

REPRESENTASI *WELL BEING* DOSEN PEMULA DI ERA SOCIETY

Muh. Azhar Mubarak
Universitas Negeri Semarang
azharmubarak1498@gmail.com

Ibnu Azka
UIN Sunan Kalijaga Indonesia
ibnuazka00@gmail.com

Abstract

Psychological issues have become a significant concern in the professional world, particularly among early-career lecturers. These issues may negatively affect their professional growth and development. Therefore, the presence of adequate well-being is essential to support their adaptation and productivity. This study aims to identify the various forms of well-being experienced by novice lecturers and to examine how self-concept influences the formation of their well-being. The findings reveal a dilemma regarding the application of Abraham Maslow's hierarchy of needs theory. Based on unstructured data, early-career lecturers do not follow the stages of the hierarchy in a linear manner. This leads to a new insight: the attainment of well-being among novice lecturers is highly varied and depends greatly on situational and workplace conditions.

Keywords : well-being, psychological, novice lecturers

Abstrak: Permasalahan psikologis menjadi isu penting dalam dunia kerja, khususnya bagi para dosen pemula. Isu ini dapat berdampak negatif terhadap perkembangan profesional mereka. Oleh karena itu, keberadaan well-being yang memadai sangat dibutuhkan untuk mendukung adaptasi dan produktivitas dosen di awal kariernya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk well-being yang dialami dosen pemula serta menganalisis pengaruh konsep diri terhadap pencapaian well-being tersebut. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya dilema dalam penerapan teori hierarki kebutuhan yang dikembangkan oleh Abraham Maslow. Berdasarkan data yang dihimpun, dosen pemula tidak secara linear mengikuti tahapan hierarki tersebut. Hal ini menjadi temuan baru bahwa pencapaian well-being pada dosen pemula bersifat dinamis dan sangat dipengaruhi oleh konteks situasi serta kondisi lingkungan kerja masing-masing individu.

Kata Kunci : *well-being, psikologis, dosen pemula*

PENDAHULUAN

Dosen pemula merupakan salah satu elemen penting dalam keberlangsungan mutu pendidikan tinggi di Indonesia¹. Di tengah tantangan era Society 5.0 yang menuntut integrasi teknologi, kemampuan adaptif, dan produktivitas ilmiah, para dosen khususnya dosen pemula dihadapkan pada tekanan yang cukup besar. Tekanan ini mencakup tuntutan administratif, publikasi ilmiah, penguasaan teknologi pembelajaran, serta pencapaian kinerja dalam waktu yang relatif singkat². Tekanan tersebut, jika tidak diimbangi dengan kondisi psikologis yang sehat, dapat mengganggu kesejahteraan dosen, baik secara fisik maupun mental.

Kesejahteraan psikologis atau *well-being* menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam perkembangan karier dosen pemula. *Well-being* mencakup berbagai dimensi, seperti kepuasan hidup, emosi positif, keterlibatan sosial, dan makna hidup³. Dalam konteks pendidikan tinggi, dosen dengan tingkat *well-being* yang baik cenderung menunjukkan motivasi kerja yang tinggi, hubungan sosial yang sehat, serta kemampuan adaptasi terhadap tantangan profesi⁴.

Salah satu kerangka teoritis yang dapat digunakan untuk memahami kebutuhan dan kesejahteraan individu adalah teori hierarki kebutuhan dari Abraham Maslow⁵. Maslow (1943) menyatakan bahwa manusia memiliki lima tingkat kebutuhan dasar: fisiologis, rasa aman, cinta dan memiliki, harga diri, dan aktualisasi diri. Namun, dalam kenyataan empiris, pencapaian kebutuhan tersebut tidak selalu berjalan secara hierarkis. Beberapa individu, termasuk dosen pemula, menunjukkan pencapaian kebutuhan yang bervariasi tergantung pada kondisi lingkungan kerja dan persepsi dirinya.

Konsep diri (*self-concept*) merupakan faktor penting dalam membentuk *well-being*. Individu dengan konsep diri positif cenderung lebih mampu

¹ Y Yulia and A D Putri, "Prediksi Kepuasan Mahasiswa Terhadap Kinerja Dosen Di Kota Batam Menggunakan Algoritma C4. 5," *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial ...*, no. September (2019): 235–40, <https://ejournal.upbatam.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1541%0Ahttp://ejournal.upbatam.ac.id/index.php/prosiding/article/download/1541/934>.

² Dedy Panggabean and Dylmoon Hidayat, "Integrasi Teknologi Pembelajaran Dalam Aktivitas Belajar Dan Mengajar," *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 5, no. 11 (2022): 5020–24, <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i11.1061>.

³ Mahnaz Shojaee and Carmel French, "The Relationship between Mental Health Components and Locus of Control in Youth," *Psychology* 05, no. 08 (2014): 966–78, <https://doi.org/10.4236/psych.2014.58107>.

⁴ Rahmah Saniatuzzulfa Aida Fajriyatin Formaningrum, "Correlation Between Psychological Well-Being and Gratitude with Loneliness in University Students," *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrawijaya* 9, no. 2 (2024): 75–85.

⁵ Iskandar Iskandar, "Implementasi Teori Hirarki Kebutuhan Abraham Maslow Terhadap Peningkatan Kinerja Pustakawan," *Khizanah Al-Hikmah : Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, Dan Kearsipan* 4, no. 1 (2016): 23–34, <https://doi.org/10.24252/kah.v4i1a2>.

menghadapi stres dan tekanan kerja, serta memiliki pandangan yang lebih optimis terhadap peran dan potensinya⁶. Dalam konteks dosen pemula, konsep diri menjadi indikator awal dalam membentuk resiliensi dan ketahanan psikologis mereka dalam menghadapi transisi dunia kerja.

Berdasarkan sejumlah hasil penelitian, data menunjukkan bahwa problem psikiatri menjadi tantangan utama dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, WHO (*world health organization*), memberikan dukungan guna meminimalisir penyakit mental, demi terwujudnya kesejahteraan psikologis⁷. Kesejahteraan psikologis merupakan elaborasi yang baik antara fungsi dan pengalaman hidup yang mampu terkendali dengan baik⁸. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji secara spesifik, mengenai kebutuhan kesejahteraan psikologis (*wellbeing*) diantaranya ;⁹,¹⁰,¹¹,¹²,¹³,¹⁴,¹⁵,¹⁶,¹⁷,¹⁸, dan¹⁹, keseluruhan penelitian yang dijabarkan mengkaji

⁶ Ahmad Rusydi, "Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental Husn Al-Zhann: The Concept of Positive Thinking in Islamic Psychology," *Proyeksi* 7, no. 1 (2012): 1–31.

⁷ Sarah Niblock, "Towards a Psychosemiotics of Journalism, Mental Distress and Covid-19," *Social Semiotics* 33, no. 1 (January 1, 2023): 243–48, <https://doi.org/10.1080/10350330.2020.1779456>.

⁸ Yi-Yuan Tang, Rongxiang Tang, and James J. Gross, "Promoting Psychological Well-Being Through an Evidence-Based Mindfulness Training Program," *Frontiers in Human Neuroscience* 13 (2019), <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2019.00237>.

⁹ Frank Martela and Richard M. Ryan, "Clarifying Eudaimonia and Psychological Functioning to Complement Evaluative and Experiential Well-Being: Why Basic Psychological Needs Should Be Measured in National Accounts of Well-Being," *Perspectives on Psychological Science*, January 10, 2023, 17456916221141099, <https://doi.org/10.1177/17456916221141099>.

¹⁰ Murat Yıldırım and Gökmen Arslan, "Exploring the Associations between Resilience, Dispositional Hope, Preventive Behaviours, Subjective Well-Being, and Psychological Health among Adults during Early Stage of COVID-19," *Current Psychology* 41, no. 8 (August 1, 2022): 5712–22, <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>.

¹¹ Claudia Trudel-Fitzgerald et al., "Psychological Well-Being as Part of the Public Health Debate? Insight into Dimensions, Interventions, and Policy," *BMC Public Health* 19, no. 1 (December 19, 2019): 1712, <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8029-x>.

¹² Mufan Luo and Jeffrey T. Hancock, "Self-Disclosure and Social Media: Motivations, Mechanisms and Psychological Well-Being," *Current Opinion in Psychology*, Privacy and Disclosure, Online and in Social Interactions, 31 (February 1, 2020): 110–15, <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019>.

¹³ Colin G. DeYoung and Valerie Tiberius, "Value Fulfillment from a Cybernetic Perspective: A New Psychological Theory of Well-Being," *Personality and Social Psychology Review* 27, no. 1 (February 1, 2023): 3–27, <https://doi.org/10.1177/10888683221083777>.

¹⁴ Nina Katajavuori, Kimmo Vehkalahti, and Henna Asikainen, "Promoting University Students' Well-Being and Studying with an Acceptance and Commitment Therapy (ACT)-Based Intervention," *Current Psychology* 42, no. 6 (February 1, 2023): 4900–4912, <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01837-x>.

¹⁵ Crystal L. Park et al., "Emotional Well-Being: What It Is and Why It Matters," *Affective Science* 4, no. 1 (March 1, 2023): 10–20, <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00163-0>.

¹⁶ Gökmen Arslan, "Mediating Effect of Fear and Externality of Happiness in the Association between Psychological Maltreatment and Psychological Well-Being," *Psychology, Health & Medicine* 28, no. 3 (March 16, 2023): 707–18, <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1950783>.

tentang kesejahteraan psikologis ditinjau dari berbagai aspek, yang memiliki hubungan dengan kehidupan manusia.

WHO (*world health organization*), memberikan definisi mengenai kesejahteraan psikologis yaitu, menyadari potensi diri yang dimiliki, terhindar dari intervensi kehidupan, dapat berfungsi dengan baik, serta mampu berpartisipasi terhadap lingkungannya²⁰. Menurut Klainin kesejahteraan psikologis yaitu, suatu usaha untuk meningkatkan kesehatan dan meningkatkan harapan hidup yang dimiliki²¹. Cara menguatkan definisi dari kesejahteraan psikologis yaitu, kemampuan individu untuk mewujudkan kehidupan yang bermakna dan memuaskan²². Ada tiga dasar terpenuhinya kebutuhan kesejahteraan psikologis yang disampaikan oleh Ryan dan Deci yaitu, otonomi, kompetensi, dan keterkaitan²³.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk *well-being* yang dialami oleh dosen pemula serta menganalisis bagaimana konsep diri memengaruhi kesejahteraan mereka dalam menghadapi dinamika pekerjaan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan sistem pembinaan dosen baru, baik melalui pendekatan kebijakan maupun layanan psikologis seperti konseling karier dan mentoring.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami makna dari

¹⁷ Daniel Hernández-Torrano et al., "Mental Health and Well-Being of University Students: A Bibliometric Mapping of the Literature," *Frontiers in Psychology* 11 (2020), <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01226>.

¹⁸ Jeromy Anglim et al., "Predicting Psychological and Subjective Well-Being from Personality: A Meta-Analysis," *Psychological Bulletin* 146, no. 4 (2020): 279–323, <https://doi.org/10.1037/bul0000226>.

¹⁹ Asma A. Basurrah et al., "The Effects of Positive Psychology Interventions in Arab Countries: A Systematic Review," *Applied Psychology: Health and Well-Being* 15, no. 2 (2023): 803–21, <https://doi.org/10.1111/aphw.12391>.

²⁰ Sabrina Zeike et al., "Digital Leadership Skills and Associations with Psychological Well-Being," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, no. 14 (January 2019): 2628, <https://doi.org/10.3390/ijerph16142628>.

²¹ Anestis Fotiadis, Khadija Abdulrahman, and Anastasia Spyridou, "The Mediating Roles of Psychological Autonomy, Competence and Relatedness on Work-Life Balance and Well-Being," *Frontiers in Psychology* 10 (2019), <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01267>.

²² Ferhat Kardas et al., "Gratitude, Hope, Optimism and Life Satisfaction as Predictors of Psychological Well-Being," *Eurasian Journal of Educational Research* 19, no. 82 (July 31, 2019): 81–100.

²³ Agota Kun and Peter Gadanez, "Workplace Happiness, Well-Being and Their Relationship with Psychological Capital: A Study of Hungarian Teachers," *Current Psychology* 41, no. 1 (January 1, 2022): 185–99, <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00550-0>.

pengalaman yang dialami individu secara mendalam²⁴. Pendekatan ini digunakan untuk menggali esensi dari pengalaman nyata yang dialami para informan. Informan dalam penelitian ini terdiri dari empat dosen pemula, yakni AF dari STIT Buntet Pesantren Cirebon, HM dari UIN Alauddin Makassar, MD dari STAI DDI Makassar, dan IR dari Politeknik Pertanian Negeri Pangkajene Kepulauan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi langsung. Untuk memastikan keabsahan data, peneliti melakukan proses member checking kepada para informan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bentuk *well being* dosen pemula di *era society*

Well being merupakan kebutuhan yang dikehendaki oleh dosen pemula, guna mendapatkan kedamaian dalam menjalankan tugas sebagai tenaga pendidik. Kemampuan dosen pemula mengendalikan psikis, dan sosial yang dimiliki, menjadikan *well being* sebagai standar kemaslahatan. Oleh karena itu, *well being* sebagai aset yang wajib dimiliki, untuk meningkatkan kualitas kepribadian, sosial, intelektual dan spiritual yang dimiliki oleh dosen pemula. Bentuk bentuk *well being* dosen pemula dilandaskan pada teori hierarki kepuasan yang dijabarkan oleh Maslow.

Pertama; Kebutuhan Fisiologis.

Maslow mengemukakan dalam teorinya bahwa, standar kebutuhan manusia yang paling dasar adalah kebutuhan fisiologis. Sebagaimana yang terjadi pada dosen pemula, kebutuhan fisiologis menjadi polemik yang mendasar yang dimiliki oleh seorang dosen. Oleh karena itu, kebutuhan fisiologis seyogyanya terpenuhi dengan baik untuk melengkapi kesejahteraan dosen pemula.

Pemenuhan kebutuhan fisiologis seorang dosen muda beranekaragam, berdasarkan data yang ditemukan. MD mengemukakan, “saya melakukan peminjaman online untuk memenuhi kebutuhan fisiologis”²⁵. Sementara AF mengatakan “kebutuhan fisiologis saya belum terpenuhi sebagai dosen pemula”²⁶. Berbeda dari pandangan sebelumnya, IR mengemukakan “kebutuhan fisiologis dari seorang dosen muda memang sulit, karena itu saya melakukan pekerjaan sampingan untuk memenuhi kebutuhan saya”. Ditambahkan oleh HM bahwa

²⁴ Nanna Mik-Meyer, “Qualitative Analysis : Eight Approaches for the Social Sciences,” 2020, 1–392.

²⁵ MD, wawancara tertutup bersama narasumber, Agustus 2023.

²⁶ AF, wawancara tertutup bersama narasumber, Agustus 2023.

“kebutuhan fisiologis saya lakukan dengan cara memajemen keuangan sedemikian baik, sekalipun belum cukup tanpa bantuan orang tua”²⁷.

Berdasarkan data, kebutuhan fisiologis memiliki peran bagi dosen pemula untuk memperoleh kesejahteraan. Dalam pandangan Islam, kesejahteraan fisiologis disebut dengan kata al-mal atau terpenuhinya harta benda²⁸. Dalam dunia kerja, teori Maslow mengenai kebutuhan fisiologis digunakan pada kata motivasi kerja²⁹. Motivasi kerja, menuntut seseorang untuk memenuhi kebutuhan fisiologis meliputi, pangan, papan dan sandang³⁰. Kebutuhan pangan, papan, dan sandang diperoleh dengan cara menghasilkan uang³¹. Sebagaimana yang terjadi pada dosen pemula yang diteliti oleh penulis, kebutuhan fisiologis belum terpenuhi dengan baik. Oleh karena itu, kebutuhan fisiologis berupa upah sudah selayaknya disalurkan, untuk memenuhi kebutuhan fisiologis bagi yang membutuhkan sesuai dengan kualitas kerja yang dimiliki³².

Dosen pemula cenderung kewalahan dalam menjalankan kehidupannya, terutama dalam pemenuhan kebutuhan fisiologis. Hal ini bukan semata karena kelemahan dalam manajemen finansial pribadi, melainkan terutama disebabkan oleh nominal pendapatan awal yang relatif kecil dibandingkan dengan standar kebutuhan hidup layak. Banyak dosen pemula yang masih berstatus honorer atau kontrak, sehingga penghasilan yang diterima sering tidak sebanding dengan beban pengeluaran dasar, seperti biaya makan, tempat tinggal, transportasi, maupun kesehatan. Kondisi ini mendorong sebagian dari mereka untuk mencari alternatif pendapatan lain, misalnya melalui pekerjaan tambahan, membuka usaha kecil, atau bahkan melakukan pinjaman berbasis digital (pinjaman online). Dalam konteks era society 5.0, beban tersebut semakin kompleks, karena kebutuhan fisiologis dosen tidak hanya menyangkut aspek dasar kehidupan, tetapi juga menyentuh kebutuhan digital yang menopang profesionalitas akademik. Tuntutan untuk memiliki perangkat teknologi yang memadai, jaringan internet stabil, serta biaya tambahan untuk publikasi ilmiah, konferensi, dan pengembangan

²⁷ HM, wawancara tertutup bersama narasumber, Agustus 2023.

²⁸ Noor Liza Adnan et al., “The Employees-Organizational Performance Needs Model: The Mapping of Maslow’s Hierarchy of Needs and Balanced Scorecard into the Maqasid Al-Shari’ah Model,” *Proceedings* 82, no. 1 (2022): 4, <https://doi.org/10.3390/proceedings2022082004>.

²⁹ Umi Nurjanah and Enjang Suherman, “MASLOW’S THEORY STUDY: EMPLOYEE WORK MOTIVATION APPROACH,” *Enrichment : Journal of Management* 12, no. 2 (May 12, 2022): 1775–84, <https://doi.org/10.35335/enrichment.v12i2.478>.

³⁰ Orobosa A. Ihensekien and Arimie Chukwuyem Joel, “Abraham Maslow’s Hierarchy of Needs and Frederick Herzberg’s Two-Factor Motivation Theories: Implications for Organizational Performance,” *Romanian Economic Journal* 26, no. 85 (2023).

³¹ Rasha Abdelsalam, Shafiq Al-Haddad, and Abdel-Aziz Sharabati, “Relationship Between Maslow’s Hierarchy Of Needs And Mumpreneurial Intentions,” 2022.

³² Bunmi Isaiyah Omodan, “Analysis of ‘Hierarchy of Needs’ as a Strategy to Enhance Academics Retention in South African Universities,” *Academic Journal of Interdisciplinary Studies* 11, no. 3 (2022): 366–76.

kompetensi digital, semakin mempertegas tekanan finansial yang dialami dosen pemula. Oleh karena itu, pihak otoritas seyogyanya mempertimbangkan aspek kebutuhan fisiologis ini secara lebih komprehensif, agar kesejahteraan dosen pemula dapat terjamin dan kualitas tenaga pendidik dapat terus ditingkatkan.

Kedua; Kebutuhan Rasa Aman.

Bentuk well-being selanjutnya yang diharapkan dosen pemula adalah rasa aman. Dalam perspektif teori kebutuhan, rasa aman mencakup jaminan finansial, kepastian status kerja, perlindungan kesehatan, serta lingkungan kerja yang stabil. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa bagi dosen pemula, rasa aman terutama didefinisikan sebagai kepastian penghasilan, kejelasan status kepegawaian, dan akses terhadap fasilitas jaminan sosial. Namun, dalam konteks era society 5.0, definisi rasa aman semakin luas karena tidak hanya berkaitan dengan dimensi fisik dan finansial, tetapi juga menyangkut keamanan digital. Hal ini meliputi keterjaminan akses internet, ketersediaan perangkat teknologi yang layak, hingga perlindungan data pribadi yang digunakan dalam berbagai platform akademik daring.

Menariknya, meskipun kebutuhan fisiologis dasar banyak yang belum terpenuhi, sebagian dosen pemula berupaya menciptakan rasa aman melalui strategi tertentu, seperti mencari sumber pendapatan tambahan, memperluas jejaring profesional, atau mengembangkan kompetensi teknologi. Sebaliknya, rasa tidak aman muncul ketika mereka menghadapi ketidakpastian status kerja, rendahnya pendapatan, beban administratif yang tinggi, serta ancaman keterbatasan fasilitas digital. Dengan demikian, rasa aman bagi dosen pemula tidak dapat dipisahkan dari dinamika era society 5.0, di mana keamanan finansial dan digital menjadi prasyarat penting untuk memungkinkan mereka mengimplementasikan kemampuan akademiknya secara optimal.

Berdasarkan data lapangan dosen pemula cenderung bijak menyikapi kebutuhan rasa aman. Sebagaimana yang dikemukakan oleh IR “rasa aman saya butuhkan dengan cara melewati kehidupan sehari hari dengan tenang”³³. AF menambahkan “cara untuk memperoleh rasa aman yang saya lakukan, dengan cara tidak mencari tahu sesuatu yang tidak penting”³⁴. Berbeda yang dikemukakan oleh HM “kebutuhan rasa aman diperlukan untuk menjaga mental, status dosen lebih tertuntut untuk banyak ikhlas dibanding memenuhi kebutuhan sendiri, dengan rasa aman maka tuntutan yang terjadi dapat diminimalisir”³⁵.

³³ IR, wawancara tertutup bersama narasumber, Agustus 2023.

³⁴ AF, wawancara tertutup bersama narasumber.

³⁵ HM, wawancara tertutup bersama narasumber.

Berdasarkan data, dosen pemula bervariasi menyikapi kebutuhan rasa aman. Rasa aman yang baik mampu memberikan stimulus yang positif bagi dosen pemula. Terbentuknya rasa aman memberikan peluang bagi instansi pendidikan, untuk mengarahkan potensi yang dimiliki oleh dosen pemula yang menjadi polopori terrealisasinya pendidikan dengan baik. Rasa aman mengarahkan dosen pemula untuk memiliki kepekaan terhadap berbagai situasi dan kondisi yang terjadi pada lingkungan pembelajaran. Dosen pemula yang memiliki rasa aman yang baik mampu memberikan serangkaian inovasi baik konsep maupun implementasi pembelajaran yang diberikan. Oleh karena itu rasa aman menjadi salah satu kebutuhan dosen pemula agar mampu membentuk sistem perkuliahan yang berkualitas dan sesuai dengan peraturan yang telah disepakati bersama.

Ketiga; Kebutuhan Pemilikan dan Cinta.

Kepemilikan dan cinta merupakan bagian dari kebutuhan psikologis manusia yang dalam teori kebutuhan Maslow diposisikan sebagai *belongingness and love needs*. Kebutuhan ini mencakup rasa diterima, pengakuan sosial, dan keterhubungan emosional dengan orang lain. Bagi dosen pemula, kebutuhan ini dimaknai secara beragam. Sebagaimana diungkapkan oleh AF, “kebutuhan dicintai dan dimiliki bagi saya perlu, mengingat menjalankan pekerjaan butuh ketenangan hati.”³⁶ Senada dengan itu, MD menyatakan, “kebutuhan dimiliki dan dicintai bagi saya sangat perlu, yang membuat saya merasa senang, dan bahagia.”³⁷ Sebaliknya, IR menyampaikan, “kebutuhan dimiliki dan dicintai tidak perlu bagi saya, karena akan membuat saya risih dan gelisah.”³⁸ Hal serupa diungkapkan HM bahwa, “kebutuhan dimiliki dan dicintai bukan prioritas saya, cukup tidak mengganggu maka saya akan bahagia.”³⁹ Data ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan kepemilikan dan cinta di kalangan dosen pemula tidak seragam, melainkan dipengaruhi oleh pengalaman, nilai, serta cara pandang masing-masing individu terhadap relasi sosial.

Dalam konteks era society 5.0, kebutuhan untuk diterima dan mendapatkan pengakuan sosial semakin relevan. Dosen pemula dituntut tidak hanya membangun relasi di lingkungan kerja secara langsung, tetapi juga menjaga eksistensi di ruang digital melalui jejaring akademik, publikasi daring, maupun platform sosial profesional. Hal ini menimbulkan pertanyaan mendasar: apakah kebutuhan untuk diterima dan mendapat pengakuan sosial ini benar-benar terpenuhi di tengah tekanan kerja dan tuntutan digital yang terus meningkat? Data responden mengindikasikan adanya variasi dalam pemenuhan kebutuhan tersebut:

³⁶ AF, wawancara tertutup bersama narasumber.

³⁷ MD, wawancara tertutup bersama narasumber.

³⁸ IR, wawancara tertutup bersama narasumber.

³⁹ HM, wawancara tertutup bersama narasumber.

sebagian merasa dukungan sosial dan apresiasi mampu menumbuhkan motivasi, sementara sebagian lain cenderung menempatkannya bukan sebagai prioritas utama. Dengan demikian, kebutuhan kepemilikan dan cinta bagi dosen pemula dapat dipahami sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis yang keberadaannya dipengaruhi oleh konteks sosial, budaya, dan digital yang melingkupinya.

Keempat ; Kebutuhan Dihargai.

Sifat normal manusia tidak terlepas dari keinginan untuk dihargai. Penghargaan terhadap seseorang merupakan wujud nilai sosial kemanusiaan yang perlu dilestarikan dengan baik. Seorang yang memiliki kepribadian yang normal, menghendaki sebuah penghargaan yang diberikan oleh kelompok masyarakat disekitar, terutama penghargaan mahasiswa terhadap dosen pemula. Dosen pemula juga menghendaki sebuah penghargaan yang diberikan oleh lingkungan, akademisi baik sesama dosen maupun mahasiswa. Kebutuhan dihargai menjadikan dosen pemula memiliki kebebasan untuk mengatur mekanisme pelaksanaan perkuliahan. Sehingga kebutuhan harga diri, menjadi salah satu bentuk *well being* bagi dosen pemula.

Sebagaimana yang dikemukakan HM “kebutuhan penghargaan diri bagi saya penting, untuk mengukur sejauh mana kemampuan diri dalam menjalankan profesi dosen”⁴⁰. Senada yang dikemukakan AF “kebutuhan harga diri membuat batin saya tenang, dimana lingkungan sekitar saya mendukung secara penuh profesi yang saya tekuni”⁴¹. IR menambahkan “kebutuhan dihargai sebagai salah satu bentuk evaluasi terhadap kepribadian dan kinerja saya sebagai dosen, dan tentunya saya mengharapkan penghargaan diri yang positif”⁴². Dipertegas oleh pernyataan MD “penghargaan diri yang diberikan kepada saya memberikan semangat untuk terus melatih, dan meningkatkan kemampuan skil yang saya miliki agar mampu berkualitas”⁴³.

Berdasarkan data, dosen pemula menunjukkan upaya meningkatkan kualitas diri melalui pemenuhan kebutuhan harga diri (*esteem needs*). Dalam teori Maslow, kebutuhan ini mencakup dua aspek : (1) penghargaan terhadap diri sendiri yang meliputi kepercayaan diri, rasa kompeten, serta perasaan mampu; dan (2) penghargaan dari orang lain yang diwujudkan dalam bentuk pengakuan, penghormatan, dan apresiasi sosial. Bagi dosen pemula, pemenuhan kebutuhan harga diri memberikan ruang untuk menumbuhkan motivasi dan kreativitas, sekaligus memperkuat posisi mereka dalam lingkungan akademik. Dengan

⁴⁰ HM.

⁴¹ AF, wawancara tertutup bersama narasumber.

⁴² IR, wawancara tertutup bersama narasumber.

⁴³ MD, wawancara tertutup bersama narasumber.

memiliki rasa percaya diri dan mendapatkan apresiasi yang layak, dosen pemula lebih mampu mengekspresikan gagasan, mengembangkan karya ilmiah, serta membangun citra diri sebagai tenaga pendidik profesional. Hal ini pada akhirnya membantu mereka menjadi teladan atau *role model* yang baik bagi civitas akademika kampus.

Kelima; Kebutuhan Aktualisasi Diri.

Aktualisasi diri merupakan hirarki kebutuhan yang paling tinggi dalam teori Maslow. Aktualisasi diri sebagai bentuk resepresentatif seseorang, terhadap keberhasilan memenuhi kebutuhan yang diperlukan sebagai dasar kesejahteraan. Aktualisasi diri sebagai salah satu bentuk kesejahteraan psikis, kebebasan berekspresi menjadikan aktualisasi diri sebagai puncak tertinggi dari kebutuhan manusia menurut Maslow. Kebutuhan seorang dosen pemula tidak terlepas dari konsep aktualisasi diri. Aktualisasi diri yang baik menjadikan dosen pemula, sebagai *role model* yang menginspirasi kalangan dosen maupun mahasiswa. Kemampuan aktualisasi diperlihatkan melalui kontribusi dosen pemula, terhadap perkembangan akademik, pribadi, sosial dan spiritual di lingkungan kampus tempat mengajar.

Sebagaimana yang dikemukakan IR bahwa “aktualisasi diri yang saya lakukan, menjadi salah satu pengagas konsep perkuliahan yang dilakukan dosen secara bersama”⁴⁴. AF menambahkan “aktualisasi saya terbentuk secara baik, disebabkan keikutsertaan sebagai tim akreditasi kampus⁴⁵. Berbeda yang dikemukakan MD bahwa “aktualisasi diri menjadikan saya sebagai dosen muda, yang berkompeten untuk memberikan pelatihan terutama mahasiswa untuk mengasah skil yang dimiliki”⁴⁶. HM menegaskan “bentuk aktualisasi diri yang saya miliki, mampu berkontribusi dalam kelompok akademik dengan cara menjalankan perkuliahan sesuai dengan pengalaman saya, dan tidak bertentangan dengan kebijakan yang dimiliki oleh kampus”⁴⁷

Berdasarkan data wawancara dan observasi, bentuk *well-being* yang dicapai oleh dosen pemula tampak melalui usaha aktualisasi diri. Responden menunjukkan bahwa kemampuan akademik dan pengalaman kerja digunakan untuk merealisasikan gagasan serta mengembangkan potensi pribadi. Dalam beberapa kasus, dosen pemula memperlihatkan kecakapan dalam manajemen sistem pembelajaran maupun administrasi, serta mengemukakan ide-ide baru yang dapat mendukung pengembangan akademik di lingkungan kampus.

⁴⁴ IR, wawancara tertutup bersama narasumber.

⁴⁵ AF, wawancara tertutup bersama narasumber.

⁴⁶ MD, wawancara tertutup bersama narasumber.

⁴⁷ HM, wawancara tertutup bersama narasumber.

Namun, data lapangan juga menunjukkan dinamika yang beragam. Sebagian dosen pemula masih menampilkan sikap pesimis dan cemas terhadap kemampuan mereka sendiri. Hal ini berdampak pada keragu-raguan dalam mengambil keputusan atau mengekspresikan gaya mengajar yang khas. Observasi juga menemukan bahwa dosen pemula cenderung mengikuti instruksi dan arahan dari dosen senior, bahkan terikat pada pola atau sistem yang telah berlangsung secara turun-temurun di institusi pendidikan. Kondisi ini dapat mengindikasikan bahwa proses aktualisasi diri dosen pemula belum sepenuhnya maksimal, karena adanya hambatan berupa tekanan struktural maupun budaya akademik.

Dengan demikian, data yang diperoleh memperlihatkan bahwa meskipun dosen pemula telah berupaya mewujudkan aktualisasi diri melalui pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki, kenyataan di lapangan menunjukkan adanya ketegangan antara keinginan untuk mengekspresikan potensi secara mandiri dengan keterikatan pada sistem dan otoritas senior. Hal ini menegaskan bahwa capaian aktualisasi diri dosen pemula masih berlangsung secara gradual dan sangat dipengaruhi oleh konteks sosial serta budaya organisasi kampus

Pembahasan

Konsep diri dosen pemula dalam mewujudkan well-being dapat dijelaskan melalui empat dimensi utama yang diadaptasi dari teori efikasi diri Albert Bandura. Dimensi pertama adalah *mastery experiences* atau pengalaman penguasaan. Dunia pekerjaan memberikan tantangan yang secara langsung memengaruhi kesiapan psikis seseorang, termasuk dosen pemula. Data lapangan menunjukkan bahwa dosen pemula sering dihadapkan pada dilematika berupa ketidakpastian dan kesenjangan dalam pekerjaan yang dapat memunculkan perasaan bersalah maupun cemas. Dalam konteks ini, pengalaman penguasaan menjadi penting sebagai sarana untuk mengelola kesenjangan tersebut. Bandura menegaskan bahwa pengalaman penguasaan masa lalu yang berhasil dapat meningkatkan efikasi diri seseorang sehingga lebih siap menghadapi tantangan baru⁴⁸. Hasil penelitian Huy P. Phan juga mempertegas bahwa pengalaman penguasaan dalam dunia pendidikan berkontribusi pada peningkatan etos kerja, kemampuan menilai kebijakan, dan keterampilan memposisikan diri dalam lingkungan kerja akademik⁴⁹. Hal ini sejalan dengan temuan pada dosen pemula yang mampu menghubungkan teori dengan praktik lapangan, sehingga pengalaman penguasaan menjadi kunci penting dalam membentuk well-being.

⁴⁸ Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: W.H. Freeman, 1997).

⁴⁹ Huy P. Phan, "Relations Between Informational Sources, Self-Efficacy, and Academic Achievement: A Developmental Approach," *Educational Psychology* 32, no. 1 (2012): 81–105, <https://doi.org/10.1080/01443410.2011.625612>

Dimensi berikutnya adalah *vicarious experiences* atau pengalaman perwakilan. Bandura menyebut pengalaman ini sebagai proses pembelajaran melalui pengamatan terhadap keberhasilan maupun kegagalan orang lain⁵⁰. Bagi dosen pemula, rekan kerja sering kali dijadikan sebagai *role model* yang berpengaruh signifikan terhadap perkembangan diri. Data penelitian menunjukkan bahwa dengan menjadikan dosen senior atau kolega yang berpengalaman sebagai model, dosen pemula memperoleh gambaran konkret tentang bagaimana peran akademik seharusnya dijalankan. Hal ini sejalan dengan penelitian Schunk dan DiBenedetto yang menekankan pentingnya *vicarious learning* dalam meningkatkan efikasi diri dalam konteks pendidikan⁵¹. Pengalaman perwakilan yang efektif membutuhkan sikap empati, kemampuan menjadi pendengar dan pengamat yang baik, serta keterbukaan dalam menerima ide-ide akademik dari lingkungan sekitar. Dengan demikian, keberadaan dosen pemula dapat lebih mudah diterima dalam komunitas akademik.

Selanjutnya adalah *social persuasion* atau persuasi sosial. Persuasi sosial dipahami sebagai bentuk dukungan, baik verbal maupun nonverbal, yang diterima individu dari lingkungannya. Dalam konteks dosen pemula, persuasi sosial tampak dalam bentuk arahan, pengakuan, maupun dukungan moral dari kolega maupun atasan. Hal ini sejalan dengan pandangan Bandura bahwa persuasi sosial yang positif dapat meningkatkan keyakinan diri seseorang dalam menghadapi tantangan baru⁵². Temuan penelitian Benight dan Bandura juga menunjukkan bahwa persuasi sosial berperan penting dalam meningkatkan efikasi diri individu, terutama dalam menghadapi kondisi penuh tekanan⁵³. Bagi dosen pemula, persuasi sosial dapat memberikan rasa tenang dan dukungan emosional sehingga lebih siap mewujudkan *well-being*.

Dimensi terakhir adalah *emotional states* atau keadaan emosional. Kondisi emosional seseorang sangat berpengaruh terhadap kesiapan dalam mengaktualisasikan diri. Data menunjukkan bahwa dosen pemula sering menghadapi kecemasan dan keraguan, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat menghambat aktualisasi diri. Bandura menekankan bahwa pengendalian keadaan emosional menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga efikasi diri⁵⁴. Hal ini sejalan dengan penelitian Pekrun dan koleganya yang menunjukkan bahwa emosi positif dapat meningkatkan motivasi akademik dan kinerja, sementara emosi

⁵⁰ Bandura, *Self-Efficacy*.

⁵¹ Dale H. Schunk and Maria DiBenedetto, "Self-Efficacy Theory in Education," in *Handbook of Motivation at School*, eds. Kathryn Wentzel and David B. Miele, 2nd ed. (New York: Routledge, 2016), 34–54.

⁵² Bandura, *Self-Efficacy*.

⁵³ Charles C. Benight and Albert Bandura, "Social Cognitive Theory of Posttraumatic Recovery: The Role of Perceived Self-Efficacy," *Behaviour Research and Therapy* 42, no. 10 (2004): 1129–48, <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>

⁵⁴ Bandura, *Self-Efficacy*.

negatif dapat menurunkan capaian akademik⁵⁵. Dengan demikian, dosen pemula perlu mengelola kondisi emosionalnya agar lebih siap mencapai aktualisasi diri, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap terbentuknya *well-being* secara menyeluruh.

PENUTUP

Penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis (*well-being*) dosen pemula di era Society 5.0 tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengelola tekanan akademik, tetapi juga dipengaruhi secara signifikan oleh faktor eksternal seperti dukungan institusi, relasi sosial, dan kebijakan kelembagaan. Dimensi *well-being* yang paling menonjol adalah makna hidup dan keterlibatan sosial, menunjukkan bahwa dosen pemula menemukan rasa berharga melalui kontribusi mereka dalam pendidikan meskipun berada dalam tekanan profesional yang tinggi. Namun demikian, aspek kepuasan hidup dan pengelolaan emosi masih menjadi titik lemah, terutama bila tidak diimbangi dengan sistem dukungan psikologis dan struktural yang memadai.

Dengan keterbatasan ruang lingkup partisipan, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasi secara luas, tetapi tetap memberikan gambaran penting tentang dinamika kesejahteraan dosen pemula. Oleh karena itu, penelitian lanjutan perlu dilakukan dengan cakupan partisipan yang lebih beragam serta pendekatan metodologis yang lebih integratif, baik kualitatif maupun kuantitatif, agar pemahaman mengenai *well-being* dosen pemula semakin komprehensif.

Secara praktis, temuan ini menggarisbawahi urgensi peran institusi pendidikan tinggi dalam menyediakan dukungan adaptif, kebijakan yang berpihak, serta lingkungan kerja yang kondusif untuk membangun *well-being* dosen pemula. Hal ini penting agar mereka mampu mengembangkan potensi diri, menjaga keseimbangan emosional, serta memberikan kontribusi optimal dalam menghadapi tantangan dan peluang pendidikan di era Society 5.0.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdelsalam, Rasha, Shafiq Al-Haddad, and Abdel-Aziz Sharabati. "Relationship Between Maslow's Hierarchy Of Needs And Mumpreneurial Intentions," 2022.
- Abend, Rany. "Understanding Anxiety Symptoms as Aberrant Defensive Responding along the Threat Imminence Continuum." *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 152 (September 1, 2023): 105305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105305>.

⁵⁵ Reinhard Pekrun, Thomas Goetz, Wolfram Titz, and Raymond P. Perry, "Academic Emotions in Students' Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research," *Educational Psychologist* 37, no. 2 (2002): 91–105, https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4

- Adnan, Noor Liza, Wan Noor Hazlina Wan Jusoh, Rokiah Muda, and Rohana Yusoff. "The Employees-Organizational Performance Needs Model: The Mapping of Maslow's Hierarchy of Needs and Balanced Scorecard into the Maqasid Al-Shari'ah Model." *Proceedings* 82, no. 1 (2022): 4. <https://doi.org/10.3390/proceedings2022082004>.
- AF. wawancara tertutup bersama narasumber, Agustus 2023.
- Al-Zubaidi, Razi, MKABM Ariffin, Ali Raqee, Akram Abdulsamad, Mohd Idris Shah Ismail, and Kamarul Arifin Ahmad. "The Effect of Self-Efficacy on Sustainable Development: The PetroMasila in Yemen." *Advances in Social Sciences Research Journal* 9, no. 12 (2022).
- Anglim, Jeromy, Sharon Horwood, Luke D. Smillie, Rosario J. Marrero, and Joshua K. Wood. "Predicting Psychological and Subjective Well-Being from Personality: A Meta-Analysis." *Psychological Bulletin* 146, no. 4 (2020): 279–323. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>.
- Arslan, Gökmen. "Mediating Effect of Fear and Externality of Happiness in the Association between Psychological Maltreatment and Psychological Well-Being." *Psychology, Health & Medicine* 28, no. 3 (March 16, 2023): 707–18. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1950783>.
- Atherton, Olivia E., Emily C. Willroth, Eileen K. Graham, Jing Luo, Daniel K. Mroczek, and Marquita W. Lewis-Thames. "Rural–Urban Differences in Personality Traits and Well-Being in Adulthood." *Journal of Personality*, 2023.
- Aida Fajriyatin Formaningrum, Rahmah Saniatuzzulfa. "Correlation Between Psychological Well-Being and Gratitude with Loneliness in University Students." *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrawijaya* 9, no. 2 (2024): 75–85.
- Iskandar, Iskandar. "Implementasi Teori Hirarki Kebutuhan Abraham Maslow Terhadap Peningkatan Kinerja Pustakawan." *Khazanah Al-Hikmah: Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, Dan Kearsipan* 4, no. 1 (2016): 23–34. <https://doi.org/10.24252/kah.v4i1a2>.
- Bandura, Albert. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman, 1997.
- Benight, Charles C., and Albert Bandura. "Social Cognitive Theory of Posttraumatic Recovery: The Role of Perceived Self-Efficacy." *Behaviour Research and Therapy* 42, no. 10 (2004): 1129–48. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>.
- Bardach, Lisa, Robert M. Klassen, and Nancy E. Perry. "Teachers' Psychological Characteristics: Do They Matter for Teacher Effectiveness, Teachers' Well-Being, Retention, and Interpersonal Relations? An Integrative Review." *Educational Psychology Review* 34, no. 1 (2022): 259–300.
- Bartsch, Robert A., Kim A. Case, and Heather Meerman. "Increasing Academic Self-Efficacy in Statistics With a Live Vicarious Experience Presentation."

- Teaching of Psychology* 39, no. 2 (April 1, 2012): 133–36.
<https://doi.org/10.1177/0098628312437699>.
- Basurrah, Asma A., Zelda Di Blasi, Louise Lambert, Mike Murphy, Meg A. Warren, Annalisa Setti, Mohammed Al-Haj Baddar, and Topaz Shrestha. “The Effects of Positive Psychology Interventions in Arab Countries: A Systematic Review.” *Applied Psychology: Health and Well-Being* 15, no. 2 (2023): 803–21. <https://doi.org/10.1111/aphw.12391>.
- Bayyinah, Yinyin Haqqun, and Affandi Iss. “Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan.” *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis*, December 23, 2022, 25–34. <https://doi.org/10.29313/jrmb.v2i2.1423>.
- Bhati, Khageswar, and Tejaswini Sethy. “Self-Efficacy: Theory to Educational Practice.” *International Journal of Indian Psychology* 10, no. 1 (2022).
- Carayannis, Elias G., and Joanna Morawska-Jancelewicz. “The Futures of Europe: Society 5.0 and Industry 5.0 as Driving Forces of Future Universities.” *Journal of the Knowledge Economy* 13, no. 4 (December 1, 2022): 3445–71. <https://doi.org/10.1007/s13132-021-00854-2>.
- Dejonckheere, Egon, Merijn Mestdagh, Marlies Houben, Isa Rutten, Laura Sels, Peter Kuppens, and Francis Tuerlinckx. “Complex Affect Dynamics Add Limited Information to the Prediction of Psychological Well-Being.” *Nature Human Behaviour* 3, no. 5 (May 2019): 478–91. <https://doi.org/10.1038/s41562-019-0555-0>.
- DeYoung, Colin G., and Valerie Tiberius. “Value Fulfillment from a Cybernetic Perspective: A New Psychological Theory of Well-Being.” *Personality and Social Psychology Review* 27, no. 1 (February 1, 2023): 3–27. <https://doi.org/10.1177/10888683221083777>.
- Dóci, Edina, Lena Knappert, Sanne Nijs, and Joeri Hofmans. “Unpacking Psychological Inequalities in Organisations: Psychological Capital Reconsidered.” *Applied Psychology* 72, no. 1 (2023): 44–63. <https://doi.org/10.1111/apps.12379>.
- Fotiadis, Anestis, Khadija Abdulrahman, and Anastasia Spyridou. “The Mediating Roles of Psychological Autonomy, Competence and Relatedness on Work-Life Balance and Well-Being.” *Frontiers in Psychology* 10 (2019). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01267>.
- Gazzillo, Francesco, Ramona Fimiani, Emma De Luca, Nino Dazzi, John T. Curtis, and Marshall Bush. “New Developments in Understanding Morality: Between Evolutionary Psychology, Developmental Psychology, and Control-Mastery Theory.” *Psychoanalytic Psychology* 37, no. 1 (2020): 37–49. <https://doi.org/10.1037/pap0000235>.
- Hernández-Torrano, Daniel, Laura Ibrayeva, Jason Sparks, Natalya Lim, Alessandra Clementi, Ainur Almukhambetova, Yerden Nurtayev, and Ainur

- Muratkyzy. "Mental Health and Well-Being of University Students: A Bibliometric Mapping of the Literature." *Frontiers in Psychology* 11 (2020). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01226>.
- HM. wawancara tertutup bersama narasumber, Agustus 2023.
- Hogg, Bridget, Itxaso Gardoki-Souto, Alicia Valiente-Gómez, Adriane Ribeiro Rosa, Lydia Fortea, Joaquim Radua, Benedikt L. Amann, and Ana Moreno-Alcázar. "Psychological Trauma as a Transdiagnostic Risk Factor for Mental Disorder: An Umbrella Meta-Analysis." *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* 273, no. 2 (March 1, 2023): 397–410. <https://doi.org/10.1007/s00406-022-01495-5>.
- Ihensekien, Orobosa A., and Arimie Chukwuyem Joel. "Abraham Maslow's Hierarchy of Needs and Frederick Herzberg's Two-Factor Motivation Theories: Implications for Organizational Performance." *Romanian Economic Journal* 26, no. 85 (2023).
- IR. wawancara tertutup bersama narasumber, Agustus 2023.
- Kardas, Ferhat, Zekeriya Cam, Mustafa Eskisu, and Sedat Gelibolu. "Gratitude, Hope, Optimism and Life Satisfaction as Predictors of Psychological Well-Being." *Eurasian Journal of Educational Research* 19, no. 82 (July 31, 2019): 81–100.
- Katajavuori, Nina, Kimmo Vehkalahti, and Henna Asikainen. "Promoting University Students' Well-Being and Studying with an Acceptance and Commitment Therapy (ACT)-Based Intervention." *Current Psychology* 42, no. 6 (February 1, 2023): 4900–4912. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01837-x>.
- Kivimäki, Mika, Alessandro Bartolomucci, and Ichiro Kawachi. "The Multiple Roles of Life Stress in Metabolic Disorders." *Nature Reviews Endocrinology* 19, no. 1 (January 2023): 10–27. <https://doi.org/10.1038/s41574-022-00746-8>.
- Koutroubas, Virginia, and Michael Galanakis. "Bandura's Social Learning Theory and Its Importance in the Organizational Psychology Context." *Psychology* 12, no. 6 (2022): 315–22.
- Kun, Agota, and Peter Gadanez. "Workplace Happiness, Well-Being and Their Relationship with Psychological Capital: A Study of Hungarian Teachers." *Current Psychology* 41, no. 1 (January 1, 2022): 185–99. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00550-0>.
- Li, Jiameng, Yedong Wu, and Therese Hesketh. "Internet Use and Cyberbullying: Impacts on Psychosocial and Psychosomatic Wellbeing among Chinese Adolescents." *Computers in Human Behavior* 138 (January 1, 2023): 107461. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107461>.
- Luo, Mufan, and Jeffrey T. Hancock. "Self-Disclosure and Social Media: Motivations, Mechanisms and Psychological Well-Being." *Current Opinion*

- in Psychology, Privacy and Disclosure, Online and in Social Interactions*, 31 (February 1, 2020): 110–15. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019>.
- Martela, Frank, Annika Lehmus-Sun, Philip D. Parker, Anne Birgitta Pessi, and Richard M. Ryan. “Needs and Well-Being Across Europe: Basic Psychological Needs Are Closely Connected With Well-Being, Meaning, and Symptoms of Depression in 27 European Countries.” *Social Psychological and Personality Science* 14, no. 5 (July 1, 2023): 501–14. <https://doi.org/10.1177/19485506221113678>.
- Martela, Frank, and Richard M. Ryan. “Clarifying Eudaimonia and Psychological Functioning to Complement Evaluative and Experiential Well-Being: Why Basic Psychological Needs Should Be Measured in National Accounts of Well-Being.” *Perspectives on Psychological Science*, January 10, 2023, 17456916221141099. <https://doi.org/10.1177/17456916221141099>.
- Matud, M. Pilar, Marisela López-Curbelo, and Demelza Fortes. “Gender and Psychological Well-Being.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, no. 19 (January 2019): 3531. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>.
- Maulana, Ikbal, Ida Nirwana, and Afni Yeni. “Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Stres Kerja Terhadap Perilaku Kerja : (Studi Kasus Perangkat Nagari Ix Koto Sungai Lasi).” *GEMILANG: Jurnal Manajemen Dan Akuntansi* 3, no. 1 (2023): 21–32. <https://doi.org/10.56910/gemilang.v3i1.299>.
- MD. wawancara tertutup bersama narasumber, Agustus 2023.
- Mik-Meyer, Nanna. “Qualitative Analysis: Eight Approaches for the Social Sciences,” 2020, 1–392.
- Mosafayi, MohammadNasser, Goudarz Alibakhshi, and Hossein Heidari Tabrizi. “Structural Equation Modeling of the Sources of EFL Teachers’ Self-Efficacy.” *Iranian Journal of Applied Language Studies* 15, no. 1 (2023): 17–36.
- Nguyen, Phuong Hong, Lan Mai Tran, Nga Thu Hoang, Megan Deitchler, Mourad Moursi, and Gilles Bergeron. “The Global Diet Quality Score Is Associated with Nutrient Adequacy and Depression among Vietnamese Youths.” *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2023.
- Niblock, Sarah. “Towards a Psychosemiotics of Journalism, Mental Distress and Covid-19.” *Social Semiotics* 33, no. 1 (January 1, 2023): 243–48. <https://doi.org/10.1080/10350330.2020.1779456>.
- Nurjanah, Umi, and Enjang Suherman. “Maslow’s Theory Study: Employee Work Motivation Approach.” *Enrichment: Journal of Management* 12, no. 2 (May 12, 2022): 1775–84. <https://doi.org/10.35335/enrichment.v12i2.478>.
- Obrenovic, Bojan, Du Jianguo, Akmal Khudaykulov, and Muhammad Aamir Shafique Khan. “Work-Family Conflict Impact on Psychological Safety and

- Psychological Well-Being: A Job Performance Model.” *Frontiers in Psychology* 11 (2020).
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00475>.
- Omodan, Bunmi Isaiah. “Analysis of ‘Hierarchy of Needs’ as a Strategy to Enhance Academics Retention in South African Universities.” *Academic Journal of Interdisciplinary Studies* 11, no. 3 (2022): 366–76.
- Panggabean, Dedy, and Dylmoon Hidayat. “Integrasi Teknologi Pembelajaran Dalam Aktivitas Belajar Dan Mengajar.” *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 5, no. 11 (2022): 5020–24.
<https://doi.org/10.54371/jiip.v5i11.1061>.
- Park, Crystal L., Laura D. Kubzansky, Sandra M. Chafouleas, Richard J. Davidson, Dacher Keltner, Parisa Parsafar, Yeates Conwell, Michelle Y. Martin, Janel Hanmer, and Kuan Hong Wang. “Emotional Well-Being: What It Is and Why It Matters.” *Affective Science* 4, no. 1 (March 1, 2023): 10–20.
<https://doi.org/10.1007/s42761-022-00163-0>.
- Pekrun, Reinhard, Thomas Goetz, Wolfram Titz, and Raymond P. Perry. “Academic Emotions in Students’ Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research.” *Educational Psychologist* 37, no. 2 (2002): 91–105.
https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4.
- Phan, Huy P. “Relations Between Informational Sources, Self-Efficacy, and Academic Achievement: A Developmental Approach.” *Educational Psychology* 32, no. 1 (2012): 81–105.
<https://doi.org/10.1080/01443410.2011.625612>.
- Pratama, Muhamad Ardiansyah, and Muhammad Badar. “Pengaruh Lingkungan Kerja Non Fisik Terhadap Kepuasan Kerja Pegawai Pada Kantor DPRD Kota Bima.” *Journal of Management and Creative Business* 1, no. 4 (September 25, 2023): 398–412. <https://doi.org/10.30640/jmcbus.v1i4.1667>.
- Putri, Deandra Indah Kusuma, Prayekti Prayekti, and Didik Subiyanto. “Peran Kecerdasan Emosional Dan Suasana Hati (Mood) Terhadap Kepuasan Kerja Dan Stres Kerja Di Badan Pengelolaan Keuangan Pendapatan Dan Aset Daerah Kabupaten Bantul.” *Ekonomis: Journal of Economics and Business* 7, no. 1 (March 26, 2023): 300–306.
<https://doi.org/10.33087/ekonomis.v7i1.713>.
- Rusydi, Ahmad. “Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental Husn Al-Zhann: The Concept of Positive Thinking in Islamic Psychology.” *Proyeksi* 7, no. 1 (2012): 1–31.
- Shojaee, Mahnaz, and Carmel French. “The Relationship between Mental Health Components and Locus of Control in Youth.” *Psychology* 05, no. 08 (2014): 966–78. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.58107>.
- Saragih, Nahar Maganda. “Pengaruh Mastery Experience Dan Persuasi Sosial Terhadap Peningkatan Self-Efficacy Pegawai Pada Instansi Badan

- Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Deli Serdang.” *Accumulated Journal (Accounting and Management Research Edition)* 3, no. 2 (February 10, 2022): 132–41. <https://doi.org/10.22303/accumulated.3.2.2021.132-141>.
- Sarnoto, Ahmad Zain, and Sri Tuti Rahmawati. “Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-Qur’an.” *Jurnal Statement: Media Informasi Sosial Dan Pendidikan* 10, no. 1 (August 4, 2020): 21–38. <https://doi.org/10.56745/js.v10i1.17>.
- Schunk, Dale H., and Maria DiBenedetto. “Self-Efficacy Theory in Education.” In *Handbook of Motivation at School*, edited by Kathryn Wentzel and David B. Miele, 34–54. 2nd ed. New York: Routledge, 2016.
- Sriwardani, Sriwardani. “Peran Religiusitas Terhadap Kematangan Emosi Siswa Di Madrasah Aliyah Swasta Babo Kecamatan Bandar Pusaka.” *Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies*, January 8, 2023, 12–19. <https://doi.org/10.51178/cjerss.v4i1.1054>.
- Steindórsdóttir, Bryndís D., Christina G. L. Nerstad, and Katrín Þ. Magnúsdóttir. “What Makes Employees Stay? Mastery Climate, Psychological Need Satisfaction and on-the-Job Embeddedness.” *Nordic Psychology* 73, no. 1 (October 6, 2020): 91–115. <https://doi.org/10.1080/19012276.2020.1817770>.
- Sutrisno, Sutrisno, Herdiyanti Herdiyanti, Muhammad Asir, Muhammad Yusuf, and Rian Ardianto. “Dampak Kompensasi, Motivasi Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Di Perusahaan: Review Literature.” *Management Studies and Entrepreneurship Journal (MSEJ)* 3, no. 6 (November 10, 2022): 3476–82. <https://doi.org/10.37385/msej.v3i6.1198>.
- Tang, Yi-Yuan, Rongxiang Tang, and James J. Gross. “Promoting Psychological Well-Being Through an Evidence-Based Mindfulness Training Program.” *Frontiers in Human Neuroscience* 13 (2019). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2019.00237>.
- Trudel-Fitzgerald, Claudia, Rachel A. Millstein, Christiana von Hippel, Chanelle J. Howe, Linda Powers Tomasso, Gregory R. Wagner, and Tyler J. VanderWeele. “Psychological Well-Being as Part of the Public Health Debate? Insight into Dimensions, Interventions, and Policy.” *BMC Public Health* 19, no. 1 (December 19, 2019): 1712. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8029-x>.
- Veerman, Anne, and Dorothy Duchatelet. “Fostering Social Persuasion as a Source of Self-Efficacy in Negotiating through Simulation Design.” *European Political Science*, March 6, 2023. <https://doi.org/10.1057/s41304-023-00420-1>.
- Wilson, Claire, Lisa Marks Woolfson, and Kevin Durkin. “School Environment and Mastery Experience as Predictors of Teachers’ Self-Efficacy Beliefs towards Inclusive Teaching.” *International Journal of Inclusive Education* 24, no. 2 (January 28, 2020): 218–34. <https://doi.org/10.1080/13603116.2018.1455901>.

- Yıldırım, Murat, and Gökmen Arslan. "Exploring the Associations between Resilience, Dispositional Hope, Preventive Behaviours, Subjective Well-Being, and Psychological Health among Adults during Early Stage of COVID-19." *Current Psychology* 41, no. 8 (August 1, 2022): 5712–22. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>.
- Yulia, Y, and A D Putri. "Prediksi Kepuasan Mahasiswa Terhadap Kinerja Dosen Di Kota Batam Menggunakan Algoritma C4. 5." *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial ...*, no. September (2019): 235–40. <https://ejournal.upbatam.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1541%0Ahttp://ejournal.upbatam.ac.id/index.php/prosiding/article/download/1541/934>.
- Zeike, Sabrina, Katherine Bradbury, Lara Lindert, and Holger Pfaff. "Digital Leadership Skills and Associations with Psychological Well-Being." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, no. 14 (January 2019): 2628. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142628>.