

# Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Subjective well Being Pada siswa Sma

Oleh:

Wahyu Arega Aggitama

Eko Hardi Ansyah

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023

# Pendahuluan

Dalam sudut perspektif psikologi siswa SMA merupakan individu yang masuk dalam proses perkembangan dan pertumbuhan fisik maupun psikis. Fase ini ditandai dengan rentang usia 14 tahun hingga 19 tahun. Pada penelitian ini berfokus kepada siswa SMA yang memasuki fase remaja. Fase remaja dikenal sebagai fase perahlian, masa penguatan identitas diri dan keinginan untuk mengetahui lawan jenis dan masa tidak ingin diatur

Di Indonesia banyak kasus kasus remaja yang berperilaku menyimpang seperti *bullying*, merokok dan yang lainnya. Hal tersebut tidak jarang memunculkan permasalahan tersendiri bagi perkembangan mereka. Remaja yang mengalami masalah perkembangan akan mempengaruhi *subjective well being* atau kebahagiaan mereka. *Subjective well being* merupakan kemampuan seseorang untuk mengevaluasi secara kognitif dan emosi dari peristiwa yang dialami pada kehidupannya. Remaja bisa ditemui di berbagai tempat terutama di sekolah menengah atas (SMA).

Pada saat bersekolah, remaja seringkali merasa lebih santai dan bahagia karena dapat bercengkrama dengan teman yang tepat untuknya. Tapi itu tidak selalu membuat mereka benar-benar bahagia. Siswa di sekolah terkadang mengalami tekanan berupa tuntutan kepada guru untuk mencapai prestasi akademik yang baik dan mereka terikat oleh peraturan sekolah yang membuat mereka merasa tidak bebas. Siswa yang tidak bahagia memiliki penilaian negatif tentang diri mereka sendiri dan orang-orang di sekitar mereka. Oleh karena itu, jika siswa tidak puas maka akan sulit beradaptasi dengan kondisi sekitarnya. Jika hal ini terjadi secara berulang, maka siswa dapat mengalami kegagalan dalam tugas-tugas perkembangan, terutama dalam aspek personal dan sosial.

# Pendahuluan

*Subjective well being* dipengaruhi oleh *self efficacy*. *Self efficacy*, yakni kemampuan untuk mengukur kemampuan yang berguna untuk menyelesaikan tugas atau permasalahan dalam kehidupannya [2]. *Self efficacy* adalah keyakinan atau kepercayaan seseorang terhadap kemampuan diri sendiri untuk bertindak pada sesuatu yang ingin di capai. *Self efficacy* diperkenalkan oleh seseorang psikolog dan penggagas teori kognitif sosial yang bernama Albert Bandura. Bandura mendefinisikan kalau *self efficacy* adalah kepercayaan orang terhadap kemampuan diri sendiri untuk melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang ditentukan secara pribadi . *Self efficacy* mengacu pada kepercayaan akan keahlian seseorang untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, serta aksi yang dibutuhkan untuk dipenuhi [3].

Menurut Bandura dalam penelitian [4] berpendapat mengenai aspek *Self efficacy* pada individu, antara lain: Pertama, aspek tingkatan (*level*).Kedua, aspek keluasan (*generality*). Ketiga, aspek kekuatan (*Streght*) pada *self efficacy* aspek ini merupakan kegigihan seseorang dalam usaha mereka dalam menuntaskan tugas meski menghadapi berbagai kesusahan. Maka dari itu, aspek kekuatan (*streght*) ini membuat mereka tidak gampang dipengaruhi oleh keadan yang susah sekalipun. Sebaliknya, seseorang yang tidak memiliki kegigihan akan menghindari kondisi yang tidak nyaman [2].

# Pendahuluan

Berdasarkan fenomena di lapangan, peneliti melakukan survey awal pada beberapa sekolah untuk mengetahui ada atau tidaknya fenomena *subjective well being* yang mungkin terjadi. Peneliti melakukan survey awal pada 2 tempat untuk mengetahui serta membandingkan tingkat fenomena *subjective well being* yang dimana salah satu dari tempat tersebut akan dijadikan tempat penelitian. Hasil survey awal ditunjukkan pada tabel dibawah ini.

No	Tempat	Jumlah sampel	Hasil Survey awal		
			Rendah	Sedang	Tinggi
1	SMA B	50	14%	74%	12%
2	SMK B	50	18%	62%	20%

Berdasarkan tabel di atas survey awal yang dilakukan pada siswa/i berjumlah 50 pada setiap sekolah. Pada siswa/i Sma B yang memiliki *Subjective well being* rendah 14% untuk siswa/i yang memiliki *subjective well being* sedang 74% sedangkan untuk siswa/i yang memiliki *subjective well being* tinggi 12%. Pada siswa/i Smk B yang memiliki *subjective well being* rendah 18% untuk siswa/i yang memiliki *subjective well being* sedang 62% sedangkan untuk siswa/i yang memiliki *subjective well being* tinggi 20%. Data ini menunjukkan bahwa pada Smk B terdapat permasalahan dengan skor *subjective well being* yang rendah sehingga perlu dikaji terkait *subjective well being* di Smk B.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *self efficacy* memiliki hubungan dengan *subjective well being* pada siswa/ I Sma ?

# Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi. Populasi penelitian ini adalah 200 siswa. Dalam penelitian ini digunakan *simple random sampling* dalam pengambilan sampel, membentuk sampel sebanyak 133 siswa/l dari populasi dengan rumus solvin dengan tingkat kesalahan signifikan 0,05%. Pada penelitian ini metode pengumpulan data menggunakan skala *self-efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *general self-efficacy*. GSES (*General Self-Efficacy Scale*) adalah instrumen komprehensif untuk mengukur *self-efficacy* dalam situasi berbeda yang dikembangkan oleh [16]. Struktur skala ini didasarkan pada aspek-aspek *self-efficacy* Bandura, yaitu: *level, strength, dan generality*. Skala *self-efficacy* terdiri dari 10 poin. Berdasarkan hasil ujian yang dilakukan pada tanggal 16 Mei 2023. Skala efikasi diri diuji validitas dan reliabilitas dengan skor 0,759 yang berarti reliabel.

Sementara itu, skala untuk mengukur *subjective well being* menggunakan dua skala yaitu skala *satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh [17] dan *Positive Affect and Negative Affect* (PANAS) yang dikembangkan oleh [18] dan kemudian diadaptasi oleh [19] dalam sebuah penelitian dan kemudian diadaptasi dalam kajian ini. Skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) menggunakan skala 1-7 Likert. *Positive Affect and Negative Affect* (PANAS) adalah ukuran yang digunakan untuk mengukur komponen afektif dari kesejahteraan subjektif. Skala *positive Affect and Negative Affect* (PANAS) menggunakan angka 1-5 untuk setiap item. Instrumen untuk mengukur *subjective well being* memperoleh skor 0,854. Pengolahan data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment Pearson*, yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel dengan menggunakan metode analisis data. Penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik dimana data yang diperoleh dapat dibaca *Jasp versi 0.16.0.0 for Windows* digunakan dalam analisis penelitian ini

# Hasil

Hasil uji normalitas dapat diketahui nilai P-value variabel (X) *self efficacy* dengan nilai signifikan 0,962 yang artinya bahwa data tersebut berdistribusi dengan normal sedangkan untuk hasil uji normalitas variabel (Y) *subjective well being* mendapatkan nilai P-value 0,960 yang artinya bahwa data tersebut berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji linerlitas dapat diketahui memiliki nilai  $F = 142,090$  dengan signifikansi sebesar 0.001 ( $p < 0.05$ ). Artinya hipotesis diterima bermakna terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* pada Siswa Sma B.

Selanjutnya, peneliti menggunakan uji korelasi *Pearson product moment* untuk menjawab hipotesis pertama. Dari perhitungan menggunakan program softwer *Jasp 0.16.0.0 for windows* terdapat hubungan *self efficacy* (X) dan *subjective well-being* (Y) memiliki nilai koefisien korelasi 0.721 dengan  $p < 0.001$  sehingga hipotesis diterima. Artinya hubungan antara *Self efficacy* dengan *subjective well-being* kuat sehingga jika *self efficacy* pada siswa tinggi maka *subjective well-being* menjadi tinggi begitu sebaliknya

No	Tempat	Jumlah sampel	Hasil Survey awal		
			Rendah	Sedang	Tinggi
1	SMA B	50	14%	74%	12%

# Hasil

Berdasarkan Perolehan uji korelasi yang telah dilakukan didapatkan R senilai 0.721 dengan nilai  $R\ Square = 0.520 \times 100\% = 52\%$ . Artinya variabel *self efficacy* memiliki pengaruh sebesar 52,% terhadap variabel *subjective well-being*. Hasil tersebut bisa dilihat pada tabel dibawah ini.

Model Summary - SWB				
Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	17.968
H <sub>1</sub>	0.721	0.520	0.517	12.492

Berdasarkan kategorisasi subjek memiliki *self efficacy* dengan kategori tinggi 39%, sedang 42%, rendah 19%,. Pada variabel Subjective well being, subjek memiliki tingkat kategori tinggi 41%, sedang 46%, rendah 13%, Hasil katergorisasi bisa dilihat pada tabel 4 dibawah ini.

No	Variabel	Jumlah sampel	Hasil Skor Distibusi Variabel					
			Rendah	Siswa	Sedang	siswa	Tinggi	Siswa
1	Self efficacy	133	19%	25	42%	56	39%	52
2	Subjetive well being	133	13%	17	46%%	61	41%	55

# Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai korelasi variabel *self efficacy* dan *subjective well being* memiliki hubungan yang signifikan dengan skor ( $r_1 = 0.408$ ,  $p < 0.001$ ) yang berarti semakin tinggi *self efficacy* semakin tinggi juga *subjective well being* yang dimiliki siswa, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka akan semakin rendah *subjective well being*. Hasil penelitian yang serupa terdapat pada penelitian yang dilakukan Hesti,dkk [8] dengan nilai yang didapat ( $r_1 = 0.048$ ,  $p < 0.05$ ) dengan angka koefisien korelasi bernilai positif 0,266, maka dapat diartikan jika *self efficacy* ditingkatkan maka *subjective well being* bisa meningkat. Hasil penelitian serupa ditemukan pada penelitian yang dilakukan Sinambela [9] yang mendapatkan skor ( $r_1 = 0.0591$ ,  $p < 0.05$ )

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Bukhori, dkk [14] yang menyebutkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri secara tidak langsung berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif melalui perantara resiliensi dengan koefisien standar sebesar 0,154 ( $p < 0,01$ ). Oleh karena itu *self- efficacy* terbukti meningkatkan kesejahteraan subjektif melalui perantara resiliensi. Sementara itu, efikasi diri juga terbukti berpengaruh langsung terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif dengan koefisien standar sebesar 0,173 ( $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa resiliensi secara parsial memediasi hubungan antara efikasi diri dan kesejahteraan subjektif. Dengan adanya *self efficacy* sebagai kemampuan untuk mengatur dan menyelesaikan rangkaian tindakan yang diperlukan untuk menciptakan apa yang ingin dicapai, pada akhirnya individu akan memiliki kepuasan hidup, yang merupakan indikator dari *subjective well being* pada siswa/I SMA. *Self efficacy* berkaitan dengan perasaan optimis dalam diri seseorang untuk dapat mengatasi berbagai jenis tekanan. Pada individu yang memiliki *Self efficacy* tinggi adalah mereka yang mampu melihat sesuatu dengan cara yang positif dan berani mengambil tantangan untuk menyelesaikan tugas yang paling sulit, sehingga akan membantu seseorang untuk mengevaluasi hidupnya dengan baik sehingga tercapainya *subjective well being*. Sebaliknya jika seseorang mempunyai *self efficacy* rendah akan cenderung mengalami depresi dan lain lainnya.

# Pembahasan

Hasil dari uji linierlitas terlihat bahwa ada hubungan antara *self efficacy* (X) dengan *subjective well-being* (Y) memiliki nilai  $F = 146,182$  dengan signifikansi sebesar  $0.001$  ( $p < 0.05$ ) artinya hipotesis diterima bermakna terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* pada Siswa SMA. Hasil serupa ditemukan pada penelitian yang dilakukan Maula,dkk [15] yang memperoleh skor uji linierlitas F senilai  $3,953$  dan nilai signifikansi ( $p$ ) senilai  $0.000$ , kedua variabel bisa disebut linear dan signifikan jika  $p$  dan  $t$  nilai signifikansi;  $0,05$  atau  $p$  kurang dari  $0,05$ .

Dan pada hasil perhitungan R Square pada uji korelasi yang telah dilakukan didapatkan R senilai  $0.726$  dengan nilai  $R\ Square = 0.527 \times 100\% = 52,7\%$ . Artinya variabel *self efficacy* memiliki pengaruh senilai  $52,7\%$  terhadap variabel *subjective well-being* dan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain. Maka, hal ini menunjukkan bahwa bukan hanya *self efficacy* saja seseorang dapat menentukan *subjective well-being*nya. Melainkan masih ada variabel yang lain yang mempengaruhi *subjective well-being*. Ditemukan hasil serupa pada penelitian yang dilaksanakan Widiana,dkk [7] mendapatkan nilai uji koerlasi R senilai  $0,699$  dan nilai R-squared sebesar  $0,498$  yang berarti ada pengaruh yang signifikan *self-efficacy* dan nilai F hitung sebesar  $93,618$  dengan taraf ( $p < 0,0$ ) terhadap *subjectice well being* mahasiswa psikologi.

# Pembahasan

Hasil data yang diperlihatkan pada penelitian ini, siswa/ SMA B memiliki *self efficacy* dalam kategori sedang dimana memperoleh nilai sebanyak 42% sedangkan pada *subjective well being* juga dalam kategori sedang yang dimana memperoleh nilai sebanyak 46%. Walaupun hasil data yang diperoleh dari skala *self efficacy* dan *subjective well being* masuk dalam kategori sedang, beberapa siswa diantaranya juga mempunyai tingkat *self efficacy* dan *subjective well being* yang rendah dan tinggi

Menurut Bandura dalam penelitian [4] berpendapat mengenai aspek *Self efficacy* pada individu, antara lain: Pertama, aspek tingkatan (*level*). Bagi Bandura, *self efficacy* mengacu pada sejauh mana kemauan seseorang guna menggapai sesuatu. Pada tahapan Kedua, aspek keluasan (*generality*). Dalam *self efficacy* mengarah pada cakupan keyakinan yang dimiliki seseorang akan jenis aktivitas, dimana memerlukan kemampuan kemampuan tertentu semacam keahlian kognisi, emosi, maupun sikap. Ketiga, aspek kekuatan (*Streght*) pada *self efficacy* aspek ini merupakan kegigihan seseorang dalam usaha mereka dalam menuntaskan tugas meski menghadapi berbagai kesusahan. Variabel *self efficacy* pada penelitian ini mendapatkan nilai 52,% pada variabel *subjective well-being*, sedangkan terdapat 48% pengaruh yang diperoleh dari faktor yang lain selain I yang dapat mempengaruhi *subjective well being*. Pada penelitian ini tentu memiliki keterbatasan yaitu variabel (X) yang hanya menggunakan satu variabel saja, sehingga penjabaran faktor faktor yang mempengaruhi hanya tentang *self efficacy*.

# Temuan Penting Penelitian

Temuan pada penelitian berupa terdapat hubungan antara self efficacy pada siswa/I yang dibuktikan dengan hasil pengolahan data menggunakan program *Jasp 0.16.0.0 for windows* dengan hasil koefisien koefisien korelasi 0.726 dengan  $p < 0.001$  sehingga hipotesis diterima. Artinya hubungan antara *Self efficacy* dengan *subjective well-being* kuat sehingga jika self efficacy pada siswa tinggi maka *subjective well-being* menjadi tinggi begitu sebaliknya. Pada koefisien determinasi angka  $R^2$  sebesar 0,527, menunjukkan bahwa *self efficacy* berkontribusi sebesar 52,7% dalam menjelaskan *subjective well being*, sementara sisanya dipengaruhi oleh variable lain.

# Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti variabel *self efficacy* dan variabel *subjective well being* yang dipergunakan untuk bahan rujukan. Penelitian ini juga bermanfaat bagi tempat penelitian untuk dijadikan bahan evaluasi terkait kebahagiaan/kesejahteraan subjektif pada siswa/l

# Referensi

- Balqis Andini Putri and Hedi Wahyudi, “Hubungan Antara Problematic Internet Use dengan Subjective Well Being Anak dan Remaja,” *J. Ris. Psikol.*, pp. 13–20, 2022, doi: 10.29313/jrp.v2i1.668
- E. Diener, *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. 2009.
- R. E. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, *National accounts of subjective well-being*. 2015.
- Y. I. Lestari, “Kebersyukuran mampu meningkatkan Subjective Well-Being pada Remaja Muslim,” *J. Psikologo*, vol. 17, no. 1, pp. 1–16, 2021.
- E. Diener, E. Suh, R. Lucas, and H. Smith, “Subjective Well-Being: Three Decades of Progress,” *Psychol. Bull.*, vol. 125, pp. 276–302, Mar. 1999, doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276.
- E. Diener, *Positive psychology: Past, present, and future.*, vol. 2. 2009.
- A. Bandura, W. H. Freeman, and R. V. O.-13 Lightsey, “Self-Efficacy: The Exercise of Control,” *J Cogn Psychother*, no. 2, pp. 158–1999, doi: 10.1891/0889-8391.13.2.158.
- N. Susanti, L. Simatupang, R. E. Dibyantini, R. Andi, and E. Ginting, “Hubungan Self-Efficacy dan Kemampuan Berpikir Kreatif dengan,” pp. 202–208, 2022.
- M. Johanda, Y. Karneli, and Z. Ardi, “Self-efficacy siswa dalam menyelesaikan tugas sekolah di SMP Negeri 1 Ampek Angkek,” *J. Neo Konseling*, vol. 1, no. 1, pp. 1–5, 2019, doi: 10.24036/XXXXXXXXXX-X-XX.
- D. Y. S. Lail, “Hubungan self-efficacy dengan subjetive well-being pada guru pengabdian di pesantren gontor putri,” 2022.

# Referensi

- U. Scholz, B. G. Doña, S. Sud, and R. Schwarzer, "Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries," *Eur. J. Psychol. Assess.*, vol. 18, no. 3, pp. 242–251, 2002, doi: 10.1027//1015-5759.18.3.242.
- E. Diener, "Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being," *J. Happiness Stud.*, vol. 7, no. 4, pp. 397–404, 2006, doi: doi: 10.1007/s10902-006-9000-y.
- D. Watson, L. A. Clark, and A. Tellegen, "Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 54, no. 6, pp. 1063–1070, 1988, doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1063.
- N. Sabani and Daliman, "Peningkatan Subjective Well-Being Melalui Penguatan Kebersyukuran Siswa Dalam Interaksi Sosial," *J. Psikol.*, vol. 14, no. 2, pp. 152–165, 2021, doi: 10.35760/psi.2021.v14i2.3948.
- W. Widiana and D. Rusli, "Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi di Jurusan Psikologi UNP," *J. Ris. Psikol.*, vol. 2020, no. 1, pp. 1–10, 2020.
- C. SINAMBELA, "Hubungan Religiusitas dan efikasi diri dengan subjetive well - being pada remaja di pusat pengembangan anak martubung," 2019.
- Z. F. Hesti Syukryah Yusni, "Hubungan Self Efficacy dan Subjective Well Being pada Remaja Yang Berhubungan Jarak Jauh dengan Pasangan," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 6, pp. 1–6, 2022.
- B. Bukhori and Dkk, "A Study on Muslim University Students in Indonesia: The Mediating Role of Resilience in the Effects of Religiosity, Social Support, Self-Efficacy on Subjective Well-being," *Islam. Guid. Couns. J.*, vol. 5, no. 2, pp. 1–29, 2022.
- Maula and Atqia, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Kesejahteraan Subjekti Pada Mahasiswa Baru Universitas Syiah Kuala Penerima KIP-K," 2022.

