

## Hubungan antara Self-Efficacy dengan Subjective Well-Being pada Siswa SMA Negeri I Belitang

Rhesaroka Pramudita  
rhesaroka.p@gmail.com

Wiwien Dinar Pratisti  
wiwienpratisti@yahoo.com

Program Studi Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

**ABSTRAK.** Self-efficacy adalah keyakinan pada diri seseorang didalam menyelesaikan tugas tertentu dengan baik untuk mencapai tujuan. Subjective well-being merupakan penilaian individu mengenai kehidupannya yang dinilai dari penilaian secara kognitif dan emosional. Remaja yang memiliki Subjective well-being biasanya memiliki kualitas yang mengagumkan, namun untuk mencapai kualitas tersebut tidak mudah karena Subjective well-being dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya Self-efficacy. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Self-efficacy dengan Subjective well-being siswa SMA N I Belitang. Hipotesis “ada hubungan positif antara Self-efficacy dengan Subjective well-being. Subjek penelitian ini berjumlah 169 siswa SMA N I Belitang kelas X dan XI. Pengukuran self efficacy dan subjective well being menggunakan model skala likert Data yang diperoleh dianalisis menggunakan product moment Karl Pearson. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,341 p-value =0,000 <0,01 yang artinya bahwa ada korelasi positif yang sangat signifikan antara Self-efficacy dengan Subjective well-being pada siswa SMA N I Belitang. Berdasarkan hasil kategorisasi Self-efiicacy siswa tergolong tinggi dan Subjective well-being siswa juga tergolong tinggi. Sumbangan efektif variable Self-efficacy terhadap Subjective well-being sebesar 11,7%. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa semakin tinggi Self-efficacy siswa maka semakin tinggi pula Subjective well-being yang dirasakan, demikian pula sebaliknya semakin rendah Self-efficacy siswa maka semakin rendah Subjective well-being yang dirasakan. Seseorang yang merasa yakin terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dengan baik akan lebih mudah puas dan merasakan senang atau bahagia.

Kata kunci : Self-efficacy, Subjective well-being, Siswa SMA Negeri I Belitang

### Latar Belakang

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. Masa remaja terbagi menjadi 2 bagian yaitu masa remaja awal yaitu diantara usia 11-15 tahun dan masa remaja akhir diantara usia 16-18 tahun (Hurlock, 2004). Proses pemenuhan tugas perkembangan remaja tidak selalu berjalan lancar karena menghadapi tekanan dan hambatan akibat kerawanan secara fisik, kognitif, sosial, dan emosi. Kondisi remaja semacam ini dapat mempengaruhi remaja dalam mempertimbangkan kesesuaian cita-cita, kemampuan, ketertarikan, bakat, kondisi emosi, dan pemikiran masa depan (Santrock, 2002).

Salah satu kondisi yang menarik untuk dibahas adalah kondisi emosi remaja. Emosi remaja cenderung labil dengan fluktuasi perasaan yang mudah berubah. Remaja dapat dengan mudah jatuh ke dalam kondisi afek yang sangat negatif namun berpeluang berubah menjadi kondisi afek yang positif (Santrock, 2002). Keadaan emosi remaja berada pada periode badai dan tekanan (storm and stress) yaitu suatu masa di mana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Secara psikologis, meningginya emosi terutama karena para remaja berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi dan harapan baru. Keadaan ini menyebabkan remaja sering mengalami kegagalan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, sehingga masa remaja sering dikatakan sebagai usia bermasalah. Bila 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 (Hurlock, 1999)

Salah satu ranah kehidupan remaja adalah sekolah. Berdasarkan pemerolehan data awal yang dilakukan pada tanggal 24 April 2013 di SMA N 1 Belitang dengan meminta data pelanggaran siswa kepada guru pembimbing konseling, terdapat beberapa permasalahan yang sering terjadi pada siswa, yaitu: (1) banyaknya siswa yang datang terlambat ke sekolah; (2) siswa tidak masuk sekolah tanpa ijin; (3) pada jam-jam tertentu siswa tidak masuk kelas; (4) siswa berangkat dari rumah untuk sekolah namun mengurungkan niat dan pergi dengan lawan jenis; (5) kesulitan dalam menentukan masa depan; dan (6) kecemasan menghadapi ujian. Bila disesuaikan dengan pendapat Keyes (2009) maka pelanggaran yang dilakukan oleh siswa-siswi di SMA N 1 Belitang merujuk pada gangguan mental yang bila tidak tertangani dengan baik dapat mengakibatkan gangguan mental yang lebih berat, misal depresi. Depresi termasuk kategori gangguan emosi. Emosi yang terganggu menyebabkan seseorang menjadi tidak mampu menilai kualitas hidupnya secara objektif maupun subjektif. Sementara itu, ketidakmampuan menilai kualitas hidup yang dialami oleh remaja menyebabkan siswa sering melakukan pelanggaran di sekolah, menunjukkan prestasi belajar yang rendah, bahkan ada juga yang terdorong untuk tidak melanjutkan studi (Keyes, 2009). Sejalan dengan perubahan paradigma berpikir di kalangan ilmuwan psikologi, maka persepektif yang digunakan adalah psikologi positif. Dalam kasus di SMA N 1 Belitang, jumlahnya lebih kecil dibandingkan keseluruhan siswa tetapi apakah siswa yang lain juga terbebas dari gangguan mental. Menurut Keyes (2009), seseorang yang terbebas dari gangguan mental belum tentu sehat secara mental, namun istilah yang lebih sesuai untuk menggambarkan tiadanya gangguan mental adalah sehat dan sejahtera. Pengukuran sejahtera bersifat subjektif karena menyangkut penilaian seseorang terhadap kelebihan dan kekuatan serta hal-hal positif yang dimiliki sehingga istilah yang lebih tepat adalah *subjective well being*.

Salah satu faktor yang memengaruhi *subjective well-being* adalah *self efficacy*, yaitu kemampuan untuk menakar kekuatan yang dimiliki guna menyelesaikan tugas atau menghadapi masalah (Bandura, 1997). Orang yang mampu menakar kekuatannya secara akurat dalam menyelesaikan tugas atau masalah maka semakin mudah merasa sejahtera. Sebaliknya, orang yang tidak mampu menakar secara akurat kekuatannya maka tidak mudah merasa sejahtera. Pertanyaannya adalah apakah benar bahwa *self efficacy* berhubungan dengan *subjective well being*?

## Tinjauan Pustaka

Pengalaman emosi yang dialami oleh remaja salah satunya dapat dipahami atau digambarkan dalam konsep *Subjective well-being* (SWB) yaitu suatu konsep umum yang mengevaluasi mengenai kehidupan remaja. SWB didefinisikan sebagai cara individu mengevaluasi kehidupannya dan terdiri dari beberapa aspek, seperti kepuasan hidup, rendahnya tingkat depresi dan kecemasan, dan adanya emosi-emosi dan suasana hati yang positif (Diener et al, 2000)

*Subjective well-being* merupakan suatu bentuk evaluasi terhadap 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, 2002). 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). Remaja yang sejahtera secara emosi, afek positif lebih sering dialami dibanding afek negatif. Remaja yang sejahtera juga lebih sering merasa puas terhadap kehidupannya (Diener, Lucas dalam Lewis & Haviland-Jones, 2000). Penilaian secara kognitif dan efektif remaja dipengaruhi oleh kemampuan untuk menakar kemampuan dalam menyelesaikan tugas atau masalah (Bandura, 1997). Istilah yang digunakan adalah *self efficacy*.

*Self-efficacy* adalah kepercayaan individu pada kemampuannya untuk berhasil melakukan tugas untuk mencapai hasil tertentu. *Self-efficacy* terdiri dari tiga aspek yaitu *magnitude*, *generality*, *strength*. *Self-efficacy* mempengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak. *Self-efficacy* juga berkaitan dengan keyakinan untuk mampu mengatasi stres. Orang yang memiliki *Self-efficacy* tinggi memilih untuk melakukan

hal yang bersifat menantang dan sulit untuk dilakukan, sebaliknya orang yang memiliki Self-efficacy rendah cenderung lebih mudah merasakan depresi, kecemasan, dan ketidakberdayaan. Hubungan Self-efficacy dengan Subjective well-being secara garis besar membuktikan bahwa Self-efficacy mempengaruhi kesehatan, prestasi, dan kesuksesan beradaptasi; serta memberikan kontribusi terhadap kepuasan hidup dan kesejahteraan siswa (Bandura, 1997).

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 Capara (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. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara self efficacy dengan subjective well-being.

## Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Belitang, alasan peneliti mengambil sampel pada SMA N 1 Belitang adalah berdasarkan data wawancara dengan guru BK dan siswa yang diambil di SMA N 1 Belitang menunjukkan masih adanya kenakalan dan pelanggaran yang dilakukan siswa, serta ada siswa yang mengalami kecemasan dan kesulitan berinteraksi dengan guru, sehingga peneliti berasumsi masih ada siswa yang merasa kurang sejahtera dengan kehidupannya.

Agar dapat menentukan rancangan yang akan digunakan dalam penelitian, maka sebelumnya pengumpulan data perlu ditentukan variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian. Adapun variabel yang digunakan adalah variabel bebas berupa Self-efficacy sedangkan variabel tergangungnya adalah Subjective well-being.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Cluster Sampling. Cluster Sampling digunakan apabila populasi penelitian tergabung dalam kelompok-kelompok. Teknik Cluster Sampling sering diterapkan dalam wilayah sekolah (Mulyatiningsih, 2012). Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan random dengan cara undian. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengambil sampel siswa dari kelas dari kelas X dan XI SMA N 1 Belitang.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang terdiri dari skala Self-efficacy dan skala Subjective well-being. Self-efficacy dalam penelitian ini diungkap dengan menggunakan skala Self-efficacy yang dibuat Susilawati (2009) yang digunakan pada siswa SMA Negeri 8 Surakarta yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Modifikasi yang dilakukan yaitu dalam tata bahasa dan bentuk-bentuk pernyataan yang sesuai dengan tujuan penelitian ini. Skala Self-efficacy ini memiliki nilai koefisien validitas ( $r_{xy}$ ) bergerak dari  $r_{xy} = 0,252$  sampai dengan  $r_{xy} = 0,576$  dengan  $p < 0,05$  dan koefisien reliabilitas ( $r_{tt}$ ) = 0,793. Skala Self-efficacy dibuat berdasarkan aspek-aspek Self-efficacy terdiri dari Magnitude, strength, Generality.

Skala Subjective well-being digunakan untuk mengungkap tingkat kesejahteraan subjektif seseorang. Skala SWB ini terdiri dari 2 skala, yaitu Satisfaction with Life Scale (SWLS) yang akan mengukur kepuasan hidup secara global dan Positive Affect and Negative Affect Scale (PANAS) yang akan mengukur afek positif dan afek negatif seseorang. Skor untuk mengungkap Subjective well-being keseluruhannya didapat dengan mencari z skor dari kedua skala tersebut. Adapun rumus mencari skor SWB yaitu z skor kepuasan hidup ditambah z skor affect balance.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi product moment. Teknik korelasi Product Moment dari Carl Pearson. Alasan menggunakan teknik korelasi Product Moment karena untuk mengetahui hubungan Self-efficacy dengan Subjective well-being siswa. Selain itu juga untuk mengetahui sejauhmana peranan atau sumbangan variabel Self-efficacy terhadap Subjective well-being. Sebelum dilakukan uji korelasi product moment, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji linearitas. Untuk metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik dengan program SPSS (Statistical Product and Service Solutions) IBM Statistics 16 For Windows Program.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Belitang yang berada di Jln. Marga Pemuka Bangsa Raja No. 1001 Gumawang - Belitang - OKU Timur. SMA ini memiliki akreditasi A. Jumlah siswa di SMA N 1 Belitang sebanyak ± 1.113 siswa, dengan rincian kelas X berjumlah 407 siswa, kelas XI berjumlah 390 siswa, kelas XII berjumlah 316 siswa. Subjek yang akan digunakan untuk penelitian adalah kelas X dan XI. 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 X-F berjumlah 28 siswa dan XI-D berjumlah 32 siswa, subjek berjumlah 60 siswa tersebut digunakan untuk tryout, sedangkan kelas X dan XI selain kelas yang digunakan untuk tryout akan dirandom kembali dan yang terpilih digunakan sebagai subjek penelitian, adapun kelas yang terpilih adalah kelas X-J berjumlah 40 siswa, kelas X-E berjumlah 30 siswa, kelas X-D berjumlah 25 siswa dan kelas XI-J berjumlah 26 siswa, kelas XI-E berjumlah 16 siswa, kelas XI-K berjumlah 32 siswa. Subjek yang digunakan untuk penelitian berjumlah 169 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 terikat mempunyai korelasi yang linier. Berdasarkan hasil uji normalitas pada variabel Self-efficacy diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov  $Z = 0,1316$ ; signifikansi ( $p$ ) = 0,063; ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data variabel Self efficacy memenuhi distribusi normal. Sedangkan hasil uji normalitas variabel Subjective well-being diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov  $Z = 0,619$ ; signifikansi ( $p$ ) = 0,838; ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan sebaran data variabel Subjective Well-Being memenuhi distribusi normal. Hasil olah data dengan korelasi product moment pada 169 siswa dengan bantuan SPSS, menunjukkan bahwa nilai  $R = 0,341$   $p$ -value = 0,000 < 0,01 yang artinya bahwa ada korelasi positif yang sangat signifikan antara Self-efficacy dengan Subjective well-being siswa SMA N 1 Belitang, Semakin tinggi Self-efficacy siswa maka semakin tinggi pula Subjective well-being yang dirasakan, demikian pula sebaliknya semakin rendah Self-efficacy siswa maka semakin rendah Subjective well-being yang dirasakan. Hasil data yang diperoleh dari skala Self-efficacy kemudian dikategorikan dan hasilnya dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1**  
**Distribusi frekuensi Self-Efficacy**

Interval Skor	Kategorisasi	Rerata Empirik	Rerata Hipotetik	Frekuensi	Prosentase
$20 \leq X < 32$	Sangat rendah			0	0%
$32 \leq X < 44$	Rendah			1	0,6%
$44 \leq X < 56$	Sedang		50	45	26,6%
$56 \leq X < 68$	Tinggi	58,24		144	67,5%
$68 \leq X < 80$	Sangat tinggi			9	5,3%
<b>Total</b>				<b>169</b>	<b>100%</b>

Seperti pada Tabel 1 diketahui bahwa skor Self-efficacy siswa SMA N 1 Belitang tergolong tinggi, hal ini dapat dilihat dari rerata empirik sebesar 58,24 yang tergolong tinggi. Untuk kategori sangat rendah tidak ada, rendah ada 1 orang (0,6%), sedang ada 45 orang (26,6%), Tinggi ada 144 orang (67,5%), dan sangat tinggi ada 9 orang (5,3%)

Pengkategorian skala Subjective well-being dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, sesuai dengan aspek yang diungkap dalam SWB yaitu affect scale (kebahagiaan) dan satisfaction (kepuasan hidup). Hasil data dari skala SWB dapat dilihat bahwa nilai Affect Scale dalam kategori sangat rendah tidak ada, rendah ada 5 orang (3%), sedang ada 39 orang (23,1%), Tinggi ada 97 orang (57,4%), dan sangat tinggi ada 28 orang (16,6%). Hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa skor skala Subjective well-being pada affect scale (skala kebahagiaan) berada pada kategori tinggi hal ini dilihat dari rata-rata empirik 60,96.

Nilai Satisfaction dalam kategori sangat rendah tidak ada, rendah tidak ada, kategori sedang ada 15 orang (8,9%), tinggi ada 74 orang (43,8%), dan sangat tinggi ada 80 orang (47,3%). Hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa skor skala Subjective well-being pada satisfaction scale (skala kepuasan) berada pada kategori tinggi hal ini dilihat dari rata-rata empirik 88,52.

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang nyata/signifikan antara Self-efficacy dengan Subjective well-beingsiswa SMA N 1 Belitang dengan nilai p-value 0,000 Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara Self-efficacy dengan Subjective well-being pada siswa SMA N 1 Belitang. Hubungan yang positif dari penelitian ini menggambarkan bahwa semakin tinggi Self-efficacy yang dimiliki siswa SMA N 1 Belitang maka semakin tinggi Subjective well-being yang dirasakan.

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 SMA N 1 Belitang dalam kategori sangat rendah tidak ada, rendah ada 1 orang (0,6%), sedang ada 45 orang (26,6%), Tinggi ada 144 orang (67,5%), dan sangat tinggi ada 9 orang (5,3%). Jadi secara umum siswa SMA N 1 Belitang 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 SMA N 1 Belitang pada Affect Scale dalam kategori sangat rendah tidak ada, rendah ada 5 orang (3%), sedang ada 39 orang (23,1%), Tinggi ada 97 orang (57,4%), dan sangat tinggi ada 28 orang (16,6%). Nilai Satisfaction dalam kategori sangat rendah tidak ada, rendah ada juga tidak ada, kategori sedang ada 15 orang (8,9%), Tinggi ada 74 orang (43,8%), dan sangat tinggi ada 80 orang (47,3%) kurang ada 16,0%, dan untuk kategori cukup ada 66,3%, sedangkan untuk kategori baik ada 17,8%. Jadi mayoritas tingkat Subjective well-being dalam kategori tinggi. Hasil kategorisasi dalam penelitian ini untuk skala Subjective well-being diketahui bahwa siswa SMA N 1 Belitang memiliki tingkat Subjective well-being yang tinggi, Hal ini dapat dilihat dari hasil affect scale dengan rata-rata empirik 60,96 (masuk kategori tinggi) dan satisfaction scale dengan rata-rata empirik 88,52 (masuk kategori tinggi). Jadi secara umum siswa SMA N 1 Belitang memiliki Subjective well-being yang tinggi, artinya bahwa siswa SMA N 1 Belitang 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 SMA N 1 Belitang.

Sumbangan efektif antara Self-efficacy dengan Subjective well-being adalah 11,7 % yang artinya masih terdapat 88,3% variabel lain. Variabel tersebut diantaranya adalah harga diri (self-esteem), sense of perceived control (kepercayaan pada kemampuan diri), ekstraversi, kepribadian, optimisme, hubungan social dan dukungan sosial, neurotisme yang rendah, pengaruh budaya dan masyarakat, dan proses kognitif, genetic, demografis, jenis kelamin, usia, pendidikan, perkawinan, pendapatan, pekerjaan, kesehatan, agama, waktu luang, etnis, peristiwa kehidupan, kompetensi.

## Penutup

Berdasarkan tujuan penelitian dan hasil penelitian yang dilakukan pada 169 siswa SMA N 1 Belitang dapat disimpulkan sebagai berikut:



1. Ada hubungan positif dan signifikan antara Self-efficacy dengan Subjective well-being Siswa SMA N 1 Belitang;
2. Tingkat Self-efficacy dalam kategori tinggi;
3. Tingkat Subjective well-being untuk Affect Scale menunjukkan kategori tinggi dan Satisfaction scale juga menunjukkan kategori tinggi; 4) Variabel Self-efficacy memberikan sumbangan efektif terhadap Subjective well-being sebesar 11,7% sedangkan sisanya 88,3% dipengaruhi variabel lain diluar model.

## Daftar Pustaka

- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- 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.
- Diener, E. 2000. Subjective well-being. *The science of happiness and a proposal for a national index*. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., & Lucas, R. 2000. Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 325-337). New York: Guilford.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. 2002. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C.R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The hand book of positive psychology*. (pp. 63-73). New York: Oxford University Press
- Hurlock, Elizabeth B. 1999. *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Jakarta : Erlangga.
- 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
- Keyes, C.L. (2009). The Nature and importance of positive mental health in America's adolescents. Dalam Gilman, R., Huebner, E.S. & Furlong, M.J. *Handbook of Positive Psychology in Schools*. New York: Routledge.
- Mulyatiningsih, E. (2012). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- 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.
- Santrock, J. W. 2002. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (5th ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- 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.