

HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN MAKNA HIDUP PADA MAHASISWA AKHIR

Dhenia Ayu Khatira, Yolivia Irna Aviani
Universitas Negeri Padang
e-mail: dheniaayukhatira333@gmail.com

Abstract: *The relationship of self-efficacy with the meaning of life in final students. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and the meaning of life in final students. This study uses quantitative correlation methods. Population withdrawal using purposive sampling technique. Participants in this study amounted to 102 students. This study uses a self-efficacy scale adapted from Hamka with a validity index of .311-.639 and a reliability of .907 and a meaning of life scale adapted from Shafiyuddin with a validity index of .845-.859 with a reliability of .859. The results of the data analysis carried out showed that there was a relationship between self-efficacy and the meaning of life. These results have the implication that self-efficacy has an important role for the meaning of life, where self-efficacy makes it easier for individuals to find the meaning of their lives.*

Keywords: *Self-efficacy, meaning in life, students*

Abstrak: Hubungan *self-efficacy* dengan makna hidup pada mahasiswa akhir. Mahasiswa akhir merupakan kategori remaja akhir mempunyai dua tuntutan yaitu tuntutan non akademik yaitu pencarian makna hidup dan akademik yaitu penyelesaian tugas akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan makna hidup pada mahasiswa akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan menggunakan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 102 mahasiswa. Dalam penelitian ini menggunakan skala *self-efficacy* yang diadaptasi dari Hamka dengan indeks validitas .311-.639 dan reliabilitas .907 dan skala makna hidup yang diadaptasi dari Shafiyuddin dengan indeks validitas .845-.859 dengan reliabilitas .859. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan makna hidup. Hasil ini memiliki implikasi bahwa *self-efficacy* mempunyai peranan penting bagi makna hidup, dimana dengan adanya *self-efficacy* memudahkan individu untuk menemukan makna hidupnya.

Kata Kunci: *Self-efficacy, makna hidup, mahasiswa*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi. Menurut Winkel (dalam Roellyana dan Listiyandini, 2016), mahasiswa akhir berada pada rentang usia 21-25 tahun. Santrock (2007) mengatakan bahwa remaja dimulai dari usia 10 - 13 tahun dan berakhir pada rentang 18-22 tahun. Berdasarkan hal ini mahasiswa akhir dapat dikategorikan sebagai remaja akhir. Terdapat 3 perubahan yang terjadi pada remaja yaitu perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional (Santrock, 2007). Hall (dalam Arnett, 1999) melihat bahwa masa remaja adalah puncak dari “*storm and stress*” yang terdapat 3 kunci elemen yang mengatakan bahwa masa remaja itu sulit, yaitu: konflik dengan orang tua, gangguan *mood*, dan perilaku berisiko.

Dalam tahap perkembangan Erik H. Erikson yang kelima, remaja akhir juga sedang mengalami tahap *Identity versus Identity Confusion*, dimana terjadi krisis psikososial antara identitas diri dengan kebingungan identitas. Yesamine (dalam Roellyana dan Listiyandini, 2016) menjelaskan tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa akhir yaitu dituntut memiliki jiwa optimisme, semangat hidup tinggi, berprestasi secara optimal dan mampu berperan aktif dalam menyelesaikan masalah akademik maupun non-akademik. Faktanya, mahasiswa akhir sendiri memiliki

beban tersendiri dalam mengerjakan skripsi dan merasa kesulitan untuk menyelesaikannya. Menurut penelitian Asmawan (2016) terdapat 2 faktor penghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya adalah motivasi dan pemahaman dalam menulis skripsi, sedangkan faktor eksternal adalah sistem birokrasi dan dosen pembimbing.

Dalam pencarian jati diri tentu ada yang disebut dengan pencarian makna hidup. Menyangkut hal ini, dalam buku Viktor E. Frankl yang berjudul *Man's Search for Meaning* (2017) dipaparkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh ilmuwan sosial berasal dari universitas Johns Hopkins terhadap 7984 mahasiswa dari 48 perguruan tinggi negeri. Para mahasiswa tersebut ditanyakan mengenai apa hal yang “sangat penting” bagi mereka saat ini. 16% dari mereka mengatakan bahwa “mengumpulkan uang sebanyak mungkin” adalah hal yang penting bagi mereka sedangkan 78% mengakui bahwa “mencari tujuan dan makna hidup” adalah prioritas mereka.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Adams (2012) dikatakan Tahun-tahun kuliah sering kali ditandai dengan banyak perubahan penting dan transisi yang penuh gejolak, dan merupakan saat ketika siswa mencari tujuan dan makna dalam hidup

mereka, akibatnya perguruan tinggi menjadi masa perkembangan identitas utama. Namun, apa itu makna hidup dan apa pentingnya bagi mahasiswa? Viktor Frankl telah memberikan suara yang fasih tentang "Apa sifat dari makna?" pertanyaan. Untuk menjawab pertanyaan ini, ia mengajukan konsep "vakum eksistensial" —persepsi bahwa tidak ada makna atau tujuan di alam semesta. Pengalaman dari kekosongan eksistensial ini seharusnya dapat diperbaiki sejauh orang mengaktualisasikan "nilai".

Frankl beralasan bahwa makna dihasilkan dari pilihan untuk membawa tiga kelas nilai utama ke dalam kehidupan seseorang: (a) kreatif (instansiasi termasuk menulis makalah, melahirkan anak, dll.); (b) pengalaman (melihat, menyentuh, atau cara apa pun untuk mengalami); dan (c) sikap (sikap orang-orang terhadap penderitaan mereka yang menyedihkan) (Lopez, & Snyder, 2002) Pentingnya makna hidup bagi mahasiswa adalah siswa yang diminta untuk memikirkan nilai dan tujuan hidup mereka dan mempertimbangkan bagaimana pekerjaan dan kegiatan akademis mereka saat ini dapat menggunakan keterampilan mereka dan cara yang sesuai dengan nilai-nilai serta tujuan mereka (Adams, 2012). Memiliki banyak sumber makna dalam hidup melindungi individu dari ketidakberartian (Lopez & Snyder, 2002). Manfaat lain dari memiliki banyak sumber makna adalah bahwa ada lebih sedikit

tekanan bagi masing-masing sumber untuk memenuhi keempat sumber makna (Lopez & Snyder, 2002). *Self-efficacy* menurut Bandura adalah mengacu pada kemampuan yang dirasakan untuk belajar atau melakukan tindakan pada tingkat yang ditentukan (Wentzel & Wigfield, 2009). Bastaman (dalam Agustini, 2016) berpendapat bahwa dalam menemukan makna hidup diperlukannya adanya harapan (*hope*), namun dalam mewujudkan harapan dibutuhkan semangat, optimis serta keyakinan seseorang (*self-efficacy*). Berdasarkan hal ini, peneliti ingin mempelajari apakah dengan adanya kecemasan dalam menjalani skripsi dan menghadapi dunia kerja di masa akan datang, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi juga memiliki tingkat makna hidup yang tinggi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang peneliti gunakan adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. *Self-efficacy* sebagai variabel independen (x) dan makna hidup sebagai variabel dependen (y). Variabel X atau independen merupakan variabel yang memengaruhi variabel dependen. Sedangkan variabel Y atau dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel X (Sugiyono, 2013). Populasi penelitian yang diambil adalah mahasiswa yang sedang melaksanakan skripsi, dimana

sampel penelitian memiliki jumlah 102 orang dengan menggunakan *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. *Purposive sampling* digunakan pada sampel yang sudah ditentukan karakteristiknya dan telah diketahui sifat dan ciri dari populasinya (Winarsunu, 2012). Kriteria sampel adalah mahasiswa yang sedang melaksanakan tugas akhir ataupun skripsi. Proses mengumpulkan data dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner. Alat ukur yang digunakan peneliti dalam melihat *self-efficacy* pada mahasiswa yaitu menggunakan alat ukur adaptasi skala Hamka (2010) yang telah digunakan oleh Mulia Solistyowati (2016) yang dikembangkan dari 4 aspek yaitu: (1) Memiliki kepercayaan diri dalam situasi tidak menentu yang mengandung keaburan dan tekanan. (2) Mempunyai keyakinan dalam mencapai target yang telah ditentukan. (3) Memiliki keyakinan akan kemampuan menumbuhkan motivasi, kognitif dan melakukan Tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan serta hasil. Sedangkan untuk alat ukur yang digunakan dalam melihat makna hidup pada mahasiswa akhir adalah alat ukur Rifqi Hafizh Shafiyuddin (2017), dimana skala ini tersusun dari 3 aspek yaitu: (1) Makna hidup. (2) Kebebasan berkehendak. (3) Kepuasan Hidup.

Kedua instrumen telah mendapatkan validitas dan reliabilitas dari tahap uji coba yang telah dilakukan oleh masing-masing pemilik alat ukur. Pada instrumen pertama yang merupakan skala yang diadaptasi dari Hamka (dalam Sulistyowati, 2016) dengan 25 item valid dengan indeks validitas .311-.639 dan indeks reliabilitas .907. Sedangkan untuk skala makna hidup diadaptasi dari Shafiyuddin (2017) dengan 17 item valid dengan indeks validitas .8459-.8599 dan indeks reliabilitas .8592. Dengan nilai validitas dan reliabilitas yang sudah memenuhi maka dapat disimpulkan bahwa kedua skala memenuhi syarat untuk dijadikan pengukur variabel penelitian. Dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 102 orang. Setiap subjek penelitian diminta untuk mengisi angket dari skala *self-efficacy* yang terdiri dari 25 item, yang diadaptasi dari Hamka (2010) dan skala makna hidup yang terdiri dari 17 item yang diadaptasi Shafiyuddin (2017). Dalam deskripsi data, dapat diketahui skor rata-rata empiris dan skor rata-rata hipotetik penelitian yang dapat dilihat dalam tabel 1 berikut:

**Tabel 1. Rata-rata Hipotetik dan Rata-rata Empiris
Self-Efficacy dan Makna Hidup**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Self-efficacy	25	100	62.5	12.5	49	91	71.15	8.39
Makna Hidup	17	68	42.5	8.5	33	65	50.13	4.71

Rangkuman tabel diatas menunjukkan rata-rata skor hipotetik dan rata-rata skor empiris dari variable *self-efficacy* dan makna hidup. Rata-rata skor empiris variable *self-efficacy* lebih besar daripada rata-rata skor hipotetik yaitu 71.15 berbanding 62.5 yang artinya secara teori rata-rata skor subjek pada variable *self-*

efficacy berada pada kategori sedang. Sedangkan skor rata-rata empiris dari variabel makna hidup lebih besar daripada skor hipotetiknya yaitu sebesar 50.13 berbanding 42.5. Artinya, secara teori, rata-rata skor subjek pada variabel makna hidup berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Kategorisasi Self-Efficacy dan Distribusi Skor Subjek

Standar Deviasi	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			F (Σ)	(%)
$\mu+(1.\sigma) \leq X$	$75 \leq X$	Tinggi	33	32.3%
$\mu-(1.\sigma) \leq X < \mu+(1.\sigma)$	$50 \leq X < 75$	Sedang	68	66.6%
$X < \mu-(1.\sigma)$	$X < 50$	Rendah	1	0.98%
Jumlah			102	100%

Dari kategori skor skala *self-efficacy* pada tabel 2, dapat dilihat bahwa subjek secara umum memiliki *self-efficacy* dalam kategori sedang. Sedangkan yang lainnya

berada pada kategori rendah dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *self-efficacy* yang sedang.

Tabel 3. Kategorisasi Makna Hidup dan Distribusi Skor Subjek

Standar Deviasi	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			F (Σ)	(%)
$\mu+(1.\sigma) \leq X$	$51 \leq X$	Tinggi	41	40.1%

$\mu-(1.\sigma) \leq X < \mu+(1.\sigma)$	$34 \leq X < 51$	Sedang	60	58.8%
$X < \mu-(1.\sigma)$	$X < 34$	Rendah	1	0.98%
Jumlah			102	100%

Dari kategori skor skala makna hidup pada tabel 3, dapat dilihat bahwa subjek secara umum memiliki makna hidup dalam kategori sedang. Sedangkan yang lainnya berada pada kategori rendah dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat makna hidup yang sedang.

Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan hasil signifikan .832 ($p > .05$). Dimana memiliki arti bahwa data terdistribusi normal. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data pada variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Data yang terdistribusi normal merupakan asumsi utama yang harus terpenuhi untuk dapat menggunakan analisis statistik parametrik (Sugiono, 2013). Adapun untuk menguji sebaran data digunakan metode nonparametrik tes yaitu *One Sample Test* dari Kolmogorov Smirnov yang dianalisis dengan bantuan program statistik. Sedangkan untuk hasil uji linearitas memiliki hasil signifikan .000 ($p < .05$) sehingga dapat diketahui bahwa kedua variabel memiliki hubungan linear. Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan (Sugiono, 2013)

Berdasarkan uji korelasi antara *self-efficacy* dengan makna hidup Dapat diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara *self-efficacy* (X) dengan makna hidup (Y) adalah sebesar $.000 < .05$ yang artinya memiliki korelasi signifikan antara variabel *self-efficacy* dengan variabel makna hidup. Lalu diketahui nilai r hitung untuk hubungan *self-efficacy* (X) dengan makna hidup (Y) adalah sebesar $.686 > .193$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi antara variabel *self-efficacy* dengan makna hidup. Hal ini memiliki arti semakin tinggi *self-efficacy* berarti semakin tinggi makna hidup mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir ataupun skripsi. Begitu pula semakin rendah *self-efficacy* maka semakin rendah pula makna hidup. Penelitian ini memusatkan pengujian mengenai hubungan *self-efficacy* dengan makna hidup pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir ataupun skripsi. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa hipotesa peneliti diterima, dengan koefisien korelasi sebesar $.686 > .193$ dan nilai signifikansi .000 ($p < .05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yaitu *self-efficacy* dengan makna hidup pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pembahasan

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan makna hidup pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil yang didapatkan terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yaitu *self-efficacy* dengan makna hidup pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini sejalan dengan penelitian Agustini (2016) yang mendapatkan hasil bahwa terdapat tiga subjeknya yang berhasil menemukan makna hidupnya karena memiliki *self-efficacy* untuk dapat keluar dari rasa takut dan kebingungan yang melanda dirinya. Dan satu subjek yang meragukan kemampuan dirinya atau *self-efficacy* dari dirinya sehingga masih belum dapat menemukan kebermaknaan dari hidupnya dan subjek tersebut masih dalam proses mencari makna hidupnya. Firmawati dan Sri Wahyuni (2018) juga meneliti variabel serupa dengan judul *self-efficacy* dan kecemasan mahasiswa tingkat akhir di AKAFARMA Banda Aceh dimana didapatkan hasil hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun karya tulis ilmiah di AKAFARMA Yayasan Harapan Bangsa Darussalam Banda Aceh. Semakin tinggi *self-efficacy* semakin rendah pula kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun karya tulis ilmiah

tersebut. Mahasiswa yang mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi saat mengerjakan karya tulis ilmiah atau skripsi tidak akan merasa cemas dan bisa mengerjakan karya tulisnya dengan seoptimal mungkin.

Seperti yang diketahui skripsi merupakan tugas akhir dari mahasiswa sarjana strata satu. Darmono dan Hasan (dalam Roellyana dan Listiyandini, 2016) mengatakan dalam dunia perguruan tinggi mahasiswa akan mempelajari teori-teori dan menempuh SKS semester demi semester terkait dengan jurusan yang dipilihnya. Setelah sampai pada tingkat akhir dan telah mencapai jumlah SKS yang dijadikan prasyarat untuk menempuh ketahapan berikutnya, mahasiswa akan masuk pada tahap terakhir dalam dunia perkuliahan, yaitu tugas akhir atau yang disebut juga dengan skripsi. Mahasiswa memiliki beberapa sumber stress diantara lain dapat berasal dari orang tua dengan tuntutan prestasi yang mereka berikan pada mahasiswa, frekuensi ujian, kurikulum akademik, kesulitan tidur, kekhawatiran akan masa depan, kesepian yang melanda, kualitas makanan, kelas yang tidak nyaman dan tidak tersedia sarana belajar (Shah, Hasan, Malik, & Screeramareddy, 2006).

Penulis menyimpulkan kekhawatiran masa depan dapat masuk dalam kategori makna hidup. Karena usia remaja adalah usia pencarian jati diri. Yusuf (dalam

Wardani, 2012) berpendapat mahasiswa merupakan remaja dalam fase akhir, yang ditandai oleh adanya pematangan dorongan hidup dan pencarian sesuatu yang dianggap bernilai. Dorongan hidup dan pencarian yang bernilai ini merupakan salah satu proses menemukan makna hidup. Dalam teori sosial kognitif, rendahnya efikasi diri akan menyebabkan meningkatnya kecemasan dan perilaku menghindar. Individu akan menghindari aktivitas-aktivitas yang dapat memperburuk keadaan, hal ini bukan disebabkan oleh ancaman tapi karena merasa tidak mempunyai kemampuan untuk mengelola aspek-aspek yang berisiko (Bandura, 1997). Berdasarkan penelitian Ningrum (2011), mahasiswa yang memiliki optimisme yang rendah, jika menghadapi kendala dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa tersebut akan mudah menyerah dan menghindar dari kendala tersebut. *Self-efficacy* sendiri dapat memunculkan rasa optimis yang akhirnya menimbulkan emosi-emosi positif dan menghindarkan seseorang dari emosi emosi negatif seperti depresi (Luszczynska, Scholz, & Schwarzer, 2005). Seseorang yang mempunyai *self-efficacy* tinggi akan membangun suatu kondisi emosional yang baik dan kondusif bagi dirinya untuk menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya. Dengan kondisi emosional yang baik inilah, orang tersebut akan lebih siap dalam menangani permasalahan dan

mengatasi stres yang dirasakan. Sehingga *self-efficacy* yang tinggi dapat memberikan pengaruh positif pada mahasiswa yang sedang menjalani skripsi karena keyakinan mahasiswa untuk dapat menjalani tugas akhirnya. Dengan *self-efficacy* yang tinggi tersebut juga, sumber-sumber stress dapat dihadapi yang dimana salah satunya adalah pencarian jati diri dan makna hidup.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan *self-efficacy* dengan makna hidup pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan makna hidup pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi *self-efficacy* individu maka semakin tinggi makna hidupnya, sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* individu maka semakin rendah makna hidupnya.

Saran

Berdasarkan hasil temuan pada penelitian ini, dapat dikemukakan beberapa saran untuk mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi untuk mempertahankan ataupun jika memungkinkan untuk meningkatkan *self-efficacy* yang terdapat dalam dirinya agar memudahkan individu dalam memaknai hidupnya. Hal ini agar mahasiswa akhir tidak hanya dapat mengatasi rintangan dalam mengerjakan

skripsi ataupun tugas akhir dengan sebaik mungkin, namun juga dapat menemukan makna hidupnya dengan meningkatkan *self-efficacy* diri sendiri. Bagi peneliti kedepannya untuk lebih dapat mengontrol variabel yang kemungkinan bisa mempengaruhi variabel *self-efficacy* seperti jurusan kuliah, jenis kelamin dan asal

universitas agar dapat memperoleh informasi yang lebih meluas dan mendalam yang berhubungan dengan penelitian hubungan antara *self-efficacy* dan makna hidup pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

DAFTAR RUJUKAN

- Adams, C. M. (2012). Professional Issues and Innovative Practice Calling and Career Counseling With College Students: Finding Meaning in Work and Life. 15(April), 65–80.
- Agustini, M. (2016). Self-efficacy dan makna hidup pada penderita penyakit jantung koroner. *EJournal Psikologi*, 4(4), 419–430. http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2016/05/ejournal_mery_agustini_ONLINE_%2805-14-16-09-57-25%29.pdf
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317–326. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.5.317>
- Asmawan, M. C. (2016). Analisis kesulitan mahasiswa menyelesaikan skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2).
- Bandura, A. (1997). Theoretical Perspectives: the nature of human agency. In *Self-efficacy: The exercise of control* (p. 3). <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=9703260522&site=ehost-live>
- Firmawati & Wahyuni, Sri. (2018). Self Efficacy dan kecemasan mahasiswa tingkat akhir di AKAFARMA Banda Aceh. *Jurnal Serambi PTK*, Volume V (2).
- Frankl, V. E. (2017). *Man's Search for Meaning*. Jakarta: Noura.
- Hasanah, U., Dewi, N., & Rosyida, I. (2019). Self-Efficacy Siswa SMP

- Pada Pembelajaran Model Learning Cycle 7E (Elicit, Engage, Explore, Explain, Elaborate, Evaluate, and Extend). *Prisma*, 2, 551–555.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2002). The Oxford Handbook of Positive Psychology, (2 Ed.). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, (2 Ed.), 1–742. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001>
- Luszczynska, Aleksandra & Scholz, Urte & Schwarzer, Ralf. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *The Journal of psychology*. 139. 439-57. 10.3200/JRLP.139.5.439-457.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa UEU yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi*, Volume 9(Nomor 1), 41–47. <https://www.neliti.com/publications/126155/hubungan-antara-optimisme-dan-coping-stres-pada-mahasiswa-ueu-yang-sedang-menyus>
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37. https://www.researchgate.net/publication/318128262_Peranan_Optimisme_terhadap_Resiliensi_pada_Mahasiswa_Tingkat_Akhir_yang_Mengerjakan_Skripsi
- Santrock, J.W. 2007. Perkembangan Anak (Edisi Kesebelas): Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Shafiyuddin, R. H. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan kebermanaan hidup pada petugas pemadam kebakaran kota malang. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Shah M., Hasan S., Malik S., & Screeramareddy C. T. (2006). Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a pakistani medical school. *BMC Medical Education*
- Sugiono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sulistyowati, Mulia. (2016). Hubungan self-efficacy dengan stress mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.

Wardani, Indra Ratna Kusuma. (2012). Hubungan citra rasa humor (sense of humor) dengan kebermaknaan hidup pada remaja akhir (mahasiswa). *Jurnal Sosiohumaniora* vol 3 (3). 78-88.

Wentzel, K. R., & Wigfield, A. (2009). Introduction. In K. R. Wentzel, & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of Motivation in School* (pp. 1-8). New York: Routledge.

Winarsunu, T. (2012). *Statistik dalam penelitian Psikologi dan Pendidikan* (M.: UMMpress (ed.)).

