HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 SEYEGAN

SKRIPSI

Oleh :

Yuninda Sari Lestari

200100249

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS CENDEKIA MITRA INDONESIA

2024

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 SEYEGAN

Yuninda Sari Lestari, Azizah Nur Arifah Awali

Universitas Cendekia Mitra Indonesia

ABSTRAK

Subjective well-being diartikan sebagai penilaian kognitif dan penilaian afektif terhadap kehidupan seseorang. Rendahnya tingkat *subjective well-being* menyebabkan kondisi psikologis siswa terganggu atau tidak stabil, seperti merasa resah, cemas dan stres dapat memengaruhi proses belajar siswa serta berdampak pada prestasi akademik. Rendahnya *subjective well being* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *self efficacy*, yaitu kemampuan mengukur kapasitas yang dimiliki untuk menghadapi masalah dan menyelesaikan tanggung jawab. Penelitian ini bertujuan guna mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *subjective well-being,* yaitu pada siswa kelas XI SMAN 1 Seyegan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 184 siswa kelas XI SMAN 1 Seyegan, sampel ditentukan menggunakan *simple random sampling.* Penelitian ini menggunakan skala model likert, yaitu skala *subjective well-being* dan skala *self efficacy* sebagai instrumen penelitian, analisis data penelitian dengan teknik korelasi *pearson product moment.* Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.693 dengan siginifikansi 0.000 < 0.05, koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan positif pada kedua variabel, sehingga korelasi antara *subjective well-being* dengan *self efficacy* sangat kuat. Hasil kategorisasi menunjukkan *subjective well-being* dan *self efficacy* tergolong sedang. Sumbangan efektif *self efficacy* terhadap *subjective well-being* sebesar 48%. Sehingga semakin tinggi tingkat *self efficacy* siswa maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* siswa*,* begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat *self efficacy* siswa*,* maka semakin rendah pula tingkat *subjective well-being* siswa.

Kata kunci : *subjective well-being, self efficacy,* siswa, kelas XI, SMAN 1 Seyegan

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN CLASS XI STUDENTS OF SMAN 1 SEYEGAN

Yuninda Sari Lestari, Azizah Nur Arifah Awali

Universitas Cendekia Mitra Indonesia

ABSTRACT

Subjective well-being is defined as a cognitive assessment and affective assessment of one's life. Low levels of subjective well-being cause students' psychological conditions to be disturbed or unstable, such as feeling restless, anxious and stressed, which can affect the student learning process and have an impact on academic achievement. Low subjective well being can be influenced by several factors, one of which is self-efficacy, which is the ability to measure the capacity to face problems and complete responsibilities. This study aims to determine the relationship between self efficacy and subjective well-being, namely in class XI students of SMAN 1 Seyegan. This research uses quantitative method. The subjects of this study were 184 students of class XI SMAN 1 Seyegan, the sample was determined using simple random sampling. This study uses a Likert model scale, namely the subjective well-being scale and the self efficacy scale as research instruments, research data analysis with Pearson product moment correlation techniques. The results of data analysis show a correlation coefficient value of 0.693 with a significance of 0.000 <0.05, the correlation coefficient shows a positive relationship direction in both variables, so the correlation between subjective well-being and self efficacy is very strong. The categorisation results show that subjective well-being and self efficacy are classified as moderate. The effective contribution of self efficacy to subjective well-being is 48%. So that the higher the level of student self efficacy, the higher the level of student subjective well-being, and vice versa, the lower the level of student self efficacy, the lower the level of student subjective well-being.

Keywords: subjective well-being, self efficacy, students, class XI, SMAN 1 Seyegan

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *SUBJECTIVE WELL-BEING*

1. Definisi *subjective well-being*

Menurut Diener, Lucas, & Oishi (2002) *subjective well-being* merupakan penilaian dan evaluasi terhadap kehidupan seseorang, berupa penilaian secara kognitif yang direpresentasikan dengan kepuasan hidup serta penilaian secara afektif, yaitu penilaian terhadap afek positif maupun afek negatif. Komponen kognitif dari subjective well-being adalah kepuasan hidup yang dibagi menjadi dua, yaitu kepuasan hidup secara menyeluruh/ global dan kepuasan hidup pada domain- domain tertentu. Evaluasi kepuasan hidup secara global adalah evaluasi seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh, yang dimaksudkan untuk merepresentasikan penilaian seseorang secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya. Sedangkan yang dimaksudkan dengan evaluasi terhadap kepuasan domain adalah seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial, dan keluarga (Diener, 2000)

Diener & Chan (2010) mengatakan bahwa *subjective well-being* adalah melakukan penilaian terhadap hasil proses berpikir dan merasakan kehidupannya, *subjective well-being* seseorang dapat diperoleh juga dari sikap dan penilaian pada orang lain, sehingga sikap yang positif tersebut dapat membuka pikiran seseorang.

Subjective well-being adalah keadaan ketika seseorang merasakan suasana hati positif dan merasakan tingginya kepuasan hidup, dimana kecenderungan seseorang merasakan suasana hati yang negatif sangat rendah (Headey & Wearing, 1991).

Eid & Larson (2008) menjelaskan bahwa *subjective well-being* mencakup kepuasan hidup yang menyeluruh dan kepuasan hidup dalam ranah tertentu, serta keadaan suasana hati atau emosi. Menurut Diener, Oishi, & Lucas (2003), *subjective well-being* adalah suatu konsep yang meliputi kepuasan hidup yang tinggi, pengalaman emosi dan perasaan menyenangkan, serta emosi dan perasaan negatif yang jarang dirasakan. *Subjective well-being,* menurut Linley & Joseph (dalam Filsafati & Ratnaningsih, 2016) didefinisikan sebagai kesejahteraan yang mengarah pada kepuasan hidup dan keseimbangan emosional.

Secara keseluruhan, berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* adalah penilaian atau evaluasi yang dilakukan oleh seseorang pada kehidupannya, mencakup penilaian terhadap kepuasan hidup baik secara menyeluruh atau terhadap ranah tertentu sebagai representasi dari aspek kognitif, serta terhadap keseimbangan kondisi emosional, sehingga seseorang lebih banyak merasakan perasaan positif, daripada merasakan perasaan negatif, sebagai representasi dari aspek afektif.

2. Aspek-aspek *subjective well-being*

Menurut Diener (dalam Filsafati & Ratnaningsih, 2016) ada tiga aspek pembangun *subjective well-being* yaitu kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif, dimana kepuasan hidup menggambarkan aspek kognitif, sedangkan afek positif dan afek negatif menggambarkan aspek afektif seseorang.

a. Aspek kognitif *subjective well-being*

Aspek kognitif, yaitu seseorang melakukan evaluasi pada kepuasan hidupnya, atau persepsi seseorang mengenai kualitas hidup mereka sendiri. Evaluasi mengenai kepuasan hidup seseorang dibagi ke dalam dua kategori, yaitu :

1) Evaluasi kepuasan hidup yang menyeluruh, artinya melakukan evaluasi pada semua aspek kehidupan secara keseluruhan, melibatkan persepsi seseorang terhadap perbandingan keadaan dirinya sendiri dengan keadaan orang lain atau beberapa kriteria unik yang ditentukan sendiri, guna mengukur kualitas hidupnya. Kepuasan hidup secara menyeluruh dimaknai sebagai segala bidang kehidupan pada titik tertentu, yaitu penilaian efektif kehidupan seseorang yang dimulai sejak mereka lahir.
2) Evaluasi kepuasan hidup pada ranah tertentu, evaluasi yang dilakukan untuk menilai berbagai ranah dalam kehidupannya, seperti keluarga, hubungan sosial, pekerjaan, hiburan, serta kesehatan fisik dan psikis seseorang. Biasanya seseorang

menunjukkan hal ini dengan cara menunjukkan seberapa puas seseorang, seberapa besar seseorang menyukainya, seberapa dekat dan merasa nyaman seseorang ada di sana.

b. Aspek afektif *subjective well-being*

Aspek afektif pada *subjective well-being* menggambarkan pengalaman yang penting dalam kejadian atau peristiwa hidup. Komponen ini dibagi menjadi dua, meliputi afek positif dan negatif :

1) Evaluasi atas kehadiran afek positif, menunjukkan emosi dan perasaan menyenangkan yaitu, bahagia, senang, merasa bangga, gembira dan kasih sayang. Bagian dari *subjective well*-being adalah perasaan menyenangkan, perasaan yang menggambarkan tanggapan seorang individu terhadap kejadian yang mengarah pada hidup yang berjalan sesuai dengan harapan dan keinginan.
2) Evaluasi atas kehadiran afek negatif, menunjukkan emosi tidak menyenangkan, yaitu sedih, cemas, marah, malu, iri hati, cemburu, dan merasa bersalah. Afek negatif adalah bagian *subjective well-being* yang menggambarkan tanggapan seseorang atas pengalaman kejadian atau peristiwa yang tidak menyenangkan.

Ryff & Keyes (dalam Mujamiasih, Prihastuty & Hariyadi, 2013) menggabungkan enam fungsi psikologi positif dalam sebuah model kesejahteraan multidimensi, yang menjadi aspek atau komponen dari *subjective well-being.*

a. Penerimaan diri

Menerima diri adalah ketika seseorang melihat dan menilai diri sendiri dengan cara yang positif, mengakui dan menerima segala kelebihan maupun kekurangan tanpa merasa bersalah atau malu atas kodrat dirinya.

b. Interaksi positif dengan sesama

Seorang individu dengan *subjective well-being* yang tinggi, salah satu cirinya adalah mempunyai hubungan baik dengan lingkungan sosialnya. Meskipun belum cukup untuk meningkatkan *subjective well-being,* namun adanya hubungan sosial yang baik diperlukan guna menggambarkan tingginya tingkat *subjective well-being.*

c. Otonomi

Salah satu ciri utama individu dengan otonomi yang baik adalah memiliki kemampuan untuk mandiri dan menentukan segala sesuatu secara mandiri, mampu bertahan menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur sikap, melakukan evaluasi diri dengan standar pribadi, serta membuat keputusan tanpa disebabkan adanya campur tangan dari orang lain atau tidak merasa tertekan.

d. Penguasaan lingkungan

Seseorang yang menguasai lingkungan dengan baik memiliki kepercayaan diri serta kemampuan untuk mengatur lingkungan mereka, mengatur segala aktivitas dan situasi kehidupan sehari-hari, pandai menentukan dan membangun lingkungan sesuai dengan kebutuhan

maupun nilai pribadi, serta dapat mengambil kesempatan yang ada. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik menguasai lingkungan, dapat mengalami kesulitan untuk memahami dan mengendalikan situasi dalam kesehariannya, bahkan ragu untuk mengubah dan membentuk lingkungan baru sesuai nilai diri atau kebutuhan.

e. Tujuan dalam hidup

Seseorang yang berkomitmen terhadap tujuan hidup, dapat menemukan makna hidup dan lebih bijak dalam menyelesaikan masalah, hal ini tentunya memiliki arti yang baik di waktu sekarang maupun di waktu lampau. Sebaliknya, seseorang yang kurang berkomitmen pada tujuan hidupnya akan kesulitan dalam menemukan dan memahami makna hidup.

f. Pertumbuhan pribadi

Seseorang yang memiliki *locus of control* dan menjadikannya sebagai sarana evaluasi diri, adalah pribadi yang mampu berdaya guna dengan sebaik-baiknya, tidak melihat orang lain untuk memperoleh izin, tetapi menggunakan standar pribadi guna menilai diri sendiri.

Chafouleas & Bray (dalam Nurmalita, Yoenanto, & Nurdibyanandaru, 2021) mengatakan, ada dua aspek yang memengaruhi *subjective well-being,* yaitu :

a. Aspek kognitif, meliputi perasaan puas dengan kehidupan yang dijalani.
b. Aspek afektif, terdiri dari perasaan bahagia, senang, kaish sayang atau cinta.

Lucas dkk (dalam Satiti & Argiati, 2018) mengatakan bahwa *subjective well-being* memiliki aspek, diantaranya ialah afek positif dan afek negatif, dimana pada seseorang yang sejahtera secara emosi, akan lebih sering muncul afek positif daripada afek negatif.

Berdasarkan penjelasan aspek *subjective well-being* diatas, disimpulkan bahwa beberapa aspek *subjective well-being* yaitu, aspek kognitif, terdiri dari kepuasan yang mengacu pada keyakinan subjektif terhadap kehidupan yang dijalani dengan baik, aspek afektif, mengacu pada pengalaman emosi, seperti kesenangan atau kesedihan, serta aspek lain yang disebutkan diantaranya penerimaan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup ataupun kemajuan pribadi.

3. Faktor-faktor *subjective well-being*

Diener (dalam Rakhman, Tentama, & Situmorang, 2014) mengatakan, secara umum, faktor-faktor dapat memengaruhi *subjective well-being*, diantaranya adalah:

a. Jenis kelamin

Perasaan negatif yang dimiliki oleh perempuan lebih banyak dan intens daripada perasaan negatif yang dimiliki laki-laki, meskipun tidak ada perbedaan yang berarti mengenai tingkat *subjective well-being* antara laki-laki dan perempuan.

b. Tujuan

Seseorang merasa lebih senang dan bahagia apabila berhasil meraih tujuan yang bernilai tinggi sebagai pencapaian besar, daripada tujuan yang dinilai rendah atau biasa saja.

c. Religiusitas

Seseorang dengan religiusitas yang tinggi, cenderung memiliki *subjective well-being* yang tinggi serta spesifik, terutama apabila dikaitkan pada hubungan seorang individu dengan Tuhan, maupun partisipasi seseorang di pelayanan religius, afiliasi, ibadah dan berdoa.

d. Kepribadian

Diener mengatakan, variabel-variabel kepribadian secara konstan berkorelasi dengan *subjective well-being,* beberapa faktor tersebut adalah *self esteem, self efficacy,* kepribadian adalah faktor yang lebih berpengaruh daripada faktor yang lain.

e. Hubungan sosial

Sebuah hubungan atau interaksi yang baik, setidaknya meliputi dua jenis hubungan dari tiga hubungan, yaitu hubungan dengan keluarga, hubungan dengan pasangan, atau hubungan dengan teman.

Menurut Eddington & Shuman (2008) faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being* terdiri dari faktor berikut : :

a. Faktor Demografi

1) Jenis kelamin, afek negatif yang ditunjukkan perempuan lebih banyak daripada afek negatif yang ditunjukkan laki-laki, lebih banyak perempuan yang mencari bantuan terapi guna mengatasi

atau sekedar mengurangi afek negatif yang muncul, berbeda dengan perempuan yang mengakui adanya perasaan-perasaat negatif yang muncul, laki-laki cenderung menolak atau menyangkalnya, meskipun demikian, tingkat kebahagiaan yang ditunjukkan antara laki-laki dan perempuan kurang lebih tidak memiliki perbedaan yang berarti..

2) Usia, kepuasan hidup dapat meningkat seiring dengan bertambahnya usia, dikarenakan semakin banyak pencapaian yang telah diraih.
3) Pendidikan, pendidikan meningkatkan minat akan rekreasi atau hiburan, yang menghasilkan sumber kebahagiaan dan status sosial yang didapatkan dari pendidikan, pendidikan berkolerasi dengan *subjective well-being,* terutama bagi individu yang memiliki pendapatan rendah.
4) Penghasilan, secara umum seseorang yang memiliki penghasilan tinggi lebih bahagia daripada seseorang dengan penghasilan menengah kebawah, namun, pengaruh penghasilan terhadap *subjective well-being* tidak begitu besar, tidak terdapat hubungan kuat antara penghasilan dan *subjective well-being.*

b. Faktor lingkungan

1) Pernikahan, seorang yang menikah merasa lebih bahagia daripada seorang bercerai, belum menikah. Laki-laki yang sudah menikah lebih merasa bahagia dibandingkan laki-laki yang masih lajang, sama halnya dengan perempuan yang menikah, mereka lebih

bahagia daripada perempuan yang masih lajang secara konsisten, dimana kebahagiaan dan kesejahteraan memiliki hubungan signifikan, yang disesuaikan pula dengan usia dan penghasilan. Pernikahan dapat meningkatkan kesejahteraan kearah positif, sebagai penyangga tantangan hidup dan memberikan dukungan finansial maupun emosional.

2) Kepuasan kerja, beberapa dekade terakhir, kepuasan hidup pada perempuan dikaitkan dengan tingkat kepuasan kerja. Bekerja secara optimal mendorong seseorang untuk mencari kesenangan, sehingga berhubungan dengan *subjective well-being* dan menjadi sarana hubungan sosial, *self esteem*, dan makna hidup yang berkaitan dengan *subjective well-being*. Karakteristik pada kepuasan kerja yang dipelajari secara menyeluruh, dimana kesesuaian antar individu dan organisasi dikaitkan dengan kepuasan kerja, dimana manfaat sosial dan intrinsik merupakan prediktor kebahagiaan. Sedangkan pengangguran dapat mengurangi tingkat *subjective well-being,* sebab seorang individu yang tidak memiliki pekerjaan, akan memiliki tingkat stres lebih tinggi, rendahnya kepuasan hidup, serta keinginan bunuh diri yang lebih daripada seseorang yang bekerja.
3) Kesehatan, kesehatan adalah sebuah hal penting dalam hidup, persepsi terhadap kesehatan berdampak besar terhadap *subjective well-being* dibandingkan penilaian objektif oleh dokter, sehingga hubungan kesehatan dengan *subjective well-being* cukup kuat.

Seseorang dengan kesehatan buruk cenderung menyepelekan seberapa penting kesehatan terhadap penilaian kepuasan hidup secara menyeluruh, serta strategi koping secara kognitif yang dapat membantu untuk melihat kondisi kesehatan mereka dengan positif, padahal kesehatan yang buruk dapat memengaruhi pencapaian tujuan dan memberikan dampak negatif terhadap *subjective well-being*.

4) Religiusitas, pengalaman religius memberikan makna pada situasi sulit yang dihadapi dan kehidupan sehari-hari lainnya. Agama melengkapi kebutuhan sosial melalui orang-orang yang memiliki sikap dan nilai serupa di jejaring sosial. Agama dapat membantu mengurangi dampak dari stresor yang menyebabkan depresi, tetapi dapat juga meningkatkan stresor yang menyebkan masalah hubungan dan kekerasan.
5) Waktu luang, kepuasan akan waktu luang dan jumlah aktivitas yang dilakukan terkait dengan tingginya *subjective well-being,* hal ini dilihat pada pengaruh aktivitas olahraga dan aktivitas lain yang dilakukan di waktu luang, aktivitas tersebut menghasilkan endorfin, interaksi sosial, dan pengalaman. Musik dan tarian yang biasanya dinikmati ketika memiliki waktu luang juga memiliki manfaat sosial dan dapat memperbaiki suasana hati.
6) Peristiwa kehidupan, hubungan pertemanan, kepuasan dasar yaitu makan dan minum, serta prestasi adalah penyebab utama

kebahagiaan. Ketika bersama teman, seseorang memiliki suasana hati yang lebih positif daripada ketika sendirian atau bersama keluarga. Jumlah teman, frekuensi pertemuan, dan hubungan kelompok juga dapat menentukan kebahagiaan. Selain itu, kegiatan menyenangkan di tempat kerja dan hubungan persahabatan dapat meningkatkan *subjective well-being.* Selain itu, berkunjung ke alam, seperti melihat laut, pegunungan, matahari terbit atau tenggelam juga dapat memberikan efek positif.

7) Keterampilan sosial, seorang ekstrovert mempunyai keterampilan sosial lebih baik, dimana hal tersebut merupakan salah satu alasan kebahagiaan mereka. Keterampilan sosial menunjukkan kemungkinan yang tinggi akan keinginan terhubung dengan orang lain. Sedangkan seseorang yang kurang baik dalam bersosialisasi cenderung dikucilkan dan tidak diterima oleh lingkungan sosial, dan mereka tidak mampu mendapatkan dukungan sosial atau hubungan persahabatan.

c. Faktor kepribadian

1) Neurotisme & ekstroversi, katakteristik paling empiris yang berkaitan dengan *subjective well-being* adalah neurotisme dan ekstroversi. Karakteristik ekstroversi adalah berkaitan dengan perasaan dan emosi yang menyennagkan, dominasi, kehangatan, keterampilan bersosialisasi, menemukan stimulus, serta intensitas aktivitas. Sedangkan karakteristik neurotisme, mencakup sikap

pesimis, kecemasan, mudah marah, keluhan fisik, yang berkaitan dengan emosi tidak menyengkan serta berbagai pikiran negatif.

2) Kesadaran dan kesesuaian, berhubungan dengan *subjective well-being* berkaitan pada apakah seseorang yang memiliki hal ini dihormati dalam domain tertentu, namun kedua variabel ini belum menyeluruh dipelajari sehingga diperlukan adanya analisis tambahan.
3) Keterbukaan dan pengalaman, Keterbukaan akan pengalaman seseorang tidak selalu berkaitan dengan pribadi yang memberikan dampak positif atau negatif pada kepuasan hidup. Ada kemungkinan bahwa variabel ini berkorelasi dengan intensitas emosional karena memengaruhi berbagai momen bahagia atau tidak yang dimiliki seseorang, bukan berkaitan dengan sebesar apa seseorang bahagia atau tidak.
4) *Self esteem,* memiliki pengaruh yang signifikan pada tingkat *subjective well-being.* Meskipun terdapat hubungan kuat antara *self efficacy* dan kepuasan hidup, *self esteem* tidak menentukan tingkat *subjective well-being, self esteem* bukan merupakan faktor utama dalam mencapai kepuasan hidup.
5) Sikap optimis, adalah sebuah kecenderungan mengharapkan hasil positif di dalam hidup. Individu yang percaya, hasil positif memungkinkan mereka mengejar *goals* dan mencapainya. Sehingga orang yang optimis lebih sering mencapai tujuan dibandingkan

orang yang pesimis. Optimisme memiliki korelasi dengan aspek *subjective well-being* seperti kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif. Ketika dihadapkan dengan stresor, sikap optimis mempertahankan *subjective well-being* tinggi. Seseorang dengan sikap optimis berfokus pada masalah guna melakukan koping stres, pandai mencari bantuan atau dukungan sosial dan memiliki emosi positif ketika menemukan kesulitan.

6) *Self efficacy,* adalah keyakianan seseorang yang merasa memiliki hal-hal yang diperlukan guna mencapai dan meraih tujuan. *Self efficacy* yang berkaitan dengan tujuan penting berrkontribusi lebih banyak pada *subjective well-being* dibandingkan dengan *self efficacy* yang berkaitan dengan tujuan kurang penting. Menunjukkan bahwa *self efficacy* adalah hal penting untuk kesejahteraan, yaitu kebutuhan untuk merasa mampu atau kompeten dalam peran yang diambil di berbagai aspek kehidupan yang menjadi prioritas.
7) Ilusi positif, ilusi positif adalah sikap positif yang tidak realistis yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri atau terhadap orang-orang terdekatnya. Suatu bentuk penipuan diri sendiri di mana orang mempunyai sikap yang berlebihan dan menyenangkan, seperti melebih-lebihkan sikap positif seseorang, melebih-lebihkan tingkat kendali seseorang dalam hidup, menyimpan keyakinan yang terlalu optimis tentang kejadian di masa depan. ilusi positif yang terdiri dari persepsi positif pada diri yang tidak realistis, terlalu optimis

terhadap angan-angan masa depan serta terlalu banyak memperhatikan kontrol lingkungan, tidak hanya meningkatkan kualitas *subjective well-being,* namun juga meningkatkan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif. Ilusi positif juga berkaitan dengan kemampuan menyesuaikan diri dengan stresor atau situasi sulit.

Compton (2005) mengemukakan bahwa faktor *subjective well-being* meliputi :

a. *Self-esteem,* adalah komponen penting *subjective well-being*, *self esteem* berkaitan dengan fungsi penyesuaian di berbagai bidang kehidupan. Sulit membayangkan seseorang dengan *self esteem* yang rendah dapat merasa puas dengan kehidupannya.
b. Persepsi yang terkontrol, hidup akan kacau atau terganggu tanpa keyakinan bahwa seseorang memiliki kendali atas banyak hal penting dalam hidup. Tanpa memiliki pemahaman atau perasaan memiliki kendali pribadi, akan membuat seseorang tertekan.
c. Ekstroversi, seorang *ekstrovert* adalan seseorang yang merasa antusias pada sesuatu yang berada diluar diri mereka, seperti kehidupan sosial, lingkungan maupun pengalaman, sedangkan seorang introvert lebih fokus pada pikiran atau perasaan diri sendiri.
d. Optimisme, seseorang dengan sikap optimis terhadap masa depan, lebih merasa puas dengan kehidupan dan bahagia, mereka melakukan evaluasi terhadap diri sendiri dengan cara positif, yakin dan percaya

dapat mengendalikan segala aspek penting dalam hidup, dan interaksi sosial yang baik, lebih mungkin memiliki pandangan hidup dengan harapan yang positif. Seseorang dengan optimisme lebih sedikit mengalami permasalahan kesehatan.

e. Hubungan positif, hubungan sosial merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *subjective well-being,* ada hubungan positif antara *subjective well-being* tinggi dengan kepuasan hubungan keluarga dan pertemanan.

f. Perasaan kebermaknaan dan menemukan tujuan hidup, variabel ini diukur sebagai religiusitas pada studi *subjective well-being,* seseorang yang memiliki keyakinan, kepentingann beragama, kehadiran intensif di layanan keagamaan, mempunyai *subjective well-being* yang baik. Agama memberikan rasa kebermaknaan, dukungan, serta *self esteem* yang meningkat sebagai dampak dari proses berbagi nilai kehidupan dengan orang lain.

Menurut Ben-Zur (2003), berikut beberapa faktor yang memengaruhi *subjective well-being* siswa adalah :

a. Sumber daya, seperti kualitas sosial, pribadi dan materi yang dimiliki oleh seseorang, untuk digunakan sebagai sarana mencapai tujuan pribadi seseorang.

b. Pola asuh dari orangtua, faktor-faktor yang bersumber dari keluarga khususnya orang tua, memengaruhi kepribadian serta kognitif remaja,

selain dari genetika, pengaruh orangtua dan keluarga terhadap sifat remaja dapat berasal dari lingkungan.

Self efficacy, kemampuan menggunakan keahlian atau keterampilan yang dimiliki untuk menghadapi masalah dan menyelesaikan tugas adalah salah satu aspek yang memengaruhi *subjective well-being*, menurut Bandura (dalam Pramudita & Pratisti, 2015). Beberapa faktor memengaruhi kesehatan subjektif, menurut Suldo (dalam Satiti & Argiati, 2018), yaitu kepribadian, kontrol diri, ekstraversi, neurotisme rendah, harga diri, sikap optimis, hubungansosial positif, memahami makna dan tujuan hidup, genetik, dukungan, masyarakat, pengaruh lingkungan, pengaruh adat dan budaya, hasil proses kognitif serta *self efficacy*.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat dilihat faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*, adalah tujuan hidup, religiusitas, kepribadian, *self efficacy*, interaksi sosial, sumber daya internal atau dari dalam diri, waktu luang, pola asuh orang tua, usia, pendidikan, penghasilan, kepuasan kerja, kesehatan, jenis kelamin, pernikahan, peristiwa kehidupan dan kompetensi, ekstroversi, neurotisme, kesadaran, keterbukaan dan pengalaman, *self esteem*, sikap optimis, dan ilusi positif.

B. *SELF EFFICACY*

1. Definisi *self efficacy*

Bandura (1997) mengatakan *self efficacy* adalah suatu keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan

dan menyelesaikan tanggung jawab atau suatu tugas tertentu. Bandura (dalam Lianto, 2019) mengatakan bahwa konsep *self efficacy* merupakan bagian teori kognitif sosial, yang mencakup keyakinan seseorang akan kemampuan menyelesaikan tugas yang diberikan kepada mereka.

Menurut Nuzulia (dalam Efendi, 2013) *self efficacy* merupakan hasil proses kognitif yaitu harapan dan keyakinan sejauh mana seseorang memperhitungkan keterampilan diri untuk melaksanakan tanggung jawab dan aksi atau usaha tertentu yang dibutuhkan guna meraih hasil yang sesuai dengan keinginan. Schultz (dalam Lianto, 2019) menggambarkan *self efficacy* sebagai perasaan merasa cukup, efisien serta mampu mengatasi masalah yang hadir dalam hidup.

Menurut Ivancevich, Konopaske & Matteson (dalam Lianto, 2019), *self efficacy* adalah, keyakinan seseorang akan kemampuan untuk menyelesaikan tanggung jawab tertentu. Tafarodi & Swann (dalam Sachs & Medley, 2011) mengatakan, *self efficacy* merujuk pada keyakinan individu akan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tanggung jawab, yang berkaitan dengan berbagai aspek konsep diri, yaitu pengendalian diri dan menghubungkan kemampuan yang disadari dengan harga diri.

Berdasarkan pemaparan definisi *self efficacy* diatas, penulis menyimpulkan, *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang atas kemampuan dan keterampilan diri mereka sendri dalam menyelesaikan

tugas dan tanggung jawab, menghadapi tantangan, mengelola keadaan di sekitarnya sehingga mencapai tujuan dalam kondisi tertentu.

2. Aspek-aspek *self efficacy*

Bandura (dalam Compeau & Higgins, 1995) mengatakan bahwa keyakinan diri seseorang akan kemampuan diri mereka tidak sama dalam berbagai hal, berikut aspek-aspek *self efficacy :*

a. *Generality*, aspek ini terkait dengan kepercayaan seseorang pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan masalah, kemampuan seseorang untuk bertahan serta menyelesaikan tugas dengan cepat. Keyakinan seseorang tentang kemampuan diri mereka sendiri dipengaruhi oleh pengalaman, pengalaman yang buruk akan membuat keyakinan melemah, namun orang yang percaya pada kemampuan mereka akan tabah dan teguh saat hambatan dan tantangan hadir.

b. Level/*magnitude,* aspek ini terkait dengan tingkat kesulitan tugas, dikarenakan kemampuan diri seseorang berbeda-beda, dimana seseorang merasa mampu atau tidak melakukan tugas tersebut. Konsep aspek ini tentang keyakinan terhadap kemampuan pada tingkat kesulitan tugas. Apabila tugas disusun berdasarkan tingkat kesulitan, keyakinan individu akan terbatas, terhadap tingkat tugas, tugas yang mudah, tugas yang sedang atau tugas yang sulit, menyesuaikan pada kapasitas yang dibutuhkan pada level kesulitan, semakin sulit tugas tersebut, maka lebih sedikit keyakinan untuk menyelesaikan.

c. *Strength,* terkait pada kuatnya keyakinan serta harapan seseorang terhadap keterampilan mereka. Pengalaman yang tidak mendukung, dapat mengakibatkan harapab menjadi buruk. *Self efficacy* menunjukkan sejauh mana seseorang percaya pada kemampuan mereka dalam mengatasi berbagai situasi tertentu, bahkan yang belum pernah mereka lakukan sekalipun.

Corsini (2002) mengungkapkan aspek-aspek *self efficacy* diantaranya sebagai berikut :

a. Kognitif, keterampilan seseorang guna merencanakan apa tindakan yang akan dilakukan agar tujuan yang diharaokan dapat tercapai. Penilaian kemampuan diri memengaruhi tujuan atau keputusan yang diambil, dimana semakin tinggi tingkat *self efficacy* yang dimiliki maka tujuan yang ditetapkan semakin tinggi pula.
b. Motivasi, motivasi pada *self efficacy* digunakan sebagai prediksi keberhasilan maupun kegagalan, motivasi didefinisikan sebagai kemampuan memberikan motivasi diri melalui pikiran, selanjutnya melakukan aksi sebagai bagian dari usaha serta membuat keputusan dalam meraih tujuan yang mereka harapkan.
c. Afektif , *self efficacy* dapat memengaruhi jenis dan intensitas emosi, yang merupakan aspek afektif, yaitu kemampuan mengendalikan emosi yang muncul pada diri guna mencapai tjuan yang diinginkan, untuk melakukan kontrol terhadap kecemasan dan depresi saat berusaha mencapai tujuan.

d. Seleksi, kemampuan menentukan perilaku, lingkungan yang sesuai guna meraih tujuan, seorang individu mungkin lebih sering menghindari kegiatan maupun situasi yang mereka pikir tidak dapat melakukannya, sedangkan pada kegiatan yang mereka pikir dapat melakukannya, tantangan tersebut lebih mudah untuk diselesaikan.

Baron & Byrne (dalam Satiti & Argiati, 2018) mengatakan bahwa *self efficacy* memiliki beberapa aspek, yaitu keyakinan diri, afeksi, seleksi, serta motivasi.

Berdasarkan pemaparan aspek *self efficacy* diatas dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek yang dimiliki *self efficacy* adalah, *generality, magnitude/*level, *strength,* kognitif, motivasi, afektif, keyakinan diri, dan seleksi.

3. Faktor-faktor *self efficacy*

Bandura (dalam Efendi, 2013), mengatakan bahwa faktor yang memengaruhi *self efficacy* yaitu nilai budaya, proses kontrol diri, kepercayaan, yang memberikan penilaian hasil dari keyakinan terhadap kemampuan.

Bandura (1997) mengatakan, beberapa faktor yang memengaruhi *self efficacy*, adalah sebagai berikut :

a. Pengalaman keberhasilan, pengalaman memberikan kepercayaan dan kekuatan serta bukti bagaimana seseorang dapat meraih kesuksesan, pengalaman akan keberhasilan dapat meningkatkan *self efficacy,* kegagalan menyebabkan *self efficacy* seseorang rendah.

b. Pengalaman orang lain, seseorang bukan hanya menjadikan pengalaman akan keberhasilan menjadi satu-satunya landasan mengenai keterampilan yang dimilikinya, *self efficacy* adalah bagian yang dipengaruhi pengalaman orang lain. Modeling adalah metode efektif untuk membentuk *self efficacy.*
c. Persuasi verbal, dapat meningkatkan keyakinan seseorang terhadap kemampuan meraih tujuan. Seseorang yang memiliki keyakinan dapat memahami dan menyelesaikan tugas, akan melakukan usaha terbaik.
d. Keadaan fisiologis dan afektif, sebagian besar pemahaman mengenai kemampuan seseorang berasal dari somatik, yaitu berkaitan dengan kondisi fisik, kesehatan dan koping. Pengalaman keberhasilan membuat keyakinan terhadap keberhasilan meningkat, mengubah perilaku yang berkaitan dengan prestasi menjadi lebih baik, merupakan perlakuan yang dapat menghilangkan respon emosional.

Menurut Feist & Feist (2011) perkembangan *self efficacy* pada seseorang dapat dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya adalah :

a. Pengalaman menguasai suatu hal, pengalaman keberhasilan menguasai suatu hal adalah salah satu faktor yang memengaruhi *self efficacy.* Kegagalan cenderung menurunkan ekspektasi terhadap kemampuan diri, sedangkan keberhasilan membuat ekspektasi akan kemampuan diri meningkat. *Self efficacy* meningkat secara efektif selaras dengan kesulitan tugas dikarenakan seseorang meraih keberhasilan. Tugas yang diselesaikan secara mandiri lebih cepat dan tepat meningkatkan

self efficacy daripada tugas yang memerlukan bantuan orang lain untuk menyelesaikannya. Kegagalan sebelum adanya pengalaman mempunyai dampak lebih besar terhadap *self efficacy,* dan tidak begitu berdampak pada kemandirian seseorang, terlebih seseorang dnegan ekspektasi tinggi terhadap kesuksesan.

b. Permodelan sosial, kemampuan seseorang seringkali diukur melalui kesuksesan maupun kegagalan orang lain. Permodelan sosial biasanya tidak terlalu memengaruhi tingginya tingkat *self efficacy, self efficacy* meningkat apabila seseorang melakukan pengamatan pada kesuksesan orang lain dengan kompetensi sebanding, serta dapat berkurang apabila melihat kegagalan orang lain dengan kompetensi yang setara, sehingga permodelan sosial memberikan pengaruh cukup besar dalam menurunnya tingkat *self efficacy*, yang dapat memberikan dampak jangka panjang.
c. Persuasi sosial, seharusnya persuasi memiliki pengaruh yang cukup dan situasi yang tepat untuk memengaruhi peningkatan maupun penurunan tingkat *self efficacy* seseorang. Seseorang harus percaya pada pihak yang memberikan persuasi, karena akan lebih efektif untuk memengaruhi dan meyakinkan seseorang.
d. Kondisi fisik & emosional, kuasnya emosi negatif cenderung dapat menyebabkan kinerja seseorang menjadi berkurang, yaitu saat seseorang memiliki kecemasan, merasa takut dan tingkat stres yang tinggi, *self efficacy* seseorang akan menurun bahkan sangat rendah.

Ormrod (2009) mengatakan, faktor yang dapat memengaruhi perkembangan *self efficacy* adalah sebagai berikut :

a. Keberhasilan & kegagalan sebelumnya, ketika seseorang berhasil meneyelesaikan tugas sebelumnya yang serupa ataupun tidak, mereka akan lebih percaya dan yakin bahwa mereka dapat meraih keberhasilan. Memberikan sebuah pengalaman keberhasilan pada sebuah tugas, merupakan salah satu strategi meningkatkan *self efficacy* seseorang. *Self efficacy* yang terus dikembangkan dan ditingkatkan dapat memengaruhi sikap optimis ketika menemui kegagalan.
b. Pesan dari orang lain, memberikan pesan dalam bentuk bagaimana orang lain dapat sukses dapat membuat seseorang percaya dan yakin bahwa mereka juga dapat meraih kesuksesan di masa depan, sehingga *self efficacy* meningkat. Pernyataan dan dukungan positif dapat membantu seseorang lebih percaya diri. Selain itu, pesan tersirat juga berpengaruh terhadap *self efficacy.*
c. Kesuksesan & kegagalan orang lain, untuk menilai atau mempertimbangkan peluang terhadap keberhasilan, seseorang biasanya menjadikan pengalaman orang lain dengan kemampuan setara, baik keberhasilan maupun kegagalan. *Self efficacy* akan meningkat ketika melihat orang lain yang setara mampu meraih kesuksesan.
d. Kesuksesan & kegagalan kelompok yang lebih besar, *self efficacy* diri kolektif berdasarkan pada bagaimana individu melihat keterampilan diri sendiri dan keterampilan orang lain, serta bagaimana seseorang dapat

melakukan koordinasi pada tanggung jawab dan dapat melakukan kerja sama dengan baik. Bekerja secara kelompok memungkinkan seseorang memiliki *self efficacy* yang tinggi dibantingkan ketika bekerja sendirian.

Berdasarkan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yang dijelaskan diatas, penulis mnyimpulkan bahwa pengalaman keberhasilan diri sendiri, pengalaman keberhasilan orang lain, keberhasilan dan kegagalan diri sendiri dan orang lain persuasi, kondisi fisiologis, kondiis afektif, pengalaman menguasai suatu hal, permodelan dan persuasi sosial, kondisi fisik, kondisi emosional, merupakan berbagai faktor yang dapat memengaruhi *self efficacy.*

C. Hubungan antara *self efficacy* dengan *subjective well-being*

Subjective well-being didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya (Diener, Lucas, & Oishi, 2002). Komponen kognitif dari *subjective well-being* adalah kepuasan hidup yang dibagi menjadi dua, yaitu kepuasan hidup secara menyeluruh/ global dan kepuasan hidup pada domain- domain tertentu. Evaluasi kepuasan hidup secara global adalah evaluasi seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh, yang dimaksudkan untuk merepresentasikan penilaian seseorang secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya. Sedangkan yang dimaksudkan dengan evaluasi terhadap kepuasan domain adalah seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial, dan keluarga (Diener, 2000). Galinha & Ribeiro (2008) mangatakan kesejahteraan subjektif yaitu sebuah konsep yang mencakup aspek afektif dan kognitif.

Subjective well-being yang berfokus pada remaja semakin banyak dipelajari khususnya di Indonesia, khususnya remaja SMA, masa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan masa transisi menuju masa dewasa, secara psikologis siswa SMA berada pada remaja madya yang berusia 14-18 tahun. Masa remaja adalah masa transisi dalam kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2002). Pada fase ini terbentuk gaya hidup berhubungan dengan penempatan dirinya. Masa remaja dikenal sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang menimbulkan perubahan yang cukup besar. Remaja memiliki rasa tidak puas, selalu ingin berbeda dan memiliki banyak konflik pada dirinya. Keadaan di atas menyebabkan remaja mengalami masalah dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, sehingga masa remaja sering dikatakan sebagai usia bermasalah (Hurlock, 1999).

Masalah yang di hadapi tergantung bagaimana cara remaja tersebut menyikapinya. Bila remaja tidak mampu menyelesaikan masalah yang di hadapinya, maka akan timbul emosi yang tidak menyenangkan dalam dirinya. Bahkan keadaan ini dapat menyebabkan remaja merasa tidak puas dalam hidup. Oleh karena itu, tidak akan terjadi masalah apabila *subjective well-being* remaja tinggi. *Subjective well-being* dapat dicapai ketika individu melihat dirinya mempunyai kehidupan yang menyenangkan, memuaskan, dan berkualitas sehingga merasakan perasaan positif. *Subjective well-being* merupakan ukuran kualitas hidup seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiest dkk. (2011) yang menyatakan bahwa kepuasan hidup dan perasaan positif

dapat mencegah seseorang dari sakit. Sedangkan dampak buruknya *subjective well-being* pada seseorang antara lain munculnya rasa cemas sehingga membuat individu memiliki coping yang rendah dan motivasi yang rendah. Dampak lain yang timbul dari buruknya *subjective well-being* adalah rentan terhadap depresi dan stres. Hal tersebut diperkuat oleh Santrock (2010) yang menggambarkan bahwa remaja mempunyai kondisi afektif yang sangat labil sehingga menimbulkan permasalahan seperti kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial, munculnya masalah afektif, dan munculnya masalah kesehatan.

Diener (dalam Rakhman dkk, 2015) mengatakan ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif yaitu, tujuan yang dicapai, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, serta interaksi sosial. Compton & Hoffman (dalam Novrianto, dalam Mursandi dkk, 2022) mengatakan bahwa faktor kepribadian, yaitu *self-esteem*, *self efficacy,* optimisme, ekspektasi, dan kontrol diri seorang individu dapat memengaruhi *subjective well-being*. Menurut Bandura (dalam Pramudita & Pratisti, 2015), *subjective well being* dapat dipengaruhi oleh *self efficacy*. Efikasi diri juga disebut sebagai variabel yang memiliki pengaruh paling besar terhadap kesejahteraan subjektif dibandingkan dengan variabel lainnya (Judge dkk, 1998).

Bandura (1997) mengatakan *self efficacy* adalah suatu keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. Di dalam *self-efficacy* seseorang terdapat dimensi-dimensi yang memiliki implikasi pada kinerja seseorang. Bandura (1997) membagi *self-efficacy* kedalam tiga dimensi,

yaitu *level, generality,* dan *strength*. Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) menyebutkan bahwa perkembangan *self efficacy* pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengalaman menguasai sesuatu, permodelan sosial, persuasi sosial, serta kondisi fisik dan emosional.

Penelitian yang dilakukan oleh Telef & Ergun (2013) dengan judul "*Self-Efficacy as a Predictor of High School Students' Subjective Well-Being"* pada 311 siswa SMA Anatoli & SMK di Turki, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dan *subjetive well-being* pada siswa, yaitu seiring dengan meningkatnya *self efficacy* siswa baik akademik, sosial, maupun emosional siswa, maka *subjective well-being* siswa juga meningkat. Penelitian yang dilakukan oleh Anggitama & Herdiansyah (2023) yang berjudul *"Relationship Between Self-Efficacy with Subjective Well-Being in Students"* pada 133 siswa SMA B, hasil penelitian menunjukkan antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* memiliki hubungan positif yang signifikan.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Santos dkk. (dalam Singh & Udainiya, 2019) juga menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *self efficacy* dengan *subjective well-being*, seorang individu yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung memiliki *subjective well-being* yang tinggi pula. Berdasarkan pemaparan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa *self efficacy* memiliki hubungan dengan *subjective well-being.*

Mengacu pada dinamika yang telah disebutkan maka dapat disimpulkan bahwa apabila *self efficacy* siswa semakin tinggi maka *subjective well-being* siswa akan semakin tinggi pula, yang kemudian dijabarkan sebagai berikut :

D. HIPOTESIS

Peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan positif, antara *self efficacy* dengan *subjective well-being* pada siswa kelas XI SMAN 1 Seyegan, apabila *self efficacy* semakin tinggi, maka *subjective well-being* semakin tinggi pula. Sebaliknya, apabila *self efficacy* semakin rendah, maka *subjective well-being* akan semakin rendah pula.

DAFTAR PUSTAKA

Agusta, C. N., & Hawadi, L. F. (2023). *Subjective Well-Being* pada Siswa SMA selama Pandemi Covid-19: Peran *Academic Hope* sebagai Mediator. *JURNAL PSIKOLOGI: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, 10(*2), 231-252.

Sobur, A. (2003) *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah.* Bandung: Penerbit Pustaka Setia.

Anggitama, W. A., & Hardiansyah, E. (2023). *Relationship between Self Efficacy with Subjective Well-Being in Students. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*, 1-6.

Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Arnett, J.J. (1999). *"Adolescent storm and stress, reconsidered", American Psychology*, 54(5). 317-326.

Astuti & TS. K. A. K. (2023). Pengaruh Kebersyukuran Terhadap *Subjektive Wellbeing* (Swb) Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Dengan *Self Efficacy* Sebagai Mediator. *INCARE : International Journal of Educational Resources, 3(*5), 547-555.

Azwar, S. (2010). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.

Azwar, S. (2011). *Metode penelitian edisi I Cetakan XII*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.

Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi. Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.

Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.

Azwar, S. (2017). *Dasar-dasar psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.

Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.

Bandura, A. (1997). *SELF-EFFICACY: The Exercise of Control.* New York: W. H Freeman and Company.

Ben-Zur, H. (2003). *Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well- Being, Internal Resources, and Parental Factors*. *Journal of Youth and Adolescence*. 32(2), 67-79.

Caprara, G. V. & Steca, P. 2005. *Affective and and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happines. European Psychologist,* 4, 275-286.

Compeau, D. R., & Higgins, C. A. (1995). *Computer Self-Efficacy : Development of A Measure and Initial Test. Management Information Systems Research Center, University of Minnesota, 19(*2), 189-211.

Compton, W. C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Wadsword.

Corsini, R. J. (Ed.). (2002). "*The dictionary of psychology",* Bruener-Routledge, New York.

Diener, E & Chan, M. (2010). *"Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity," Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43,

Diener, E. (2000). *Subjective well being the science of happiness and a proposal for a natinal index. American Psychologycal Association*, 55(1), 34-43

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Handbook of positive psychology*, 2, 63-73.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E., (2003). *Personality, Culture, and Subjective Well-Being : Emotional and Cognitive. Annual Reviews. Psychology,* 54, 403-425.

Eddington & Shuman. 2008. *Subjective Well Being (Happiness). California: Continuing Psychology Education Inc.* 3-6.

Efendi, R. (2013). *Self Efficacy : Studi Indigenous Guru Bersuku Jawa. Journal Of Social And Industrial Psychology, 2(*2), 61-67.

Ehrlich, B. S. & Isaacowitz, D. M. (2004). "*Does subjective well-being increase with age?".* From http://www.bespin.stwing. upenn.edu/upsych/ perspective/ 2002/ehrlich.pdf, 2002.

Eid, M., & Larson, R. J. (2008). The science of subjective well-being. New York: Guilford Press.

Feist, J., & Feist, G. (2010). Teori Kepribadian. (Alih bahasa: Handrianto). Jakarta: Salemba Humanika. (Buku 1,2)

Filsafati, A.I., & Ratnaningsih, I.Z., (2016, Oktober) *Hubungan Antara Subjektive ell-Being dengan Organizational Citizenship Behavior pada Karyawan PT. Jateng Sinar Agung Sentosa Jawa Tengah & DIY.* Psikologi, Volume 5, Universitas Diponegoro.

Funk, M., Drew, N., Freeman, M., Faydi, E., & World Health Organization. (2010). *Mental health and development: Targeting people with mental health conditionsas a vulnerable group. Geneva: WHO.*

Galinha, I.C. & Pais-Ribeiro, J. L. (2008). *The Structure and Stability of Kesejahteraan subjektif: a Structure Equation Modelling Analysis, Applied Research Quality Life*, 3, 293-314.

Gani, I., Amalia, S. (2015). Alat Analisis Data : Aplikasi Statistik untuk Penelitian Bidang Ekonomi dan Sosial. Yogyakarta : Penerbit Andi.

Headey, B., & Wearing, A. (1991). *Subjective well-being: A stocks and flows framework. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 48-73). Pergamon Press.

Here, S. V., & Priyanto, P. H. (2014). *Subjective Well-Being* Pada Remaja Ditinjau dari Kesadaran Lingkungan. *Psikodimensia Vol. 13(*1), 10-21.

https://sman1seyegan.sch.id

Hurlock, E. B. (1999). Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan). Jakarta : Erlangga.

Judge, T. A., Kluger, A. N., Locke, E. A., & Durham, C. C. (1998). Dispotional Effect on Job and Life Satisfaction: The Role of Core Evaluations, *Journal of Applied Psychology*, 1, 17-34

Karademas, E. C. 2005. *Self efficacy, social support and well being. the mediating role of optimism. Personality and individual differences.* 40, 1281-1290.

Keyes, C. L. M., & Magyar-Moe, J. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), Positive psychologicalassessment (pp. 411–425). Washington, DC: American Psychological Association.

Lianto. (2019). *Self Efficacy* : A Brief Literature Review. *Jurnal Manajemen Motivasi, 15,* 55-61.

Maricutoiu, L. P., & Sulea, C. (2019). *Evolution of self efficacy, student engangement and student burnout during a semester. A multilevel structural equation modeling approach. Learning and Individual Differences, 76(*December). 101785.

Mubasyiroh, R., Putri, I. Y. S., & Tjandrarini, D. H. (2017). Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan, 45(*2), 103 – 112.

Mujamiasih, M., Prihastuty, R., & Hariyadi, S. (2013). *Subjective Well-Being (SWB) : Studi Indigenous Karyawan Bersuku Jawa. Journal of Social and Industrial Psychology, 2(*2), 36-42.

Mursandi dkk. (2022). Peran Lingkungan Belajar dan *Self Efficacy* terhadp College Student Subjective Well Being. *Jurnal Psikologi Malahayati,* 4(2), 129-140.

Myers, D. G. & Diener, E. (1995). *"Who is happy?", Psychological Science*. 6, 10-19. Retrieved Juni 21, 2004, from http://www.acsu.buffalo. edu/□kashdan/happy.pdf.

Nurmalita, T., Yoenanto, N. H., & Nurdibyanandaru, D. (2021). *The Effect of Subjective Well-Being, Peer Support, and Self-Efficacy on Student Engagement of Class X Students of Four High Schools in Sidoarjo Regency.* ANIMA *Indonesian Psychological Journal*, *36(*1), 36-68

Ormrod, J. E. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Erlangga.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2017 Tentang Hari Sekolah.

Poletto, M., & Koller, S. H. (2011). *Subjective Well-Being in Socially Vulnerable Children and Adolescents. Psicologia: Reflexão e Crítica, 24(*3), 476-484.

Pramudita, R., & Pratisti, D. W. (2015). Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well Being* pada Siswa SMA Negeri 1 Belitang. *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan,* 541-546.

Pratisto, A. (2005). Cara Mudah Mengatasi Masalah Statistik dan Rancangan Percobaan dengan SPSS 12 : PT. Alex Media Komputindo Kelompok Gramedia. Jakarta

Putri, I. S. R., & Tantiani, F. F. (2021). Peran *Self-Efficacy* pada Remaja dalam Menghadapi Stress Sekolah Infromasi. *Jurnal Sains Psikologi, 10(*1), 1-8.

Rakhman, M., Tentama, F., & Situmorang, N.Z., (2014) *Gambaran Subjective Well-Being Anak Perempuan pada Komunitas Rumah Belajar Indonesia Bangkit (RBIB) di Yogyakarta.* Magister Psikolog

Rini, O. K. (2015). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Subjektif Remaja. Skripsi. Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sachs, E. N., & Medley, N. A. (2011). *Chilhood Abuseadn Current Health Problem Among Older Adults : The Mediating role of Self Efficacy. Psychology of Violence, 1(*2), 106-120.

Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup,* (Jakarta: Penerbit Erlangga.

Santrock, J. W. (2002). *Remaja,* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Santrock, J. W. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.

Santrock, J. W. (2010). "Adolescence," *McGraw-Hill*.

Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development (perkembangan masa hidup*). Jakarta :Erlangga.

Satiti, Y. T., & Argiati, S. H. B. (2018). *Self-Efficacy* Dengan *Subjective Well-Being* Pada Remaja SMP Negeri 1 Salaman Magelang. *Jurnal Spirits Volume, 8(*2), 61-77.

Silalahi, B., Munir, A., & Murad, A. (2019). Hubungan *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial dengan *Subjective Well-Being* Korban Penyalahguna Napza di Balai Rehabilitasi Sosial Napza Insyaf Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi, 1(*1), 1-9.

Singh, B., & Udainiya, R. (2009). Self-efficacy and well-being of Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 35*(2), 227-232.

Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Tamannaeifar, M. R., & Motaghedifard, M. (2014). *Subjective well-being and its sub-scales among students:The study of role of creativity and self-efficacy. Journal Elsevier : Thinking Skills And Creativity*, 12, 37-42.

Telef, B. B., & Ergun, E. (2013). *Self-Efficacy as a Predictor of High School Students' Subjective Well-Being. Journal of Theoretical Educational Science*, 6(3), 423-433.

Teressa M. Mc Devitt, Jeanes Ellis Omrod, *Child Development and Education,* (Colombos Ohio, Merril Prentice Hall,2002), h. 17.

Wang, K.; Li, Y.; Zhang, T.; Luo, J. (2022). *The Relationship among College Students' Physical Exercise, Self Efficacy, Emotional Intelligence, and Subjective Well-Being. Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 11596.

Wiest, M. B. Schüz, N. Webster, et al., *"Subjective well-being and mortality revisited: Differential effects of cognitive and emotional facets of well-being on mortality*," *Health Psychology*, vol. 30, no. 6, pp. 728-735, 2011, doi: https://doi.org/10.1037/a0023839.

www.depkes.go.id