

## ***Fear of Missing Out* sebagai Mediator Hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Psychological Well Being* pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring**

Duryati<sup>1</sup>, Silvira Asrilla Putri<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Universitas Negeri Padang  
e-mail: [duryati82@fip.unp.ac.id](mailto:duryati82@fip.unp.ac.id)

### **Abstrak**

Tujuan penelitian yaitu menguji apakah FoMO mempengaruhi hubungan antara *self-efficacy* dan *psychological well being* di kalangan mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring. Respondennya sebanyak 290 mahasiswa S1 di Sumatera Barat (perempuan, 74,5%; laki-laki, 25,5%) dengan rentang usia berkisar antara 17 dan 25 tahun. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan Skala FoMO, Skala *self-efficacy* dan Skala *psychological well being*. Analisis data menggunakan model analisis regresi. Ditemukan nilai R-Square sebesar .562 serta F regresi sebesar 122.195 lalu nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) berarti bahwa FoMO mempengaruhi hubungan antara *self-efficacy* dan *psychological well being*.

**Kata Kunci:** *FoMO, Self Efficacy, Psychological Well-Being, Mahasiswa.*

### **Abstract**

The purpose of this study was to examine whether FoMO affects the relationship between self-efficacy and psychological well-being among undergraduate students in online lectures. The respondents were 290 undergraduate students in West Sumatra (female, 74.5%; male, 25.5%) with an age range of 17 and 25 years. The research data were collected using the FoMO Scale, the Self-Efficacy Scale and the Psychological Well Being Scale. The research data were analyzed using a regression analysis model. The result shows R-Square = .562 and F regression = 122.195, then the significance value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) means that FoMO affects the relationship between self-efficacy and psychological well being.

**Keywords:** *FoMO, Self Efficacy, Psychological Well-Being, Undergraduate Student.*

### **PENDAHULUAN**

Pada era digital sekarang, dewasa awal sering menggunakan media sosial yang biasanya merupakan seorang mahasiswa. Bowman (2010) menyatakan bahwa mahasiswa yang baru memasuki perguruan tinggi dan sedang beradaptasi dengan lingkungan *psychological well-beingnya* cenderung rendah. Hal ini dapat dilihat dari kemandirian, pertumbuhan diri, dan hubungan mereka satu sama lain cenderung menurun. Bewick, Koutsopoulou, Miles, Slaa, & Barkham (2010) melakukan penelitian kepada mahasiswa yang sedang menjalankan perkuliahan pada masa sebelum pendaftaran hingga menjalani semester dua tahun ketiga di salah satu universitas di Inggris dan melaporkan bahwa mahasiswa di semua jurusan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis.

*Psychological well-being* merupakan keadaan seseorang yang menerima dirinya, punya hubungan interpersonal yang baik, bisa mengatur kehidupannya, bisa menentukan lingkungan yang sesuai dengan keadaannya, mempunyai tujuan hidup hingga mengembangkan potensinya (Ryff, 1989). Menurut penelitian menggunakan media sosial berlebihan bisa berpengaruh kepada *psychological well being*. Media

sosial bisa menyebabkan seseorang merasa kesepian, penurunan kesejahteraan psikologis, penurunan kinerja serta stress (Kim et al., 2009; Brooks, 2015).

Costa, Ripoll, Sanchez dan Carvalho (2013) menyatakan bahwa terdapat keterkaitan positif antara *self-efficacy* dengan *psychological well-being* seseorang. Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* merupakan sejauh mana seseorang percaya dirinya memiliki kemampuan merencanakan dan menjalankan tindakan untuk mendapatkan hasil yang ia inginkan. Dalam menjalani pembelajaran akademik, seseorang yang mempunyai *self-efficacy* tinggi akan beranggapan bahwa kegiatan yang susah ialah suatu tantangan yang harus diselesaikan, membuat perencanaan, berkomitmen dalam menyelesaikan tugas, gigih, berfikir strategis, menikmati perjalanan hidup melihat bahwa ketidakberhasilan yang muncul memerlukan usaha yang lebih tinggi, dan memiliki keyakinan mampu dalam mengelola lingkungan yang membuat mereka merasa percaya diri (Yuliyani, Handayani, Somawati, 2017; Salami, 2010; Siddiqui, 2015).

Hasil penelitian Caroli & Sagone (2014) membuktikan *self-efficacy* berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Dimana, seseorang yang menjalani kehidupan dengan sangat efisien dan bisa menyesuaikan diri menghadapi masalah akan semakin menguasai kemampuannya dalam mengatur lingkungan sekitarnya, terbuka dalam pengalaman baru, menyadari kemampuan yang dimiliki dan mau menerima diri apa adanya. Pada mahasiswa, terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan beberapa dimensi *psychological well-being* pada pria maupun wanita (Siddiqui, 2015).

Media sosial menyebabkan mahasiswa untuk terus terhubung bersama keluarga serta teman-temannya (Gemmil & Peterson, 2006) lalu sebagai sarana untuk bertukar pikiran pada kegiatan perkuliahan (Hussain, 2012). Banyak mahasiswa menghabiskan waktunya dalam bermedia sosial, mereka sering *searching* konten yang tidak ada hubungannya dengan perkuliahan (Jacobsen & Forste, 2011). Dalam waktu sama di jam kuliah mereka membuka facebook, email, berkirip pesan atau menelpon (Wood et al., 2011). Hal tersebut mereka lakukan karena takut ketinggalan informasi-informasi yang mereka rasa penting yang dibagikan teman- temannya melalui media sosial fenomena ini dikenal dengan sebutan *fear of missing out* (FoMO).

FoMO dapat menjadi masalah seperti menyebabkan kecemasan, gangguan tidur, kurang konsentrasi dan ketergantungan di media sosial untuk menghasilkan kepuasan (Alutaybi et al., 2020). Pada mahasiswa, FoMO ini sering berkaitan dengan hal yang negatif seperti stres, gejala fisik, kelelahan serta penurunan kualitas tidur (Milyavskaya et al., 2018). FoMO juga mempunyai keterkaitan dengan *psychological well being*. Reer et al (2019) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa seseorang yang mengalami FoMO serta sangat terikat dengan media sosial akan mengalami kesejahteraan psikologis yang rendah (Dhir 2018; Burnell et al, 2019; Reer et al, 2019; ). Rasa takut terhadap ketinggalan serta membandingkan diri dengan orang lain akan menyebabkan seseorang membuka media sosial secara berlebihan hingga jadi kelelahan dalam bermedia sosial serta menyebabkan penurunan pada *psychological well being*.

Penelitian ini menggunakan mahasiswa yang berada di tahap dewasa awal sebagai subjek penelitian dikarenakan berdasarkan penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa adalah yang paling sering mengakses telepon seluler serta merupakan golongan yang paling mudah terkena efek negatif (Cheever et al., 2014). Salah satu dari efek negatif yang terjadi yaitu pengalaman *fear of missing out* (FoMO) yang juga dapat menyebabkan penurunan *psychological well-being*. Namun, berdasarkan penelitian Deniz (2021) ketika mahasiswa mempunyai *self efficacy* yang baik dimana mereka yakin pada kemampuannya merencanakan dan menyelesaikan sesuatu maka rasa takut akan ketinggalan tidak akan mudah terjadi dalam kehidupannya karena dia yakin dengan diri sendiri dan tidak membuat perbandingan dengan individu lain. Dan ketika mahasiswa tersebut sudah memiliki keyakinan

tersebut maka kesejahteraan yang ada di dalam dirinya juga mengalami peningkatan sehingga dapat meraih kebahagiaan melalui kemampuan yang dimiliki (Caroli & Sagone, 2014).

Jadi berdasarkan penjabaran diatas, peneliti tertarik untuk lebih lanjut meneliti soal ketiga variabel tersebut, dimana FoMO dijadikan variabel moderator yang mempengaruhi hubungan antara *self efficacy* dengan *psychological well being* pada mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan daring.

## METODE

Adapun sampel penelitian yaitu 290 mahasiswa S-1 di provinsi Sumatera Barat yang menjalankan perkuliahan secara daring, jenis kelamin laki-laki sebanyak 74 orang (25,5%) dan perempuan 216 orang (74,5%) dengan rentang usia 17-25 tahun. Untuk penjabaran subjek penelitian terdapat pada tabel 1.

Untuk skala *fear of missing out* menggunakan adaptasi alat ukur dari Utami et al (2021) sebanyak 20 aitem dengan penilaian 5 skala *likert* yang bersifat *favourable*. Dengan nilai koefisien *Cronchbach's Alpha*  $\alpha = .85$ . Untuk alat ukur *self efficacy*, menggunakan alat ukur skala *self-efficacy* yang disusun oleh Diola & Mudjiran (2019) sebanyak 48 aitem dengan penilaian 5 skala *likert* yang bersifat *favourable* dan *unfavourable*. Dengan nilai koefisien *Cronchbach's Alpha*  $\alpha = .967$ .

Untuk skala *psychological well being*, penelitian menggunakan skala Ryff (1989) yang berjudul *Ryff's Psychological Well-Being Scale* yang telah diterjemahkan oleh Wahyuningsih (2016) sebanyak 31 aitem dengan penilaian 6 skala *likert* yang bersifat *favourable* dan *unfavourable*. Dengan nilai koefisien *Cronchbach's Alpha*  $\alpha = .871$ .

**Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian**

	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	74	25.5
Perempuan	216	74.4
Usia		
17 tahun	1	0.3
18 tahun	56	19.3
19 tahun	34	11.7
20 tahun	54	18.6
21 tahun	73	25.2
22 tahun	49	16.9
23 tahun	21	7.2
24 tahun	1	0.3
26 tahun	1	0.3
Semester Perkuliahan		
Semester 1	86	29.7
Semester 3	19	6.6
Semester 5	73	25.2
Semester 6	2	0.7
Semester 7	49	16.9
Semester 8	3	1
Semester >8	58	20

Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis regresi untuk menguji hipotesis, namun sebelumnya peneliti melakukan uji normalitas untuk menentukan apakah data penelitian terdistribusi normal atau tidak, reliabilitas skala penelitian serta mencari hubungan diantara masing-masing variabel. Analisis data penelitian menggunakan perangkat *SPSS 16.0 for windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Tabel 2 menjelaskan tentang statistik deskriptif pada data penelitian, yang berupa nilai korelasi person serta reliabilitas masing-masing variabel. Berdasarkan hasil penelitian, *Self-efficacy* ditemukan berhubungan positif dengan *psychological well being* ( $\beta = .699, p < .05$ ) (H1 diterima) besarnya pengaruh antara *self-efficacy* terhadap *psychological well being* yaitu sebesar 69.9%. yang berarti bahwa semakin tinggi *self-efficacy* maka *psychological well being* akan semakin tinggi juga,  $B = .657$ .

Selanjutnya *self-efficacy* berhubungan negatif dengan FoMO ( $\beta = -.28, p < .05$ ) (H2 diterima) besarnya pengaruh antara *self-efficacy* terhadap FoMO yaitu sebesar 28%. yang berarti bahwa semakin tinggi *self-efficacy* maka FoMO akan semakin rendah,  $B = -.18$ . FoMO ditemukan berhubungan negatif dengan *psychological well being* ( $\beta = -.456, p < .05$ ) (H3 diterima) besarnya pengaruh antara FoMO terhadap *psychological well being* yaitu sebesar 45.6%. yang berarti bahwa semakin tinggi FoMO maka *psychological well being* akan semakin rendah,  $B = -.312$ . Jadi, semua variabel penelitian secara signifikan berhubungan satu sama lain atau hipotesis penelitian diterima.

Selanjutnya peneliti melakukan uji normalitas dengan non parametrik *One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test*, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) pada nilai residu hingga didapatkan nilai sebesar .250,  $p > .05$  dimana dapat disimpulkan bahwa data penelitian terdistribusi normal. Lalu untuk hasil uji heteroskedisitas, ditemukan bahwa scatterplot yang menyebar (tidak berpola) itu berarti bahwa tidak terjadi heteroskedisitas. Selanjutnya yaitu uji autokorelasi untuk melihat nilai Durbin Watson, ditemukan bahwa nilainya sebesar 1.778, dengan batas  $DU = 1.81436$  ( $N = 290$ ) maka dapat disimpulkan bahwa nilai  $D-W < DU$  ( $1.778 < 1.81436$ ) dan  $< 2.18564$  (4-DU), yang berarti bahwa tidak terjadi autokorelasi pada data. Terakhir yaitu uji multikolinieritas yang mendapatkan nilai tolerance .921 diatas 0.10 atau nilai VIF  $1.058 < 10$  yang berarti tidak terjadi multikolinieritas serta semua asumsi Field (2016) terpenuhi.

Dalam penelitian ini, peneliti menguji peran mediator FoMO dalam hubungan antara *self-efficacy* terhadap *psychological well being*. Ditemukan nilai signifikansi  $P = 0,000$  ( $P < 0,05$ ) yang berarti hipotesis diterima (H4). Sedangkan, pada nilai F regresi didapat sebesar 122.195 dan nilai R-Square didapat nilai sebesar .562 sehingga didapatkan kesimpulan besarnya pengaruh variabel FoMO sebagai mediator dari *self-efficacy* terhadap *psychological well being* memiliki pengaruh sebesar 56.2%. Berdasarkan hasil analisis, dapat dikatakan bahwa *self-efficacy* mahasiswa S1 mempengaruhi *psychological well being* melalui FoMO.

**Tabel 2. Data Deskriptif Statistik Pada Variabel**

Variabel	1	2	3	4	A	M	SD
<i>Self efficacy</i>	.699*				.967	168.99	21.128
FoMO		-.28*			.85	55.96	13.585
<i>Psychological well being</i>			-.456*		.871	129.23	19.863

Ket.\*Nilai korelasi signifikan dimana  $P < .05$  (2-tailed).

### Pembahasan

Pertama, menurut hasil penelitian yang telah ditemukan menunjukkan bahwa ditemukan pengaruh positif yang signifikan antara *self efficacy* terhadap *psychological*

*well-being* pada mahasiswa yang berarti ketika mahasiswa yakin pada kemampuannya merencanakan dan menyelesaikan sesuatu, maka kesejahteraan yang ada di dalam dirinya juga mengalami peningkatan sehingga dapat meraih kebahagiaan melalui kemampuan yang dimiliki, menunjukkan perilaku yang baik, dapat mengontrol emosi negatif serta membawa kesejahteraan untuk orang lain. Sejalan dengan penelitian dari Caroli & Sagone (2014) yang menemukan bahwa mahasiswa yang berani serta mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, secara tidak langsung akan meningkatkan kesejahteraan dalam dirinya yang membuat ia bahagia menjalani kehidupannya sehari-hari.

Kedua, berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan menunjukkan bahwa ditemukan pengaruh negatif yang signifikan antara *self efficacy* terhadap FoMO pada mahasiswa yang dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua variabel mempunyai hubungan negatif yang berarti ketika mahasiswa yakin pada kemampuannya merencanakan dan menyelesaikan sesuatu maka rasa takut akan ketinggalan tidak akan mudah terjadi dalam kehidupannya karena dia yakin dengan diri sendiri dan tidak membuat perbandingan dengan individu lain. Sesuai dengan penelitian dari Deniz (2021) ketika FoMO individu meningkat, mereka menghabiskan lebih banyak waktu di Internet dan mengikuti apa yang terjadi di lingkungan virtual. Ketika individu melihat bahwa mereka tidak termasuk dalam kegiatan yang diselenggarakan oleh kenalan mereka di lingkungan virtual, mereka mungkin menghindari hubungan sosial. Dengan demikian, efikasi diri individu untuk memulai dan memelihara hubungan sosial juga dapat menurun.

Ketiga, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ditemukan pengaruh negatif FoMO terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang berarti *psychological well being* akan rendah jika mempunyai FoMO yang tinggi, serta sebaliknya. Tindakan menggunakan media sosial difokuskan pada penelitian dimana hal ini bisa membantu mengurangi ketakutan perihal FoMO, membuat seseorang lebih kesepian lalu *psychological well being* juga menurun (Kim et al., 2009; Brooks, 2015). Rasa ketakutan perihal ketinggalan serta membandingkan antara diri sendiri dengan orang lain akan menyebabkan seseorang menggunakan media sosial secara berketerusan hingga menyebabkan kelelahan dalam bermedia sosial lalu membuat penurunan *psychological well being* (Dhir 2018; Burnell et al, 2019; Reer et al, 2019; ).

Terakhir, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa FoMO bisa menjadi variabel moderator yang menghubungkan antara *self-efficacy* dan *psychological well being* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring. Ketika mahasiswa yakin pada kemampuannya merencanakan dan menyelesaikan sesuatu maka rasa takut akan ketinggalan tidak akan mudah terjadi dalam kehidupannya karena dia yakin dengan diri sendiri dan tidak membuat perbandingan dengan individu lain (Deniz, 2021). Dan ketika mahasiswa tersebut sudah memiliki keyakinan tersebut maka kesejahteraan yang ada di dalam dirinya juga mengalami peningkatan sehingga dapat meraih kebahagiaan melalui kemampuan yang dimiliki (Caroli & Sagone, 2014). Telah diamati bahwa tidak ada penelitian persamaan struktural yang secara langsung membahas hubungan *self-efficacy* dan *psychological well being* dan FoMO, yang dibahas dalam penelitian.

Penelitian ini meneliti peran FoMo sebagai moderator dalam hubungan antara *self-efficacy* mahasiswa dan *psychological well being* memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini merupakan penelitian cross-sectional dan kuantitatif yang dilakukan dalam model persamaan struktural. Disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain longitudinal dan eksperimental serta didukung oleh data penelitian kualitatif. Kedua, subjek penelitian ini mahasiswa di Sumatera Barat ke depannya bisa menggunakan subjek yang cakupannya lebih luas dengan karakteristik budaya yang berbeda-beda. Keterbatasan lain dari penelitian ini adalah sebanyak 74.5% dari subjek penelitian terdiri dari perempuan untuk

penelitian selanjutnya bisa membuat perbandingan rata-rata antara perempuan dan laki-laki.

## SIMPULAN

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa FoMO mempengaruhi hubungan antara *self-efficacy* dan *psychological well being* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring. Meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa memungkinkannya untuk membangun dan memelihara hubungan baru. Selain itu, mahasiswa yang berhasil membangun hubungan baru dengan orang lain mungkin lebih sedikit memenuhi kebutuhan ini di lingkungan virtual karena lebih banyak interaksi dengan dunia sekitar daripada media sosial. Jadi, pintu mahasiswa untuk memiliki *psychological well being* yang baik akan terbuka dengan menjalin hubungan yang nyata tidak secara virtual.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alutaybi , A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (FoMO) on social media: the FoMO-r method. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, 1-28. doi:10.3390/ijerph17176128.
- Bandura, A. (1997). *self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H Freeman and Company.
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E.,& Barkham, M. (2010).Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633-645. doi:10.1080/03075070903216643
- Bowman, N. A. (2010). The Development of Psychological Well-Being Among First-Year College Students. *Journal of College Student Development*, 51(2), 180–200. doi:10.1353/csd.0.0118
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well being? *Computers in Human Behavior*, 26-37. doi: 10.1016/j.chb.2014.12.053.
- Burnell, K. G., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E., & Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: the mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(3). doi: 10.5817/CP2019-3-5.
- Caroli, M. E. D., & Sagone, E. (2014). A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American Journal of Educational Research*, 2(7),463-471. doi: 10.12691/education-2-7-5.
- Costa, H., Ripoll, P., Sánchez, M., & Carvalho, C. (2013). Emotional Intelligence and *self-efficacy*: Effects on psychological well-being in college students. *The Spanish Journal of Psychology*, 16, e50, 1-9. doi:10.1017/sjp.2013.39
- Diola, S., & Mudjiran. (2019). Kontribusi *self efficacy* terhadap *flow* akademik pada mahasiswa bidikmisi fip unp. *Jurnal Riset Psikologi*, Vol 2019 (3), 1-11.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 141-152. doi: 10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012.
- Field, A. (2016). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics*. London: sage.
- Gemmill, E., & Peterson, M. (2006). Technology use among college students:Implications for student affairs professionals. *NASPA Journal*, 43(2), 280–300.
- Hussain, I. (2012). A study to evaluate the social media trends among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 64, 639–645. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.11.075.

- Jacobsen, W. C., & Forste, R. (2011). The wired generation: Academic and social outcomes of electronic media use among university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, doi: 10.1089/cyber.2010.0135.
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(4), 451-455. doi: 10.1089=cpb.2008.0327.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21(7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Salami, S. O. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and students' attitudes: implications for quality education. *European Journal of Educational Studies*, 2(3), 247-257. ISSN: 1946-6331
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2019). The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*. doi:10.1007/s41347-019-00110-0
- Siddiqui, S. (2015). Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 5-16. ISSN 2348-5396.
- Utami, R., Kurniawan, R., & Magistarina, E. (2021). Internet-related behavior and mind wandering. *Jurnal RAP UNP*, 12(1), 48-56.
- Wahyuningsih, Y. E. (2016). *Program youth discovery untuk peningkatan psychological well-being mahasiswa*. S2 thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wood, E. Z., Gentile, P., Archer, K., De Pasquale, D., & Nosko, A. (2011). Examining the impact of off-task multi-tasking with technology on real-time classroom learning. *Computers & Education*. *Computers & Education*, 58(1), 365–374. doi: 10.1016/j.compedu.2011.08.029.
- 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. ISSN: 2088-351X