



Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Prajurit TNIAD di Batalyon Infanteri 403/WP

Ageung Rijki^{1*}, M. Wahyu Kuncoro²

1 Universitas Mercu Buana Yogyakarta²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

* ageungrijki@gmail.com

Abstrak

TNI menjadi bagian dari keamanan nasional. Kesejahteraan TNI di Indonesia dituangkan dalam Rencana Strategis (Renstra) Pembangunan Kesejahteraan Prajurit yang terbagi dalam komponen pembangunan dan sasaran program. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Efficacy* dengan kesejahteraan psikologis pada TNI yang bertugas di Yonif 403/WP. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 180 prajurit dari berbagai tingkatan pengalaman kerja. teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Skala *Self-Efficacy* dan Skala Kesejahteraan Psikologis digunakan dalam bentuk kuisisioner. Uji korelasi *product moment* menunjukkan adanya hubungan antara *Self-Efficacy* dengan kesejahteraan psikologis. Uji asumsi untuk normalitas menunjukkan nilai $Ks-Z$ sebesar $0,078 > 0,050$ yang berarti signifikan atau data terdistribusi normal. Sedangkan, untuk uji linieritas pada nilai koefisien F sebesar $55,103 > 0,050$ yang berarti variable memiliki hubungan yang linier. Nilai koefisien korelasi sebesar $0,455$ menunjukkan hubungan yang tergolong sedang. Sehingga, terdapat keterkaitan antara kesejahteraan psikologis dengan efikasi diri pada prajurit TNI. Sedangkan, nilai koefisien determinasi atau R^2 sebesar $20,70\%$ terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya sebesar $79,30\%$ dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: *self-efficacy*, kesejahteraan psikologis, TNI

Abstract

TNI is part of national security. The welfare of the TNI in Indonesia is outlined in the Strategic Plan (Renstra) for the Development of Soldier Welfare which is divided into development components and program objectives. this study aims to determine the relationship between Self-Efficacy and psychological well-being in the TNI who served in Yonif 403 / WP. The subjects in this study amounted to 180 soldiers from various levels of work experience. the sampling technique used was simple random sampling. The Self-Efficacy Scale and Psychological Wellbeing Scale were used in the form of questionnaires. The product moment correlation test shows a relationship between Self-Efficacy and psychological well-being. The assumption test for normality shows the $Ks-Z$ value of $0.078 > 0.050$ which means significant or normally distributed data. Meanwhile, for the linearity test on the F coefficient value of $55.103 > 0.050$ which means that the variables have a linear relationship. The correlation coefficient value of 0.455 shows a relationship that is classified as moderate. Thus, there is a relationship between psychological well-being and self-efficacy in TNI soldiers. Meanwhile, the coefficient of determination or R^2 is 20.70% of psychological well-being, while the remaining 79.30% is influenced by other factors.

Keywords: *self-efficacy, psychological well-being, TNI*



PENDAHULUAN

American Psychological Association (APA) menyebutkan bahwa kecemasan menjadi bagian dari seseorang berupa keadaan dan perasaan yang ditandai dengan keadaan otot yang menjadi lebih dan kekhawatiran terkait masa depan (Annisa & Ifdil, 2016). Adanya keinginan untuk mencapai kehidupan yang bahagia dan sejahtera menjadi keinginan setiap orang. Namun, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara psikologis. Kesejahteraan psikologis menjadi persoalan yang lebih mendalam, karena terkait dengan kemampuan seseorang untuk menilai lebih dalam lagi dari kehidupannya.

Kesejahteraan psikologis terdiri atas rasa menerima diri sendiri, interaksi sosial, otonomi, lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Ryff (1995), menambahkan bahwa faktor ekonomi, sosial, dan demografi juga menjadi aspek yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Prabowo, 2017; Prayogi, Muslihati, & Handarini, 2017).

Berdasarkan data yang dihimpun dari NCLEX study Guides and Practice Tests (2017) dari 10 profesi dengan tingkat stres tertinggi, pekerjaan sebagai tentara menempati urutan pertama sebagai pekerjaan yang memiliki tingkat stres paling tinggi. Data tersebut didasarkan pada survei tahunan yang mengevaluasi 200 jenis profesi berbeda dengan mengukur lingkungan kerja, daya saing, dan risiko pekerjaan sebagai indikatornya. Urutan pekerjaan dalam daftar tersebut didasarkan pada empat kriteria yaitu lingkungan, pendapatan, penampilan, dan tuntutan fisik. Adapun berdasarkan data tersebut, pekerjaan sebagai tentara memiliki skor stres sebesar 72,74 persen dari skala 1-100 (NCLEX, 2017).

Banyaknya tugas pokok dari pekerjaan sebagai prajurit TNI memiliki resiko kecelakaan yang tinggi dalam bekerja. Salah satu kasus besar yang terjadi di Batalyon Infanteri 403 yaitu adanya prajurit yang tertembak dan meninggal dunia ketika menjalankan tugas di Papua yang dilakukan oleh Kelompok Kriminal Bersenjata (KKB) pada tahun 2021 (Mulyana, 2021). Kejadian tersebut meskipun bagian dari tugas negara, tetapi mengguncang psikologis dari prajurit lainnya yang bertugas di Batalyon Infanteri 403. Artinya bahwa adanya kejadian yang terjadi pada sesama prajurit menimbulkan perasaan cemas dan khawatir bahwa kejadian tersebut terjadi pada diri sendiri.

Hasil wawancara dengan 5 orang subjek yang bertugas sebagai prajurit TNI AD pada tanggal 10 April 2023 menunjukkan perbedaan permasalahan yang dihadapi oleh masing-masing subjek. Pada subjek pertama, menyatakan bahwa menjadi prajurit TNIAD sudah berjalan selama 2 tahun. Yangmana selama masa tugas tersebut, subjek pertama mengalami kendala dalam adaptasi dengan orang dan lingkungan baru, kesulitan mengekspresikan perasaan, dan tidak mengetahui kondisi kesehatan jiwanya sendiri.

Selanjutnya, salah satu aspek yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu efikasi diri. Mookkiah & Prabu (2019), menyebutkan bahwa efikasi diri merupakan penilaian seseorang terhadap kemampuannya sendiri dalam hal menyusun dan melaksanakan tugasnya untuk mencapai kinerja yang optimal. Adanya kemampuan dan kapasitas dalam diri seseorang secara sadar untuk membuat perbedaan yang dapat menimbulkan perasaan senang dan mengambil inisiatif juga menjadi bagian dari efikasi diri. Kemampuan tersebut bila tidak dimiliki akan menimbulkan perasaan tidak bahagia dan tidak memiliki motivasi dalam bertindak (Flammer, 2001). Artinya bahwa seseorang dengan efikasi diri yang tinggi mampu melaksanakan tugas secara tangguh dan bertanggungjawab, sementara itu jika tingkat efikasi diri rendah maka cenderung untuk menghindari dan melepaskan diri dari situasi tersebut (Bandura A. , The Importance of Albert Bandura's Concept of Self-efficacy in Achieving



Success, 2019). Menurut Bandura (1997), tiga dimensi efikasi diri yaitu magnitude (level/tingkat), strength (kekuatan), dan generality (generalisasi). Yuliyani, Handayani, & Somawati (2017), mengungkapkan terdapat dua tipe efikasi diri yaitu rendah dan tinggi. Efikasi diri dengan tipe rendah cenderung menghindari kegiatan yang menimbulkan risiko tinggi, memiliki rasa rendah diri, dan tidak dapat memberikan hasil terbaik. Selain itu, adanya kecenderungan khawatir, stress, dan depresi juga menjadi bagian dari seseorang yang memiliki efikasi rendah. Berbeda dengan seseorang yang memiliki efikasi tinggi, yangmana mereka memiliki sikap dan sifat kebalikan dari efikasi diri dengan katagori rendah.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis Prajurit TNI Batalyon Infanteri Mekanis 403/Wirasada Pratista. Adapun alasan pemilihan judul tersebut yaitu adanya beban tugas yang berat, kehilangan rekan ketika bertugas, adanya masalah psikologis yang menyebabkan timbulnya kasus desersi, dan kesejahteraan prajurit.

METODE

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini memiliki kriteria yaitu laki-laki, berusia 20-41 tahun, bekerja sebagai prajurit TNI AD, dan bertugas di Batalyon Infanteri 403/Wirasada Pratista. Sehingga subjek pada penelitian ini berjumlah 180 subjek. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan usia dan jabatan ditampilkan pada Table 1. Diketahui bahwa subjek dengan pangkat Prajurit Dua (Prada) mendominasi dengan rentang usia antara 21-25. Kemudian, subjek dengan pangkat Prajurit Satu (Pratu) juga mendominasi dengan rentang usia antara 21-28. Sisanya, tersebar pada berbagai pangkat dan usia. Adapun sebanyak 87 subjek bertugas selama kurang dari 5 tahun. Sebanyak 88 subjek bertugas selama 5-15 tahun dan 5 subjek bertugas selama lebih dari 15 tahun. Metode pengambilan data menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan acak tanpa memperhatikan strata atau tingkatan dalam populasi tersebut. Hal ini dilakukan karena dianggap homogen yaitu sebagai prajurit TNI.

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yakni Skala efikasi diri dan kesejahteraan psikologis menggunakan format skala likert. Skala kesejahteraan psikologi dikemukakan Ryff & Buron (2008). Sedangkan, skala efikasi diri berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Bandura (1997). kemudian Alat ukur *Psychological Well Being Scale* (PWBS) menggunakan PWBS form medium yaitu dengan jumlah item 32 butir. Penggunaan *assessment* disarankan form medium dan form panjang. Penerjemahan skala PWB dilakukan untuk memastikan tidak adanya item yang ambigu, mudah dipahami, *psychological equivalent*. Adapun uji skala menggunakan Uji Reliabilitas dari skala Kesejahteraan Psikologis diukur dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach dengan bantuan SPSS 20 for windows.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian yaitu metode korelasi menggunakan *pearson correlation* yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Sugiyono (2013), menyebutkan bahwa teknik tersebut digunakan untuk menentukan hubungan variabel. Artinya mencoba melihat hubungan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis. Jika diperoleh korelasi yang signifikan, maka terdapat hubungan antara variabel dan sebaliknya (Hadi, 2015).

HASIL

Berdasarkan data yang diperoleh dari Skala Kesejahteraan Psikologis dan Efikasi Diri yang dilakukan pada 180 subjek yaitu anggota TNI yang bertugas di Batalyon Infanteri Mekanis 403/Wirasada Pratista. Kategorisasi yang akan dilakukan dengan mengasumsikan bahwa skor populasi dari subjek memiliki distribusi normal, dengan demikian diperoleh skor hipotetik yang terdistribusi



normal (Azwar S. , 2017).

Hasil analisis Skala Kesejahteraan Psikologis mempunyai jumlah 32 aitem. Berdasarkan jumlah butir pertanyaannya, skor minimum sebesar 32 dan skor maksimum sebesar 128. Rata-rata sebesar 80, dengan sebaran sebesar 96, dan standar deviasi sebesar 16. Data empiric menunjukkan bahwa minimum skor sebesar 64 dan maksimum skor sebesar 108, rata-rata empiric sebesar 82,82. Sedangkan, standar deviasi sebesar 10,071.

Hasil analisis dari Skala Efikasi Diri mempunyai jumlah 24 aitem. Skor minimum sebesar 24 dan skor maksimum adalah 96. Rerata sebesar 60, sebaran berjarak 72 dan memiliki nilai SD sebesar $(96-24) : 6 = 12$. Namun, data empiric diperoleh skor minimum sebesar 46 dan skor maksimum sebesar 79. Adapun rerata empiric sebesar 66,16 dan standar deviasi sebesar 6,215.

Tabel 1. Deskripsi Data Statistik Penelitian

Variabel	N	Data Hipotetik			Data Empirik		
		Skor		SD	Skor		SD
		Mean	Min Max		Mean	Min Max	
Kesejahteraan Psikologis	180	80	32 128	16	82,82	64 108	10,071
Efikasi Diri	180	60	24 96	72	66,16	46 79	6,215

Berdasarkan data deskriptif yang diperoleh, maka peneliti melakukan katagorisasi variabel kesejahteraan psikologis dan efikasi diri dengan cara mengelompokkan data dalam 3 katagori. Menurut Azwar (2015), katagori yang dimaksud yaitu katagori rendah, katagori sedang, dan katagori tinggi. Katagorisasi tersebut didasarkan pada nilai mean dan standar deviasi hipotetik untuk masing-masing variabel. Adapun katagorisasi pada kesejahteraan psikologis ditemukan sebanyak 87,22 persen atau sebanyak 157 subjek berada dikatagori sedang, sisanya berada dikatagori tinggi sebanyak 23 responden. Sedangkan, untuk katagori rendah tidak terdapat subjek.

Tabel 2. Katagorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Pedoman	Nilai Interval	N	resentase
Tinggi	$X \geq (\text{mean} + \text{SD})$	$X \geq 96$	23	12.78
Sedang	$(\text{mean} - \text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{SD})$	$64 \leq X < 96$	157	87.22



Re nd ah	$X < (\text{mean}-SD)$	$X < 64$	0	0
		Total	180	100

Untuk Katagorisasi efikasi diri, berdasarkan rerata dan standar deviasi secara hipotetik, menunjukkan bahwa sebanyak 134 subjek atau sebesar 74,44 persen tergolong dalam katagori sedang dan 25 persen (45 subjek) berada dalam katagori tinggi. Sedangkan, dalam katagori rendah terdapat 1 subjek atausebesar 0,56 persen. Artinya bahwa terdapat 1 prajurit yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah. Oleh karena itu perlu dijelaskan pada aspek yangmanadalam efikasi diri sehingga menyebabkan tingkat efikasi diri prajurit tersebut tergolong rendah.

Tabel 11. Katagorisasi Efikasi Diri

Katagori	Pedoman	Skor	N resentase	
Tinggi	$X \geq (\text{mean}+SD)$	$X \geq 72$	45	25.00
Sedang	$(\text{mean}-SD) \leq X < (\text{Mean} + SD)$	$48 \leq X < 72$	134	74.44
Rendah	$X < (\text{mean}-SD)$	$X < 48$	1	0.56
		Total	180	100

Kemudian, untuk Uji normalitas menggunakan teknik analisis Kolomogorov-Smirnov (KS-Z) dengan nilai $KS-Z > 0,050$ maka abs dan sebaliknya (Hadi, 2015). Hasil uji normalitas variabel kesejahteraan psikologis yaitu $KS-Z = 0,078$ dan variabel efikasi diri yaitu $KS-Z = 0,124$. Artinya bahwa baik variabel kesejahteraan psikologis maupun efikasi diri memiliki nilai $KS-Z$ lebih dari $0,050$ sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai $KS-Z$ atas variabel tersebut terdistribusi secara normal.

Menurut Hadi (2015) dan Priyatno (2012), jika jumlah observasi besar atau data yang digunakan lebih dari 30 subjek, maka dapat dikatakan bahwa data tersebut terdistribusi normal. Dengan demikian, variabel kesejahteraan psikologis dan efikasi diri dapat digunakan karena $N = 180$ ($N \geq 30$).

Uji ini bertujuan untuk melihat hubungan antar variabel bebas dan variabel tergantung. Nilai $p < 0,050$ berarti tidak linier dan sebaliknya (Hadi, 2015). Nilai koefisien linier F sebesar 55,103 lebih besar dari $0,050$. Artinya bahwa hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan efikasi diri merupakan hubungan yang linier.

Uji hipotesis menggunakan teknik korelasi (Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, 2013). Teknik ini digunakann untuk menetapkan hubungan antara variabel (Hadi, 2015). Nilai $p < 0,050$ terdapat korelasi dan sebaliknya. Hasil estimasi menunjukkan korelasi diperoleh koefisien sebesar 0,455 ($p \leq 0,050$). Menurut Sugiyono (2018), nilai korelasi 0,455 menunjukkan tingkat hubungan kedua katagori tersebut berada dalam interval koefisien antara 0,400- 0,599 yang tergolong sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan



bahwa nilai koefisien determinasi atau R^2 yang didapatkan dari hasil kuadrat nilai korelasi sebesar 0,2070 persen yang menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki kontribusi sebesar 20,70 persen terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya sebesar 79,30 persen dipengaruhi oleh faktor lain.

DISKUSI

Pengolahan data pada tahap awal dilakukan untuk menguji aitem yang digunakan pada saat uji coba skala baik untuk kesejahteraan psikologis maupun efikasi diri. Uji daya beda dilakukan untuk mengetahui nilai reliabilitas dari masing-masing variable yang diketahui dari nilai Cronbach's Alpha. Sebagai variable terikat, nilai Cronbach's Alpha untuk kesejahteraan psikologis sebesar 0,880 > 0,05. Artinya bahwa aitem pada skala *psychological well-being* adalah sangat reliabel sehingga dapat digunakan untuk mengukur *Psychological well-being* pada Prajurit

TNI Batalyon Infanteri Mekanis 403/Wirasada Pratista dikarenakan koefisien reliabilitas skala *psychological well being* berada pada rentang 0,81 – 1,00 dengan kategori sangat reliabel. Pada variabel efikasi diri, nilai dari koefisien Alpha Cronbach mencapai 0,920 yang menunjukkan bahwa skala efikasi diri adalah sangat reliabel dikarenakan koefisien reliabilitas berada pada rentang 0,81 – 1,00 dengan kategori sangat reliabel

Efikasi diri terhadap variabel kesejahteraan psikologis berpengaruh positif. Hal ini didasarkan pada hasil hipotesis penelitian dengan analisis correlation product moment, yang didapatkan nilai koefisien korelasi r_{xy} sebesar 0,455 ($p < 0,05$). Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rachman (2017), Mustikasari (2019), dan Pambajeng (2017), menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis. Yangmana ketika semakin tinggi efikasi diri maka berdampak pula pada peningkatan kesejahteraan psikologi, dan sebaliknya. Adanya hubungan tersebut berarti bahwa setiap aspek dari efikasi diri memberikan sumbangan terhadap kesejahteraan psikologi pada prajurit TNI yang bertugas di Batalyon Infanteri Mekanis 403/Wirasada Pratista.

Aspek *magnitude* yang merupakan gambaran tingkat kesulitan tugas yang dikerjakan, menunjukkan bahwa prajurit TNI mampu melihat segala sesuatunya dari sudut pandang dan perspektif lebih luas, optimis, memiliki minat dan semangat dalam menjalankan tugas, serta mampu menganggap masalah sebagai sesuatu yang harus diselesaikan. Artinya bahwa adanya masalah atau rintangan yang dihadapi bukan lagi menjadi sebuah ancaman yang harus dihindari.

Hubungan aspek *magnitude* terhadap aspek dalam kesejahteraan psikologis yaitu berkaitan dengan otonomi dan penguasaan lingkungan. Berdasarkan analisis skala, hubungan aspek *magnitude* terhadap otonomi menunjukkan bahwa prajurit TNI memandang bahwa hidup menjadikan mereka proses dalam belajar secara terus menerus. Artinya bahwa pekerjaan yang mereka lakukan menjadi bagian dari proses hidup yang didalamnya memberikan nilai-nilai kehidupan yang bermanfaat. Sehingga, ketika menghadapi kesulitan selama menjadi prajurit TNI justru dianggap sebagai proses belajar dalam hidup. Kemudian, situasi atau masalah yang dihadapi dalam proses belajar tersebut menjadi tanggungjawab pribadi dari prajurit sebagai bentuk tanggungjawab atas tugas negara yang diemban. Artinya bahwa prajurit TNI menyadari bahwa situasi atau adanya masalah tersebut bukan hanya karena tuntutan pekerjaan. Namun, bagian dari kemandirian dalam proses tanggungjawab.



KESIMPULAN

Kesejahteraan TNI di Indonesia dituangkan dalam Rencana Strategis (Renstra) Pembangunan Kesejahteraan Prajurit yang terbagi dalam komponen pembangunan dan sasaran program. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Efficacy* dengan kesejahteraan psikologis pada TNI yang bertugas di Yonif 403/WP. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 180 prajurit dari berbagai tingkatan pengalaman kerja. Teknik pengambilan sampel yang digunakanyaitu *simple random sampling*. Skala *Self-Efficacy* dan Skala Kesejahteraan Psikologis digunakan dalam bentuk kuisisioner. Uji korelasi *product moment* menunjukkan adanya hubungan antara *Self-Efficacy* dengan kesejahteraan psikologis. Uji asumsi untuk normalitas menunjukkan nilai $Ks-Z$ sebesar $0,078 > 0,050$ yang berarti signifikan atau data terdistribusi normal. Sedangkan, untuk uji linieritas pada nilai koefisien F sebesar $55,103 > 0,050$ yang berarti variable memiliki hubungan yang linier. Nilai koefisien korelasi sebesar $0,455$ menunjukkan hubungan yang tergolong sedang. Sehingga, terdapat keterkaitan antara kesejahteraan psikologis dengan efikasi diri pada prajurit TNI. Sedangkan, nilai koefisien determinasi atau R^2 sebesar $20,70\%$ terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya sebesar $79,30\%$ dipengaruhi oleh faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Flammer, A. (2001). Self-Efficacy and Health. In N. J. Smelser, & P. B. Baltes, *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (pp. 13812- 13815). USA: Elsevier. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/01726-5>
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Mustikasari, D. S. (2019). Personality to Resilience: A Systematic Review. *Psikovidya*, 23(1), 1-21. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v23i1.125>
- NCLEX, S. G. (2017, January 20). *The 10 Most Stressful Jobs In 2017*. Retrieved from StudyGuides and Practice Tests: <https://www.nclexquiz.com/blog/10-stressful-jobs-2017/>
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Well-Being Pada Remaja. *Jurna Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(02), 260-270. <http://dx.doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Ryff, C. D., & Buron, P. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.



Yuliyani, R., Handayani, S. D., & Somawati. (2017). Peran Efikasi Diri (Self Efficacy) dan Kemampuan Berpikir Positif Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika. *Jurnal Formatif*, 7(2), 130-143