

# ***SELF-EFFICACY DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA REMAJA SMP NEGERI 1 SALAMAN MAGELANG***

***Yulia Titis Satiti<sup>1</sup>, <sup>2</sup>Siti Hafsa Budi Argiati***

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa  
Yogyakarta  
Email: hafсахunik@gmail.com

## **Kronologi Naskah**

Naskah Masuk 10 Januari 2018 Revisi 5 Maret 2018  
Diterima 21 Maret 2018

---

**Abstract:** This study aimed to determine whether there is a relationship between Self-Efficacy with Subjective Well-Being on adolescent of SMP Negeri 1 Salaman Magelang. Subject in this research were 112 adolescent of SMP Negeri 1 Salaman Magelang, ages 11-13 years old. Data collection method used in this research was scale of Self-Efficacy and Subjective Well-Being. Sampling technique was random sampling. Analysis method was product moment correlation by using SPSS program for windows 16. Data analysis yielded correlation coefficient  $R = 0,894$  dan  $P = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). The result of this study indicate that there were a positive and significant relationship between Self-Efficacy with Subjective Well-Being. In the correlation test on the variable of Self-Efficacy and Subjective Well-Being, there were positive significant correlation and the hypothesis accepted.

**Keyword:** *Adolescent, Self Efficacy, Subjective Well-Being*

---

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well-Being* pada remaja SMP Negeri 1 Salaman Magelang. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja SMP N 1 Salaman berjumlah 112 orang, berusia 11-13 tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala *Self-Efficacy* dan *Subjective Well-Being*. Teknik pengambilan sample adalah *Random Sampling*. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Korelasi *Product Moment* dengan bantuan program *SPSS for Windows 16*. Analisis data menghasilkan koefisien korelasi  $R = -0,419$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well-Being*. Dalam uji korelasi pada variable *Self-Efficacy* dan *Subjective Well-Being*, terdapat korelasi yang signifikan positif, hipotesis diterima.

**Kata kunci:** *Remaja., Self-Efficacy, Subjective Well-Being.*

---

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang pada umumnya ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial, tetapi juga beresiko terhadap kesehatan mental. Pada masa peralihan tersebut sering kali menyebabkan hambatan pada remaja salah satunya di dalam dunia pendidikan.

Hurlock (2004) membagi masa remaja terbagi menjadi dua bagian yaitu masa remaja awal yaitu diantara usia 11-15 tahun dan masa remaja akhir diantara usia 16-18 tahun. Proses pemenuhan tugas perkembangan remaja tidak selalu berjalan lancar karena menghadapi tekanan dan hambatan akibat kerawanan secara fisik, kognitif, sosial, dan emosi. Lebih lanjut Santrock (2002) menyebut kondisi remaja semacam ini dapat mempengaruhi remaja dalam mempertimbangkan kesesuaian cita-cita, kemampuan, ketertarikan, bakat, kondisi emosi, dan pemikiran masa depan.

Masa remaja adalah masa yang penuh dengan guncangan, taraf mencari identitas diri dan merupakan masa yang paling berat. Daradjat (1990) menyebut remaja adalah masa peralihan, yang

ditempuh oleh seseorang dari anak-anak menuju dewasa, meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Lebih lanjut Daradjat (1995) masa remaja ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat yang terjadi pada tubuh remaja luar dan membawa akibat yang tidak sedikit terhadap sikap, perilaku, kesehatan serta kepribadian remaja. Monk (2002) menandai masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi atau peralihan karena remaja belum memiliki status dewasa tetapi tidak lagi memiliki status kanak-kanak.

Masa remaja adalah usia yang paling rentan didalam perkembangan, ketika memasuki tahap ini remaja membutuhkan penyesuaian intensif ke sekolah, kehidupan sosial dan keluarga. Sementara banyak remaja mengalami kecemasan dan perasaan yang tidak menyenangkan atau perasaan yang tidak menentu. Studi terdahulu telah menunjukkan hal ini, Ehrich & Isaacowitz (2002) kepuasan hidup rendah; level depresi tinggi Nolen-hoeksema, dalam Enhrich & Isaacowitz, (2002); Arnett, (1999) *Self-Conscious*, kesepian, canggung.

Salah satu kondisi yang menarik untuk dibahas adalah kondisi emosi remaja. Hurlock (2004) menyebutnya sebagai periode badai dan tekanan (*storm and stress*) yaitu suatu masa di mana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Adapun meningginya emosi terutama karena para remaja berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi dan harapan baru. Keadaan ini menyebabkan remaja mengalami kegagalan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, sehingga masa remaja sering dikatakan sebagai usia bermasalah. Menyenangkan atau tidaknya masalah yang dihadapi tergantung cara remaja tersebut menyikapinya. Apabila remaja tidak mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, maka akan timbul emosi yang tidak menyenangkan dalam dirinya. Bahkan keadaan ini dapat menyebabkan remaja yang bersangkutan merasa tidak puas dalam hidup dan tidak bahagia.

Pengalaman emosi yang dialami oleh remaja tersebut salah satunya dapat dipahami atau digambarkan dalam konsep

*Subjective Well-Being* (SWB) yaitu suatu konsep umum yang mengevaluasi mengenai kehidupan remaja. *Subjective Well-Being* didefinisikan sebagai cara individu mengevaluasi kehidupannya dan terdiri dari beberapa variabel, seperti kepuasan hidup, rendahnya tingkat depresi dan kecemasan, dan adanya emosi-emosi dan suasana hati yang positif ( et al, 1997).

*Subjective Well-Being* merupakan suatu bentuk evaluasi mengenai kehidupan remaja itu sendiri. Bentuk dari evaluasi tersebut meliputi dua cara yaitu penilaian secara kognitif, seperti kepuasan hidup dan respon emosional terhadap suatu kejadian, seperti merasakan emosi yang positif. *Subjective Well-Being* menarik untuk dipelajari karena dianggap sebagai komponen inti dalam hidup yang baik. Remaja yang memiliki level *Subjective Well-Being* yang tinggi, pada umumnya memiliki kualitas yang mengagumkan (Diener, 2003). Remaja akan mampu mengatur emosinya dan menghadapi berbagai masalah dalam hidup dengan lebih baik. Sementara itu individu dengan *Subjective Well-Being* yang rendah, cenderung menganggap rendah hidupnya dan memandang peristiwa yang terjadi sebagai suatu hal yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Myers & Diener, 1995).

*Well-Being* (kesejahteraan) mempunyai beberapa aspek diantaranya adalah afek positif dan afek negatif. Pada individu yang sejahtera secara emosi, afek positif lebih sering dialami dibanding afek negatif (Lucas dkk, 1996). Permasalahan yang terjadi adalah siswa beranggapan bahwa masa sekolah adalah masa dimana siswa tersebut terbebas dari tekanan orangtua dan guru. Kemudian siswa mengalami kesulitan berinteraksi dengan guru yaitu perasaan canggung terhadap guru. Siswa mengalami stres ketika menerima pelajaran yang dianggap sulit, selanjutnya, siswa mengalami kecemasan akan nasib masa depannya, siswa juga mengalami kecemasan terhadap ujian nasional yang akan dihadapinya, ketakutan jika tidak lulus Ujian Nasional.

Berdasarkan hasil wawancara observasi dari salah satu siswa dari SMP Negeri 1 Salaman Magelang menyampaikan bahwa

“meskipun kegiatan dan tugas sekolah yang banyak dan adanya masalah keluarga yang terkadang membuat siswa tersebut merasa depresi tetapi siswa tersebut merasa bangga karena bisa bersekolah di sekolah nomer satu di kabupaten magelang yang mana sekolah tersebut merupakan sekolah favorit. Siswa tersebut juga bangga karena bisa lolos seleksi masuk anggota paskibra dan selalu menjadi juara kelas”.

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa siswa sebaiknya memiliki tingkat *Subjective Well-Being* yang tinggi karena dengan *Subjective Well-Being* yang tinggi siswa dapat mengatasi masalah dengan baik. Namun demikian pada kenyataannya, tidak semua siswa dapat merasakan *Subjective Well-Being*. Hal ini dapat diketahui dari adanya siswa yang merasakan kondisi yang kurang nyaman, timbul perasaan takut serta kecemasan ketika berada disekolah, kesulitan berinteraksi dengan guru, takut menghadapi masa depannya, dan stres ketika menerima pelajaran yang sulit, karena untuk mencapai *Subjective Well-Being* tidak mudah.

*Subjective Well-Being* yang tinggi akan membantu siswa untuk bisa belajar secara maksimal, sebaliknya *Subjective well-being* yang rendah dapat mengantar pada gangguan psikologis. *Subjective Well-Being* dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya adalah harga diri, kontrol diri, ekstraversi, neurotisme yang rendah, optimisme, relasi sosial yang positif, memiliki arti dan tujuan hidup, faktor genetik, kepribadian, faktor demografis, dukungan sosial, pengaruh masyarakat dan budaya, serta proses kognitif. Salah satu faktor yang mempengaruhi *Subjective Well-Being* adalah *Self-Efficacy* (Suldo, 2009).

Menurut Baron & Byrne (2003) *Self-Efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan atau mengatasi sebuah hambatan. Adapun berdasarkan konseptualisasi di atas, terdapat beberapa aspek utama dari efikasi diri, yaitu : Keyakinan Diri; Aspek Afeksi; Aspek Motivasional; dan Aspek Seleksi.

*Self-Efficacy* adalah kepercayaan individu pada kemampuannya untuk berhasil melakukan tugas tertentu yang

diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. *Self Efficacy* muncul pada remaja ada usia 11 tahun (Piaget dalam Hurlock, 2004). *Self-Efficacy* membuat perbedaan di dalam cara berpikir, merasa, dan bertindak. *Self-Efficacy* juga berkaitan dengan keyakinan mampu mengatasi stres. Orang yang memiliki *Self-Efficacy* yang positif memilih untuk melakukan hal yang bersifat menantang dan sulit untuk dilakukan sebaliknya orang yang memiliki *Self-Efficacy* yang negatif cenderung merasakan depresi, kecemasan, dan ketidakberdayaan.

Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well-Being* secara garis besar membuktikan bahwa *Self-Efficacy* positif mempengaruhi kesehatan, prestasi, dan kesuksesan beradaptasi. *Self-Efficacy* memberikan kontribusi terhadap kepuasan hidup dan kesejahteraan siswa (Bandura, 1997). Seorang siswa yang memiliki *Self-Efficacy* positif akan lebih cenderung dapat menilai sebuah permasalahan dan melakukan pemecahan masalah secara tepat. Selain berpengaruh pada keberhasilan pemecahan masalah, *Self-Efficacy* positif dapat membentuk *Subjective Well-Being*,

Penelitian yang dilakukan oleh Karademas (2005) menunjukkan bahwa *Self-Efficacy* sebagai kemampuan untuk mengorganisasikan dan melaksanakan rangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan sesuatu yang ingin dicapai, sehingga pada akhirnya dapat memberikan kepuasan hidup yang merupakan indikator dari *Subjective Well-Being*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Caprara (2005) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi akan mampu mengelola emosi positif dan emosi negatif yang dialami serta memiliki hubungan interpersonal yang baik sehingga membantu siswa untuk tetap memiliki pandangan dan harapan yang positif akan masa depannya. Selain itu, juga mempertahankan konsep diri siswa, yang membuat siswa merasakan kepuasan akan kehidupannya dan merasakan emosi yang positif.

### *Subjective Well-Being*

Menurut Diener dkk (Tobing, 2015) *Subjective Well-Being* didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang

tentang hidupnya. Evaluasi ini meliputi penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami yang sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup. *Subjective Well-Being* adalah suatu fenomena yang meliputi evaluasi kognitif dan emosional individu terhadap kehidupan remaja, seperti apa yang disebut orang awam sebagai kebahagiaan, ketentraman, berfungsi penuh, dan kepuasan hidup (Diener, dkk dalam Utami 2012).

Sejalan dengan pendapat sebelumnya, Biswar-Diener, Diener dan Tamir (dalam Utami, 2012) mendefinisikan *Subjective Well-Being* sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya yang berkaitan dengan komponen kognitif dan emosional yang mencakup tiga komponen utama, yaitu banyaknya mengalami afek positif atau afek yang menyenangkan, sedikitnya mengalami afek negatif atau afek yang tidak menyenangkan seperti, serta pendapat pribadi mengenai kepuasan hidup.

Compton (2005) memaparkan bahwa untuk dapat mengetahui seseorang bahagia atau tidak, orang tersebut akan diminta untuk menjelaskan tentang keadaan emosinya dan bagaimana perasaannya tentang dunia sekitar dan dirinya sendiri. Jadi, tampak bahwa ada aspek afektif yang terlibat saat seseorang mengevaluasi kebahagiaannya, sedangkan untuk menilai kepuasan hidup lebih melibatkan aspek kognitif karena terdapat penilaian yang dilakukan secara sadar.

Lebih lanjut Compton (2005) menjelaskan bahwa orang yang indeks *Subjective Well-Being-nya* tinggi adalah orang yang puas dengan hidupnya dan sering merasa bahagia, serta jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti sedih atau marah. Sebaliknya, orang yang indeks *Subjective Well-Being-nya* rendah adalah orang yang kurang puas dengan hidupnya, jarang merasa bahagia, dan lebih sering merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti marah atau cemas.

Menurut Diener & Oishi (dalam Tobing, 2015) terdapat dua komponen dasar *Subjective Well-Being* yaitu Komponen kognitif (kepuasan hidup), yaitu Evaluasi kognitif dilakukan saat seseorang memberikan evaluasi secara sadar dan menilai kepuasan mereka

terhadap kehidupan secara keseluruhan atau penilaian evaluatif mengenai aspek-aspek khusus dalam kehidupan, seperti kepuasan kerja, minat, dan hubungan. Komponen afektif (kebahagiaan) adalah reaksi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup yang meliputi emosi (afek) yang menyenangkan dan emosi (afek) yang tidak menyenangkan.

### Metode

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan berbagai permasalahan yang muncul di kalangan remaja, menarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan rumusan masalah "Apakah ada hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Subjective well-being* pada remaja SMP Negeri 1 Salaman Magelang?". Untuk menjawab pertanyaan tersebut, maka perlu mengadakan penelitian mengenai "Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well-Being* pada remaja SMP Negeri 1 Salaman Magelang?".

Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa-Siswi SMP Negeri 1 Salaman Magelang. Siswa-Siswa yang menjadi subjek berusia 11-13 tahun. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala psikologi. Karakteristik skala psikologi sebagai alat ukur yaitu stimulusnya berupa pertanyaan yang mengacu pada indikator sikap yang bertujuan untuk memancing respon atau jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan diri yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan (Azwar, 2012).

Metode penskalaan yang digunakan adalah skala sikap (*Likert*) dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (S), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Sementara kriteria skoring tergantung pada favorabel dan unfavorabel aitem dalam skala.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang positif antara *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well-Being* pada remaja SMP Negeri 1 Salaman Magelang. Artinya semakin tinggi *Self-Efficacy* siswa maka *Subjective Well-Being*-nya semakin tinggi juga, sebaliknya semakin rendah *Self-Efficacy* remaja maka *Subjective Well-Being*-nya semakin rendah pula.



## H a s i l

### *Uji Asumsi*

Sebelum melakukan analisis dengan menggunakan tehnik korelasi analisis *Product Moment* untuk menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Dalam melakukan perhitungan peneliti menggunakan bantuan program SPSS *Version 16,0 for Windows*.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui distribusi sebaran variabel bebas dan variabel tergantung normal atau tidak. Uji normalitas sebaran menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test* (K-SZ). Pedoman yang digunakan adalah jika  $p > 0,05$  maka sebarannya normal dan jika  $p < 0,05$  maka sebarannya dinyatakan tidak normal (Azwar, 2007).

Hasil uji normalitas sebaran dari variabel *Subjective Well-Being* dan persepsi *Self-Efficacy* pada siswa sebagai berikut :

- 1) Hasil uji normalitas sebaran variabel *Subjective Well-Being* diperoleh  $K-SZ = 1,111$  dengan  $p = 0,289$  ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *Subjective Well-Being* memiliki sebaran normal.
- 2) Hasil uji normalitas sebaran variabel *Self-Efficacy* diperoleh  $K-SZ = 1,108$  dengan  $p = 0,379$  ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *Self-Efficacy* mempunyai sebaran normal.

Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa skor kedua skala tersebut memiliki sebaran normal, artinya tidak ada perbedaan antara sebaran skor sampel dan skor populasi.

### *Uji Linieritas*

Uji linieritas merupakan pengujian garis regresi antara variabel bebas dan variabel tergantung. Uji linieritas ini bertujuan untuk memastikan sebaran nilai variabel-variabel ini dapat ditarik garis lurus (linier) yang menunjukkan adanya hubungan yang linier antara variabel-variabel penelitian (Hadi, 2000). Dalam penelitian ini pengujian linieritas hubungan dilakukan dengan menggunakan teknik analisis varian. Kaidah yang digunakan dengan menggunakan linier atau tidaknya suatu hubungan adalah jika  $p$

dari F *linearity* di atas 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka hubungan antara dua variabel tersebut tidak linier sedangkan jika p dari F *linearity* di bawah 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka hubungan diantara kedua variabel tersebut linier.

Dalam penelitian ini, hasil uji linieritas *Subjective Well-Being* dan *Self-Efficacy* diperoleh hasil  $F = 43,725$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) maka hubungannya dikatakan linier.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis korelasi untuk mengetahui hubungan *Subjective Well-Being* dan *Self-Efficacy*. Hasil analisis korelasi *Subjective Well-Being* dengan *Self-Efficacy* menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,894 dengan ( $p$ ) = 0,000. Hal tersebut berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well-Being*. R square ( $R^2$ ) 0,799, hal ini berarti menunjukkan *Self-Efficacy* memberikan sumbangan sebesar 79,9% terhadap *Subjective Well-Being*.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Salaman Magelang yang berada di Jalan Pangeran Diponegoro, Salaman, Menoreh, Salaman, Magelang, Jawa Tengah. SMP Negeri 1 Salaman Magelang ini memiliki akreditasi A. Jumlah siswa di SMP Negeri 1 Salaman Magelang sebanyak  $\pm 588$  siswa, dengan rincian kelas VII berjumlah 196 siswa, kelas VIII berjumlah 196 siswa, kelas IX berjumlah 196 siswa. Subjek yang akan digunakan untuk penelitian adalah kelas VII. Langkah pertama dengan mengambil data *tryout* yang digunakan untuk uji validasi terhadap skala yang digunakan. Pemilihan subjek penelitian dilakukan dengan cara *Cluster Random Sampling*. Kelas yang terpilih yaitu kelas VII-A berjumlah 28 siswa dan VII-C berjumlah 28 siswa, subjek berjumlah 56 siswa diambil 40 siswa yang digunakan untuk *tryout*, sedangkan kelas VII selain kelas yang digunakan untuk *tryout* akan dirandom kembali dan yang terpilih digunakan sebagai subjek penelitian, adapun kelas yang terpilih adalah kelas VII-B berjumlah 28 siswa, kelas VII-E berjumlah 28 siswa dan kelas VII-G berjumlah 28 siswa. Subjek yang digunakan untuk penelitian berjumlah 72 siswa.

Analisis data dilakukan setelah dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas sebaran dan uji linieritas hubungan. Hal ini dilakukan karena syarat teknik korelasi *product moment* adalah sebaran data variabel mempunyai distribusi yang normal, antara variabel bebas dan variabel tergantung mempunyai korelasi yang linier. Berdasarkan hasil uji normalitas pada variabel *Self-Efficacy* diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov  $Z = 1,108$ ; signifikansi ( $p$ ) =  $0,378$ ; ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data variabel *Self-Efficacy* memenuhi distribusi normal. Sedangkan hasil uji normalitas variabel *Subjective Well-Being* diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov  $Z = 1,111$ ; signifikansi ( $p$ ) =  $0,289$ ; ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan sebaran data variabel *Subjective Well-Being* memenuhi distribusi normal. Hasil olah data dengan korelasi *product moment* pada 72 siswa dengan bantuan SPSS, menunjukkan bahwa nilai  $R = 0,894$   $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  yang artinya bahwa ada korelasi positif yang sangat signifikan antara *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well-Being* remaja SMP Negeri 1 Salaman Magelang, Semakin tinggi *Self-Efficacy* remaja maka semakin tinggi pula *Subjective Well-Being* yang dirasakan, demikian pula sebaliknya semakin rendah *Self-Efficacy* remaja maka semakin rendah *Subjective Well-Being* yang dirasakan. Hasil data yang diperoleh dari skala *Self-Efficacy* dan *Subjective Well-Being* kemudian dikategorikan.

Berdasarkan kategori variabel *Self-Efficacy* dalam kategori sangat tinggi sebanyak 43% (31 subjek), kategori tinggi sebanyak 51% (37 subjek), kategori sedang 6% (4 subjek), kategori rendah dan sangat rendah sebanyak 0% sehingga dapat diperoleh kesimpulan bahwa *Self-Efficacy* yang diperoleh dalam penelitian ini termasuk tinggi.

Berdasarkan kategori variabel *Subjective Well-Being* dalam kategori sangat tinggi sebanyak 43% (31 subjek), kategori tinggi sebanyak 50% (36 subjek), kategori sedang 7% (5 subjek), kategori rendah dan sangat rendah sebanyak 0% sehingga dapat diperoleh kesimpulan bahwa *Subjective Well-Being* yang diperoleh dalam penelitian ini termasuk tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan hasil bahwa

ada hubungan yang nyata/signifikan antara *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well-Being* remaja SMP Negeri 1 Salaman Magelang dengan nilai p-value 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well-Being* pada remaja SMP Negeri 1 Salaman Magelang. Hubungan yang positif dari penelitian ini menggambarkan bahwa semakin tinggi *Self-Efficacy* yang dimiliki siswa SMP Negeri 1 Salaman Magelang maka semakin tinggi *Subjective Well-Being* yang dirasakan.

### Diskusi

Hasil Penelitian ini sesuai dengan seperti hasil penelitian Karademas (2005) bahwa dengan *Self-Efficacy* sebagai kemampuan untuk mengorganisasikan dan melaksanakan rangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan sesuatu yang ingin dicapai, pada akhirnya dapat memberikan kepuasan hidup yang merupakan indikator dari *Subjective Well-Being*. *Self-Efficacy* menentukan perbedaan bagaimana orang tersebut berpikir, merasa, dan bertindak. *Self-Efficacy* berkenaan dengan rasa optimis seseorang untuk mampu menghadapi berbagai macam tekanan di dalam hidupnya. Seseorang yang memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi mampu melihat segala sesuatunya dengan positif, berani menghadapi tantangan dan melakukan tugas yang berat sekalipun, menganggap masalah sebagai sesuatu yang harus diselesaikan bukan sesuatu ancaman yang harus dihindari. Maka hal tersebut akan membantu seseorang mengevaluasi hidupnya dengan baik sehingga tercapailah *Subjective Well-Being*. Sebaliknya seseorang yang memiliki *Self-Efficacy* yang rendah akan cenderung sering mengalami depresi, kecemasan dan keputusasaan. Pencapaian *Subjective Well-Being* dipengaruhi oleh *Self-Efficacy*.

Menurut Bandura (1997) hubungan *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well-Being* secara garis besar literatur membuktikan bahwa keyakinan mempengaruhi kesehatan, prestasi, dan kesuksesan beradaptasi. Bandura juga menjelaskan *Self-Efficacy* memiliki ruang lingkup dan fungsi di dalam belajar, bekerja,

berolahraga, kesehatan, penyesuaian diri, dan kesejahteraan.

Tingkat *Self-Efficacy* siswa SMP Negeri 1 Salaman Magelang berdasarkan kategori variabel *Self-Efficacy* dalam kategori sangat tinggi sebanyak 43% (31 subjek), kategori tinggi sebanyak 51% (37 subjek), kategori sedang 6% (4 subjek), kategori rendah dan sangat rendah sebanyak 0% sehingga dapat diperoleh kesimpulan bahwa *Self-Efficacy* yang diperoleh dalam penelitian ini termasuk tinggi. Jadi secara umum siswa SMP Negeri 1 Salaman Magelang memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi, dimana hal tersebut dapat dilihat melalui kemampuan yang dimiliki, keyakinan dalam menyelesaikan tugas, dan kekuatan terhadap keyakinan yang dimiliki.

Tingkat *Subjective Well-Being* Siswa SMP Negeri 1 Salaman Magelang berdasarkan kategori variabel *Subjective Well-Being* dalam kategori sangat tinggi sebanyak 43% (31 subjek), kategori tinggi sebanyak 50% (36 subjek), kategori sedang 7% (5 subjek), kategori rendah dan sangat rendah sebanyak 0% sehingga dapat diperoleh kesimpulan bahwa *Subjective Well-Being* yang diperoleh dalam penelitian ini termasuk tinggi. Jadi mayoritas tingkat *Subjective Well-Being* dalam kategori tinggi.

Hasil kategorisasi dalam penelitian ini untuk skala *Subjective Well-Being* diketahui bahwa siswa SMP Negeri 1 Salaman Magelang memiliki tingkat *Subjective Well-Being* yang tinggi. Jadi secara umum siswa SMP Negeri 1 Salaman Magelang memiliki *Subjective Well-Being* yang tinggi, artinya bahwa siswa SMP Negeri 1 Salaman Magelang yang menjadi subjek dalam penelitian ini mampu menjalani kehidupan mereka dengan perasaan bahagia dan puas. Dimana hal tersebut dapat dilihat melalui tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup siswa SMP Negeri 1 Salaman Magelang.

Sumbangan efektif antara *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well-Being* adalah 89,4 % yang artinya masih terdapat 10,6% variabel lain. Variabel tersebut diantaranya adalah harga diri (*Self-esteem*), *sense of perceived control* (kepercayaan pada kemampuan diri), ekstraversi, kepribadian, optimism dan lain-lain.

Tingginya hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Subjective*

*Well-Being* seperti yang dijelaskan oleh Karademas (2005) *Self-Efficacy* yang tinggi berkaitan dengan pengaturan proses stres, untuk adaptasi yang lebih baik, membentuk *Self Esteem* yang lebih tinggi, *Well-Being* yang lebih baik, kondisi fisik yang lebih baik, serta pemulihan dari penyakit akut dan kronis, sedangkan *Self-Efficacy* yang rendah berhubungan dengan lebih banyak gejala kecemasan dan depresi, serta rendahnya tingkat *Subjective Well-Being*. Singh dan Udainaya (2009) juga menyatakan bahwa perasaan *Self-Efficacy* yang kuat meningkatkan *Well-Being* orang-orang dalam banyak cara. Tingginya tingkat *Self-Efficacy* berkontribusi terhadap tingginya tingkat *engagement* dan kepuasan hidup.

Diener, dkk (2003) dalam papernya menjelaskan lebih lanjut bahwa hal yang dapat menciptakan *Subjective Well-Being* yang tinggi adalah kemajuan seseorang dalam meraih tujuannya. Keberhasilan individu dalam meraih tujuan yang dia inginkan menimbulkan perasaan bahagia. Sumber daya yang paling berhubungan dengan *Subjective Well-Being* adalah atribut pribadi seperti kepercayaan diri. Hal itu menunjukkan bahwa individu yang merasa percaya diri dan sehingga memiliki *psychological empowerment*, akan memungkinkan mereka untuk mengalami kemajuan dalam mencapai tujuan sehingga menjadi lebih bahagia. Agar menjadi *empowerment*, maka individu perlu memiliki sumber daya dan pola pikir psikologis. Dengan demikian sumber daya obyektif, *Self-Efficacy*, dan emosi positif semua bekerja sama untuk menciptakan *empowerment* (Diener dkk, 2003).

*Empowerment* merupakan hasil dari *subejctive Well-Being* yang tinggi, terutama berasal dari emosi positif. Emosi positif cenderung timbul dari keberhasilan meraih tujuan. Individu cenderung merasa berdaya dan mencari tujuan yang baru ketika mereka telah berhasil di masa lalu dan merasa memiliki sumber daya untuk memenuhi tujuannya (Diener dkk, 2003). Pernyataan tersebut mencerminkan sumber terbentuknya *Self-Efficacy* yaitu *mastery experiences* yang mana keberhasilan yang pernah dialami dimasa lalu akan menimbulkan keyakinan diri yang kuat ketika meraih tujuan yang akan datang.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well-Being* pada siswa SMP Negeri 1 Salaman Magelang. Semakin tinggi nilai *Self-Efficacy* pada setiap siswa-siswi, maka semakin tinggi pula nilai *Subjective Well-Being* pada siswa-siswi. Sebaliknya, Semakin rendah nilai *Self-Efficacy* siswa-siswi, maka semakin rendah pula nilai *Subjective Well-Being*. Sumbangan efektif *Self-Efficacy* terhadap *Subjective Well-Being* adalah 89,4% sehingga masih ada 10,6% variable-variabel lain yang mempengaruhi *Subjective Well-Being* selain *Self-Efficacy*. *Self-Efficacy* yang dirasakan oleh siswa-siswi SMP Negeri 1 Salaman Magelang tergolong tinggi. *Subjective Well-Being* pada siswa-siswi SMP Negeri 1 Salaman Magelang tergolong tinggi.

## Saran

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah Bagi kepala sekolah untuk mempertahankan program kerja akademik yang telah ditetapkan di sekolah, dikarenakan telah terbukti menunjang *Self-Efficacy* siswa. Namun, kepala sekolah juga dapat memberikan tambahan program pembinaan yang berkaitan dengan *Self-Efficacy*, seperti bimbingan konseling rutin bagi siswa yang merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya. Karena dengan diadakan kegiatan tersebut diharapkan siswa lebih memahami tentang pentingnya *Self-Efficacy* bagi kehidupan mereka, siswa mampu memahami kemampuan yang dimilikinya, siswa mampu bersosialisasi dengan baik. Sehingga nantinya akan berpengaruh terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup siswa.

Bagi guru hendaknya mampu memberikan rasa nyaman dan menanamkan rasa percaya diri kepada siswanya di dalam kegiatan belajar mengajar. Salah satunya dengan memuji hasil karya setiap siswanya dan aktif dalam berinteraksi dengan siswanya.

Bagi siswa diharapkan dapat meningkatkan *Self-Efficacy* yang sudah tergolong tinggi agar dapat menjadi lebih baik lagi. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengikuti program-program seminar tentang kepercayaan diri, sehingga siswa dapat

menanamkan dan mempertahankan kepercayaan pada dirinya yang dapat mempengaruhi kesejahteraan dan kebahagiaan dalam kehidupannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J.J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychology*, 54(5). 317-326.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- \_\_\_\_\_. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Baron. R.A. & Byrne. D. (2003). *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Caprara, G.V. & Steca, P. (2005). Affective and social Self-regulatory Efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 4, 275-286.
- Compton, William C. (2005). *An Introduction to Postive Psychologi*. California: Thomson Wadsworth.
- Depdiknas. (2003). Undang Undang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Daradjat, Zakiah. (1990). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT. Bulan Bintang.
- Daradjat, Zakiah. et. al., (1995). *Metodik Khusus Pengajaran Agama Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). *Personality, culture, and subjective Well-Being: Emotional and cognitive evaluations of life*. *Annual Review of Psychology*, 54, 403- 425.
- Ehrlich, BS, Isaacowitz, DM. (2002). *Does Subjective Well-Being Increase with Age? Perspective in Psychology*. Spring: 20–25.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Hurlock, Elizabeth B. (2004). *Developmental Psychology*. Jakarta: Erlangga
- Karademas, E.C. (2005). *Self-Efficacy, Social Support And Well-Being. The Mediating Role of Optimism. Personality and Individual Differences*. 40, 1281–1290
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh. (1996). *Discriminant validity of Well-Being measures*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 71(3), 616–628.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). *Psychological Science*, 6, 10-19. (reprinted in Annual Editions: *Social Psychology* 97/98; digested in *Frontier Issues in Economic Thought*: Vol. 3, *Human Well-Being and Economic Goals*, ed. Neva Goodwin.



- Monks, F.J.(2002) Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagianya. Cet. 14. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (5th ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Singh, B., Udainiya, R. (2009). *Self-Efficacy and Well-Being of Adolescents. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology. 35(2), 227-232.*
- Suldo, S. M. (2009) *Parent-child relationship*. In R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong *Hand book of Positive Psychology in School* (PP. 245-256) Taylor & Francis Routledge, New York
- Tobing, E. M. (2015). *Subjective Well-Being* pada Relawan Skizofrenia Yayasan Sosial Joint Adulam Ministry (JAM) di Samarinda. *Journal Psikologi, 407-420.*
- Utami, Muhana Sofiati. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *JURNAL PSIKOLOGI. 39(1). 46-66.* Yogyakarta. Un