



## Factors affecting psychological well-being of college students in the solo raya region: The influence of helicopter parenting and fear of negative evaluation

Esa Sapna Pinasti<sup>\*1</sup>, Wisnu Sri Hertinjung<sup>2</sup> 

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*Corresponding Author: [wh171@ums.ac.id](mailto:wh171@ums.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received: October 21, 2024

Revised: May 26, 2025

Accepted: June 2, 2025

Available online: June 5, 2025

E-ISSN: 1858-0327

P-ISSN: 2549-2136

#### How to cite:

Pinasti, E.S. & Hertinjung, W.S. (2025). Factors affecting psychological well-being of college students in the solo raya region: The influence of helicopter parenting and fear of negative evaluation. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 20(1), 28-40.

<http://doi.org/10.32734/psikologia.v20i1.18647>

### ABSTRACT

Students have many tasks that indirectly require support from their surroundings to survive and have good psychological well-being. Students with good psychological conditions can learn how to adapt and fully carry out lectures. Often, students have problems such as stress, depression, and anxiety disorders that affect their psychological well-being. This study aimed to examine the relationship between helicopter parenting and fear of negative evaluation on students' psychological well-being. This study used a quantitative correlational method with 366 students in Solo Raya. This study used the Helicopter Parenting scale, the Fear of Negative Evaluation scale, and the psychological well-being scale. The data analysis used is multiple regression analysis, showing a significant relationship between Helicopter Parenting and Fear of Negative Evaluation with the Psychological Well-Being of Greater Solo students ( $F = 201.490, p < 0.01$ ). It was also found that there is a negative relationship between Helicopter Parenting and Psychological Well-Being of Greater Solo students ( $r = -.495; p < 0.01$ ) and a negative relationship between Fear of Negative Evaluation and Psychological Well-Being of Greater Solo students. Students' level of psychological well-being in this study is classified as moderate, so it is necessary to reduce Helicopter Parenting and Fear of Negative Evaluation by improving communication patterns with parents and fostering self-confidence in individuals to manage negative criticism from the surrounding environment.

**Keywords:** *fear of negative evaluation, helicopter parenting, psychological well-being*

### ABSTRAK

Mahasiswa memiliki banyak tugas yang secara tidak langsung membutuhkan dukungan dari sekitarnya agar dapat bertahan dan mampu memiliki psikologis yang sejahtera. Mahasiswa dengan kondisi psikologis baik dapat dilihat dari cara beradaptasi dan menjalankan perkuliahan dengan maksimal. Seringkali mahasiswa memiliki permasalahan seperti stress, depresi dan gangguan kecemasan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Tujuan penelitian ini agar dapat menguji hubungan helicopter parenting dan fear of negative evaluation dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Metode yang dipergunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional dengan menggunakan 366 mahasiswa di Solo Raya. Penelitian ini menggunakan 3 skala, yaitu skala Helicopter Parenting, Fear of Negative Evaluation dan Kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan hasil berupa terdapat hubungan yang sangat signifikan Helicopter Parenting dan Fear of Negative Evaluation dengan Kesejahteraan Psikologis mahasiswa Solo Raya, ( $F = 201,490, p < 0,01$ ). Ditemukan juga hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara Helicopter Parenting dengan Kesejahteraan Psikologis mahasiswa Solo Raya ( $r = -,495; p < 0,01$ ) dan adanya hubungan negatif antara Fear of Negative Evaluation dengan Kesejahteraan Psikologis mahasiswa Solo Raya. Tingkat Kesejahteraan Psikologis mahasiswa dalam penelitian ini tergolong sedang, sehingga perlunya penurunan pada Helicopter Parenting dan Fear of Negative Evaluation dengan cara memperbaiki pola komunikasi dengan orang tua dan menumbuhkan kepercayaan diri pada individu agar dapat mengelola kritik negatif dari lingkungan sekitar.

**Keyword:** *fear of negative evaluation, helicopter parenting, kesejahteraan psikologis*



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.

<http://doi.org/10.32734/psikologia.v20i1.18647>

## 1. Pendahuluan

Perkuliahan merupakan sebuah tempat dimana seseorang dapat menuntut ilmu melalui pendidikan formal yang dilakukan setelah masa SMA, SMK maupun MA (Fitria & Arifudin, 2020). Individu yang menempuh pendidikan di perkuliahan sudah tidak lagi disebut siswa namun disebut dengan mahasiswa. Mahasiswa sendiri merujuk pada peserta didik yang sedang belajar di pendidikan tinggi termasuk universitas, institut, akademik, sekolah tinggi dan politeknik (Ratnasari & Pribadi, 2019). Mahasiswa memiliki banyak tugas yang secara tidak langsung membutuhkan dukungan dari sekitarnya agar dapat bertahan dan memiliki kondisi psikologis yang sejahtera. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan di dalam proses perkuliahannya dapat dilihat dari cara ia beradaptasi dengan baik dan menjalankan perkuliahan dengan maksimal. Selain itu mahasiswa juga mampu menemukan *problem solving* dalam menghadapi segala permasalahan dirinya. Mahasiswa yang tidak sejahtera secara psikologisnya dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang terjadi, diantaranya adalah kurangnya kepercayaan diri, kurang dapat beradaptasi dengan lingkungan, menutup diri, merasa dirinya tidak berharga, dan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Tidak jarang juga mahasiswa yang tidak sehat mental dapat membuat keputusan yang pada akhirnya merugikan dirinya sendiri (Okvella, 2022).

Kesejahteraan Psikologis merupakan indikator kualitas hidup yang baik. Mahasiswa seharusnya memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi agar dapat menjalankan kewajibannya selama masa perkuliahan. Namun yang terjadi saat ini di lapangan kesejahteraan psikologis mahasiswa tergolong rendah. Berdasarkan hasil penelitian milik Villani dkk. (2021) dengan 501 mahasiswa di sebuah Universitas Italia memiliki hasil bahwa terdapat 35,33% mahasiswa yang tergolong cemas dan 72,93% yang tergolong depresi selama adanya dampak pandemi COVID-19 yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut. Sama halnya dengan Penelitian Li & Hasson (2020) dengan studi literatur terhadap mahasiswa keperawatan, didapatkan hasil bahwa mahasiswa keperawatan tingkat akhir memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi daripada mahasiswa tingkat yang berada di bawahnya. Hasil temuan yang dilakukan oleh Dodd dkk. (2021) dengan subjek mahasiswa dari universitas di Australia, memiliki hasil bahwa secara keseluruhan terdapat 33,8% mahasiswa melaporkan tingkat kesejahteraan psikologis rendah dan 31,5% memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tergolong sangat rendah. Penelitian lainnya juga dilakukan pada 435 mahasiswa di perguruan tinggi Indonesia, memberikan hasil bahwa terdapat sebanyak 35,4% dengan kategori sedang pada kesejahteraan psikologisnya, 23,7% dengan kategori kesejahteraan psikologis yang rendah dan 7,8% memiliki kategori sangat rendah (Oktavia, 2021).

Tidak jarang juga mahasiswa menemukan perilaku tidak menyenangkan secara fisik maupun perkataan yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologisnya. Dalam penelitian Sari & Yuniasanti (2023) juga dijelaskan bahwa perilaku yang tidak menyenangkan yang diterima di tempat kerja berpengaruh pada kesejahteraan psikologis karyawan perusahaan tidak hanya karyawan lama namun juga karyawan magang yang masih menjadi mahasiswa. Selain dari dunia nyata, kesejahteraan psikologis juga dapat terpengaruh dari sosial media. Seperti halnya dalam penelitian Pertiwi dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa media sosial berpengaruh pada kesejahteraan psikologis gen Z saat ini karena berhubungan dengan adanya ketergantungan di dalamnya yang menyebabkan harga diri menurun.

Penelitian ini dilakukan karena peneliti melihat bahwa banyak mahasiswa yang memiliki permasalahan seperti depresi, stress dan juga gangguan kecemasan yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologisnya. Dalam survey awal yang dilakukan oleh Pratiwi & Hertinjung (2023) berdasarkan data dari *Student Mental Health and Wellbeing Support* yang berada di Universitas Muhammadiyah Surakarta didapatkan sejumlah 259 mahasiswa melakukan konseling lanjutan terkait permasalahan yang sering dialaminya yaitu permasalahan emosional, stress, *Self-harm*, kecemasan, *overthinking*, dan permasalahan klinis lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh

Wardani dkk. (2023) pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta tingkat akhir menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan pada dukungan sosial dengan kecemasan sehingga berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut. Seharusnya mahasiswa memiliki mental yang sejahtera agar dapat menjalankan aktivitas perkuliahannya dengan baik dan dapat mengatasi kesulitan yang terjadi. Kesejahteraan psikologis yang terganggu akan memengaruhi kesehatan pada diri individu sehingga dapat menyebabkan kesulitan dalam menjalankan peran di kehidupannya (Suryanto & Nada, 2021).

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu gambaran terkait sehat secara psikologis yang dimiliki oleh seorang individu yang dapat mengarah pada fungsi psikologis secara positif, sebagai suatu pencapaian terhadap penerimaan diri atas kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, keterampilan psikologis individu, penentuan keputusan sendiri, membangun hubungan baik dengan orang lain, mengendalikan lingkungan dan melalui setiap tahapan dalam kehidupannya serta memiliki tujuan di hidupnya (Ryff, 2013). Menurut Sayyidah dkk. (2022) kesejahteraan psikologis ialah suatu kondisi disaat seorang individu dapat mencapai suatu hal dengan apa adanya, memiliki arah hidup yang pasti, dapat menjalin hubungan baik dengan orang lain, dapat mengendalikan potensi psikologisnya dan dapat mengembangkan kelebihan dan dapat menerima kekurangan yang dimilikinya. Kesejahteraan psikologis berarti sebuah pemenuhan pencapaian dari kemampuan psikologis seseorang dimana seorang individu telah mampu memenuhi aspek pencapaian dalam kesejahteraan psikologis (Hidayati & Fadhilah, 2021). Dalam penjelasannya kesejahteraan psikologi memiliki beberapa aspek antara lain: 1) *Self-acceptance*/ penerimaan diri, memiliki sikap baik dalam diri dalam menerima perasaan, pikiran dan sifat yang terdapat di dalam dirinya. 2) Hubungan positif dengan orang lain, mempererat ikatan dengan kedekatan yang kuat, percaya diri, menerapkan rasa empati dan kasih sayang dengan sesama. 3) Kemandirian, yaitu kemampuan dalam menentukan nasib dalam diri sehingga dapat mengetahui nilai dalam dirinya sendiri. 4) Penguasaan lingkungan, kemampuan dari individu untuk dapat mengelola dan menjalankan aktivitas sehari-hari. 5) Tujuan hidup, dimana individu dapat membuat rencana yang akan dilakukan di masa depan. 6) *Personal growth*/ pertumbuhan pribadi, mengharapkan adanya perkembangan yang terjadi di dalam dirinya dan menyadari potensi yang dimiliki (Ryff, 2013). Kesejahteraan Psikologis juga terpengaruhi oleh beberapa faktor menurut Ryff (2013) yaitu: 1) Faktor demografis, yaitu dipengaruhi oleh status sosial ekonomi usia, budaya dan jenis kelamin. 2) Faktor dukungan sosial, yaitu perasaan nyaman, perhatian, penghargaan dan pertolongan yang didapatkan individu dari berbagai sumber. 3) Faktor evaluasi, adanya evaluasi terhadap pengalaman di kehidupan dalam berbagai fase. 4) *Locus of Control* (LOC), kepercayaan bahwa individu dapat mengontrol peristiwa yang terjadi di kehidupannya dengan menggunakan kemampuan yang dimiliki.

Kesejahteraan pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya ialah dukungan dari sekitar individu. Dukungan dapat berupa dari teman sebaya, lingkungan sekitar rumah, dan keluarga. Dukungan teman sebaya dapat membantu individu untuk melewati hal – hal yang terjadi di dalam diri individu (Sujadi & Wijayanti, 2019). Selain itu dukungan orang tua dalam bentuk pengasuhan juga memberikan faktor pada kesejahteraan psikologis individu. Pengasuhan merupakan usaha dari orangtua agar dapat mendorong dan menunjang perkembangan fisik, sosial, emosional dan kognitif anak dari masa bayi hingga dewasa (Rahmawati dkk., 2022). Dukungan dari orang tua memberikan kekuatan kepada mahasiswa untuk dapat memiliki mental yang sehat dan dapat menjalankan kehidupannya selama perkuliahan (Hasna & Karyani, 2023). Pengasuhan orang tua terbukti berperan dalam pembentukan kepribadian ketika individu dewasa (Nurlina, 2019). Keharmonisan yang tercipta dalam keluarga memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologis anak (Dewi & Purwandari, 2024). Pengasuhan orang tua terdapat beberapa macam, salah satunya adalah *helicopter parenting*. *Helicopter parenting* merupakan suatu pola pengasuhan dari orang tua yang terlibat dan memberikan proteksi tinggi pada anak remajanya dimana mereka membangun pola komunikasi yang konstan dengan anak, ikut berperan

dalam mengurus urusan anaknya, menentukan keputusan penting dari anaknya, terlibat dengan tujuan anaknya dan selalu berusaha untuk menyingkirkan kesulitan yang dihadapi oleh anaknya (Odenweller dkk., 2014). Menurut Auliya (2023) *Helicopter parenting* merupakan sebuah pola asuh yang memberikan gambaran dimana bayangan orang tua akan melayang-layang berada diatas anaknya sehingga menjadikan orang tua terlalu terlibat dan memiliki sifat protektif yang berlebihan pada anaknya. *Helicopter parenting* menggunakan pola asuh yang ikut campur dalam segala urusan anaknya mulai dari pekerjaan bahkan hingga pada keuangan anaknya meski telah dewasa (Kan dkk., 2020). Aspek aspek *helicopter parenting* menurut Odenweller dkk. (2014) adalah: 1) Aspek komunikasi secara konstan dengan anak. 2) Aspek turut campur tangan orangtua dalam urusan pribadi anak. 3) Aspek terlibat tujuan anak secara pribadi. 4) Aspek membuat berbagai keputusan untuk anak. 5) Aspek menyingkirkan segala rintangan yang dihadapi oleh anak. Odenweller dkk. (2014) juga menyebutkan bahwa terdapat faktor yang dapat mempengaruhi *helicopter parenting* yaitu pola komunikasi keluarga, neurotisme dan ketergantungan antarpribadi.

Faktor lain yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis adalah *Fear of Negative Evaluation*. *Fear of negative evaluation* menurut Mark R. Leary (1983) adalah sebuah proses dimana seorang individu memiliki kekhawatiran akan penilaian negatif yang diberikan oleh orang lain kepada dirinya dan cenderung berperilaku dengan cara menghindari kemungkinan adanya evaluasi yang tidak menguntungkan. *Fear of negative evaluation* merupakan sebuah kekhawatiran yang berlebihan terhadap kemungkinan munculnya reaksi buruk dari orang lain sehingga dapat menghambat individu dalam berinteraksi secara sosial (Geukens dkk., 2022). Putera dkk., (2020) berpendapat bahwa *fear of negative evaluation* ialah ketakutan pada kritik dan juga penilaian buruk dari orang lain yang mengakibatkan seorang individu cenderung bersifat pasif dan pemalu pada saat berhadapan dengan orang lain. Menurut Mark R. Leary (1983) *fear of negative evaluation* memiliki beberapa aspek antara lain: 1) Kekhawatiran individu tentang penilaian negatif dari orang lain terhadap dirinya. 2) Distress individu diakibatkan penilaian negatif dari orang lain. 3) Penghindaran dari individu terhadap situasi yang menyebabkan dirinya mendapatkan evaluasi. 4) Harapan individu bahwa orang lain akan menilai dirinya secara negatif. Mark R. Leary (1983) juga menjelaskan bahwa *fear of negative evaluation* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain kepribadian, genetik, pengalaman, jenis kelamin, usia, harga diri dan kesepian.

Pola pengasuhan dengan *helicopter parenting* terbukti memberikan hubungan negatif terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa (Schiffirin dkk., 2019). Dari sebuah penelitian didapatkan bahwa adanya hubungan yang signifikan yang menunjukkan bahwa *helicopter parenting* dan *fear of negative evaluation* berpengaruh pada penurunan tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa sebuah perguruan tinggi seni di Midwest (Carr dkk., 2021). Pada penelitian yang dilakukan oleh Zheng dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa *Fear of Negative Evaluation* memberikan pengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa keperawatan di Tiongkok.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya dalam hal subjek, dimana subjek yang diteliti merupakan mahasiswa dari perguruan tinggi di daerah Solo Raya, Sedangkan pada penelitian sebelumnya dilakukan pada universitas luar negeri dan juga pada mahasiswa internasional.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin menjawab pertanyaan “Apakah *helicopter parenting* dan *fear of negative evaluation* berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa?”. Oleh karena itu peneliti mengambil judul penelitian berupa “Pengaruh *Helicopter Parenting* dan *Fear of Negative Evaluation* dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Solo Raya”. Penelitian ini dilakukan bertujuan agar dapat menguji pengaruh *helicopter parenting* dan *fear of negative evaluation* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dan hipotesis yang

peneliti buat adalah yang pertama adanya pengaruh antara *helicopter parenting* dan *fear of negative evaluation* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Solo Raya. Kedua, *Helicopter parenting* berpengaruh negatif dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Solo Raya dan yang ketiga, *Fear of negative evaluation* memiliki pengaruh negatif dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Solo Raya.

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini berupa metode kuantitatif korelasional, yaitu suatu metode yang dipakai untuk menguji teori tertentu dengan cara meneliti pengaruh antarvariabel, dan melihat seberapa besar tingkatannya dari pengaruh antara dua variabel atau lebih yang diteliti (Bagja S & Supriyadi, 2018). Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis, *helicopter parenting* dan *Fear of Negative Evaluation*. *Helicopter Parenting* (X1) dan *Fear of Negative Evaluation* (X2) sebagai variabel yang independen, sedangkan Kesejahteraan psikologis (Y) sebagai variabel yang dependen. Populasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 di perguruan tinggi Solo Raya yang ditunjukkan dengan kriteria aktif melakukan perkuliahan.

## Partisipan

Sampel pada penelitian ini memperoleh responden sebanyak 366 responden yang terbagi menjadi 59 orang berjenis kelamin laki-laki dan 307 orang berjenis kelamin perempuan. Sampel diambil dari beberapa perguruan tinggi yang cukup mewakili perguruan tinggi di Solo Raya dan dengan kriteria pengambilan sampel berupa memiliki kartu mahasiswa, aktif mengikuti perkuliahan dan merupakan mahasiswa pada perguruan tinggi di Solo Raya. Teknik sampling yang dipakai adalah *Accidental Sampling* yaitu pengambilan sampel secara kebetulan, siapapun yang ditemui dan dianggap sesuai dengan kriteria dapat dijadikan sebagai responden (Sugiyono, 2017).

Tabel 1: Gambaran Subjek Berdasarkan Perguruan Tinggi

Perguruan Tinggi	Kategori	Jumlah	Presentase
Universitas Terbuka Surakarta	Negeri	1	0,3%
Politeknik Kesehatan Surakarta		5	1,4%
Institut Seni Indonesia Surakarta		8	2,2%
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta		36	9,8%
Universitas Sebelas Maret		65	17,8%
STIE Surakarta		1	0,3%
ITS PKU Muhammadiyah Surakarta		1	0,3%
STMIK Sinar Nusantara		1	0,3%
Universitas Setia Budi Surakarta		1	0,3%
Universitas Slamet Riyadi Surakarta		1	0,3%
Universitas Muhammadiyah Klaten		1	0,3%
Universitas Surakarta	Swasta	2	0,5%
Universitas Tunas Pembangunan		2	0,5%
STP Sahid Surakarta		2	0,5%
Universitas Nahdlatul Ulama Surakarta		3	0,8%
Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo		3	0,8%
Universitas Aisyiyah surakarta		5	1,4%
Politeknik Indonusa Surakarta		6	1,6%
Universitas Sahid Surakarta		7	1,9%
Universitas Duta Bangsa Surakarta		19	5,2%
Universitas Muhammadiyah Surakarta		196	53,6%

<b>Total</b>	<b>366</b>	<b>100,0%</b>
--------------	------------	---------------

Hasil persebaran responden dari perguruan tinggi negeri memiliki berjumlah 117 mahasiswa (31,97%) dan responden dari perguruan tinggi swasta berjumlah 249 mahasiswa (68,03%).

### Prosedur

Metode pengumpulan data pada penelitian didapat dengan penggunaan skala yang telah dijadikan dalam bentuk *google form* yang berisi beberapa pertanyaan yang sesuai kemudian disebarluaskan secara daring (*online*) dan luring (*offline*) dengan mengunjungi Perguruan Tinggi di Solo Raya.

### Alat

### Ukur

Terdapat 3 skala yang digunakan yaitu skala *Helicopter Parenting*, skala *Fear of Negative Evaluation* dan skala Kesejahteraan Psikologis. Penyusunan skala dilakukan dengan model skala Likert. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan acuan tabel *Aiken 'v*. Validitas untuk skala dalam *Helicopter parenting* memiliki rentang validitas sebesar .8125 - .9375. Validitas skala *Fear of Negative Evaluation* memiliki rentang validitas sebesar .8125 - .9375. Validitas skala Kesejahteraan psikologis memiliki rentang validitas sebesar .813 - .938. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Pada penelitian ini skala *Helicopter Parenting* mendapatkan hasil reliabilitas dengan besar .936, pada skala *Fear of Negative Evaluation* mendapatkan hasil reliabilitas dengan besar .923 dan pada skala Kesejahteraan Psikologis mendapatkan hasil reliabilitas dengan besar .893. Penelitian ini mengaplikasikan analisis data berupa analisis regresi berganda. Dimana teknik ini digunakan untuk mengidentifikasi hubungan variabel independen *Helicopter Parenting* (X1) dan *Fear of Negative Evaluation* (X2) dengan variabel dependen Kesejahteraan Psikologis (Y).

### 3. Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di perguruan tinggi negeri dan swasta yang terletak di wilayah Solo Raya. Subjek yang pada penelitian ini berjumlah 366 orang yang berasal dari angkatan 2020-2023 dengan sebaran subjek laki – laki berjumlah 59 mahasiswa dan subjek perempuan berjumlah 307 mahasiswa.

Hasil uji normalitas residual menggunakan Kolmogorov-Smirnov pada penelitian ini didapatkan hasil olah data yang menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar .097, yang artinya semua variabel yang diuji secara bersama-sama dinyatakan memiliki distribusi data yang normal. Hasil pada uji linearitas pada penelitian ini adalah dapat diketahui bahwa antara *Helicopter parenting* dengan kesejahteraan psikologi memiliki hubungan yang linear, hal ini ditunjukkan dengan hasil dari nilai *Sig. linearity* = .0001 dan *Sig. Deviation from Linearity* .687. begitu pula pada hubungan antara *Fear of negative evaluation* dengan kesejahteraan psikologis juga menunjukkan linearitas dengan nilai *Sig. linearity* = .0001 dan *Sig. Deviation from Linearity* .507.

Hasil uji multikolinearitas pada variabel *Helicopter parenting* mendapatkan hasil nilai VIF sebesar 1.007 dan nilai *tolerance* sebesar .993, sedangkan pada variabel *Fear of negative evaluation* mendapatkan hasil VIF sebesar 1.007 dan nilai *tolerance* sebesar .993. Sehingga tidak terdapat indikasi multikolinearitas.

Untuk pengujian heteroskedastisitas diperoleh hasil nilai dari *Sig.* kedua variabel  $>.05$ . Pada variabel *Helicopter parenting* memiliki hasil *Sig.* .902 dan variabel *Fear of negative evaluation* memiliki hasil *Sig.* .134, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada kedua variabel tersebut tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

Analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa pada model regresi secara keseluruhan signifikan memprediksi kesejahteraan psikologis dengan  $F(2,363) = 201.490$ ,  $p < .001$ , dengan koefisien korelasi sebesar  $R = .725$ , yang mengindikasikan hubungan yang kuat antara variabel bebas dan variabel terikat.

Pada hipotesis minor didapatkan hasil bahwa hubungan antara *Helicopter Parenting* dengan kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh negative secara signifikan ( $\beta = -.495$ ), demikian juga pada *fear of Negative Evaluation* berpengaruh negative secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ( $\beta = -.570$ ).

Nilai sumbangan efektif dari variabel *Helicopter Parenting* memberikan pengaruh sebesar 22,3%, sedangkan variabel *Fear of Negative Evaluation* memberikan pengaruh sebesar 30,3% dan sisanya sebesar 47,4% merupakan nilai sumbangan efektif yang berasal dari faktor lain diluar variabel yang telah diteliti. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *Fear of Negative Evaluation* memberikan pengaruh lebih besar daripada variabel *Helicopter Parenting* pada variabel Kesejahteraan Psikologis. Kategorisasi pada penelitian ini disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi *Helicopter Parenting*

Skor Interval	Kategorisasi	RH	RE	Frekuensi	Presentase
$X \leq 16$	Sangat Rendah			8	2%
$17 < X \leq 20$	Rendah			95	26%
$21 < X \leq 24$	Sedang		23	130	36%
$25 < X \leq 29$	Tinggi	27,5		110	30%
$X > 29$	Sangat Tinggi			23	6%

Berdasarkan hasil perhitungan statistik variabel *Helicopter Parenting* dari data yang telah didapatkan, bahwa rata – rata *Helicopter Parenting* yang diperoleh mahasiswa tergolong sedang sebanyak 130 mahasiswa (36%). Hal ini berarti aspek – aspek yang ada dalam *Helicopter Parenting* meliputi komunikasi secara konstan dengan anak, turut campur tangan orangtua dalam urusan pribadi anak, terlibat tujuan anak secara pribadi, membuat keputusan untuk anak dan membantu menyingkirkan rintangan yang dihadapi anak sudah cukup terimplementasikan pada subjek penelitian. Namun berdasarkan data juga masih terdapat 8 mahasiswa (2%) yang masuk dalam kategori sangat rendah, sebanyak 95 mahasiswa (26%) dalam kategori rendah, sebanyak 110 mahasiswa (30%) masuk dalam kategori tinggi dan 23 mahasiswa (6%) masuk dalam kategori sangat tinggi. *Helicopter Parenting* pada mahasiswa masuk kedalam kategori sedang memiliki arti bahwa mayoritas mahasiswa memiliki bentuk pengasuhan berupa *Helicopter Parenting* dalam kehidupannya, hal ini terlihat pula dalam mahasiswa yang memiliki kategori tinggi dan sangat tinggi. Hal yang perlu diperhatikan oleh mahasiswa adalah dengan adanya bentuk pengasuhan berupa *Helicopter Parenting* bukan sebuah halangan untuk mencoba menentukan keinginan ataupun masa depannya dan dapat membicarakan apa keinginan kepada orang tua agar dapat menentukannya sendiri, sedangkan untuk mahasiswa yang memiliki *Helicopter Parenting* rendah agar tetap melakukan berbagai hal sesuai keinginannya namun tetap mengarah pada hal yang positif.

Tabel 3. Kategorisasi *Fear of Negative Evaluation*

Skor Interval	Kategorisasi	RH	RE	Frekuensi	Presentase
$X \leq 17$	Sangat Rendah			22	6%
$18 < X \leq 22$	Rendah	22,5		70	19%
$23 < X \leq 26$	Sedang		25	139	38%
$27 < X \leq 32$	Tinggi			120	33%
$X > 32$	Sangat Tinggi			15	4%

Hasil perhitungan statistik pada tingkat *Fear of Negative Evaluation* menyatakan bahwa rata-rata *Fear of Negative Evaluation* pada mahasiswa tergolong sedang sebanyak 139 mahasiswa (38%). *Fear of Negative Evaluation* masuk dalam kategori sedang memiliki artian bahwa aspek – aspek dalam *Fear of Negative Evaluation* yang meliputi kekhawatiran individu terkait penilaian negatif dari orang lain, stress individu yang disebabkan penilaian negatif orang lain, penghindaran individu terhadap kondisi yang menyebabkan dirinya dievaluasi secara negatif dan harapan individu bahwa orang lain akan menilai dirinya secara negatif cukup terimplementasikan pada subjek penelitian. Namun, berdasarkan data masih terdapat 22 mahasiswa (6%) yang berada dalam kategori sangat rendah, sebanyak 70 mahasiswa (19%) dikategori rendah, 120 mahasiswa (33%) dikategori tinggi dan 15 mahasiswa (4%) masuk kedalam kategori sangat tinggi.

*Fear of Negative Evaluation* pada mahasiswa masuk kedalam kategori sedang memiliki arti bahwa mayoritas mahasiswa memiliki ketakutan berupa *Fear of Negative Evaluation* dalam kehidupannya, hal ini terlihat pula dalam mahasiswa yang memiliki kategori tinggi dan sangat tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, perlu diperhatikan oleh mahasiswa untuk lebih dapat mengurangi kekhawatirannya terhadap apapun penilaian yang diberikan orang lain dan percaya kepada dirinya sendiri bahwa dia mampu untuk dapat melakukan segala hal dengan baik agar mampu menurunkan *Fear of Negative Evaluation* dalam dirinya, sedangkan untuk mahasiswa yang memiliki kondisi *Fear of Negative Evaluation* rendah dapat dipertahankan dan dapat lebih mengoptimalkan kemampuan dalam mengelola rasa khawatir yang dimiliki.

Sumbangan efektif dari variabel *Helicopter Parenting* dan *fear of Negative Evaluation* berdasarkan nilai R Square .526 yang memiliki arti sumbangan efektif variabel bebas terhadap variabel tergantung sebesar 52,6% dengan rincian data berupa variabel *Helicopter Parenting* memberikan sumbangan sebesar 22,3% dan variabel *Fear of Negative Evaluation* memberikan sumbangan sebesar 30,3%. Sisa dari sumbangan efektif sebesar 47,4% dipengaruhi oleh faktor diluar variabel yang telah diteliti. *Helicopter Parenting* dan *Fear of Negative Evaluation* memiliki peran masing – masing terhadap Kesejahteraan Psikologis, namun *Fear of Negative Evaluation* memiliki peranan yang lebih tinggi daripada *Helicopter Parenting*. hal ini memiliki arti bahwa mahasiswa lebih banyak memiliki perasaan *Fear of Negative Evaluation* yang didapatkannya sehingga memberikan efek pada penurunan Kesejahteraan Psikologisnya.

#### 4. Diskusi

Dari pemaparan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa penurunan Kesejahteraan Psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor baik faktor internal maupun eksternal. Individu yang memiliki pengasuhan seperti *Helicopter Parenting* akan memberikan pengaruh yang cukup besar pada Kesejahteraan Psikologisnya. Begitu pula dengan *Fear of Negative Evaluation*, apabila individu berpikiran akan evaluasi negatif yang didapatkan dari lingkungan sekitarnya secara terus menerus tanpa menyeleksinya maka akan berdampak pada penurunan Kesejahteraan Psikologis.

Dari hasil penelitian *Helicopter Parenting* terdapat responden yang berada pada kategori tinggi, namun rata – rata dari mahasiswa Solo Raya memiliki *Helicopter Parenting* pada kategori sedang. Hal ini masih memerlukan kepercayaan diri untuk dapat mengambil keputusan sendiri dan mendiskusikannya bersama orang tua agar mendapatkan jalan tengah tanpa harus selalu mengikuti segala keinginan orang tua. Selain itu juga terdapat mahasiswa yang tergolong tinggi pada *Fear of Negative Evaluation*, namun rata – rata memiliki *Fear of Negative Evaluation* yang sedang. Dengan adanya hasil tersebut bagi mahasiswa perlu adanya kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga tidak perlu berlebihan dalam menanggapi apa yang orang lain pikirkan, berpikiran positif agar selalu memancarkan energi positif dalam dirinya.

Analisis variabel *Helicopter Parenting* dengan Kesejahteraan Psikologis menunjukkan nilai  $r = -.495$ ;  $p = .0001$ . Dari hasil penghitungan, di dapatkan hasil bahwa *Helicopter Parenting* secara signifikan berhubungan negatif dengan Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa perguruan tinggi di Solo Raya. *Helicopter Parenting* meningkat ditandai dengan adanya peran orang tua dalam memutuskan apa yang dilakukan anaknya, pengawasan yang ketat dari orang tua dan pemberian kepercayaan yang rendah dari orang tua ke anak. Hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya dari Kouros dkk. (2017) pada mahasiswa sarjana di Southwest yang mengemukakan bahwa perilaku pengasuhan orang tua dapat terus memprediksi kesejahteraan anak bahkan ketika di masa dewasa awal. Temuan lain yang mendukung hasil adalah penelitian dari Londo & Sumendap (2022) yang melakukan studi kasus pada anak usia 16 tahun dan hasil penelitian dari Nie dkk. (2023) dengan subjek mahasiswa China.

*Helicopter Parenting* juga memiliki peranan dalam Kesejahteraan Psikologis, hal ini sama dengan hasil penelitian milik Seki (2023) yang menunjukkan bahwa keduanya memiliki pengaruh yang signifikan dimana *Helicopter Parenting* menurunkan Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa. Menurut Ryff (2013) Kesejahteraan Psikologis dapat meningkat dengan dipengaruhi oleh dukungan orang tua melalui pola asuh yang baik dan manajemen diri terkait penerimaan kritik dari orang sekitar. Penelitian dari Seki (2023) memperkuat hasil penelitian ini dengan menunjukkan nilai korelasi *Helicopter Parenting* dan Kesejahteraan Psikologis sebesar – .22.

Analisis variabel *Fear of Negative Evaluation* sebagai variabel internal menunjukkan hasil  $r = -.570$ ;  $p = .0001$ . Menurut Mark R. Leary (1983) ketika penerimaan terhadap penilaian dari orang sekitar diterima secara berlebihan maka individu akan merasa kurang percaya diri, merasa selalu kurang dan menutup diri dari lingkungan sekitar. Individu yang merasa dapat mengelola penilaian dari orang sekitarnya akan memiliki sikap positif dan memiliki Kesejahteraan Psikologis yang baik. Dari hasil penghitungan ini didapatkan bahwa *Fear of Negative Evaluation* secara signifikan berhubungan negatif dengan Kesejahteraan Psikologis mahasiswa perguruan tinggi di Solo Raya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putera dkk. (2020) pada siswa SMA di Malang yang mengemukakan bahwa *Fear of Negative Evaluation* menjadi prediktor yang cukup signifikan pada kecemasan yang memberikan pengaruh pada Kesejahteraan Psikologis individu. Penelitian lain yang sejalan juga terdapat dari Lei & Russell (2021) pada mahasiswa universitas di Inggris dan Botkin dkk. (2021) pada orang tua dan anak di Amerika Serikat.

Seseorang yang memiliki pengasuhan terikat berupa *Helicopter Parenting* dapat menurunkan Kesejahteraan Psikologis, bentuk pengasuhan otoriter atau penuh keterlibatan orang tua dalam kehidupan anak dapat memberikan Kesejahteraan yang lebih rendah. Menurut Papalia & Fieldman (2017) dalam perkembangan anak, orang tua yang mencoba untuk mengontrol secara psikologis emosi dan pengalaman mereka maka dianggap anak sebagai kekangan atas pikiran dan perasaan mereka sendiri yang berujung pada permasalahan perilaku pada anak. Kesejahteraan Psikologis juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain yaitu ketakutan pada penilaian negatif (*Fear of Negative Evaluation*) (Ryff, 2013). Menurut Ryff (2013) Kesejahteraan Psikologis dapat dicapai dengan adanya perasaan bahagia, positif dan puas akan kehidupannya, namun dengan adanya pemikiran negatif dari sekitarnya dapat mempengaruhi tingkat Kesejahteraan. Pendapat ini sama dengan penelitian terkini yang telah dilakukan oleh Uğur dkk. (2021) dimana *Fear of Negative*

*Evaluation* dengan Kesejahteraan Psikologis memiliki korelasi negatif yaitu sebesar .57. Sehingga ini menunjukkan bahwa perasaan takut pada sebuah kritikan yang berlebihan dapat memberikan pengaruh pada Kesejahteraan Psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dugaan hipotesis mayor dan juga hipotesis minor di dalam penelitian ini diterima. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *Helicopter Parenting* dan *Fear of Negative Evaluation* dengan Kesejahteraan Psikologis mahasiswa, ada hubungan negatif yang sangat signifikan diantara *Helicopter Parenting* dengan Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa Solo Raya, dan ada hubungan negatif yang sangat signifikan diantara *Fear of Negative Evaluation* dengan Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa Solo Raya. sumbangan efektif dari variabel *Helicopter Parenting* dan *Fear of Negative Evaluation* dengan Kesejahteraan Psikologis sebesar 52,6% dengan rincian berupa sumbangan dari *Helicopter Parenting* sebesar 22,3% dan *Fear of Negative Evaluation* sebesar 33,3%. Sisa total sumbangan efektif sebesar 47,4% dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel yang telah diteliti, sehingga dapat diketahui bahwa *Fear of Negative Evaluation* memiliki sumbangan dengan hasil lebih besar daripada *Helicopter Parenting*.

Hasil tingkat Kesejahteraan Psikologis mahasiswa Solo Raya dalam penelitian ini masuk dalam golongan sedang, sehingga perlunya penurunan pada *Helicopter Parenting* dan *Fear of Negative Evaluation*. *Helicopter Parenting* dapat diturunkan dengan orang tua memberikan kesempatan kepada anaknya untuk memutuskan keinginannya sendiri dengan tetap diawasi namun tanpa memaksa dan memberikan kepercayaan kepada anaknya untuk dapat membuat keputusan dan memberikan tempat untuk anak dapat bersuara di dalam keluarga. Untuk anak yang memiliki pola asuh *Helicopter Parenting* saran dari penulis adalah agar dapat membuka komunikasi dengan orang tua terkait apa yang diinginkan dan mencoba mencari jalan tengah agar dapat menyeimbangkan pilihan orang tua dengan diri sendiri agar mental dapat sejahtera. Sedangkan *Fear of Negative Evaluation* dapat diturunkan dengan mengelola kritikan yang didapatkan dari orang sekitar, percaya pada dirinya bahwa dirinya mampu untuk dapat bersikap dan bertindak baik di lingkungan sekitarnya, selalu berpikir positif dan meningkatkan kepercayaan diri bahwa diri sendiri mampu untuk melakukan berbagai hal.

### Referensi

- Auliya, Z. (2023). *Gambaran Tingkat Helicopter Parenting Yang Dialami Remaja Di Sma Negeri Sekitar Semarang Timur*. 9(1), 39–44.
- Bagja S, W., & Supriyadi, D. (2018). Pengaruh Kemampuan Pedagogik Guru Dengan Hasil Belajar Ips. *Jurnal Ilmiah Edutecno*, 18(2), 1–19.
- Botkin, T. N., Makol, B. A., Racz, S. J., & De Los Reyes, A. (2021). Multi-Informant Assessments of Adolescents' Fears of Negative and Positive Evaluation: Criterion and Incremental Validity in Relation to Observed Behavior. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 43(1), 58–69. <https://doi.org/10.1007/s10862-020-09855-y>
- Carr, V. M., Francis, A. P., & Wieth, M. B. (2021). The Relationship Between Helicopter Parenting and Fear of Negative Evaluation in College Students. *Journal of Child and Family Studies*, 30(8), 1910–1919. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01999-z>
- Dewi, A. D., & Purwandari, E. (2024). Keharmonisan Keluarga, Integrasi Sosial, Lokus Kendali, Dan Kesejahteraan Psikologis Anak Yang Berhadapan Dengan Hukum. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 17(1), 90–102. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.1.90>
- Dodd, R. H., Dadaczynski, K., Okan, O., McCaffery, K. J., & Pickles, K. (2021). Psychological wellbeing and academic experience of university students in australia during covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030866>

- Fitria, N., & Arifudin, O. (2020). *ANALISIS FAKTOR-FAKTOR TERHADAP PENGAMBILAN*. 1(2), 120–127.
- Geukens, F., Maes, M., Spithoven, A., Pouwels, J. L., Danneel, S., Cillessen, A. H. N., van den Berg, Y. H. M., & Goossens, L. (2022). Changes in adolescent loneliness and concomitant changes in fear of negative evaluation and self-esteem. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 10–17. <https://doi.org/10.1177/0165025420958194>
- Hasna, A. N., & Karyani, U. (2023). *Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Kebersyukuran terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Dctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hidayati, B. M. R., & Fadhilah, T. N. (2021). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Fakultas Dakwah. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(3), 197–210. <https://doi.org/10.33367/ijhass.v2i3.2276>
- Kan, J. V., Sugoto, S., & Elisabeth, M., P., (2020). *Peran Helicopter Parenting dalam Meningkatkan Self Efficacy Mahasiswa Universitas Surabaya*. *Temilnas XII*, 1–7.
- Kouros, C. D., Pruitt, M. M., Ekas, N. V., Kiriaki, R., & Sunderland, M. (2017). Helicopter Parenting, Autonomy Support, and College Students' Mental Health and Well-being: The Moderating Role of Sex and Ethnicity. *Journal of Child and Family Studies*, 26(3), 939–949. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0614-3>
- Lei, J., & Russell, A. (2021). I Have a Fear of Negative Evaluation, Get Me Out of Here! Examining Latent Constructs of Social Anxiety and Autistic Traits in Neurotypical and Autistic Young People. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(5), 1729–1747. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04657-3>
- Li, Z. S., & Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*, 90, 104440. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>
- Londo, E. E., & Sumendap, R. F. (2022). Helicopter parenting: studi kasus konseling pastoral dalam menangani pola asuh helikopter. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 3(2), 68–84.
- Mark R. Leary. (1983). A Brief Version of the Fear of Negative Evaluation Scale. In *Personality and Social Psychology Bulletin* (Vol. 9, Issue 3, pp. 371–375).
- Nie, T., Cai, M., & Chen, Y. (2023). An Investigation of Helicopter Parenting and Interpersonal Conflict in a Competitive College Climate. *Healthcare (Switzerland)*, 11(10). <https://doi.org/10.3390/healthcare11101484>
- Nurlina, N. (2019). Peran Orang Tua dalam Pembentukan Kepribadian Anak di Era Digital. *An-Nisa*, 12(1), 549–559. <https://doi.org/10.30863/annisa.v12i1.453>
- Odenweller, K. G., Booth-Butterfield, M., & Weber, K. (2014). Investigating Helicopter Parenting, Family Environments, and Relational Outcomes for Millennials. *Communication Studies*, 65(4), 407–425. <https://doi.org/10.1080/10510974.2013.811434>
- Oktavia, L. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Naskah Publikasi*, 6–20. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/92881>
- Okvellia, C. T. H., Setyandari, A. (2022). Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022. *Solution: Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(2), 18-24.
- Papalia, D. E., & Fieldman, R. D. (2017). *Menyelami Perkembangan Manusia* (Rahmawati (ed.)). Salemba Humanika.

- Pertiwi, E. M., Dewi R. S., Rahkman A. (2022). Psychological Well-being among Gen Z Social Media Users. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 204–218
- Pratiwi, I. A., & Hertinjung, W. S. (2023). Peran Self-esteem dan Keharmonisan Keluarga bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 14–22. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v19i1.18760>
- Putera, K. D., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2020). Apa Saya Khawatir Karena Fear of Negative Evaluation? Sebuah Studi Pada Remaja. *Mediapsi*, 6(1), 17–25. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.3>
- Rahmawati, S., Prihartanti, N., & Purwandari, E. (2022). Parenting in the bapukung tradition. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 189–203. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i2.18090>
- Ratnasari, D., & Pribadi, H. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Tarakan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 1(2), 14–18. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v1i2.1159>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sari, J., & Yuniasanti, R. (2023). The correlation between experienced workplace incivility with the psychological well-being of employees Hubungan antara experienced workplace incivility dengan kesejahteraan psikologis pada karyawan. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 2023.
- Sayyidah, A. F., Mardhotillah, R. N., Sabila, N. A., & Rejeki, S. (2022). Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), 103–115. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v13i2.4274>
- Schiffrin, H. H., Yost, J. C., Power, V., Saldanha, E. R., & Sendrick, E. (2019). Examining the Relationship between Helicopter Parenting and Emerging Adults' Mindsets Using the Consolidated Helicopter Parenting Scale. *Journal of Child and Family Studies*, 28(5), 1207–1219. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01360-5>
- Seki, T. (2023). The Mediating Role of Perfectionism and the Need for Social Approval in the Effect of Helicopter Parenting on Psychological Well-Being in Emerging Adults. *International Journal of Educational Research Review*, 8(2), 343–353. <https://doi.org/10.24331/ijere.1255279>
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sujadi, N. S., & Wijayanti, A. C. (2019). Perbedaan Pengetahuan, Sikap, Dukungan Teman Sebaya dan Perilaku Sadari paa Mahasiswa i Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 9767.
- Suryanto, A., & Nada, S. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97.
- Uğur, E., Kaya, Ç., & Tanhan, A. (2021). Psychological inflexibility mediates the relationship between fear of negative evaluation and psychological vulnerability. *Current Psychology*, 40(9), 4265–4277. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01074-8>
- Villani, L., Pastorino, R., Molinari, E., Anelli, F., Ricciardi, W., Graffigna, G., & Boccia, S. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian

university: a web-based cross-sectional survey. *Globalization and Health*, 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00680-w>

Wardani, T. A., Prasetyo, W. H., & Gunarsi, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan dalam Penyelesaian Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(6), 4358-4362. [Http://Dx.Doi.Org/10.54371/jiip.V6i6.1772](http://Dx.Doi.Org/10.54371/jiip.V6i6.1772)

Zheng, X., Zhang, M., Yang, L., Zhang, X., Xiao, S., Li, X., Xue, B., Liao, Y., Tian, F., & Zhang, C. (2024). The relationship between fear of negative evaluation, physical activity, eating behavior and psychological distress among nursing students. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 21(1), 2416905. <https://doi.org/10.1080/15502783.2024.2416905>