

PERAN LINGKUNGAN BELAJAR DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP *COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL-BEING*

Randi Mursandi¹, Asri Mutiara Putri^{2*}, Vira Sandayanti³

^{1,2,3}Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, Email: asri@malahayati.ac.id

ABSTRACT: THE ROLE OF THE LEARNING ENVIRONMENT AND SELF EFFICACY ON COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL BEING

College student subjective well-being is a new concept developed by Renshaw about assessing the quality of life of individuals in college. College student subjective well-being can be influenced by environmental factors (learning environment), demographic factors, and personality factors (self-efficacy). This research aims to find out the role of learning environments and self-efficacy on college student subjective well-being. The subjects in this study were 400 undergraduate students who studied in Bandar Lampung (151 male students and 249 female students), with a convenience sampling technique. The data collection uses the College Student Subjective Well-being Questionnaire (CSSWQ), Dundee Ready Educational Environment Measure (DREEM), and General Self-efficacy Scale (GSE). The data collected in the analysis uses multiple regression analysis techniques. The results of the analysis showed that there is a role between the learning environment and self-efficacy on the college student subjective well-being, this shows that the learning environment and self-efficacy play an important role in improving the subjective well-being of students. Therefore, the learning and self-efficacy environment needs more attention, be it from universities, parents and students themselves to improve the state of college student subjective well-being.

Keywords: *College Student Subjective Well-Being, Learning Environment, Self-Efficacy.*

College student subjective well-being adalah konsep baru yang dikembangkan oleh Renshaw tentang penilaian kualitas hidup individu pada perguruan tinggi. *College student subjective well-being* bisa dipengaruhi oleh faktor lingkungan (lingkungan belajar), faktor demografi dan faktor kepribadian (*self-efficacy*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran lingkungan belajar dan *self-efficacy* terhadap *college student subjective well-being*. Subjek dalam penelitian ini adalah 400 orang mahasiswa S1 yang berkuliah di Bandar Lampung (151 mahasiswa laki-laki dan 249 mahasiswa perempuan), dengan teknik sampling *Convenience Sampling*. Pengumpulan data menggunakan *College Student Subjective Well-being Questionnaire* (CSSWQ), *Dundee Ready Educational Environment Measure* (DREEM) dan *General Self-efficacy Scale* (GSE). Data yang terkumpul di analisis menggunakan teknik analisis regresi berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa adanya peran antara lingkungan belajar dan *self-efficacy* terhadap *college student subjective well-being*, Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan belajar dan *self-efficacy* berperan penting dalam meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa. Oleh karena itu lingkungan belajar dan *self-efficacy* perlu mendapat perhatian yang lebih, baik itu dari universitas, orang tua dan mahasiswa itu sendiri dalam upaya meningkatkan keadaan *college student subjective well-being*.

Kata Kunci: *College Student Subjective Well-Being, Lingkungan Belajar, Self-Efficacy*

PENDAHULUAN

Subjective well-being merupakan penilaian kehidupan individu yang terdiri dari penilaian kognitif dan afektif. Penilaian kognitif merupakan penilaian terhadap kepuasan hidup, baik secara umum maupun khusus, sedangkan penilaian

afektif meliputi aspek emosional yaitu pengaruh positif dan negatif (Diener, 2009). Dengan kata lain, *subjective well-being* adalah evaluasi secara menyeluruh dari kehidupan seseorang (Diener, 2009). Masih banyak orang yang belum menyadari betapa pentingnya untuk

PERAN LINGKUNGAN BELAJAR DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP *COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL-BEING*

memperhatikan keadaan *subjective well-being* mereka dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu populasi yang juga penting untuk diperhatikan keadaan *subjective well-being* nya adalah mahasiswa. *Well-being* pada mahasiswa merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Menurut Evans dan Greenway (dalam Oetari & Purwanto, 2018). *Well-being* merupakan bagian yang penting dan perlu di tingkatkan pada seseorang agar dapat menguatkan ketahanan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya.

Mahasiswa yang keadaan *subjective well-being*-nya tinggi merupakan pribadi yang merasa puas terhadap kehidupannya, sering merasakan kebahagiaan dan jarang merasakan perasaan yang tidak menyenangkan. Sedangkan, mahasiswa yang keadaan *subjective well-being*-nya rendah merupakan pribadi yang merasa kurang puas dengan kehidupannya, jarang merasakan kebahagiaan, dan lebih sering merasakan perasaan yang tidak menyenangkan (Pratiwi, 2016). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diener (2000) pada mahasiswa di 17 negara, menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan mempunyai kepuasan hidup dan kebahagiaan yang tinggi, yang pada akhirnya juga dapat meningkatkan keterampilan sosial, penampilan fisik yang menarik, dan tercapainya cita-cita seseorang.

Sebuah riset nasional yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Amerika (2008) kepada lebih

dari 90.000 Mahasiswa di 177 kampus menyatakan bahwa mereka merasa tidak punya harapan, merasa tidak sanggup dengan hal-hal yang harus mereka lakukan, mempunyai masalah kesehatan mental, sedih, dan merasa depresi adalah hal yang biasa di alami mahasiswa (Santrock, 2011:9). Walau fenomena tadi di anggap biasa tetapi dalam penelitian lain yang dilakukan oleh, Arun & Chavan (2009) menemukan bahwa tekanan akademis memiliki keterkaitan dengan gagasan untuk melukai diri sendiri bahkan sampai bunuh diri. Menurut Furr, Westefeld, McConnell, dan Jenkins (dalam Nolen-Hoeksema, 2014) terdapat 9% mahasiswa memiliki pikiran untuk melakukan bunuh diri sejak memasuki Universitas dan 1% Mahasiswa yang memiliki pikiran untuk bunuh diri saat di Universitas. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ayudanto (2019), bahwa semakin tinggi stres akademis yang dialami, maka semakin tinggi ide bunuh diri pada mahasiswa. Seperti fenomena yang dikutip dari *tribunnews.com*, Andriyani (2019) yaitu seorang mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Sam ratulagi (UNSRAT) dengan inisial AK melakukan aksi bunuh diri, diduga AK Stres menghadapi kuliah. Fenomena lain yang dikutip dari *cnnindonesia*, Adhiwena, (2019) yaitu seorang mahasiswa pasca sarjana (S2) Sekolah Teknik Elektro dan Informatika (STEI) ITB berinisial MA (24), diduga mengalami depresi yang kemudian meninggal dunia dengan cara gantung diri.

Beberapa fenomena di atas menunjukkan

Randi Mursandi Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: randi.mursandi10@gmail.com

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: virasanda@malahayati.ac.id

PERAN LINGKUNGAN BELAJAR DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP *COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL-BEING*

bahwa banyak kasus mahasiswa yang merasa tidak puas, depresi bahkan sampai melakukan bunuh diri. Kondisi ini mengindikasikan bahwa rendahnya tingkat *subjective well-being* mahasiswa, Seperti yang dikatakan oleh Diener et al., (1997) bahwa individu dikatakan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi, jika individu tersebut merasakan kepuasan dalam kehidupannya, sering kali merasakan emosi yang positif (seperti kegembiraan dan kasih sayang), dan jarang merasakan emosi negatif seperti (kesedihan dan amarah). Sebaliknya individu yang memiliki tingkat *subjective-well-being* yang rendah cenderung akan merasakan hidupnya tidak bahagia, penuh dengan pikiran dan perasaan negatif yang menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan berisiko mengalami depresi (Diener et al., 2015). *Subjective well-being* yang berfokus kepada mahasiswa dinamakan *College Student Subjective well-being* (untuk selanjutnya disebut CSSWB), konsep ini dikembangkan oleh Renshaw (2016) yang terdiri dari 4 aspek yaitu *academic efficacy*, *academic satisfaction*, *school connectedness*, dan *college gratitude*. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Akmal (2018) ditemukan bahwa adaptasi karir berpengaruh terhadap *college student subjective well-being* pada mahasiswa YARSI. Oleh karena itu peneliti merasa penting untuk meneliti CSSWB dengan variabel lain. Diener (2009) mengungkapkan bahwa tidak ada faktor tunggal yang dapat menentukan *subjective well-being*. Beberapa keadaan, kelihatannya dibutuhkan bagi

subjective well-being seperti, kesehatan mental atau hubungan sosial yang positif, namun kondisi tersebut belum cukup dalam menghasilkan kebahagiaan. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang yaitu: Faktor demografi, kepribadian dan lingkungan.

Berdasarkan faktor yang disebutkan diatas *subjective well-being* dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan (Diener, 2009). Faktor lingkungan yang paling dekat dengan mahasiswa yaitu lingkungan belajar. Menurut Dent & Harden (2009) Lingkungan belajar adalah pengalaman atau persepsi pelajar yang akan menjadi suasana dalam pembelajaran dan dapat mempengaruhi perilaku pelajar. Lingkungan belajar dikampus meliputi hubungan sosial antara sesama mahasiswa, hubungan mahasiswa dengan dosen, juga dapat berupa ukuran kelas, suhu, kebisingan, pencahayaan, dan kualitas udara.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa *well-being* berhubungan dengan pengalaman belajar dan juga sebaliknya pengalaman belajar berhubungan dengan *well-being* (Stanton, 2019). Di institusi pendidikan, lingkungan belajar menjadi salah satu bagian penting yang dapat mempengaruhi pengalaman belajar. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa budaya kelas, desain pembelajaran, kurikulum, penilaian tugas, instruktur dan termasuk lingkungan fisik dapat mempengaruhi *well-being* siswa (Stanton, 2019). Kepuasan siswa terhadap pengalaman sekolah

Randi Mursandi Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: randi.mursandi10@gmail.com

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: virasanda@malahayati.ac.id

PERAN LINGKUNGAN BELAJAR DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP *COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL-BEING*

mereka menjadi komponen penting dalam menentukan *subjective well-being* anak-anak dan remaja (Huebner & McCullough, 2000). Berdasarkan beberapa temuan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa lingkungan sekolah atau belajar memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* pada anak-anak dan remaja. Pada *penelitian* ini peneliti juga ingin mengetahui peran lingkungan terhadap *subjective well-being* namun pada populasi mahasiswa.

Selanjutnya, *subjective well-being* juga dapat dipengaruhi oleh faktor kepribadian seperti *optimisme*, *self-esteem*, harapan, pengendalian diri, dan *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu (Compton & Hoffman, dalam Novrianto, 2018). *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu atas kemampuannya sendiri untuk mewujudkan suatu hal yang diharapkannya (Bandura, 1997). Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan memiliki sikap yang memungkinkan mereka untuk melihat masalah sebagai tantangan yang harus diselesaikan, bukannya ancaman yang harus dihindari. Sedangkan bagi individu dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah biasanya melihat tugas yang sulit melalui lensa ketakutan sehingga kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri. Hubungan *self-efficacy* dengan *subjective well-being* secara garis besar membuktikan bahwa *self-efficacy* dapat mempengaruhi kesehatan, prestasi, dan kesuksesan beradaptasi, serta memberikan kontribusi terhadap kepuasan hidup dan

kesejahteraan siswa (Bandura, dalam Pramudita & Pratisti, 2015). Penelitian lain mengenai *self-efficacy* dengan *subjective well-being* yang dilakukan oleh Bistolen & Setianingrum (2020) tentang hubungan *self-efficacy* dengan *subjective well-being* yang dilakukan terhadap 60 orang mahasiswa menghasilkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being*, yang berarti semakin tinggi individu merasa yakin dengan kemampuannya maka hal tersebut dapat meningkatkan kepuasan hidup individu tersebut yang mana lebih sering merasakan perasaan positif.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan sebelumnya, terlihat bahwa *subjective well-being* merupakan hal yang penting untuk diteliti. Penelitian ini akan meneliti lebih lanjut mengenai CSSWB. Pada penelitian ini, CSSWB akan ditinjau dari lingkungan belajar dan *self-efficacy* karena merupakan dua faktor yang cukup penting dalam kehidupan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran lingkungan belajar dan *self-efficacy* terhadap CSSWB. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada pengembangan kajian ilmu psikologi, khususnya didalam psikologi positif yang berhubungan dengan CSSWB dan juga dapat memberikan informasi bagi instansi/ universitas, mahasiswa, dan masyarakat bahwa lingkungan belajar dan *self-efficacy* dapat mempengaruhi keadaan CSSWB. Penelitian ini diharapkan, dapat menumbuhkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya meningkatkan

Randi Mursandi Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: randi.mursandi10@gmail.com

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: virasanda@malahayati.ac.id

PERAN LINGKUNGAN BELAJAR DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP *COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL-BEING*

wellbeing mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa strata 1 (S1) dengan minimal semester 4 dan berkuliah di Bandar Lampung yang berjumlah 400 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Convenience Sampling*. Data penelitian diambil pada bulan 22 Maret sampai 22 April 2021, secara *online* menggunakan *Google form*

Pada penelitian ini peneliti menggunakan tiga alat ukur sebagai instrumen dalam pengumpulan data penelitian.

1. Skala *College Student Subjective Well-being Questionnaire* (CSSWQ)

Skala ini merupakan skala yang dikembangkan oleh Renshaw (2016). Skala ini terdiri dari 16 item dan menggunakan model skala likert dengan tujuh pilihan jawaban yaitu, (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) sedikit setuju, (4) netral, (5) sedikit setuju, (6) setuju, dan (7) sangat setuju. Skala ini telah di terjemahkan dan adaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh tim penelitian CSSWB Universitas Malahayati (2020). Skala *College Student Subjective Well-being Questionnaire* (CSSWQ) memiliki nilai reliabilitas skor .898 dengan korelasi item total berkisar dari .409 – .666.

2. Skala *Dundee Ready Educational Environment Measure* (DREEM)

Skala ini dikembangkan oleh Roff et al., (1997) yang kemudian telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Leman (2017) yang terdiri dari 50 item dan kemudian dilakukan modifikasi item oleh peneliti sehingga menjadi 43 item. Skala ini menggunakan skala *likert* dengan lima pilihan jawaban yaitu, sangat tidak setuju (0), tidak setuju (1), ragu (2), setuju (3), dan sangat setuju (4). Skala *Dundee Ready Educational Environment Measure* (DREEM) setelah dimodifikasi oleh peneliti mendapatkan nilai reliabilitas skor .949 dengan korelasi item total $r > .308$.

3. Skala *General Self-efficacy Scale*

Skala ini dikembangkan oleh Schwarzer & Jerusalem (1995) dan telah diterjemahkan ke dalam 33 bahasa. Skala ini berjumlah 10 item yang dijawab menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu, (1) tidak setuju, (2) agak setuju, (3) hampir setuju, dan (4) sangat setuju. Nilai reliabilitas skala ini berkisar antara .76 sampai .90.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear berganda untuk melihat pengaruh dari dua variabel independen terhadap variabel dependen. Variabel independen pada penelitian ini adalah lingkungan belajar dan *self-efficacy*, sedangkan variabel dependen pada penelitian ini adalah CSSWB. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan

Randi Mursandi Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: randi.mursandi10@gmail.com

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: virasanda@malahayati.ac.id

PERAN LINGKUNGAN BELAJAR DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP *COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL-BEING*

Statistical Product and Service Solution (SPSS) 22.0.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 400 Mahasiswa yang berkuliah di Bandar Lampung dan berada minimal pada semester 4. Deskripsi demografi

subjek pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1.

Deskripsi Demografi Penelitian

Kategori	N	%
Nama Universitas		
Universitas Lampung	164	41
Universitas Malahayati	67	16.75
UIN Raden Intan Lampung	58	14.50
Universitas Teknokrat Indonesia	32	8
Universitas Bandar Lampung	30	7.50
Institut Informatika Dan Bisnis Darmajaya	15	3.75
Politeknik Negeri Lampung	13	3.25
Stkip pgri bandar lampung	10	2.50
Universitas Muhammadiyah Lampung	5	1.25
Universitas Tulang Bawang	4	1
Universitas Mitra Indonesia	1	0.25
Amik Dian Cipta Cendikia	1	0.25
Jenis Kelamin		
Laki-laki	151	37.75
Perempuan	249	62.25
Semester		
8	226	56.50
6	107	26.75
4	67	16.75

Berdasarkan data pada tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini, mahasiswa universitas lampung

(41%), berjenis kelamin perempuan (62%) dan berada pada jenjang semester 8 (56,50%).

Tabel 2.

Deskripsi Data Penelitian

Kategorisasi	Skor					
	CSSWB		Lingkungan belajar		Self-efficacy	
				%	%	%
Sangat Rendah	0	0	0	0	0	0
Rendah	0	0	3	1	2	1
Sedang	19	5	34	9	38	10

Randi Mursandi Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: randi.mursandi10@gmail.com

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: virasanda@malahayati.ac.id

PERAN LINGKUNGAN BELAJAR DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP *COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL-BEING*

Tinggi	155	39	261	65	251	63
Sangat Tinggi	226	57	95	24	109	27
Total	400	100	400	100	400	100

Berdasarkan tabel 2 di atas, hasil dalam penelitian ini dibagi dalam lima kategorisasi yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Kemudian didapatkan hasil bahwa keadaan CSSWB mahasiswa di Bandar Lampung berada pada kategori sangat tinggi, dan lingkungan belajar dan *self-efficacy* mahasiswa di Bandar Lampung berada pada kategori tinggi.

Setelah dilakukan analisis secara deskriptif, selanjutnya peneliti akan melakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda. Sebelum melakukan analisis regresi berganda, perlu dilakukannya uji

asumsi seperti uji normalitas, uji linieritas dan heterokedastisitas, uji multikolinieritas dan uji autokorelasi. Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *kolmogorv smimov* dan data pada penelitian ini ditemukan berdistribusi normal, dengan nilai signifikasi sebesar .061. Kemudian untuk uji linieritas dan heterokedastisitas dilakukan dengan melihat diagram *scatterplot* dan menunjukkan bahwa data bersifat linear dan data terdistribusi dengan baik. Selain itu, uji multikolinieritas dan autokorelasi menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas dan tidak adanya autokorelasi. Sehingga, uji asumsi dalam penelitian ini terpenuhi.

Table 3

Hasil Uji Regresi Peran Lingkungan Belajar dan Self Efficacy terhadap College Student Subjective Well-being

Variable Bebas (Prediktor)	Variable Terikat	F	R ²	Beta	t
Lingkungan Belajar	<i>College Student Subjective well-being</i>	105.469*	.347	.486	10.442*
<i>Self-efficacy</i>				.172	3.691*

*p<.05

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda pada tabel 3 diatas ditemukan bahwa lingkungan belajar dan *self-efficacy* dapat menjelaskan varians dari CSSWB secara signifikan ($F(398) = 105.469, p < .05, R^2 = .347$). Selanjutnya, hasil analisis pengaruh masing-masing variabel didapatkan bahwa lingkungan belajar ($\beta = .486, p < .05$) dan *self-efficacy* ($\beta = .172, p < .05$) secara

signifikan dapat mempengaruhi CSSWB. Pada tabel 3 diatas terlihat bahwa etimasi standar menunjukkan arah hubungan positif, artinya jika lingkungan belajar dan *self-efficacy* mengalami peningkatan, maka keadaan CSSWB akan meningkat. Hasil analisis ini juga menunjukkan variabel lingkungan belajar dalam penelitian ini menjadi prediktor utama dalam meningkatkan keadaan CSSWB dibandingkan dengan

Randi Mursandi Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: randi.mursandi10@gmail.com

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: virasanda@malahayati.ac.id

PERAN LINGKUNGAN BELAJAR DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP *COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL-BEING*

variabel *self-efficacy*

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat CSSWB dalam kategori sangat tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa merasa bersyukur ketika dapat melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi, mendapatkan bantuan dan dukungan dari lingkungan sosial, sarana prasarana di kampus berkualitas sehingga mahasiswa merasa nyaman dan merasakan CSSWB yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari (2019) pada 260 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Sumatera Utara (USU) ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi, ditandai dengan merasakan kepuasan hidup yang tinggi, sering perasaan yang positif, dan jarang merasakan perasaan yang negatif dalam perkuliahan pedagogi dan andragogi.

Menurut Compton (2001) *subjective well-being* seseorang dapat diukur dari segi kebahagiaan dan kepuasan hidup. *Subjective well-being* adalah penilaian individu tentang berbagai aspek perilaku yang berhasil dan berfungsi secara sehat sesuai dengan konteks (Renshaw, 2016). Hal ini dibuktikan dengan hasil kategorisasi aspek CSSWB yaitu *college gratitude* yang artinya sebanyak 226 mahasiswa memiliki *college gratitude* yang baik. Menurut

Diener et al., (1997) mengatakan bahwa *subjective well-being* seseorang dianggap tinggi jika orang tersebut merasa puas dengan hidupnya, sering mengalami emosi positif seperti kegembiraan dan kasih sayang, dan jarang mengalami emosi negatif seperti kesedihan dan kemarahan. Dengan demikian, *subjective well-being* yang tinggi sangat dibutuhkan agar individu dapat merasakan kepuasan dalam hidupnya, merasakan emosi yang positif dan pada akhirnya individu jarang merasakan emosi negatif.

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan lingkungan belajar dan *self-efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap CSSWB, sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Lebih lanjut, lingkungan belajar ditemukan menjadi prediktor utama dalam menjelaskan CSSWB. Hal ini menunjukkan lingkungan belajar memiliki peran yang lebih besar dibandingkan *self-efficacy*.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa pengalaman yang terlibat dalam pembelajaran dapat memiliki dampak positif atau negatif pada kesehatan dan *well-being* dan ada bukti dari sekolah dasar, sekolah menengah dan pendidikan tinggi bahwa budaya kelas, tugas, ruang fisik, dan instruktur sendiri mungkin memiliki kemampuan untuk mempengaruhi *well-being* (Stanton, 2019). Penelitian lain yang mendukung penelitian ini dilakukan oleh Jones & Harrison, (2014) yang menyebutkan bahwa

Randi Mursandi Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: randi.mursandi10@gmail.com

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: virasanda@malahayati.ac.id

PERAN LINGKUNGAN BELAJAR DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP *COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL-BEING*

lingkungan sekolah atau lingkungan belajar berperan sebagai penentu dalam mempengaruhi *well-being* pelajar.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mempersepsikan lingkungan belajar yang dimilikinya di perguruan tinggi dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang berlangsung sudah terstruktur, dosen mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik, metode dan sumber belajar yang bervariasi, serta sarana dan prasarana yang mencukupi sehingga meningkatkan keinginan mahasiswa untuk mengikuti pelajaran dan mendapatkan hasil pencapaian akademik yang baik, yang berdampak positif terhadap keadaan CSSWB.

Selain lingkungan belajar, dalam penelitian ini *self-efficacy* juga ditemukan berpengaruh secara signifikan terhadap CSSWB. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *self-efficacy* dalam kategori yang tinggi atau baik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki keyakinan terhadap kemampuannya sendiri untuk melakukan suatu hal sesuai yang diharapkan dengan usaha nya sendiri sehingga hal ini membantu meningkatkan tingkat keadaan CSSWB. Hal ini sesuai dengan penelitian Bistolen & Setianingrum (2020) bahwa *self-efficacy* berkontribusi dalam meningkatkan *subjective well-being* individu. Artinya

kepercayaan diri terhadap kemampuan individu mempengaruhi kepuasan hidup individu. Ketika orang yakin dengan kemampuan mereka, mereka memiliki pilihan yang berbeda untuk mencapai tujuan mereka dan memecahkan masalah yang mereka hadapi atau lihat sebagai tantangan. Orang dengan *self-efficacy* yang tinggi akan berpengaruh pada kepuasan hidupnya. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa variabel *self-efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being*. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Novrianto & Marettih (2018) yang menemukan bahwa *self-efficacy* dapat memprediksi *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama yang ditandai dengan keyakinan pada kompetensi yang dimiliki individu akan menimbulkan perasaan puas pada kehidupan dan memicu emosi-emosi positif pada mahasiswa sehingga membuat mahasiswa merasa dapat menyelesaikan berbagai permasalahan dan tantangan yang akan dihadapi baik dalam ruang lingkup akademik maupun non-akademik.

Berdasarkan telaah pustaka, belum ada penelitian yang meneliti mengenai model peran lingkungan belajar dan *self-efficacy* terhadap CSSWB. Meskipun hasil-hasil penelitian sebelumnya mengarah pada temuan bahwa lingkungan belajar dan *self-efficacy* berpengaruh terhadap *subjective well-being*. Namun penelitian ini merupakan penelitian baru yang

Randi Mursandi Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: randi.mursandi10@gmail.com

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: virasanda@malahayati.ac.id

PERAN LINGKUNGAN BELAJAR DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP *COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL-BEING*

berfokus pada konstruk CSSWB. Temuan dalam penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor lainnya yang berhubungan dengan CSSWB dan pada sampel penelitian yang lebih luas.

Adapun limitasi yang dihadapi peneliti yaitu penelitian ini berlangsung di masa pandemi covid-19 hal ini cukup membuat peneliti cukup kesulitan dalam menyebarkan kuesioner untuk memenuhi jumlah subjek yang sesuai dengan perhitungan sampel sehingga waktu penelitian berjalan cukup lama. Kemudian penelitian ini berfokus melihat lingkungan belajar dan *self-efficacy* sebagai variabel yang mempengaruhi CSSWB. Peneliti tidak bertemu secara langsung dengan subjek, sehingga dikhawatirkan pertanyaan-pertanyaan kurang dipahami oleh subyek dan mempengaruhi hasil penelitian.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Secara bersama-sama lingkungan belajar dan *self-efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap CSSWB. Peningkatan dalam *self-efficacy* dan kondisi lingkungan belajar yang baik akan turut meningkatkan CSSWB mahasiswa. Hasil dalam penelitian juga menunjukkan bahwa lingkungan belajar sebagai prediktor utama dalam menjelaskan CSSWB. Adapun saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang telah

dilakukan yaitu lingkungan belajar dan *self-efficacy* berpengaruh terhadap CSSWB yang berarti dalam meningkatkan tingkat keadaan CSSWB kedua hal ini harus ditingkatkan. Hal ini menjadi perhatian bagi mahasiswa maupun kampus. Kemudian Lingkungan belajar sebagai prediktor utama dalam meningkatkan tingkat keadaan CSSWB, sehingga kampus harus ditekankan untuk menciptakan lingkungan belajar yang baik dan efektif untuk pembelajaran mahasiswa. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat mengembangkan variabel *college student subjective well-being* dengan variabel yang lainnya yang tidak digunakan dalam penelitian ini supaya dapat menghasilkan temuan yang menarik, peneliti selanjutnya diharapkan dalam proses pengambilan data bisa dilakukan secara tatap muka sehingga jika ada subjek yang tidak mengerti mengenai kuesioner yang diberikan bisa dijelaskan secara langsung, dan peneliti selanjutnya dapat memperluas sampel penelitian, dan memperketat dalam proses pengambilan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiwena, R. (2019). *Mahasiswa S2 ITB Gantung Diri, Diduga Karena Depresi*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/201904153102-20-427484/mahasiswa-s2-itb-gantung-diri-diduga-karena-depresi>
- Akmal, S. Z. (2018). *Adaptabilitas Karier dan Well-Being pada Mahasiswa Tahun Pertama*. *Positive Psychology in Dealing*

Randi Mursandi Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: randi.mursandi10@gmail.com

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: virasanda@malahayati.ac.id

PERAN LINGKUNGAN BELAJAR DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP *COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL-BEING*

- with *Multigeneration*, November, 543–553.
https://www.researchgate.net/publication/329058051_Adaptabilitas_Karier_dan_Well_Being_pada_Mahasiswa_Tahun_Pertama
- Andriyani, F. (2019). Diduga Stres Kuliah, Mahasiswa di Manado Nekat Bunuh Diri dan Tinggalkan Sepucuk Surat. *Tribunnews.Com*.
<https://www.tribunnews.com/regional/2019/07/01/diduga-stres-kuliah-mahasiswa-di-manado-nekat-bunuh-diri-dan-tinggalkan-sepucuk-surat?page=2>
- Arun, P., & Chavan, B. S. (2009). Stress and suicidal ideas in adolescent students in Chandigarh. *Indian Journal of Medical Sciences*, 63(7), 281–287.
<https://doi.org/10.4103/0019-5359.55112>
- Ayudanto, K. C. (2019). *Hubungan antara stres akademis dan ide bunuh diri pada mahasiswa* [Universitas Sanata Dharma Yogyakarta]. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. In *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bistolen, J., & Setianingrum, M. E. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Baru di Etnis Timur (IKMASTI) Di Salatiga. *Jurnal Basicedu*.
- Compton, W. C. (2001). The values problem in subjective well-being. In *American Psychologist* (Vol. 56, Issue 1, p. 84). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.1.84a>
- Dent, J. A., & Harden, R. M. (2009). *A practical guide for medical teachers*. Elsevier Churchill Livingstone.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. In *American Psychologist* (Vol. 55, Issue 1, pp. 34–43). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. (2009). The science of well-being: The collected works of Ed Diener. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer Science + Business Media.
<https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. In *American Psychologist* (Vol. 70, Issue 3, pp. 234–242). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/a0038899>
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25–41.
- Huebner, E. S., & McCullough, G. (2000). Correlates of School Satisfaction among Adolescents. *The Journal of Educational Research*, 93(5), 331–335.
<http://www.jstor.org/stable/27542283>
- Jones, A., & Harrison, F. (2014). Wellbeing and the School Environment. In *Wellbeing* (pp. 1–34).
<https://doi.org/https://doi.org/10.1002/978118539415.wbwell066>
- Leman, M. A. (2017). Construct Validity Assessment of Dundee Ready Educational Environment Measurement (Dreem) in a School of Dentistry. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 6(1), 11.
<https://doi.org/10.22146/jpki.25354>

Randi Mursandi Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: randi.mursandi10@gmail.com

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: virasanda@malahayati.ac.id

PERAN LINGKUNGAN BELAJAR DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP *COLLEGE STUDENT SUBJECTIVE WELL-BEING*

- Nolen-Hoeksema, S. (2014). *Abnormal psychology*. 299.
<https://doi.org/10.3109/01421599709034208>
- Novrianto, R. (2018). *Self-efficacy dan Optimisme sebagai Prediktor Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Novrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2018). Self-efficacy dan Optimisme sebagai Prediktor Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Mediapsi*, 4(2), 83–91.
<https://doi.org/10.21776/ub.mps.2018.004.02.4>
- Oetari, R., & Purwanto, S. (2018). *Hubungan antara pemaafan dengan psychological well-being pada mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta*.
- Pramudita, R., & Pratisti, W. D. (2015). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Subjective Well-Being pada Siswa SMA Negeri 1 Belitang. *Psychology Forum UMM*, ISBN, 978–979.
<http://mpsi.umm.ac.id/files/file/541-546Rhesaroka.pdf>
- Pratiwi, T. S. D. (2016). *Hubungan antara Self Esteem dengan Subjective Well Being pada Siswa SMK*. 1–11.
- Renshaw, T. L. (2016). Psychometrics of the Revised College Student Subjective Wellbeing Questionnaire. *Canadian Journal of School Psychology*, 33(2), 136–149.
<https://doi.org/10.1177/0829573516678704>
- Roff, S., McAleer, S., Harden, R. M., Al-Qahtani, M., Ahmed, A. U., Deza, H., Groenen, G., & Primparyon, P. (1997). Development and validation of the Dundee Ready Education Environment Measure (DREEM). *Medical Teacher*, 19(4), 295–
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid II*. In *Jakarta: Penerbit Erlangga*. (Tiiga Bela). Erlangga.
- Sari, S. M. (2019). *Subjective Well-Being Mahasiswa Psikologi USU yang Mengikuti Perkuliahan Pedagogi dan Andragogi [Universitas Sumatera Utara]*.
<http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/14976>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *The General Self-Efficacy Scale (GSE)*.
https://www.religiousforums.com/data/attachment-files/2014/12/22334_285ebbd019ec89856493442b1b6f9154.pdf
- Stanton, A. (2019). *Rationale for Well-being in Learning Environments*. 1–13.
<https://www.sfu.ca/healthycampuscommunity/learningenvironments/rationale>

Randi Mursandi Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: randi.mursandi10@gmail.com

Asri Mutiara Putri, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: asri@malahayati.ac.id

Vira Sandayanti, Program Studi Psikologi Universitas Malahayati Bandar Lampung, Email: virasanda@malahayati.ac.id