

Self-efficacy dan Optimisme sebagai Prediktor Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tahun Pertama

Riangga Novrianto, Anggia Kargentti Evanurul Marettih
riangganovrianto@gmail.com

Fakultas Psikologi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Indonesia

This study examined self-efficacy and optimism in predicting subjective well-being of first-year undergraduate students. Participants were first-year undergraduate students of UIN Sultan Syarif Kasim Riau (N=372; 121 males, 251 females). Participants completed the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), Satisfaction With Life Scale, General Self-Efficacy Scale and Life Orientation Test-Revised (LOT-R). Multiple regression analysis was conducted to examine how the predictors contribute to subjective well-being. Results indicated that self-efficacy and optimism predicted first-year undergraduate students' subjective well-being ($F(2, 369)=53.920; p<0.01$). Results also indicated that self-efficacy have a higher contribution ($\beta=0.403; p<0.01$) than optimism ($\beta=0.137; p<0.01$). In conclusion, self-efficacy and optimism are important in predicting subjective well-being first-year undergraduate students.

Keywords: optimism; self-efficacy; subjective well-being

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prediksi *self-efficacy* dan optimisme terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama. Sebanyak 372 orang mahasiswa tahun pertama UIN Sultan Syarif Kasim Riau ($N=372$; 121 laki-laki, 251 perempuan) menjadi partisipan di dalam penelitian ini. Partisipan penelitian mengisi adaptasi Skala Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), Satisfaction With Life Scale, General Self-Efficacy Scale, dan Life Orientation Test- Revised (LOT-R). Analisis regresi berganda dilakukan untuk mengetahui bagaimana kedua prediktor berkontribusi terhadap *subjective well-being*. Hasil penelitian menunjukkan *self-efficacy* dan optimisme secara bersama dapat memprediksi *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama ($F(2, 369)=53.920; p<0.01$). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki kontribusi yang lebih besar ($\beta=0.403; p<0.01$) bila dibandingkan dengan optimisme ($\beta=0.137; p<0.01$). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dan optimisme memiliki peran penting dalam memprediksi *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama.

Kata kunci: optimisme; efikasi diri; kesejahteraan subjektif

Received: August 14, 2018 Accepted: November 20, 2018

How to cite: Novrianto, R., & Marettih, A. K. E. (2018). Self-efficacy dan Optimisme sebagai Prediktor Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tahun Pertama. *MEDIAPSI*, 4(2), 83-91. doi:
<https://doi.org/10.21776/ub.mps.2018.004.02.4>

Pendahuluan

Tahun pertama perkuliahan merupakan salah satu periode terpenting bagi mahasiswa. Periode ini merupakan fase transisi yang berpengaruh terhadap kehidupan perkuliahan mahasiswa tahun pertama. Tantangan awal

yang akan dihadapi oleh mahasiswa tahun pertama adalah peralihan dari suasana sekolah menengah ke suasana perkuliahan (Montgomery & Côté, 2003). Mahasiswa tahun pertama akan menghadapi berbagai perubahan yang berbeda dengan tingkat pendidikan sebelumnya.

Perubahan yang harus dihadapi mahasiswa tahun pertama adalah antara lain perubahan metode belajar, perubahan sistem administrasi pendidikan, perubahan lingkaran pertemanan, hingga perubahan lingkungan tempat tinggal bagi mahasiswa yang berasal

dari luar kota. Perubahan-perubahan tersebut menuntut tanggung jawab pribadi, kreativitas, serta kemandirian dari mahasiswa. Dalam menghadapi berbagai perubahan di periode transisi ini mahasiswa tahun pertama akan memunculkan keadaan emosi negatif yang merupakan faktor rendahnya *subjective well-being* (Hou & Liu, 2016; Denovan & Macaskill, 2017).

Gall, Evans, dan Bellerose (2000) menjelaskan bahwa perubahan-perubahan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam kehidupan perkuliahan dapat menjadi *stressor* yang memengaruhi keadaan *subjective well-being*. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Kulaksizoglu dan Topuz (2014) menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih rendah bila dibandingkan dengan mahasiswa lainnya. Diener dan Chan (2011) juga menjelaskan bahwa *subjective well-being* yang rendah berkaitan dengan berbagai permasalahan psikologis.

Subjective well-being merupakan penilaian individu terhadap kehidupannya (Diener, 2000, 2012). *Subjective well-being* terdiri dari dua dimensi, yaitu dimensi afektif yang terdiri dari afek positif dan afek negatif serta dimensi kognitif yaitu kepuasan hidup (Diener, Oishi, & Lucas, 2003; Schimmack, 2008). Selain dipengaruhi oleh faktor eksternal, *subjective well-being* juga dipengaruhi oleh faktor-faktor internal yang ada di dalam diri individu (Compton & Hoffman, 2013).

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama, di antaranya adalah *self-efficacy*. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya

menghasilkan tindakan yang diperlukan untuk memperoleh hasil yang diharapkan (Bandura, 1997). Chemers, Hu, dan Garcia (2001) mengemukakan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh yang kuat terhadap penyesuaian dan performa akademik mahasiswa tahun pertama. Lebih lanjut, *self-efficacy* merupakan prediktor kepuasan hidup yang lebih tinggi pada remaja akhir (Vecchio, dkk, 2007). Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa terdapat korelasi antara *self-efficacy* dan *subjective well-being* (Karademas, Kafetsios, & Sideridis, 2007; Santos, dkk, 2014). Sehingga *self-efficacy* menjadi faktor penting yang dapat memprediksi *subjective well-being*.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dan optimisme berperan penting sebagai faktor-faktor yang dapat memprediksi *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama. Temuan yang diperoleh Chemers, Hu, dan Garcia (2001) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* dan optimisme yang lebih tinggi cenderung menganggap periode transisi ke perguruan tinggi sebagai tantangan yang harus ditaklukkan daripada sebuah ancaman yang harus dihindari. Mahasiswa tahun pertama dengan *self-efficacy* dan optimisme yang tinggi akan memiliki keyakinan pada kompetensi serta pandangan positif dalam menghadapi kehidupan perkuliahan. Kondisi tersebut akan membantu mahasiswa tahun pertama untuk lebih mudah mencapai *subjective well-being* yang baik di dalam kehidupannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prediksi *self-efficacy* dan optimisme terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu

pengetahuan psikologi khususnya di bidang psikologi positif serta dapat menjadi sumber informasi bagi institusi pendidikan khususnya universitas agar dapat memperhatikan *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini adalah *self-efficacy* dan optimisme secara bersama dapat memprediksi *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama.

Metode

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prediksi *self-efficacy* dan optimisme terhadap *subjective well-being*. Teknik analisis data yang digunakan di dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda (*multiple regression*) yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi dua variabel prediktor atau lebih terhadap variabel terikat (Ho, 2014).

Partisipan

Partisipan di dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang berjumlah 372 orang, terdiri dari 121 orang laki-laki dan 251 orang perempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik Proportionate Stratified Random Sampling (Kumar, 2011).

Instrumen penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adaptasi Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) yang dikembangkan oleh Watson, Clark, dan Tellegen (1988). Instrumen ini mengukur dimensi afektif *subjective well-being*. Instrumen ini terdiri

dari aitem-aitem mengukur afek positif (skala PA) dan aitem-aitem yang mengukur afek negatif (skala NA). Nilai Cronbach's Alpha instrumen ini adalah 0.771 untuk skala PA, dan 0.833 untuk skala NA.

2. Adaptasi Satisfaction With Life Scale yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985). Instrumen ini mengukur dimensi kognitif *subjective well-being*. Nilai Cronbach's Alpha instrumen ini adalah 0.797.

3. Skor *subjective well-being* diperoleh dari operasi perhitungan sebagai berikut:

$$z_{score}SWB = (z_{score}PA - z_{score}NA) + z_{score}SWL$$

4. Adaptasi General Self-Efficacy Scale yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995). Instrumen ini mengukur *self-efficacy*. Nilai Cronbach's Alpha instrumen ini adalah 0.867.

5. Adaptasi Life-Orientation Test Revised yang dikembangkan oleh Scheier, Carver, dan Bridges (1994). Instrumen ini mengukur optimisme. Nilai Cronbach's Alpha instrumen ini adalah 0.615.

Teknik analisis data

Teknik analisis data yang digunakan di dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda (*multiple regression*). Analisis tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah *self-efficacy* dan optimisme dapat memprediksi *subjective well-being*. Analisis ini juga dapat memberikan informasi mengenai kontribusi masing-masing prediktor terhadap variabel terikat.

Hasil

Berikut adalah deskripsi data penelitian ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa tahun pertama (lihat Tabel 1):

Tabel 1
Data Deskripsi Statistik Ditinjau dari Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	N	Mean	SD
<i>Self-Efficacy</i>	Laki-Laki	121	51.19	11.32
	Perempuan	251	49.42	9.27
Optimisme	Laki-Laki	121	48.83	10.47
	Perempuan	251	50.56	9.74
<i>Subjective Well-Being</i>	Laki-Laki	121	48.45	9.74
	Perempuan	251	50.74	10.06

Sebelum dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji linearitas untuk mengetahui apakah data yang diperoleh memenuhi asumsi-asumsi statistik parametrik. Uji normalitas yang dilakukan menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, dengan nilai *skewness* dan *kurtosis* yang berada dalam rentang -2 hingga 2. Hasil uji linearitas juga menunjukkan hubungan yang linear antara variabel terikat dengan setiap prediktor, dengan nilai $p < 0.05$ pada setiap prediktor.

Setelah uji asumsi terpenuhi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi berganda (*multiple regression*). Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan optimisme secara bersama dapat memprediksi *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama ($F(2, 369) = 53.920; p < 0.01$). Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0.222 menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan optimisme dapat menjelaskan *subjective well-being* sebesar 22.2%, sedangkan sisanya 77.8% ditentukan oleh variabel lain.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa nilai β pada setiap prediktor positif, artinya terdapat hubungan positif antara

masing-masing prediktor terhadap variabel terikat. Selain itu, diketahui pula bahwa *self-efficacy* memiliki kontribusi yang lebih besar ($\beta = 0.403; p < 0.01$) bila dibandingkan dengan *optimism* ($\beta = 0.137; p < 0.01$). Hasil analisis selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2
Nilai β Masing-Masing Prediktor

Variabel	β	t	p
<i>Self-Efficacy</i>	0.403	8.029	0.000
Optimisme	0.137	2.735	0.007

Berdasarkan Tabel 2, maka dapat disusun model persamaan regresi dalam penelitian ini. Persamaan regresi yang diperoleh adalah

$$Y = 23.002 + 0.403X_1 + 0.137X_2.$$

Artinya, jika *self-efficacy* dan optimisme bernilai 0, maka *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama bernilai 23.002. Jika, *self-efficacy* dan optimisme masing-masing ditingkatkan senilai 1 satuan, maka *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama akan meningkat sebesar $0.403 + 0.137 = 0.540$. Hal ini menunjukkan bahwa kedua prediktor memiliki peran positif dalam memprediksi kenaikan *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama.

Selanjutnya, dilakukan uji perbedaan pada setiap variabel ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa tahun pertama. Tabel 3 menunjukkan variabel *self-efficacy* dan optimisme mahasiswa tahun pertama memiliki nilai *F* hitung masing-masing sebesar 7.636 dan 0.509 dengan nilai $p > 0.05$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *self-efficacy* dan optimisme berdasarkan jenis kelamin. Namun demikian, pada *subjective well-being* diperoleh nilai *F* hitung sebesar 0.312 dengan nilai $p < 0.05$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *subjective well-*

being berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 3

Deskripsi Perbedaan Rata-Rata Skor *Self-Efficacy*, Optimisme, dan *Subjective Well-being* Mahasiswa Tahun Pertama Ditinjau dari Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	N	Mean	F	p
<i>Self-Efficacy</i>	Laki-Laki	121	51.19	7.636	0.137
	Perempuan	251	49.42		
Optimisme	Laki-Laki	121	48.83	0.509	0.119
	Perempuan	251	50.56		
<i>Subjective Well-being</i>	Laki-Laki	121	48.45	0.312	0.039
	Perempuan	251	50.74		

Sebagaimana hasil analisis regresi berganda yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini diterima. *Self-efficacy* dan optimisme dapat memprediksi *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama. Selain itu, hasil uji perbedaan juga menunjukkan tidak terdapat perbedaan pada *self-efficacy* dan optimisme ditinjau dari jenis kelamin dan terdapat perbedaan pada *subjective well-being* ditinjau dari jenis kelamin.

Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua prediktor yaitu *self-efficacy* dan optimisme secara bersama dapat memprediksi *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama. Semakin tinggi *self-efficacy* dan optimisme, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Chemers, Hu, dan Garcia (2001) yang menemukan bahwa *self-efficacy* dan optimisme berperan penting pada kesuksesan dan penyesuaian mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa tahun pertama yang memiliki keyakinan pada kompetensi yang dimiliki serta memiliki pandangan yang positif mengenai

masa depan akan dapat menghadapi tantangan di dalam kehidupan perkuliahan dengan baik, sehingga lebih sering memunculkan perasaan-perasaan yang menyenangkan daripada perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Palaniappan dan Swaminathan (2014) yang menemukan bahwa *subjective well-being* individu secara signifikan meningkat ketika memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Bandura (1997) mengemukakan bahwa *self-efficacy* memengaruhi tujuan tertentu yang ingin digapai individu, seberapa banyak usaha yang dilakukan, ketekunan dalam menghadapi tantangan dan kegagalan, dan kemampuan untuk mengatasi tuntutan terkait tujuan yang ingin dicapai. *Self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama tergambar dalam bagaimana mahasiswa tahun pertama memiliki keyakinan pada kompetensi yang dimiliki dalam mengatasi berbagai permasalahan dalam berbagai situasi. Keyakinan pada kompetensi yang dimiliki akan menimbulkan perasaan puas pada kehidupan dan memicu emosi-emosi positif pada mahasiswa tahun pertama. Hal ini dikarenakan keyakinan pada kompetensi diri membuat mahasiswa tahun pertama merasa dapat menyelesaikan berbagai permasalahan dan tantangan yang akan dihadapi baik dalam ruang lingkup akademik maupun non-akademik. Temuan Chemers, Hu, dan Garcia (2001) juga menunjukkan bahwa individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan lebih mampu menghadapi tuntutan pendidikan yang tinggi dan memiliki prestasi akademik yang lebih baik.

Selain itu, Scheier, Carver, dan Bridges (2001) juga menjelaskan bahwa individu yang optimistis cenderung merasakan *subjective well-being* yang lebih baik bila dibandingkan

dengan individu yang pesimistik. Optimisme mengarah kepada peningkatan *well-being* karena dengan pengharapan bahwa masa depan yang akan dihadapi berjalan dengan baik, individu akan meningkatkan *engagement* dan tetap teguh pada tujuan, sehingga cenderung untuk mencapai tujuan (Dolcos, Moore, & Katsumi, 2018). Optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama tercermin dalam bagaimana mahasiswa tahun pertama memiliki pengharapan yang baik pada hal yang akan dihadapi di masa depan. Hal-hal positif yang diharapkan oleh mahasiswa tahun pertama akan menimbulkan semangat dan memicu perasaan-perasaan positif dan kepuasan dalam menjalankan berbagai aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa tahun pertama. Aspinwall dan Taylor (1992) juga menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama yang memiliki optimisme yang tinggi dapat mengatasi stres dan berbagai tekanan saat memasuki perguruan tinggi.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama jika ditinjau dari jenis kelamin. Diketahui bahwa mahasiswa perempuan memiliki rerata *subjective well-being* yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Fujita dkk. (1991) yang menemukan bahwa perempuan memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat saran praktis bagi institusi pendidikan khususnya universitas. Universitas disarankan untuk memperhatikan *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama dengan baik, karena dalam kondisi *subjective well-being* yang baik mahasiswa tahun pertama akan dapat menghadapi transisi ke perguruan tinggi secara

optimal. Universitas sebaiknya memberikan program-program yang dapat memberikan informasi serta kiat-kiat dalam menghadapi perkuliahan bagi mahasiswa tahun pertama. Sehingga mahasiswa dapat memiliki *self-efficacy* dan optimisme dalam menghadapi kehidupan perkuliahan yang akan berdampak pada *subjective well-being* mahasiswa tahun pertama.

Daftar Pustaka

- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 989-1003. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.63.6.989>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescent: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79. doi: <https://dx.doi.org/10.1023/A:1021864432505>
- Carver, C., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889. doi: <https://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2001). Optimism, pesimism, and positive and negative affectivity in middle-aged adults: A test of cognitive-affective model of

- psychological adjustment. *Psychology and Aging*, 16(3), 524-531. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.16.3.524>
- Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. (2001). Academic self-efficacy and first-year college students performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55-64. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing 2nd Edition*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 505-525. doi: <https://dx.doi.org/10.1007/s10902-016-9736-y>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0029541>
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi: https://dx.doi.org/10.1207/s15327752jp_a4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425. doi: <https://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Dolcos, S., Moore, M., & Katsumi, Y. (2018). Neuroscience and well-being. Dalam E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of Well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427-434. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.61.3.427>
- Gall, T. L., Evans, D. R., & Bellerose, S. (2000). Transition to first-year university: patterns of change in adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(4), 544-567. doi: <https://dx.doi.org/10.1521/jscp.2000.19.4.544>
- Ho, R. (2014). *Handbook of Univariate and Multivariate Data Analysis with IBM SPSS 2nd Edition*. FL: CRC Press, Taylor & Francis Group.
- Hou, L., & Liu, Y. (2016). The influence of stressful life events of college students on subjective well-being: The mediation effect of the operational effectiveness.

- Open Journal of Social Sciences*, 4(6), 70-76. doi: <https://dx.doi.org/10.4236/jss.2016.46008>
- Karademas, E. C., Kafetsios, K., & Sideridis, G. D. (2007). Optimism, self-efficacy and information processing of threat and well-being related stimuli. *Stress and Health*, 23(5), 285-294. doi: <http://dx.doi.org/10.1002/smj.1147>
- Kulaksizoğlu, A., & Topuz, C. (2014). Subjective well-being levels of university students. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*, 4(3), 25-34. Diambil dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4449511/>
- Kumar, R. (2011). *Research Methodology: A Step-by-step Guide for Beginners 3rd Edition*. London: Sage Publication.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. M. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616>
- Margolis, S., & Lyubomirsky, S. (2018). Cognitive outlooks and well-being. Dalam E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of Well-Being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Montgomery, M. J., & Côté, J. E. (2003). College as a transition to adulthood. Dalam G. R. Adams, & M. D. Berzonsky (Eds.), *Blackwell Handbook of Adolescence*. Malden: Blackwell Publishing Ltd.
- Palaniappan, D., & Swaminathan, V. D. (2014). Influence of Self-Efficacy, Perceived Parental Autonomy Support, Perceived Social Support on Subjective Well-Being of Adolescents through Flow Experiences. *International Journal of Education and Psychological Research*, 3(1), 32-36. Diambil dari http://ijepr.org/doc/V3_Isl_March14/ij7.pdf
- Pavot, W. (2018). The cornerstone of research on subjective well-being: Valid assessment methodology. Dalam E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Santos, M. C. J., Magramo Jr., C. S. M., Oguan Jr., F., & Paat, J. J. (2014). Establishing the relationship between general self-efficacy and subjective well-being among college students. *Asian Journal of Management Sciences & Education*, 3(1), 1-12. Diambil dari [http://www.ajmse.leena-luna.co.jp/AJMSEPDFs/Vol.3\(1\)/AJMS_E2014\(3.1-01\).pdf](http://www.ajmse.leena-luna.co.jp/AJMSEPDFs/Vol.3(1)/AJMS_E2014(3.1-01).pdf)
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55(2), 169-210. doi: <https://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.1987.tb00434.x>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits

- of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2(1), 26-30. doi: <https://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770572>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. Dalam E. C. Chang (Ed.), *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. Dalam M. Eid, & R. J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-being*. New York: Guilford Press.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. Dalam M. Johnston, S. Wright, & J. Weinman (Eds.), *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio, Causal and Control Beliefs*. Windsor: NFER-NELSON.
- Vecchio, G. M., Gerbino, M., Pastorelli, C., Del Bove, G., & Caprara, G. V. (2007). Multi-faceted self-efficacy beliefs as predictors of life satisfaction in late adolescence. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1807-1818. doi: <https://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2007.05.018>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. doi: <https://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2007.05.018>