

PENGARUH *ACADEMIC SELF-EFFICACY* TERHADAP *MENTAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA YANG BERKULIAH DI WILAYAH DKI JAKARTA

¹Salsabila Mayang Sari, ²Ernawati, ³Nanda Putri Adhiningtyas

^{1,2,3}Universitas Negeri Jakarta
salsabila.mayang@unj.ac.id

Abstract: Student mental well-being has emerged as a critical concern in higher education, particularly in metropolitan contexts characterized by intense academic demands and complex social pressures. Among various psychological factors, academic self-efficacy has been widely recognized as a key internal resource that may contribute to students' capacity to cope with academic stressors and maintain psychological resilience. This study aimed to investigate the influence of academic self-efficacy on the mental well-being of college students studying in the Jakarta metropolitan area. The participants consisted of 707 university students selected through a convenience sampling technique. The instruments used were The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) and the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). The results revealed that academic self-efficacy had significant effect on student mental well-being ($R = 0.662$; $R^2 = 0.439$; $p < 0.001$). These findings indicate that academic self-efficacy plays an important role as a protective factor in maintaining the mental well-being of students in the DKI Jakarta region. The implications of this study emphasize the importance of strengthening academic self-efficacy through academic and psychological interventions in the higher education environment..

Keywords: Academic Self-Efficacy, Mental Well-Being, College Student, Learning.

Abstrak: Kesejahteraan psikologis mahasiswa merupakan isu penting dalam pendidikan tinggi, khususnya di wilayah metropolitan dengan tekanan akademik dan sosial yang tinggi. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam mendukung *mental well-being* mahasiswa adalah *academic self-efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *academic self-efficacy* terhadap *mental well-being* pada mahasiswa yang berkuliah di wilayah DKI Jakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan terdiri dari 707 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan adalah The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) dan Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ). Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap *mental well-being* ($R=0,662$; $R^2=0,439$; $p<0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* berperan penting sebagai faktor protektif dalam menjaga *mental well-being* mahasiswa di wilayah DKI Jakarta. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya penguatan *academic self-efficacy* melalui intervensi akademik dan psikologis di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: Academic Self-Efficacy, Mental Well-Being, Mahasiswa, Kuliah

PENDAHULUAN

Kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa kerap dipengaruhi oleh situasi yang tidak hanya berlangsung di dalam lingkungan

kampus, melainkan pula situasi sosial, ekonomi, dan politik yang terjadi di sekitar wilayah kampus. Adapun mahasiswa yang berkuliah di wilayah kota besar metropolitan, seperti DKI

Jakarta, menghadapi tuntutan tingkat stres akademik dan tekanan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang menempuh studi di daerah lainnya (Lestari & Sari, 2021). Hal ini senada dengan temuan penelitian sebelumnya bahwa kondisi mental mahasiswa dipengaruhi oleh faktor psikologis sebesar 65,1% dan faktor sosial-budaya sebesar 34,9% (Risnawati et al., 2023).

Beberapa tekanan sosial-budaya yang kerap terjadi di kota besar metropolitan seperti permasalahan polusi udara, kemacetan, minimnya ruang privasi, tekanan biaya hidup yang relatif lebih tinggi, dan tuntutan sosial gaya hidup perkotaan yang serba cepat (Doriza, 2023; El-Matary et al., 2018; Ernyasih et al., 2025). Bahkan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat *burnout* dan gangguan mental paling tinggi ditemukan di zona metropolitan seperti DKI Jakarta (Kloping et al., 2022). Tidak mengherankan persaingan akademik cenderung lebih ketat karena status wilayah DKI Jakarta sebagai pusat pendidikan, ekonomi, dan pemerintahan. Perbedaan tuntutan ini dapat berimplikasi pada kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa di wilayah DKI Jakarta karena cenderung lebih rentan terhadap tekanan akademik, sosial, dan lingkungan perkotaan.

Berdasarkan statistik, mahasiswa perguruan tinggi mengalami isu kesehatan mental yang cukup tinggi dimana lebih dari 60% mengalami stres dan lebih dari 30% mengalami kecemasan maupun depresi ringan (Arfandi et al, 2025). Hal ini senada dengan temuan survei Kementerian Kesehatan pada tahun 2023 bahwa

usia 18-25 tahun rentan mengalami gejala gangguan kesehatan mental ringan hingga sedang, seperti kelelahan belajar, *self-harm*, hingga perilaku berisiko lainnya (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024). Hal ini mencerminkan pentingnya pengetahuan mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa karena bukan sekadar memengaruhi isu pribadi mahasiswa melainkan juga keberlangsungan pendidikan bagi mahasiswa (Hertinjung et al., 2024; Nirmalawati & Qurniyawati, 2025).

Kesejahteraan psikologis ini merupakan afek positif maupun negatif, perasaan puas, dan pengalaman subyektif seseorang terhadap kehidupannya sendiri (Deci & Ryan, 2008). Kesejahteraan psikologis merupakan *mental well-being* dari salah satu konsep *well-being* yang mencerminkan fungsi psikologis seseorang, kepuasan hidup, dan kualitas hubungan sosialnya (Stewart-brown, 2007). Konsep *mental well-being* dikenal memiliki dua perspektif utama, yaitu *hedonic* dan *eudaimonic*. Aspek *hedonic* merupakan *feeling good* atau perasaan yang menggambarkan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Sementara, *eudaimonic* merupakan *functioning well* atau kondisi fungsi psikologis seseorang yang memiliki hubungan interpersonal yang positif dan sehat (Ryan & Deci, 2001). Dengan kata lain, *hedonic* menggambarkan kondisi *subjective well-being* dan *emotional well-being*, sementara *eudaimonic* menggambarkan *psychological well-being* (Zhang et al, 2024).

Apabila mahasiswa memiliki *mental-well being* rendah maka dapat menurunkan

adaptasi belajar dan performa akademik secara keseluruhan (Othman dkk, 2019; Song & Hu, 2024). Tidak hanya itu, motivasi dan ketekunan mahasiswa pun menurun sehingga menyulitkan dalam menerapkan strategi belajar yang efektif (Tang & Zhu, 2024). Alhasil kondisi tersebut menyebabkan terjadi penurunan nilai akademik dan kesulitan menyelesaikan studi tepat waktu pada mahasiswa (Raimondi, 2025). Tanpa *mental well-being* yang tinggi, mahasiswa akan cenderung kesulitan regulasi emosi, interaksi sosial, dan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik kampus (Lizarte Simon dkk, 2024).

Berbagai studi menunjukkan salah satu faktor kognitif dan motivasional yang berhubungan dengan *mental well-being* mahasiswa adalah *academic self-efficacy* (Muchtar et al, 2023; Vestal, 2023). Dalam konteks pendidikan, *academic self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang dalam menilai kemampuannya dirinya untuk menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan akademik (Pintrinch et al., 1991; Zimmerman, 2000). Mahasiswa yang memiliki *academic self-efficacy* tinggi akan melihat tantangan akademik sebagai peluang berkembang dan kesempatan mempelajari berbagai hal baru. Selain itu, mahasiswa akan lebih termotivasi, mampu mengelola waktu dan strategi belajar secara efektif, serta lebih resilien dalam menghadapi kegagalan akademik (Song & Hu, 2024). Bahkan, mahasiswa akan mampu mengekspresikan emosi positif, memiliki rasa kontrol terhadap hidupnya, dan menunjukkan kepuasan hidup yang lebih tinggi (Vestal, 2023).

Dengan demikian, *academic self-efficacy* yang tinggi tidak hanya berpengaruh terhadap pencapaian akademik, melainkan juga dalam membentuk kesehatan mental yang lebih baik (Nawari, 2025; Ampuero-Tello et al, 2022).

Adapun penelitian terdahulu masih melihat kesehatan mental sebagai dimensi dari *psychological well-being* atau *subjective well-being* yang menggambarkan kesejahteraan psikologis, sehingga belum menjadi variabel *mental well-being* yang berdiri sendiri (He., et al, 2023; Wang & Zhang, 2024). Penelitian Salleh et al (2021) di Malaysia menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan *academic self-efficacy* terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Hal ini senada ditemukan oleh Wang dan Keat (2025) pada mahasiswa di China bahwa kondisi akademik dapat tidak berpengaruh langsung terhadap *psychological well-being*, melainkan dimediasi oleh faktor lain seperti dukungan sosial dan stres akademik. Perbedaan hasil ini dipengaruhi oleh perbedaan konteks budaya, sistem pembelajaran, kompetisi pendidikan, tekanan sosial, dan lingkungan kampus yang dialami mahasiswa. Di sisi lain, ditemukan hubungan signifikan antara *academic self-efficacy* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi (Kuserawati & Farida, 2022; Rahma & Lestari, 2025). Sementara, pada penelitian lain menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *academic self-efficacy* dan *well-being* secara umum, namun belum diketahui seberapa besar kontribusinya (Vestal, 2023; Song & Hu, 2024; Tang & Zhu,

2024). Oleh sebab itu, berbagai kesenjangan hasil penelitian yang belum konsisten tersebut masih perlu diuji kembali dengan latar sosial-budaya yang berbeda, khususnya pada mahasiswa yang berkuliah di DKI Jakarta.

Adapun penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari *academic self-efficacy* terhadap *mental well-being* pada mahasiswa yang berkuliah di DKI Jakarta. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *academic self-efficacy* terhadap *mental well-being* pada mahasiswa yang berkuliah di DKI Jakarta?”. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh *academic self-efficacy* yang signifikan terhadap *mental well-being* pada mahasiswa yang berkuliah di DKI Jakarta.

Dengan demikian, meskipun tekanan sosial, ekonomi, dan lingkungan dapat berpotensi memperburuk kondisi mental mahasiswa, tetapi faktor internal seperti *academic self-efficacy* diprediksi berperan sebagai pelindung psikologis yang membantu mengatasi stres akademik dan tuntutan kehidupan sehari-hari mahasiswa di DKI Jakarta. Urgensi penelitian ini penting untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kesejahteraan mahasiswa yang hidup di tengah dinamika metropolitan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat berkontribusi sebagai upaya memperluas pemahaman akademik sekaligus memberikan dasar bagi kebijakan pengembangan mental dan pembelajaran di perguruan tinggi.

METODE

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengetahui kontribusi pengaruh variabel prediktor terhadap variabel bebas. Teknik analisis data yang digunakan di dalam penelitian ini adalah analisis linear regresi sederhana yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi variabel *academic self-efficacy* terhadap variabel *mental well-being*.

Subyek Penelitian

Partisipan di dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif perguruan tinggi yang berjumlah 707 mahasiswa, terdiri dari 576 orang perempuan dan 131 orang laki-laki. Rentang usia partisipan dalam penelitian ini adalah 18 hingga 25 tahun.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan dua instrumen untuk mengukur *academic self-efficacy* dan *mental well-being*. Variabel *mental well-being* diukur menggunakan kuesioner *The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale* (WEMWBS) yang dikembangkan oleh Stewart-Brown et al. (2007). Alat ukur ini terdiri dari 14 aitem yang mengukur *mental well-being* sebagai unidimensi dan memiliki koefisien reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,879. Instrumen ini memiliki rentang jawaban skala likert dari 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), dan 5 (selalu).

Sementara, variabel *academic self-efficacy* diukur melalui instrumen *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) yang dikembangkan oleh Pintrich et al., (1991).

Dalam instrumen multidimensi tersebut, *academic self efficacy* ditelaah dari *Self-Efficacy for Learning and Performance*. Instrumen ini memiliki nilai reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,922. Terdapat tujuh skala likert dalam mengukur jawaban partisipan penelitian dimulai dari, 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (kurang sesuai), 4 (netral), 5 (cukup sesuai), 6 (sesuai), dan 7 (sangat sesuai).

Prosedur Pengumpulan dan Analisa Data

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik *conventional sampling*, dengan kriteria merupakan mahasiswa aktif perguruan tinggi di wilayah DKI Jakarta. Instrumen kuesioner diberikan secara daring kepada setiap partisipan yang memenuhi kriteria. Adapun teknik analisis data menggunakan SPSS untuk menguji statistik deskriptif, korelasi, dan regresi linear sederhana.

HASIL

Penelitian ini menggunakan data dari 707 mahasiswa yang terdiri dari 576 perempuan dan 131 laki-laki. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini sebesar 81,5 % didominasi oleh perempuan. Adapun usia partisipan dari 18 hingga 25 tahun dengan mayoritas tertinggi pada usia 19 tahun. Domisili partisipan penelitian ini paling banyak di wilayah Jakarta sebesar 62 %. Adapun jenis tempat berkuliah partisipan mayoritas di perguruan tinggi negeri sebesar 96 %. Berikut rincian data demografi subyek penelitian ini.

Tabel 1. Data Demografi

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	131	18,5
Perempuan	576	81,5
Usia (tahun)		
18	136	19,2
19	196	27,7
20	176	24,9
21	137	19,4
22	50	7,1
23	10	1,4
24	1	0,1
25	1	0,1
Domisili		
Jakarta	436	62
Bogor	48	7
Depok	66	9
Tangerang	49	7
Bekasi	108	15
Jenis Perguruan Tinggi		
Perguruan Tinggi Negeri (PTN)	681	96
Perguruan Tinggi Swasta (PTS)	26	4

Hasil uji korelasi menunjukkan nilai korelasi (R) sebesar 0,662 dengan signifikansi < 0,001. Artinya, terdapat hubungan signifikan antara *academic self-efficacy* dan *mental well-being* mahasiswa dengan arah korelasi yang positif. Hasil ini menandakan semakin tinggi *academic self-efficacy* dalam menyelesaikan tuntutan akademik, maka semakin tinggi pula tingkat *mental well-being* yang dirasakan mahasiswa.

Tabel 2. Uji Korelasi

		Mental Well Being	Academic Self-Efficacy
Pearson Correlation	Mental Well-Being	1.000	.662
	Academic Self-Efficacy	.662	1.000
Sig. (1-tailed)	Mental Well-Being	.	.000
	Academic Self-Efficacy	.000	.

Berdasarkan tabel uji regresi, koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,439 menjelaskan bahwa *academic self-efficacy* memberikan

kontribusi pengaruh sebesar 43,9% terhadap variasi *mental well-being* mahasiswa, sementara 56,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel utama penelitian ini.

Tabel 3. Uji Regresi

Mode			Adjusted R	Std. Error
1	R	R Square	Square	of the
1	.662 ^a	.439	.438	Estimate

Dari tabel nilai F hitung, nilai sebesar 550,772 dengan signifikansi 0,000 ($< 0,05$) menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dapat memprediksi *mental well-being* berdasarkan *academic self-efficacy*. Dengan demikian, model penelitian yang digunakan memenuhi syarat kelayakan statistik dan dapat dijadikan dasar untuk menarik kesimpulan mengenai pengaruh antara kedua variabel.

Tabel 4. Hasil Uji F

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	27520.954	1	27520.954	550.772	.000 ^b
Residual	35227.439	705	49.968		
Total	62748.393	706			

a. Dependent Variable: Mental Well Being

b. Predictors: (Constant), Academic Self-Efficacy

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan *academic self-efficacy* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *mental well-being* pada mahasiswa dengan kontribusi sebesar 43,9%. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Vestal (2023) bahwa *academic self-efficacy* berperan penting dalam meningkatkan penyesuaian diri dan kinerja akademik mahasiswa di kampus sehingga mampu memperkuat kesejahteraan

psikologisnya. Penelitian ini pun menegaskan bahwa *academic self-efficacy* dapat menurunkan dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya di lingkungan yang memiliki tekanan akademik tinggi seperti perguruan tinggi di kota besar (Kuserawati & Farida, 2022; Rahma & Lestari, 2025). Penelitian ini juga sejalan dengan temuan mahasiswa perantau di Jakarta yang memiliki *academic self-efficacy* tinggi dapat meningkatkan *subjective well-being*, terutama dalam menghadapi tantangan adaptasi di ibukota (Muchtar et al., 2023; Ernyasih et al., 2025). Temuan ini mencerminkan bahwa *academic self-efficacy* dapat berperan sebagai faktor motivasional psikologis yang membentuk kesehatan mental mahasiswa yang berkuliah di DKI Jakarta. Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Tang dan Zh (2024) yang menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* berkontribusi signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Othman et al. (2022) dan Liu et al. (2023), yang menemukan bahwa keyakinan akademik berperan dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini memperluas temuan sebelumnya dengan menempatkan *mental well-being* sebagai konstruk kesejahteraan yang holistik, bukan hanya *psychological well-being*.

Secara psikologis, *academic self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa membantu dalam melihat berbagai tantangan dan hambatan yang dihadapi sebagai peluang mempelajari hal baru. Hal ini mendorong keyakinan seseorang

untuk mencari strategi *coping* masalah yang adaptif, meningkatkan kontrol diri, dan menurunkan persepsi stres akademik. Hal ini lah yang berkontribusi dalam meningkatkan stabilitas emosi yang memperkuat kesehatan mental mahasiswa. Oleh sebab itu, peran *academic self-efficacy* sangat penting sebagai faktor pelindung atau protektif kesejahteraan mental psikologis mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik maupun kehidupan (Nawawi, 2025; Ampuero-Tello et al, 2022)

Temuan penelitian ini pun sejalan dengan teori dasar *Social Cognitive Theory* bahwa *self-efficacy* merupakan faktor utama dalam memengaruhi motivasi, kondisi emosi, dan perilaku individu. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik dan tingkat stres yang lebih rendah. Dalam konteks pendidikan, mahasiswa yang memiliki keyakinan diri dalam mengatasi berbagai tuntutan akademik akan lebih mampu mengelola emosi dan pikiran dirinya dalam mengatasi berbagai permasalahan sosial yang dihadapinya sehari-hari. Kondisi tersebut termasuk situasi di wilayah perkotaan yang penuh tekanan akademik bersamaan tuntutan sosial dan ekonomi. Kondisi ini mencerminkan *academic self-efficacy* sebagai sumber daya psikologis yang penting mempertahankan keseimbangan mental mahasiswa.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan rumusan masalah sejalan dengan hipotesa penelitian bahwa terdapat pengaruh *academic self-efficacy* terhadap *mental well-being* pada mahasiswa yang berkuliah di DKI Jakarta. Temuan ini menegaskan bahwa *academic self-efficacy* dapat berperan sebagai prediktor kinerja akademik dan faktor pelindung yang dapat menjaga kesehatan mental mahasiswa yang berkuliah di wilayah DKI Jakarta.

Implikasi penelitian ini dapat berkontribusi penting bagi mahasiswa, perguruan tinggi, orangtua, dan masyarakat. Pertama, bagi mahasiswa disarankan memperkuat *academic self-efficacy* supaya membantu mengelola stres akademik dan memperkuat kesejahteraan psikologisnya. Kedua, bagi perguruan tinggi dapat mendorong ketersediaan program pendukung seperti, konseling, pelatihan strategi belajar, dan mentoring untuk memperkuat keyakinan akademik mahasiswa dalam menghadapi tantangan perkuliahan di kota besar. Ketiga, bagi orang tua dapat memperkuat pentingnya dukungan emosional dan apresiasi terhadap usaha anak dalam membangun keyakinan diri akademik dalam menjalani perkuliahan di kampus, khususnya Ibu Kota Jakarta. Keempat, bagi masyarakat umum dapat menekankan perlunya lingkungan sosial yang sehat dan bebas stigma terhadap kesehatan mental agar mahasiswa dapat berkembang secara optimal baik secara akademik maupun psikologis.

Adapun penelitian selanjutnya disarankan dapat menggunakan desain longitudinal agar dapat melihat pengaruh variabel prediktor secara lebih mendalam dan mempertimbangkan penggunaan instrumen selain *self-report* yang berpotensi menimbulkan bias subyektifitas responden. Selain itu, disarankan pula dapat menambahkan variabel mediasi, seperti *academic engagement*, regulasi emosi, maupun resiliensi dan sebagainya untuk menjelaskan lebih dalam proses pembentukan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, disarankan pula studi komparasi lintas budaya supaya dapat menggeneralisasi hasil temuan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ampuero-Tello, N. L., Zegarra-López, A. C., Padilla-López, D. A., & Venturo-Pimentel, D. S. (2022). Academic self-efficacy as a protective factor for the mental health of university students during the COVID-19 pandemic. *Interacciones*, 8, e289. <https://doi.org/10.24016/2022.v8.289>
- Arfandi, M. A., Rahman, R. A., Gah, R. L., Asma, N., Mahendra, A. Z., & Rosandini, A. N. (2025). Gambaran kondisi kesehatan mental mahasiswa. *Journal of Mental Health Concerns*, 4(2), 102–111. <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1194>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). Hasil Utama Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Doriza, S., Ilwana, H. F., & Nugraheni, P. L. (2023). Subjective well-being factors in students. *Journal of Family Sciences*, 9(2), 186–202.
- El-Matary, H. J., Mardiah, B. A., Lestari, F., & Besral, B. (2018). Evaluation of depression, anxiety, and stress among undergraduate students in Jakarta. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 9(2), 296–301. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2018.00136.5>
- Ernyasih, R. A., Wulandari, R., & Fadhillah, N. (2025). Faktor akademik, nonakademik, dan lingkungan fisik terhadap kesehatan mental mahasiswa di universitas perkotaan. *Environmental Occupational Health and Safety Journal (EOHSJ)*, 6(1), 1–12
- Hertinjung, W. S., Taufik, T., Purwandari, E., & Karyani, U. (2024). Tren penelitian kesehatan mental mahasiswa: Analisis bibliometrik. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2). <https://doi.org/10.24014/pib.v5i2.26732>
- He, X., Fang, S., & Du., L. (2023). Study on the Relationship Between Self-Efficacy and Psychological Well-Being Among Chinese College Students. *Studies in Psychology Science*, 1(3), (53–58). doi:10.56397/SPS.2023.12.07
- Kloping, N. A., Citraningtyas, T., Lili, R., Farrell, S. M., & Molodynski, A. (2022). Mental health and wellbeing of Indonesian medical students: A regional comparison study. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(6). <https://doi.org/10.1177/00207640211057732>
- Kuserawati, S. ., & Farida, I. A. . (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, 2(4), 277–290. <https://doi.org/10.17977/um070v2i42022p277-290>

- Lestari, I. P., & Sari, R. P. (2021). Tingkat stres akademik mahasiswa di perguruan tinggi negeri dan swasta di kota besar. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 8(1), 85–98. <https://doi.org/10.24854/jpu1121.85-98>
- Lizarte Simón, E. J., Gijón Puerta, J., Galván Malagón, M. C., & Khaled Gijón, M. (2024). Influence of Self-Efficacy, Anxiety and Psychological Well-Being on Academic Engagement During University Education. *Education Sciences*, 14(12), 1367. <https://doi.org/10.3390/educsci14121367>
- Muchtar, D. Y., Wahyuni, Z. I., Murniasih, F., & Rasaki, A. F. (2023). Academic Self-Efficacy as a Predictor of College Student's Mental Health and Study Progress. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 11(2), 132–142. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v11i2.33531>
- Nawawi, E. (2025). Self-Efficacy as a Protective Factor Against Academic Stress and Anxiety: Evidence from a Systematic Literature Review. (2025). *Advances In Education Journal*, 2(1), 388–397. <https://journal.al-afif.org/index.php/aej/article/view/196>
- Nirmalawati, T. & Qurniyawati, E. (2025). Mental Health of Adolescents in the Strawberry Generation: A Bibliometric Analysis. *Jurnal Promkes*, 13(2), 250–256.
- Othman, W.N., Yusup, Y.M., Omar, M.N., Yahya, S.A., & Mamat, S. (2019). Self-Efficacy, the Relationship with the Psychology Well-Being among Private Higher Education Students in Malacca. *The International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9, 172–179
- Pintrich, P., Smith, D., García, T., & McKeachie, W. (1991). A manual for the use of the motivated strategies for learning questionnaire (MSLQ). Ann Arbor, MI: University of Michigan.
- Rahma, F., A., & Lestari, M. (2025). Keterkaitan Efikasi Diri dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 59–69. <https://doi.org/10.26539/t6vmpw48>
- Raimondi, G., Dawe, J., Alivernini, F., Manganelli, S., Diotaiuti, P., Mandolesi, L., Zacchilli, M., Lucidi, F., & Cavicchiolo, E. (2025). Self-Efficacy and Psychological Well-Being in Adolescents: Evaluating the Moderating Role of Socioeconomic Status and Cultural Factors. *Pediatric reports*, 17(2), 39. <https://doi.org/10.3390/pediatric17020032>
- Risnawati, B. S., Nasichah Nasichah, M. F. Prayogo, & Z. Al Izzami. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 2(1), 179–186. <https://doi.org/10.54066/jikma.v2i1.1389>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Salleh, R. R., Ismail, N. A. H., & Idrus, F. (2021). The Relationship Between Self-Regulation, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being Among the Salahaddin University Undergraduate Students in Kurdistan. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 2(2), 105–126. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v2i2.12572>
- Song, X., & Hu, Q. (2024). The relationship between Freshman students' mental health and academic achievement: chain mediating effect of learning adaptation and academic self-efficacy. *BMC public health*, 24(1), 3207.

<https://doi.org/10.1186/s12889-024-20738-9>

Stewart-Brown, S., Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., & Secker, J. (2007). *The Warwick-Dinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 1–13.
<https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>

Tang, L., & Zhu, X. (2024). Academic self-efficacy, grit, and teacher support as predictors of psychological well-being of Chinese EFL students. *Frontiers in psychology*, 14, 1332909.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1332909>

Vestal, Reshmi. (2023). The relationship between self-efficacy and mental Well-being. *Research Methods and Statistics for Psychology*, 1-21. doi: 10.13140/RG.2.2.34684.72327

Zhang, W., Balloo, K., Hosein, A., & Medland, E. (2024). A scoping review of well-being measures: Conceptualisation and scales for overall well-being. *BMC Psychology*, 12(1), Article 585.

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91.
<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>

Wang, Q., & Keat, O. B. (2025). Chinese Context of Research on Psychological Well-being of College Students: Literature Review and Theoretical Reflection. *Journal of Theory and Practice in Education and Innovation*, 2(4), 9–16.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15908900>

Wang, Y., & Zhang, W. (2024). The relationship between college students' learning engagement and academic self-efficacy: a moderated mediation model. *Frontiers in psychology*, 15, 1425172.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425172>