

Studi Deskriptif Kebahagiaan pada Mahasiswa Baru

Ade Herdian Putra¹, Rezki Hariko²

Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, 25131, Sumatera Barat, Indonesia

Email: adeherdian60@gmail.com¹, hariko.r@fip.unp.ac.id²

Abstract:

Ideally freshmen can adjust to the academic demands of higher education. In addition, freshmen also need to adjust to life as a student university. The inability to adjust in the early days of being a student university has the potential to cause psychological conditions that are not conducive, so that freshmen tend to be at a low level of happiness. This condition if left unchecked can reduce academic achievement and ineffectiveness in living life. The purpose of this research is to describe the happiness of freshmen. This research involved 314 freshmen of the Faculty of Education, Universitas Negeri Padang (UNP) as respondents. The research instrument used is the Happiness Scale. Analysis of the research data used is quantitative descriptive analysis. The results of this study indicate that overall the average value of the happiness level of freshmen is 54.94 with an ideal score of 80. Furthermore, the percentage value of freshmen happiness is 68.67%. This shows that the happiness level of freshmen is in the high category. Furthermore, demographic data on the happiness level of freshmen shows that freshmen of the Guidance and Counseling Study Program are at the highest level of happiness compared to freshmen of other study programs at the Faculty of Education UNP, while the freshmen of the Teacher Education for Early Childhood Education Study Program is at the lowest level of happiness. University counseling centers have an important role in increasing the happiness of freshmen through proper counseling services.

Keyword: happiness, freshmen

Received February 28, 2023; Revised March 27, 2023; Accepted April 01, 2023

How to Cite: Putra, A. H., & Hariko, R. (2023). Studi Deskriptif Kebahagiaan pada Mahasiswa Baru. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(2), 57-62.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2023 by author and Guidance and Counseling Program of Faculty of Education Sciences Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.

PENDAHULUAN

Mahasiswa baru perlu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik perguruan tinggi dan kehidupannya sebagai seorang mahasiswa (Gilmour & Wehby, 2020; Hamza et al., 2021; Putra & Ahmad, 2020; Rooij et al., 2018). Ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik perguruan tinggi dan kehidupan sebagai mahasiswa, berpotensi menyebabkan mahasiswa baru berada pada tingkat kebahagiaan yang rendah. Hal ini disebabkan karena adanya harapan yang tidak terpenuhi akibat ketidakmampuan melakukan penyesuaian diri tersebut.

Kebahagiaan adalah keadaan seseorang merasa bahagia dan berarti untuk meningkatkan fungsi diri. Kebahagiaan dimanifestasikan oleh afek positif (Diener & Chan, 2011; Diener & Tay, 2016; Seligman, 2005; Hurlock, 2011). Afek positif adalah perasaan senang sebagai hasil evaluasi seseorang terhadap kehidupannya secara subjektif (Diener, 2000; Diener & Chan, 2011). Seseorang yang berada pada tingkat kebahagiaan yang tinggi memiliki afek positif yang lebih dominan daripada afek negatif dalam dirinya, begitu pula sebaliknya.

Seseorang yang berada pada tingkat kebahagiaan rendah akan lebih dominan memiliki afek negatif dibandingkan dengan afek positif (Coffey, 2020; Helliwell et al., 2019). Oleh karena itu, untuk mengukur tingkat kebahagiaan seseorang dapat digunakan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) (Diener et al., 2009).

Tidak dapat dipungkiri bahwa kebahagiaan adalah tujuan yang ingin dicapai oleh semua orang. Namun, dalam mencapainya terkadang ada masalah yang menghambat. Dalam konteks mahasiswa baru, idealnya mereka berada pada tingkat kebahagiaan yang tinggi dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa (Grahmani et al., 2019; Pengpid & Peltzer, 2019). Kenyataannya, tidak semua mahasiswa baru bisa berada pada tingkat kebahagiaan yang tinggi. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Wilcox & Nordstokke (2019) yang menemukan 83,9% mahasiswa baru di Australia berada pada tingkat kebahagiaan yang rendah. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Mahmoodi et al (2019) juga menemukan bahwa tingkat kebahagiaan mahasiswa baru di Iran cenderung rendah. Selain itu, hasil penelitian Rahman (2020) juga menunjukkan bahwa 69% mahasiswa baru berada pada tingkat kebahagiaan yang rendah. Dari beberapa hasil penelitian tersebut, penyebab mahasiswa baru berada pada tingkat kebahagiaan yang rendah adalah karena kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik perguruan tinggi. Hal ini ditambah dengan perubahan hidup yang dialami mahasiswa baru. Kondisi tersebut memicu mahasiswa baru tidak dapat menerima keadaan, sehingga gangguan psikologis seperti stres dan depresi rawan dialami (Calderon et al., 2021; Crowley et al., 2022; Sengar, 2021).

Rendahnya tingkat kebahagiaan dapat menurunkan prestasi dan motivasi belajar mahasiswa baru (Alam, 2022). Kebahagiaan yang rendah juga akan menurunkan optimisme mahasiswa baru dalam menjalani kehidupan (Demirtas, 2020). Dampak dari kondisi tersebut menyebabkan terjadinya keputusasaan pada mahasiswa baru, sehingga cenderung tidak bersemangat dalam menjalani kehidupan dan mencapai cita-cita (Chiang et al., 2020). Kondisi ini tentu tidak bisa dibiarkan, karena akan merugikan mahasiswa itu sendiri. Oleh karena itu, layanan konseling sangat dibutuhkan untuk membantu mahasiswa baru yang berada pada tingkat kebahagiaan yang rendah. Konselor perguruan tinggi dapat meningkatkan kebahagiaan mahasiswa baru yang berada pada kategori rendah, sehingga mahasiswa baru dapat memenuhi tuntutan akademik dan menjalani kehidupan dengan lebih baik. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi kebahagiaan mahasiswa baru dan peran pusat konseling perguruan tinggi dalam membantu mahasiswa baru dengan tingkat kebahagiaan yang rendah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kebahagiaan mahasiswa baru. Kebahagiaan bagi mahasiswa baru digambarkan dengan distribusi frekuensi, deskripsi indikator kebahagiaan, dan deskripsi demografi kebahagiaan mahasiswa baru. Penelitian ini melibatkan 314 mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan UNP Tahun Masuk 2022 sebagai responden. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kebahagiaan yang diadaptasi dari *Scale of Positive and Negative Experience* (Diener et al., 2009). Skala tersebut disesuaikan dengan kondisi mahasiswa baru, sehingga benar-benar dapat menggambarkan tingkat kebahagiaan mahasiswa baru. Setelah instrumen diadaptasi, dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Pengujian validitas dengan formula *product moment correlation* menghasilkan semua item instrumen memiliki validitas yang baik, artinya benar-benar dapat mengukur tingkat kebahagiaan mahasiswa baru. Tolok ukur reliabilitas instrumen dilihat dari nilai Cronbach's Alpha. Instrumen yang memiliki reliabilitas baik memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,6 (Ghozali & Latan, 2015). Nilai Cronbach's Alpha instrumen ini setelah dilakukan uji reliabilitas adalah 0,940, artinya instrumen ini dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang baik dalam mengukur tingkat kebahagiaan mahasiswa baru. Instrumen penelitian ini terdiri dari 20 item pernyataan. Skor kebahagiaan tertinggi yang dapat diperoleh melalui instrumen ini adalah 80, sedangkan skor kebahagiaan terendah adalah 20. Pengumpulan data dilakukan melalui survei *online* kepada mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan UNP. *Link* survei *online* tersebut mulai dibagikan kepada mahasiswa baru setelah mendapat izin dari Pimpinan Fakultas Ilmu Pendidikan UNP. Selanjutnya analisis data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

HASIL

Deskripsi Kebahagiaan Mahasiswa Baru

Setelah melakukan survei *online*, diperoleh data tentang distribusi frekuensi dan persentase kebahagiaan mahasiswa baru.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kebahagiaan Mahasiswa Baru Berdasarkan Kategori (n=314)

| No | Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase |
|--------------|---------------|----------|------------|------------|
| 1 | Sangat Tinggi | 66-80 | 44 | 14,01 |
| 2 | Tinggi | 51-65 | 173 | 55,10 |
| 3 | Rendah | 36-50 | 82 | 26,11 |
| 4 | Sangat Rendah | 20-35 | 15 | 4,78 |
| Total | | | 314 | 100 |

Berdasarkan tabel 1, ditemukan mahasiswa baru yang berada pada tingkat kebahagiaan Sangat Tinggi sebanyak 44 dari 314 mahasiswa (14,01%), mahasiswa baru yang berada pada tingkat kebahagiaan Tinggi sebanyak 173 dari 314 mahasiswa (55,10%), mahasiswa baru yang berada pada tingkat kebahagiaan Rendah sebanyak 82 dari 314 mahasiswa (26,11%), dan mahasiswa baru yang berada pada tingkat kebahagiaan Sangat Rendah sebanyak 15 dari 312 mahasiswa (4,78%). Jumlah mahasiswa baru yang berada pada kategori Sangat Tinggi dan Tinggi lebih banyak dibandingkan mahasiswa yang berada pada kategori Rendah dan Sangat Rendah. Artinya, secara umum kebahagiaan mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan UNP dapat dikatakan ideal.

Selanjutnya data kebahagiaan dideskripsikan berdasarkan indikatornya. Deskripsi data kebahagiaan berdasarkan indikatornya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Data menurut Indikator Kebahagiaan

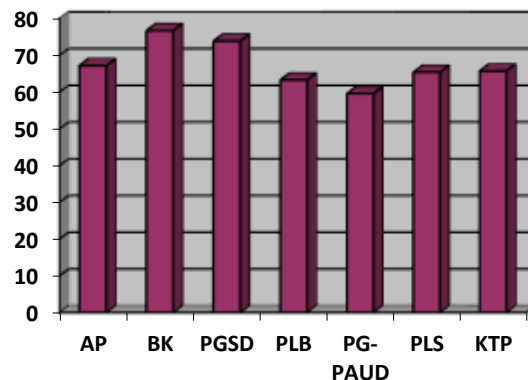
| Aspek | Skor Ideal | Skor Maks | Skor Min | Total | Rata-rata | Persentase | Keterangan |
|--------------|------------|-----------|----------|-------|-----------|------------|------------|
| Afek Positif | 80 | 75 | 27 | 17251 | 54,94 | 68,67 | Tinggi |

Berdasarkan tabel 2, rata-rata nilai kebahagiaan adalah 54,94 dan nilai persentasenya adalah 68,67%. Skor di atas menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebahagiaan mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan UNP tergolong ideal dan dapat dimaknai bahwa rata-rata mahasiswa baru tersebut bahagia dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa.

Setelah menjabarkan data menurut indikator kebahagiaan, selanjutnya disusun demografi tingkat kebahagiaan mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan UNP berdasarkan program studi.

Tabel 3. Data Demografi Kebahagiaan berdasarkan Program Studi

| No | Program Studi | Skor Ideal | Skor Maks | Skor Min | Total | Rata-rata | Persentase | Keterangan |
|----|---|------------|-----------|----------|-------|-----------|------------|------------|
| 1 | Administrasi Pendidikan (AP) | 4160 | 72 | 34 | 2797 | 53,79 | 67,24 | Tinggi |
| 2 | Bimbingan dan Konseling (BK) | 3280 | 74 | 34 | 2517 | 61,39 | 76,74 | Tinggi |
| 3 | Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) | 6560 | 73 | 36 | 4849 | 59,13 | 73,92 | Tinggi |
| 4 | Pendidikan Luar Biasa (PLB) | 3600 | 74 | 27 | 2279 | 50,64 | 63,31 | Tinggi |
| 5 | Pendidikan Guru-Pendidikan Anak Usia Dini (PG-PAUD) | 2080 | 64 | 33 | 1240 | 47,69 | 59,62 | Rendah |
| 6 | Pendidikan Luar Sekolah (PLS) | 2560 | 69 | 36 | 1675 | 52,34 | 65,43 | Tinggi |
| 7 | Kurikulum dan Teknologi Pendidikan (KTP) | 2880 | 75 | 29 | 1894 | 52,61 | 65,76 | Tinggi |



Grafik 1. Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa Baru

Berdasarkan tabel 3 dan grafik 1 dapat diketahui bahwa mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan UNP memiliki nilai persentase kebahagiaan sebesar 76,74%. Artinya, mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan UNP memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibanding mahasiswa baru program studi lainnya di Fakultas Ilmu Pendidikan UNP. Selanjutnya, mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Guru-Pendidikan Anak Usia Dini memiliki nilai persentase kebahagiaan sebesar 59,62%. Artinya, mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Guru-Pendidikan Anak Usia Dini memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa baru program studi lainnya di Fakultas Ilmu Pendidikan UNP. Mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Guru-Pendidikan Anak Usia Dini perlu diprioritaskan untuk mendapatkan layanan konseling agar dapat mencapai kebahagiaan yang tinggi atau sangat tinggi.

PEMBAHASAN

Kebahagiaan adalah kondisi psikologis yang baik dan didominasi oleh afek positif, misalnya perasaan senang (Binkley, 2011; Compton & Hoffman, 2019). Selanjutnya seseorang dengan tingkat kebahagiaan yang rendah cenderung memiliki kondisi psikologis yang didominasi oleh afek negatif, seperti menggerutu, hampa, tertekan, cemas, gelisah, takut, muak, dan sedih. Kebahagiaan termasuk dalam psikologi positif, sehingga akan berbanding terbalik dengan kondisi psikologis negatif (Carr, 2013; Greenawalt et al., 2019).

Kebahagiaan bagi mahasiswa baru, meliputi segala kebahagiaan hidup yang dialami selama menjadi mahasiswa. Kebahagiaan tersebut dipengaruhi oleh tuntutan akademik perguruan tinggi dan kondisi kehidupan. Mahasiswa baru yang berada pada tingkat kebahagiaan yang tinggi cenderung bahagia dalam menjalani kehidupannya sebagai seorang mahasiswa, begitu pula sebaliknya (Lambert et al., 2019). Mahasiswa baru yang berada pada tingkat kebahagiaan rendah cenderung tidak bahagia dan tidak menikmati kehidupannya sebagai mahasiswa.

Mahasiswa baru yang berada pada tingkat kebahagiaan rendah cenderung tidak bahagia dan tidak menikmati kehidupannya, oleh karena itu perlu diberikan bantuan kepada mahasiswa tersebut. Layanan konseling di Perguruan Tinggi dapat menjadi salah satu alternatif yang efektif untuk membantu mahasiswa baru dalam meningkatkan kebahagiaannya. Kebahagiaan yang tinggi pada mahasiswa baru secara signifikan akan mengurangi kondisi psikologis yang negatif, sehingga mahasiswa baru lebih efektif dalam menjalani kehidupannya (Aknin et al., 2019).

Rendahnya tingkat kebahagiaan dapat menurunkan prestasi dan motivasi belajar mahasiswa baru. Hal ini akan berdampak pada rendahnya hasil belajar. Selain itu, rendahnya tingkat kebahagiaan juga akan menghambat keefektifan mahasiswa baru dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Konselor perguruan tinggi perlu memberikan layanan konseling yang tepat kepada mahasiswa baru yang berada pada tingkat kebahagiaan yang rendah. Pelaksanaan layanan konseling diawali dengan mengidentifikasi mahasiswa baru yang berada pada tingkat kebahagiaan paling rendah dan dijadikan prioritas untuk dibantu melalui layanan konseling.

Secara filosofis, konseling bertujuan untuk membantu manusia (klien) mencapai kehidupan yang sejahtera (Hariko, 2016). Salah satu indikator seseorang yang memiliki kesejahteraan hidup adalah memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa, konselor perlu melaksanakan konseling dengan pendekatan dan teknik yang relevan (Hariko, 2017). Model konseling yang populer untuk meningkatkan kebahagiaan seseorang adalah model *Art Counseling*. *Art Counseling* adalah model konseling yang

memanfaatkan alat-alat kesenian sebagai media layanan konseling. Proses *Art Counseling* yang berorientasi pada kegiatan seni dapat menciptakan kondisi psikologis klien lebih kondusif, sehingga dapat lebih bahagia (Abuhoff et al., 2022; Cavanagh et al., 2019). Model konseling ini dapat digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa baru.

SIMPULAN DAN SARAN

Kebahagiaan adalah evaluasi afektif seseorang terhadap kehidupannya. Seseorang yang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi cenderung didominasi oleh afek positif. Mahasiswa baru yang berada dalam masa penyesuaian dengan tuntutan akademik pendidikan tinggi dan kehidupan baru sebagai mahasiswa dapat berada pada tingkat kebahagiaan yang rendah. Hal ini disebabkan karena mahasiswa baru menilai tuntutan akademik perguruan tinggi tidak seperti yang diharapkan, merasa tidak bahagia dalam perkuliahan, dan tidak nyaman menjalani kehidupan sebagai mahasiswa. Tingkat kebahagiaan yang rendah ini dapat menurunkan hasil belajar dan menghambat keefektifan mahasiswa baru dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Pusat konseling di perguruan tinggi sangat berperan penting untuk meningkatkan kebahagiaan mahasiswa baru. Konselor perguruan tinggi dapat menggunakan pendekatan dan teknik konseling yang relevan untuk meningkatkan kebahagiaan mahasiswa baru.

DAFTAR RUJUKAN

- Abuhoff, E., Gaydos, M., Poland, E., & Sena, S. (2022). Exploring the effects of nature-based art therapy on happiness and life satisfaction. *The Arts in Psychotherapy, 81*, 101966.
- Aknin, L. B., Whillans, A. V., Norton, M. I., & Dunn, E. W. (2019). Happiness and prosocial behavior: An evaluation of the evidence. *World Happiness Report 2019*, 67–86.
- Alam, A. (2022). Positive psychology goes to school: conceptualizing students' happiness in 21st century schools while 'minding the mind!' are we there yet? evidence-backed, school-based positive psychology interventions. *ECS Transactions, 107*(1), 11199.
- Binkley, S. (2011). Happiness, positive psychology and the program of neoliberal governmentality. *Subjectivity, 4*, 371–394.
- Calderon, J. R., Pupanead, S., Prachakul, W., & Kim, G. (2021). Happiness, perceived stress, psychological well-being, and health behaviors of Thai university students: Preliminary results from a multinational study on well-being. *Journal of American College Health, 69*(2), 176–184.
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. London: Routledge.
- Cavanagh, C., Tello, E., & Lo, K. P. Y. (2019). Using Art Therapy Techniques to Explore Home Life Happiness. *Perspectives on Happiness, 50–63*.
- Chiang, Y. C., Lee, C. Y., & Hsueh, S. C. (2020). Happiness or hopelessness in late life: A cluster RCT of the 3L-Mind-Training programme among the institutionalized older people. *Journal of Advanced Nursing, 76*(1), 312–323.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. California: Sage Publications.
- Crowley, C., Kapitula, L. R., & Munk, D. (2022). Mindfulness, happiness, and anxiety in a sample of college students before and after taking a meditation course. *Journal of American College Health, 70*(2), 493–500.
- Demirtas, A. S. (2020). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators. *Anales de Psicología/Annals of Psychology, 36*(2), 320–329.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective wellbeing contributes to health and longevity. *Applied Psychology Health and Well-Being, 3*(1), 1–43.
- Diener, E., & Tay, L. (2016). New frontiers: societal measures of subjective well-being for input to policy. *Handbook of Research Methods and Applications in Happiness and Quality of Life, 35–52*.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim, P. C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas, D. R. (2009). New Measures of Well-Being: Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research, 39*, 247–266.
- Ghozali, I., & Latan, H. (2015). *Partial Least Squares: Konsep, Teknik dan Aplikasi Menggunakan Program SmartPLS 3.0*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gilmour, A. F., & Wehby, J. H. (2020). The Association Between Teaching Students with Disabilities and Teacher

- Turnover. *Journal of Educational Psychology*, 112(5), 1042.
- Grahmani, S., Jahromi, A. T., Khoshroor, D., Seifooripour, R., & Sepehrpoor, M. (2019). The relationship between emotional intelligence and happiness in medical students. *Korean Journal of Medical Education*, 31(1), 29.
- Greenawalt, K. E., Orsega, S. E., Turner, J. L., Goodwin, S., & Rathie, E. J. (2019). The impact of “the art of happiness” class on community dwelling older adults: A positive psychology intervention. *Activities, Adaptation & Aging*, 43(2), 118–132.
- Hamza, C. A., Ewing, L., Heath, L. N., & Goldstein, A. L. (2021). When Social Isolation is Nothing New: A Longitudinal Study on Psychological Distress During COVID-19 among University Students with and Without Preexisting Mental Health Concerns. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 62(1), 20.
- Hariko, R. (2016). Ilmu bimbingan dan konseling, nilai dan kesejahteraan individu: Studi literatur. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 4(2), 118–123.
- Hariko, R. (2017). Landasan filosofis keterampilan komunikasi konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 41–49.
- Helliwell, J. F., Huang, H., & Wang, S. (2019). Changing world happiness. *World Happiness Report*, 11–46.
- Hurlock, E. B. (2011). *Developmental psychology: An approach across the life span*. Jakarta: Erlangga.
- Lambert, L., Passmore, H. A., & Joshanloo, M. (2019). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1141–1162.
- Mahmoodi, H., Nadrian, H., Javid, F., Ahmadi, G., Kasravi, R., Chavosi, M., & Golmohammadi, F. (2019). Factors associated with happiness among college students: do academic self-efficacy and stress predict happiness?. *International Journal of Happiness and Development*, 5(1), 14–24. *International Journal of Happiness and Development*, 5(1), 14–24.
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2019). Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2084.
- Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving academic self efficacy in reducing first year student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2).
- Rahman, F. (2020). Studi deskriptif psychological well-being pada mahasiswa tahun pertama prodi x dan implikasi dalam bimbingan dan konseling. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 1(1), 9–22.
- Rooij, V. E., Jansen, E. P., & Grift, W. J. (2018). First Year University Students’ Academic Success: The Importance of Academic Adjustment. *European Journal of Psychology of Education*, 33(4), 749–767.
- Seligman. (2005). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. London: The Free Press.
- Sengar, S. (2021). Psychological capital, happiness and academic stress among college students. *International Journal of Indian Psychology*, 9(2).
- Wilcox, G., & Nordstokke, D. (2019). Predictors of university student satisfaction with life, academic self-efficacy, and achievement in the first year. *Canadian Journal of Higher Education*, 49(1), 104–124.