEPEMIMPINAN DIRI DAN EFIKASI DIRI AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA S1 TINGKAT AKHIR DI YOGYAKARTA

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut dapat segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqasyah. Demikian.

Yogyakarta, 08 Juni 2026

Pembimbing,

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.

NIP. 197505142005012004

MOTTO

“ Keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh tujuan yang dimiliki seseorang, namun juga pada proses serta kebiasaan baik yang dilakukan secara konsisten.”

- James Clear –

"Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya."

(QS. An-Najm: 39)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan Amanah sebagai mahasiswa hingga tahap ini. Dalam setiap proses yang saya lalui, saya menyadari bahwa semua ini tidak terlepas dari pertolongan-Nya serta kehadiran orang-orang baik yang senantiasa memberikan do'a, dukungan dan kekuatan.

Persembahan sederhana ini saya tujukan kepada Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai tempat saya belajar, bertumbuh, dan mengembangkan diri dalam meraih cita-cita.

Untuk diri saya sendiri, terimakasih telah berjuang dan bertahan melewati berbagai proses yang tidak selalu mudah. Terima kasih karena tidak menyerah dan tetap melangkah hingga sampai pada titik ini.

Dengan penuh rasa hormat dan syukur, tulisan ini saya persembahkan kepada Ibu (Almarhumah) dan Bapak tercinta. Terima kasih atas cinta, do'a dan segala pengorbanan yang telah diberikan dengan tulus. Khusus untuk Ibu (Almarhumah), meskipun telah tiada, kasih sayang dan do'a beliau senantiasa saya rasakan sebagai kekuatan dalam setiap langkah kehidupan saya.

Kepada keluarga dan saudara-saudara saya, terimakasih atas dukungan, kebersamaan, dan semangat yang selalu diberikan. Begitu pula kepada sahabat dan teman-teman yang telah menemani perjalanan ini, terima kasih atas kehadiran dan dukungannya.

Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari

Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb. Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat karunia, nikmat, kesehatan, kekuatan serta ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Peran Kepemimpinan Diri dan Efikasi Diri Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir di Yogyakarta". Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini bukanlah perjalanan yang mudah. Berbagai tantangan, hambatan, serta proses pembelajaran telah penulis lalui selama penyusunan penelitian ini. Namun, berkat doa, dukungan, bantuan, serta motivasi dari berbagai pihak, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini hingga tahap akhir. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dan juga selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, motivasi, serta masukan yang sangat berarti kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, perhatian, dan motivasi kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan.
5. Ibu Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psikolog dan Bapak Syaiful Fakhri S.Psi., M.Psi selaku Dosen Penguji yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, serta pembelajaran yang sangat berharga kepada penulis selama menempuh pendidikan di bangku perkuliahan.
7. Seluruh Staf Tata Usaha dan Administrasi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu penulis dalam berbagai proses administrasi selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
8. Kepada ayah penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kasih sayang, dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Penulis juga menghaturkan doa dan rasa terima kasih yang mendalam kepada almarhumah ibu penulis atas segala kasih sayang, perjuangan, ketulusan, dan pelajaran hidup yang telah diberikan semasa hidupnya. Meskipun beliau tidak dapat mendampingi penulis hingga tahap ini, kehadiran, cinta, dan kenangan tentang beliau akan selalu menjadi kekuatan terbesar bagi penulis untuk terus bertahan, berjuang, dan menyelesaikan pendidikan hingga sampai pada titik ini.

9. Kakak dan adik penulis yang selalu memberikan do'a, dukungan, semangat, perhatian, serta menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis selama menyelesaikan pendidikan ini.
10. Keluarga besar, sahabat, dan teman-teman seperjuangan yang telah memberikan do'a, dukungan, bantuan, motivasi, serta menjadi tempat berbagi selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam proses pengambilan data sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
12. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih memiliki berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan penelitian ini di masa mendatang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi.

Yogyakarta, 08 Juni 2026



Faradila Nur Hanifa
NIM 22107010085

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian.....	8
D. Keaslian Penelitian	10
BAB II DASAR TEORI	21
A. Kesejahteraan psikologis	21
B. Kepemimpinan Diri	29
C. Efikasi Diri Akademik.....	32
D. Dinamika Peran Kepemimpinan Diri dan Efikasi Diri Akademik terhadap Kesejahteraan psikologiss pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir di Yogyakarta	37
E. Hipotesis Penelitian	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Desain Penelitian.	44
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	44
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	45
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	47
E. Teknik Pengumpulan Data.....	48

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	58
A. Orientasi Kancan.....	58
B. Persiapan Penelitian.....	58
C. Hasil Penelitian	64
D. Pembahasan.....	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN.....	95



DAFTAR TABEL

Table 1. Literature Review	10
Table 2. Penskoran Skala	49
Table 3. Blueprint Skala Kepemimpinan Diri	49
Table 4. Blueprint Skala Efikasi Diri Akademik	51
Table 5. Blueprint Skala Kesejahteraan psikologis	52
Table 6. Distribusi Aitem Skala Kepemimpinan Diri sebelum Uji Coba.	60
Table 7. Distribusi Aitem Skala Kepemimpinan Diri setelah Uji Coba.....	61
Table 8. Deskripsi Partisipan berdasarkan Kampus	64
Table 9. Deskripsi Statistik	69
Table 10. Norma Kategorisasi.....	69
Table 11. Kategorisasi Kepemimpinan Diri berdasarkan data empirik.....	69
Table 12. Kategorisasi Efikasi Diri akademik berdasarkan data empirik.	71
Table 13. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis berdasarkan data empirik..	72
Table 14. Uji Normalitas.....	73
Table 15. Uji Heteroskedastisitas.....	74
Table 16. Uji Multikolinearitas	76
Table 17. Uji F (Hipotesis Mayor).....	76
Table 18. Uji T (Hipotesis Minor)	77
Table 19. Analisis Tambahan.....	78
Table 20. Analisis Tambahan Independent Sample T-Test.....	78



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Dinamika Peran Kepemimpinan Diri dan Efikasi Diri Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir	42
Gambar 2 Deskripsi berdasarkan Asal Kampus	66
Gambar 3 Kategorisasi Empirik Kepemimpinan Diri	70
Gambar 4 Kategorisasi Empirik Efikasi Diri Akademik	71
Gambar 5 Kategorisasi Empirik Kesejahteraan Psikologis	72
Gambar 6 Uji Normalitas	73
Gambar 7 Uji Heterodastisitas	74
Gambar 8 Sebaran Data Variabel XI – Variabel Y	75
Gambar 9 Sebaran Data Variabel X2 – Variabel Y	75



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Berita Acara Uji Verifikasi.....	95
Lampiran 2 Schrenshoot Google Form Uji Validitas Isi	96
Lampiran 3 Schrenshoot Google Form Uji Coba Responden	96
Lampiran 4 Schrenshoot Google Form Penelitian.....	97
Lampiran 5 Lampiran Skala Validitas Isi	98
Lampiran 6 Hasil Indeks Aikens V	100
Lampiran 7 Skala Tryout Kepemimpinan Diri	101
Lampiran 8 Tabulasi Data Tryout Kepemimpinan Diri.....	103
Lampiran 9 Reabilitas Data Tryout Kepemimpinan Diri	105
Lampiran 10 Skala Kepemimpinan diri.....	107
Lampiran 11 Skala Efikasi Diri Akademik.....	109
Lampiran 12 Skala Kesejahteraan psikologis.....	111
Lampiran 13 Tabulasi Kepemimpinan diri	112
Lampiran 14 Tabulasi Efikasi Diri Akademik.....	122
Lampiran 15 Tabulasi Kesejahteraan psikologis	131

Peran Kepemimpinan Diri dan Efikasi Diri Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir di Yogyakarta

Faradila Nur Hanifa

22107010085

INTISARI

Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami tekanan akademik dan psikologis, khususnya dalam proses penyelesaian skripsi sehingga penting untuk memahami faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kepemimpinan diri dan efikasi diri akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear berganda. Subjek penelitian berjumlah 306 mahasiswa tingkat akhir. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *self leadership*, skala *academic self efficacy* dan skala *psychological well being*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kepemimpinan diri dan efikasi diri akademik dengan kesejahteraan psikologis dengan nilai korelasi (R) sebesar 0,773. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa kepemimpinan diri dan efikasi diri akademik secara simultan berperan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ sehingga hipotesis mayor diterima. Hasil uji parsial, juga memperoleh nilai signifikansi $p < 0,001$ sehingga hipotesis minor diterima. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,598 menunjukkan bahwa kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 59,8% terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan kepemimpinan diri dan efikasi diri akademik dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: *Academic Self Efficacy, Psychological Well Being, Self Leadership*

The Role of Self-Leadership and Academic Self-Efficacy in Psychological Well Being among Final-Year Undergraduate Students in Yogyakarta

Faradila Nur Hanifa

22107010085

ABSTRACT

Final-year students are vulnerable to academic and psychological pressures, particularly during the thesis completion process. Therefore, it is important to understand the factors that contribute to psychological well-being. This study aimed to examine the role of self-leadership and academic self-efficacy in psychological well-being among final-year students in the Special Region of Yogyakarta (DIY). This study employed a quantitative approach using multiple linear regression analysis. The participants consisted of 306 final-year students. Data were collected using the Self-Leadership Scale, Academic Self-Efficacy Scale, and Psychological Well-Being Scale. The data were analyzed using regression analysis. The results showed a strong relationship between self-leadership, academic self-efficacy, and psychological well-being, indicated by a correlation coefficient (R) of 0.773. The hypothesis testing results revealed that self-leadership and academic self-efficacy simultaneously played a significant role in psychological well-being, with a significance value of $p < .001$, indicating that the major hypothesis was accepted. Furthermore, partial analysis showed that both self-leadership and academic self-efficacy individually played significant roles in psychological well-being, with significance values of $p < .001$, indicating that the minor hypotheses were accepted. In addition, the coefficient of determination (R^2) was 0.598, indicating that self-leadership and academic self-efficacy jointly contributed 59.8% to psychological well-being. These findings highlight the importance of developing self-leadership and academic self-efficacy to enhance the psychological well-being of final-year students.

Keywords: *Academic Self Efficacy, Psychological Well Being, Self Leadership*

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental menjadi isu yang banyak mendapat perhatian dalam lingkup kehidupan modern yang semakin kompleks. Di tengah kemajuan teknologi dan meningkatnya tuntutan hidup, individu dihadapkan pada tekanan yang dapat memengaruhi kondisi dan kesejahteraan individu (Magomedova & Fatima, 2025; Dessauvague et al., 2022). Individu yang mempunyai kondisi kesehatan mental yang baik, mampu berdaya maksimal, menjalani kehidupan secara positif dan bermakna tanpa merasakan tekanan pada masalah yang sedang dihadapi disebut *psychological well being* (Ryff 2014). *Psychological well being* adalah istilah pada kondisi kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu.

Kesejahteraan psikologis memegang peranan yang sangat penting pada individu, khususnya pada mahasiswa semester akhir yang menghadapi berbagai tantangan yang kompleks. Hal tersebut diperlukan agar mereka tetap termotivasi, memiliki resilien, serta mampu menyelesaikan tanggung jawab dengan optimal. Mahasiswa yang mampu memahami dan menilai kemampuan dirinya ketika menghadapi tugas atau permasalahan akan lebih mudah merasakan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, apabila mahasiswa tidak mampu mengenali kapasitas dirinya, maka mereka akan lebih sulit untuk mencapai rasa sejahtera dalam hidupnya (Afnibar et al., 2020).

Namun, pada realitanya terdapat indikasi bahwa mahasiswa tingkat akhir

belum memiliki kesejahteraan psikologis yang optimal. Penelitian yang dilaksanakan Darwin (2025) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dengan persentase 74,4% berada pada tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, dan sangat rendah sebanyak 13,2%. Kemudian, hal tersebut didukung dengan penelitian dari Pramitha dan Astuti (2021), dimana ditemukan bahwasanya kesejahteraan psikologis mahasiswa di Yogyakarta dalam kategori rendah sebanyak 47,8% artinya hampir setengah dari mahasiswa belum merasakan kondisi psikologis yang optimal. Berdasarkan data penelitian tersebut, rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir disebabkan karena adanya tekanan akademik yang tidak terkelola dengan efektif sehingga memicu gangguan emosional dan memperlambat penyelesaian tugas atau skripsi (Gisela et al. 2025; Fitriani, 2020).

Selain itu, penelitian yang dilaksanakan Lilis et al., (2022) menunjukkan bahwasanya tekanan akademik memicu stress dan tingkat stress akademik pada mahasiswa semester akhir yang sedang menjalankan skripsi cukup tinggi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa adanya kesenjangan antara tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa dengan kemampuan mereka dalam mengelola tekanan secara adaptif. Sehingga proses mengerjakan skripsi tersebut sering menjadi sumber stress dan kelelahan mental pada mahasiswa dan kondisi ini berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester akhir.

Mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu menyelesaikan tugas akhir

secara tepat waktu dengan tetap mempertahankan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis tidak hanya memengaruhi penyelesaian studi, tetapi turut memengaruhi kesiapan mahasiswa menghadapi masa transisi menuju dunia kerja dan berbagai tantangan setelah lulus. Apabila kesejahteraan psikologis dapat terjaga, maka mahasiswa tingkat akhir mampu menyelesaikan skripsi maupun tanggung jawab diluar kampus sesuai waktu yang telah ditentukan, meminimalisir risiko stres berkepanjangan, serta berkembang menjadi pribadi dengan karakter yang lebih tangguh, produktif, dan mampu beradaptasi dengan baik (Lubis et al., 2023).

Penelitian ini dilakukan di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yang juga dikenal sebagai kota pelajar. Penyebutan kota pelajar tersebut didasarkan pada tingkat partisipasi masyarakat yang sangat tinggi terhadap jenjang pendidikan tinggi di wilayah ini sehingga peneliti memilih Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebagai lokasi penelitian. Mengacu pada data Badan Pusat Statistik (BPS), Daerah Istimewa Yogyakarta menempati peringkat pertama secara nasional dalam angka partisipasi kasar (APK) perguruan tinggi dengan persentase yang jauh melampaui rata-rata nasional. Tingginya tingkat partisipasi tersebut menunjukkan bahwa akses dan keterlibatan masyarakat dalam pendidikan tinggi di wilayah ini tergolong sangat tinggi. Kondisi ini menjadikan kota Yogyakarta sebagai salah satu daerah tujuan utama bagi mahasiswa dari berbagai wilayah di Indonesia sehingga terbentuk keragaman latar belakang sosial, budaya, maupun ekonomi

di kalangan mahasiswa (Badan Pusat Statistik, 2025; Databoks, 2025).

Ketika mahasiswa tingkat akhir sedang mengerjakan skripsi, memiliki kemampuan untuk dapat mengelola dirinya secara mandiri menjadi hal yang penting dan perlu tertanam pada diri mahasiswa tingkat akhir karena mereka harus bisa menghadapi berbagai tuntutan akademik serta tanggung jawab pribadi. Salah satu bentuk kemampuan yang dapat berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis adalah kepemimpinan diri.

Kepemimpinan diri ialah kemampuan individu dalam memimpin dirinya sendiri melalui pengaturan pikiran, emosi dan perilaku guna mencapai tujuan yang diinginkan (Houghton & Neck, 2002). Mahasiswa dengan kemampuan kepemimpinan diri yang baik mampu memotivasi diri, berpikir positif serta mengelola waktu dan stress secara efektif selama penyusunan skripsi. Hal ini memungkinkan mahasiswa untuk tetap fokus, produktif dan memiliki kesejahteraan psikologis yang stabil di tengah tekanan akademik. Stewart et al. (2018) menjelaskan bahwa kepemimpinan diri berhubungan dengan penurunan tingkat stres pada mahasiswa, di mana kemampuan mengelola diri dan menerapkan strategi koping yang adaptif berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi dan fokus terhadap tugas akademik.

Kemudian, penelitian oleh Muhammed et al., (2024) juga menjelaskan bahwa kepemimpinan diri berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dimana individu yang mempunyai kepemimpinan diri yang tinggi akan lebih mampu menghadapi tantangan, mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan serta memiliki pandangan hidup yang lebih positif. Sementara mahasiswa yang memiliki

kepemimpinan diri rendah cenderung mengalami stres dan penurunan kesejahteraan psikologis. Sehingga kepemimpinan diri menjadi kemampuan yang berperan penting dalam mempertahankan serta membuat kesejahteraan psikologis meningkat pada mahasiswa tingkat akhir selama proses penyusunan skripsi.

Di sisi lain, agar tercapai kesejahteraan psikologis yang baik perlu adanya kemampuan lain agar memperkuat kesejahteraan psikologis sehingga tercapainya kesejahteraan psikologis dapat optimal. Kemampuan tersebut yaitu *Self Efficacy*. Menurut Bandura (1977), keyakinan (*self efficacy*) ialah keyakinan individu bahwa mereka mampu melaksanakan suatu aktivitas dengan sukses. Keyakinan diri dalam menyelesaikan berbagai tantangan kehidupan dapat membantu mahasiswa tingkat akhir dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Dalam dunia akademik hadir istilah *Academic Self Efficacy*, yang merupakan keyakinan individu terkait kapabilitas akademiknya berdasarkan pemahaman diri serta persepsi mengenai kapasitas yang dimiliki untuk mencapai tujuan atau pencapaian akademik yang diharapkan (Sagone & Caroli, 2014).

Individu dengan tingkat efikasi diri akademik yang tinggi cenderung menilai tantangan akademik sebagai sesuatu yang dapat diatasi, sehingga mampu mengatasi stress, kecemasan yang berlebihan dan dapat mengontrol perasaan serta memiliki makna hidup yang lebih besar (Yiming et al., 2025; Kristensen et al., 2023). Keyakinan terhadap kemampuan akademik juga meningkatkan motivasi intrinsik dan keterlibatan belajar yang berdampak positif terhadap aspek kesejahteraan psikologis seperti *self-acceptance*, *purpose in life*, dan

personal growth (Lizarte Simón et al., 2024 ; Kuserawati dan Farida 2022). Selain itu, mahasiswa dengan *academic self-efficacy* yang tinggi lebih sering menggunakan strategi koping yang adaptif, seperti pemecahan masalah dan pencarian dukungan sosial yang selanjutnya memperkuat daya tahan psikologis mereka. Semakin tinggi keyakinan diri akademik seseorang, semakin kecil dampak negatif stres terhadap kesejahteraan psikologisnya (Matteucci et al., 2021 ; Tang et al., 2024). Dengan demikian, peningkatan efikasi diri akademik merupakan faktor yang signifikan dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa di tengah tekanan akademik yang mereka hadapi.

Meskipun penelitian mengenai *psychological well-being*, *self leadership*, dan *academic self efficacy* telah banyak dilakukan namun, penelitian yang mengkaji secara simultan ketiga variabel tersebut pada mahasiswa tingkat akhir masih terbatas khususnya di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Selain dari itu, mahasiswa tingkat akhir memiliki karakteristik tekanan akademik yang berbeda dibandingkan kelompok mahasiswa lainnya karena berada pada tahap penyelesaian skripsi dan transisi menuju dunia kerja. Dengan demikian, penelitian ini diperlukan guna meneliti peran kepemimpinan diri dan efikasi diri akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi, terutama guna memahami bagaimana kedua variabel tersebut dapat mendukung kesejahteraan psikologis serta membantu mahasiswa dalam mengatasi tantangan akademik sekaligus peralihan atau transisi menuju dunia kerja.

Dari penjelasan yang telah disampaikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah kepemimpinan diri serta efikasi diri akademik berperan pada kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir yang tengah menyelesaikan skripsi.



B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis hasil dari peran kepemimpinan diri dan efikasi diri akademik terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

Harapan utama dari penelitian ini adalah keberhasilan dalam memberi manfaat berupa:

1. Manfaat Teoritis

Tujuan utama penelitian ini guna memberi manfaat bagi ekspansi ilmu psikologi, terutama yang berhubungan dengan kepemimpinan diri dan efikasi diri akademik dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis (masih ada yg blm ditambahin, cek ctt)

- a. Bagi Mahasiswa, diharapkan hasil akhir dari penelitian ini mampu mengembangkan pengetahuan mahasiswa sebagai sumber penelitian mengenai pentingnya memiliki kepemimpinan diri dan efikasi diri akademik yang baik dalam menghadapi tekanan akademik guna mempunyai kesejahteraan psikologis yang optimal.
- b. Bagi Perguruan Tinggi, hasil analisa dalam penelitian ini diharapkan bisa memberikan penjabaran untuk perguruan tinggi dalam memahami mengenai bagaimana peran kepemimpinan diri dan

efikasi diri akademik terhadap kesejahteraan psikologis sehingga perguruan tinggi dapat menerapkan kebijakan, pelatihan, atau seminar untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis yang baik pada mahasiswa akhir.

- c. Bagi Peneliti di Masa Mendatang, penelitian ini diharapkan bisa memperluas wawasan peneliti lain dan membantu mereka memahami lebih dalam mengenai peran kepemimpinan diri dan keyakinan diri terhadap kesejahteraan psikologis.



D. Keaslian Penelitian

Peneliti menganalisa lebih lanjut menggunakan *literature review* terkait penelitian terdahulu mengenai aspek *psychological well*

being, *self leadership* dan *academic self efficacy*. Adapun penjabaran penelitian terdahulu dirinci sebagai berikut :

Table 1. Literature Review

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Intania Junita Utami, Muhammad Andri Setiawan, Mufida Istati	Pengaruh <i>Self-Leadership</i> terhadap Penyesuaian Akademik pada Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP ULM	2024	Menurut Manz (1986) kepemimpinan diri atau yang disebut dengan (<i>Self Leadership</i>) adalah cara seseorang mempengaruhi dirinya sendiri melalui pemberian arahan (<i>self direction</i>) dan memotivasi diri (<i>self motivation</i>) supaya bisa mencapai hasil kerja yang bagus.	Metode Kuantitatif	Angket penyesuaian akademik dan angket <i>self leadership</i>	Mahasiswa baru prograam studi bimbingan dan konseling FKIP ULM	Hasil penelitian menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari <i>self leadership</i> pada penyesuaian akademik dimana kepemimpinan dalam diri membantu individu menyesuaikan diri.

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
2.	Yazin Salim Muhammed, Ruua Salih Mahdi, Ahmed Adullah Amanah.	<i>The Role of Self Leadership in Psychological Well Being</i>	2024	Menurut Harari et al., (2021) <i>Self Leadership</i> didefinisikan sebagai proses dimana menggunakan pengaruh diri terhadap pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan. Menurut Ryff dan Singer (2019) <i>psychological well being</i> adalah konsep yang menggambarkan kesejahteraan psikologis positif individu, yang ditandai dengan perasaan nyaman dan puas serta upaya berkelanjutan untuk mencapai tujuan hidup yang bermakna.	Metode Kuantitatif	<i>Self Leadership Scale</i> dan <i>Psychological Well Being Scale</i>	Subjek pada penelitian ini yaitu 142 Dosen dengan pengambilan data melalui kuesioner.	Ditemukan hubungan positif signifikan antara <i>self leadership</i> dengan <i>psychological well being</i> . Strategi dari <i>self leadership</i> membantu agar <i>psychological well being</i> baik.

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
3.	Daniel T.L Shex, Xiaoqun, Zhu, Diya Dou, Lindan Tan.	<i>Self Leadership as an attribute of Service Leadership: Its relathionship to well being among University Students in Hong Kong</i>	2023	Manz (1986) menjabarkan bahwa adalah engelola dan Memimpin dirinya sendiri, antara lain dengan menetapkan tujuan yang jelas, menumbuhkan motivasi dari dalam diri, serta mengatur perilaku agar selaras dengan tujuan yang ingin dicapai.	Kuantitaif	<i>Self Leadership Scale</i>	Mahasiswa yang mengikuti kursus <i>self leadership</i> di Perguruan Tinggi Hongkong dan lokasi penelitiannya di Hongkong.	Hasil menunjukkan bahwa setelah mengikuti kursus, mahasiswa mengalami peningkatan <i>self leadership</i> dan kesejahteraan subjektif serta psikologis mereka.
4.	Selvia Kuserawati dan Ika Andrini Farida	Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang	2022	Sebagaimana dikemukakan Ryff (1989), <i>psychological well being</i> ialah psikologi positif yang berkaitan dengan kesehatan mental yang berfungsi maksimal dalam diri. Menurut Schunk, Efikasi Diri Akademik ialah	Kuantitatif	<i>The Academic Self-Efficacy Scale</i> (TASES) dan Skala Kesejahteraan psikologiss.	Subjeknya adalah mahasiswa Universitas Negeri Malang.	Hasil ditemukan bahwasanya ada hubungan positif antara keyakinan akademik dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
				keyakinan individu untuk berhasil mengerjakan tugas akademik yang diberikan.				
5.	Sinta Dwi Damayanti, M. Ahkam Alwi	Hubungan antara <i>Academic Self Efficacy</i> dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar	2024	Bandura (1977) menjabarkan <i>self efficacy</i> yaitu rasa yakin individu pada kemampuannya untuk memecahkan masalah.	Metode kuantitatif	Alat ukur <i>academic self efficacy</i> serta alat ukur motivasi belajar	Subjek merupakan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar semester ganjil tahun 2023. Penelitian dilakukan di Universitas Negeri Makassar.	Hasil penelitian mengungkap bahwasanya ditemukan hubungan positif. Mahasiswa dengan <i>academic self efficacy</i> tinggi diperkirakan mempunyai motivasi belajar tinggi.

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
6.	Litani Elsa Adiela Christy, Christiana Hari Soetjningsih	<i>Academic Self Efficacy</i> dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir	2024	Menurut Zajacova et al., (2005) <i>Academic self- efficacy</i> yaitu rasa yakin pada individu terhadap kemampuannya untuk melakukan tugas yang diberikan.	Metode Kuantitatif desain korelasional.	<i>Academic Self Efficacy Scale</i> (TASES)	Mahasiswa tingkat akhir (angkatan 2020 ke bawah) asal NTT di Universitas Satya Wacana yang berjumlah 468 orang.	Ditemukannya hubungan negatif antara <i>Academic Self Efficacy</i> mahasiswa dengan <i>stress</i> akademik, yang menandakan semakin tinggi <i>Academic Self Efficacy</i> mahasiswa, maka <i>stress</i> akademik semakin rendah, begitupun sebaliknya.

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
7.	Aqila Salwa Salsabila, Sulisworo Kusdiyati	Pengaruh <i>Academic Self Efficacy</i> terhadap Student <i>Engagement</i> pada Mahasiswa saat Pembelajaran Dalam Jaringan (Daring)	2021	Menurut Zajacova et al., (2005) <i>Academic Self Efficacy</i> merupakan rasa yakin mahasiswa kemampuan yang dimilikinya dalam menjalani kegiatan akademik.	Metode kausalitas noneksper imantal dengan pendekatan kuantitatif .	<i>Academic self efficacy scale</i> Zajacova, 2005 dan skala online <i>student engagement scale</i> Dixon, 2015	Mahasiswa dari 8 Perguruan Tinggi terpilih di Kota Bandung selama mengikuti pembelajaran daring di masa Pandemi Covid-19	Temuan penelitian mengungkap bahwasanya <i>academic self efficacy</i> memiliki pengaruh 45.3% terhadap <i>student engagement</i> pada mahasiswa di Kota Bandung, dimana jika tingkat <i>academic self efficacy</i> mahasiswa di Kota Bandung semakin tinggi maka akan tingkat <i>student engagement</i> juga akan semakin tinggi.

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
8.	Gendon Barus	Menakar Kemampuan <i>Self Leadership</i> Mahasiswa <i>Assesing Student's Self Leadership Ability</i>	2022	Neck dan Houghton (2006) menjabarkan bahwa <i>self leadership</i> merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan, mengontrol dan memotivasi dirinya sendiri baik dalam berpikir maupun bertindak agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan.	Metode Kuantitatif	Skala semantic differential 6 grade	210 mahasiswa angkatan 2017, 2018, 2019, dan 2020 Prodi BK USD Semester Genap	Hasil dari penelitian tersebut mahasiswa memiliki <i>self leadership</i> pada kategori tinggi .

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
9.	Kwon Jin-hee and Choi Bong-sil	<i>The Effects of Psychological Well-Being and Academic Efficacy on the Self-Leadership of Nursing Students</i>	2020	<i>Psychological Well-Being</i> merupakan kondisi mental dan emosional seseorang yang menunjukkan sejauh mana mereka merasa sejahtera secara psikologis (Ryff). <i>Academic self efficacy</i> adalah rasa yakin mahasiswa pada kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas akademik dan mencapai tujuan belajar sesuai harapan.	Metode Kuantitatif	<i>Psychological well being scale, academic self efficacy scale</i> yang dikembangkan oleh Kim & Parl	Subjek pada penelitian adalah mahasiswa keperawatan tingkat pertama di Korea. Penelitian dilakukan di institusi pendidikan keperawatan di Korea	Ditemukan hubungan yang positif antara ketiga variabel, dimana jika <i>psychological well being</i> dan <i>academic self efficacy</i> semakin baik maka <i>self Leadership</i> pada mahasiswa juga akan semakin baik

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
10.	Ilker Palak dan Nejat Ira	<i>The Relathionship between self leadership and teacher psychologice al well Being</i>	2020	<i>Psychological well being</i> tidak bisa dijelaskan hanya dengan satu konsep namun dengan enam sub dimensi seperti tujuan hidup, pengendalian lingkungan, hubungan positif, otonomi, pertumbuhan pribadi dan penerimaan diri (Ryff). <i>Self leadership</i> adalah kapabilitas individu dalam mengatur dirinya dengan berbagai strategi agar tujuan yang diinginkan bisa tercapai.	Metode Kuantitatif	<i>Psychological well being scale</i> dan <i>Self Leadership scale</i>	Subjek pada penelitian adalah guru yang bekerja di sekolah negeri di distrik Beykoz, Istanbul. Lokasi penelitian di sekolah sekolah negeri di distrik Beykoz, Istanbul.	Adanya hubungan positif antara <i>self leadership</i> dan <i>psychological well being</i> guru.

1. Keaslian topik

Penelitian ini bertujuan menganalisa lebih lanjut terkait variabel kesejahteraan psikologis, kepemimpinan diri dan efikasi diri akademik. Ketiga variabel tersebut sudah pernah diteliti pada peneliti sebelumnya, namun penelitian yang membahas ketiga variabel ini masih sangat terbatas.

2. Keaslian teori

Peneliti akan berlandaskan pada teori kesejahteraan psikologis dari Ryff (2014), kemudian teori kepemimpinan diri menurut Houghton & Neck (2002) dan pada teori efikasi diri akademik yang dikemukakan Sagone dan Caroli (2014). Peneliti memilih menggunakan menggunakan teori tersebut karena lebih mudah dipahami.

3. Keaslian alat ukur

Untuk mengukur keaslian dalam proses penelitian ini, penulis mengaplikasikan 3 alat ukur psikologi dimana peneliti akan menggunakan adaptasi skala kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) dari Humaidah dan Mulyono (2025). Kemudian, peneliti juga akan menggunakan skala kepemimpinan diri (*self leadership*) berdasarkan teori dari Houghton & Neck (2002) serta pada variabel efikasi diri akademik (*academic self efficacy*) peneliti akan menggunakan adaptasi skala dari Darmayanti et al (2021).

4. Keaslian subyek penelitian

Subjek dari penelitian psikologis ini merupakan mahasiswa pada tingkat

akhir yang tengah dalam proses pengerjaan skripsi, sehingga setiap karakteristik ini memiliki variasi dengan karakteristik pada subjek dalam penelitian terdahulu.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kepemimpinan diri dan efikasi diri akademik secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Daerah Istimewa Yogyakarta. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui peran kedua variabel tersebut terhadap kesejahteraan psikologis telah tercapai.

Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan kepemimpinan diri dan efikasi diri akademik yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Sebaliknya rendahnya kemampuan dalam mengelola diri serta rendahnya keyakinan terhadap kemampuan akademik dapat berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis mahasiswa terutama dalam menghadapi tuntutan akademik di tahap akhir studi.

B. Saran

1. Bagi partisipan (Mahasiswa Tingkat Akhir)

Mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk meningkatkan kemampuan kepemimpinan diri seperti mengatur waktu, menetapkan tujuan, serta mengelola emosi dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, mahasiswa juga perlu meningkatkan efikasi diri akademik dengan membangun keyakinan terhadap kemampuan akademiknya agar lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas akhir.

2. Bagi Pihak Terkait (Perguruan Tinggi)

Perguruan Tinggi diharapkan dapat menyediakan program yang mendukung peningkatan kepemimpinan diri dan efikasi diri akademik mahasiswa seperti pelatihan manajemen diri, workshop pengelolaan stress, serta layanan konseling akademik. Hal ini penting untuk membantu mahasiswa menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dengan mempertimbangkan faktor internal dan eksternal secara bersamaan, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menghasilkan temuan yang lebih komprehensif terhadap kondisi kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, H. R., & Wahyudi, H. (2022). Hubungan Stres Akademik dan *Subjective Well-Being* pada Anak dan Remaja Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 93–99. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.460>
- Afnibar, A. (2020). Psychological well being mahasiswa dalam menjalani kuliah daring untuk mencegah penyebaran virus corona (studi terhadap mahasiswa bimbingan konseling islam UIN Imam Bonjol Padang). *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(1).
- Apriansyah, M. A., et al, (2024). Kesejahteraan psikologiss pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Perbedaan Gender. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 2(3), 119-127. <https://doi.org/10.61994/jpss.v2i3.725>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Cambrigde University Press
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Barus, G. (2022). Menakar kemampuan self leadership mahasiswa: Assessing student's self-leadership ability. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 15(1),62–74. <https://doi.org/10.51212/jdp.v15i1.79>
- Birkett, A. J., & Day, S. J. (2014). *Is the “n = 30 rule of thumb” of ecological field studies reliable? A call for greater attention to the variability in our data*. *Ecology and Evolution*, 4(21), 4114–4126. <https://doi.org/10.1002/ece3.1300>
- Budiartiningsih, R., & Pramudya, R. D. (2024). Self-efficacy and self-directed learning profiles of high-achieving students. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 12(2), 155–162. Universitas Negeri Malang.
- Creswell, J. W. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (Sixth edition)*. SAGE.
- Darmayanti, K. K. H., Anggraini, E., Winata, E. Y., & Mardianto, M. F. F. (2021). Confirmatory factor analysis of the academic self-efficacy scale: An Indonesian version. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 10(2), 118–132. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v10i2.19777>.

- Darwin, M. R. (2025). Kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir STKIP Budidaya Binjai tahun pelajaran 2023–2025. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 14(1), 8-13. <https://doi.org/10.37755/jsbk.v14i1.1631>
- Databoks. (2025). *Yogyakarta, provinsi dengan angka partisipasi kuliah tertinggi pada 2024*. <https://databoks.katadata.co.id/pendidikan/statistik/68d6088492b4a/yogyakarta-provinsi-dengan-angka-partisipasi-kuliah-tertinggi-pada-2024>
- Dessauvagie, A. S., Dang, H.-M., Nguyen, T. A. T., & Groen, G. (2022). Mental health of university students in southeastern Asia: a systematic review. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 34(2–3), 172–181. <https://doi.org/10.1177/10105395211055545>
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener*. USA: Springer.
- Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta. (2024, 15 November). Kesehatan jiwa di Kota Yogyakarta menjadi perhatian. Kesehatan Kota Yogyakarta. <https://kesehatan.jogjakota.go.id/berita/id/612/kesehatan-jiwa-di-kota-yogyakarta-menjadi-perhatian>
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331-341.
- Gore, P. A., Jr. (2006). Academic Self-Efficacy as a Predictor of College Outcomes: Two Incremental Validity Studies. *Journal of Career Assessment*, 14(1), 92–115. <https://doi.org/10.1177/1069072705281367>
- Hakonen, M., Mäkinen, J.-P., & Sointu, E. (2022). The importance of self-leadership strategies and psychological safety for well-being in the context of enforced remote work. *Challenges*, 13(1), 14. <https://doi.org/10.3390/challe13010014>
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and application*. England: Open University Press.
- Houghton, J. D., & Neck, C. P. (2002). The Revised Self-Leadership Questionnaire: Testing A Hierarchical Factor Structure For SelfLeadership. *Journal Of Managerial Psychology*, 17(8), 672–691. <https://doi.org/10.1108/02683940210450484>

- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi psychological well being short scale pada mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141-149. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7990>
- Ifdil, I., Sari, I. P., & Putri, V. N. (2020). Psychological well-being remaja dari keluarga broken home. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 35–44. <https://doi.org/10.23916/08591011>
- Kristensen, S. M., et al. (2023). Academic stress, academic self-efficacy, and psychological distress among university students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1178856. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1>
- 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.
- Kwon, J.-H., & Choi, B.-S. (2020). The effects of psychological well-being and academic efficacy on the self-leadership of nursing students. *International Journal of Advanced Nursing Education and Research*, 5(1), 61–70.
- Lilis Novitarum, Imelda Derang, & Gracia Fransiska Hasibuan. (2022). the relationship of self-disclosure with stress level on final level students in doing thesis at stikes santa elisabeth medan in 2021. *Jurnal EduHealth*, 13(01), 129–136.
- Lizarte Simón, E. J., Gijón Puerta, J., Galván Malagón, M. C., & Gijón, M. (2024). Influence of self-efficacy, anxiety and psychological well-being on academic engagement during university education. *Education Sciences*, 14(11), 1367. <https://doi.org/10.3390/educsci14111367>
- Lubis, N. S. J., Adelia, D. R., Oksanda, E., & Nashori, F. (2023). Pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Yogyakarta. *IJPS: Indonesian Journal of Psychological Studies*, 1(1), 1–12.
- Magomedova, A., & Fatima, G. (2025). Mental health and well-being in the modern era: A comprehensive review of challenges and interventions. *Cureus*, 17(1).
- Manz, C.C. & Neck, C.P., 2004. *Mastering selfleadership: Empowering Yourself for Personal Excellence*. Edisi kedua. New York: Prentice Hall.
- Manz, C.C. & Sims, H.P., 2011. *The New Superleadership: Leading Others to Lead Themselves*. California: Berrett-Koehler Publications.

- Marthaningtyas, M. P. D. (2016). Analisis Kepemimpinan Diri Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Semester VII Prodi Bimbingan Dan Konseling Universitas Pgri Semarang Angkatan 2013. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Matteucci, M. C., Guglielmi, D., & Simbula, S. (2021). Self-efficacy and psychological well-being in a sample of university students. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 13(2), 477–491.
- Muhammed, Y. S., Mahdi, R. S., & Amanah, A. A. (2024). The role of self-leadership in psychological well-being. *American Journal of Corporate Management*, 1(6), 113–132.
- Neck, C. P., & Houghton, J. D. (2006). Two Decades Of Self-Leadership Theory And Research. *Journal Managerial Psychology*, 21(4), 270-295. <https://doi.org/10.1108/02683940610663097>
- Palak, İ., & İra, N. (2022). The relationship between self-leadership and teachers' psychological well-being. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling*, 11(2), 122–134.
- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologiss dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial dan Teknologi*, 1(10), 1179–1186.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being pada Karyawan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7>.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- 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.
- Sa'idah, S., & Laksmiwati, H. (2017). Dukungan sosial dan self-efficacy dengan penyesuaian diri pada santri tingkat pertama di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(2), 116–122. <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n2.p116-122>
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Locus of control and academic self-efficacy in university students: The effects of self-concepts. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 222–228. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.689>

- Sari, N. D. M., Putri, A. M., & Lutfianawati, D. (2025). Pengaruh stres kerja dan usia terhadap psychological well-being pada anggota polisi. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(1), 196–205.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sofia, F. D., Safuwani, S., & Safarina, N. A. (2025). Hubungan keyakinan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan di Kota Lhokseumawe. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 185–194.
- Stewart, G. L., Courtright, S. H., & Manz, C. C. (2018). *Self-leadership and stress among college students: Examining the moderating role of coping skills*.
- Tang, L., Wang, H., & Li, Y. (2024). Academic self-efficacy, grit, and teacher support as predictors of academic achievement and psychological well-being among EFL students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1488652.
- Taufan, S., Handayani, R., & Rahayu, P. (2023). Influence of self-efficacy and motivation on work readiness in vocational education students. *Jurnal Ilmiah Manajemen Kesatuan*, 11(2), 241–250.
- Utomo, R. C., & Andayani, B. (2023). The role of academic self-efficacy and school-well-being on adjustment of first year university students. *Psychological Research and Intervention*, 6(1), 18–25. <https://doi.org/10.21831/pri.v6i1.61908>
- World Health Organization. (2023). Depression. *WHO*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Yiming, Y., Zhang, T., & Liu, F. (2025). The mediating effect of psychological well-being on self-efficacy and career exploration among college students. *BMC Psychology*, 13, 251. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-0251-x>
- Zajacova, A., Scott M. L. & Thomas J. E. (2005). Self Efficacy, Stress, And Academic Success In College. *Research In Higher Education*