HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING* SISWA SMA NEGERI 1 BELITANG

NASKAH PUBLIKASI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Dalam Mencapai Derajat Sarjana S-1 Psikologi

Diajukan oleh :

Rhesaroka Pramudita

F 100 090 306

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2014

HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* SISWA SMA NEGERI 1 BELITANG

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Derajat Sarjana S-1 Psikologi

Diajukan oleh :

Rhesaroka Pramudita

F. 100 090 306

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2014

HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING* SISWA SMA NEGERI 1 BELITANG

Yang diajukan oleh :

Rhesaroka Pramudita

F. 100 090 306

Telah disetujui untuk dipertahankan

Didepan Dewan Penguji

Pembimbing Skripsi

(Dra. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si, Psi.)

Surakarta, 28 Mei 2014

HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* SISWA SMA NEGERI 1 BELITANG

Yang diajukan oleh :

Rhesaroka Pramudita

F. 100 090 306

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Pada tanggal **28 Mei 2014**

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji utama

Dra. Wiwien Dinar Pratisti, M. Si, Psi.

Penguji kedua

Dra. Hj. Kris Pujiatni, Psi.

Penguji ketiga

Dra.ZahrotulUyun, M.Si, Psi.

Surakarta, 28 Mei 2014

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan

Taufik , M. Si., Ph.D

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING* SISWA SMA NEGERI 1 BELITANG

Rhesaroka Pramudita. F 100 090 306
Dra. Wiwien Dinar Pratisti, M.si

Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Self-efficacy adalah keyakinan pada diri seseorang didalam menyelesaikan tugas tertentu dengan baik untuk mencapai tujuan tertentu. *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 S*ubjective well-being* siswa SMA N 1 Belitang. Hipotesis "ada hubungan positif antara *Self-efficacy* dengan S*ubjective well-being*.

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah teknik *cluster sampling* dimana populasi penelitian tergabung dalam kelompok-kelompok. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan random dengan cara undian. Subjek yang digunakan untuk penelitian adalah siswa SMA N 1 Belitang kelas X dan XI yang berjumlah 797 siswa, adapun sampel yang digunakan untuk penelitian berjumlah 169 siswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah skala yang terdiri dari skala *Self-efficacy* dan skala *Subjective well-being*.

Berdasarkan analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,341 p-value =0,000 <0,05 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. Berdasarkan hasil analisis *Self-efiicacy* siswa tergolong tinggi dilihat dari rerata empirik sebesar 58,24 (tinggi) dan *Subjective well-being* siswa juga tergolong tinggi dilihat dari nilai rata-rata empirik *affect scale* 60,96 (tinggi) dan *satisfaction scale* 88,52 (tinggi). Sumbangan efektif variable *Self-efficacy* terhadap *Subjective well-being* sebesar 11,7% sisanya 88,3% dipengaruhi variabel lain diluar model.

Kata kunci :*Self-efficacy, Subjective well-being, Siswa*

PENDAHULUAN

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. Adapun meningginya emosi terutama karena para remaja berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi dan harapan baru. Keadaan ini menyebabkan remaja mengalami kegagalan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, sehingga masa remaja sering dikatakan sebagai usia bermasalah. 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)

Pengalaman emosi yang dialami oleh remaja tersebut salah

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

Subjective well-being merupakan suatu bentuk evaluasi mengenai kehidupan remaja itu sendiri. Bentuk dari evaluasi tersebut meliputi dua cara yaitu penilaian secara kognitif, seperti kepuasan hidup dan respon emosional terhadap suatu kejadian, seperti merasakan emosi yang positif. *Subjective well-being* menarik untuk dipelajari karena dianggap sebagai komponen inti dalam hidup yang baik. Remaja yang memiliki level *Subjective well-being* yang tinggi, pada umumnya memiliki kualitas yang mengagumkan (Diener, 2002). Remaja akan mampu mangatur emosinya dan menghadapi berbagai masalah dalam hidup dengan lebih baik. Sementara itu individu dengan *Subjective well-being* yang rendah, cenderung menganggap rendah hidupnya dan memandang peristiwa yang terjadi sebagai suatu hal yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Myers &Diener,1995). *Well-being* (kesejahteraan) mempunyai beberapa aspek diantaranya adalah afek positif dan afek negatif. Pada individu yang sejahtera secara emosi, afek positif lebih sering dialami dibanding afek negatif (Diener, Lucas dalam Lewis & Haviland-Jones, 2000).

Berdasarkan 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.

Self-efficacy adalah kepercayaan individu pada kemampuannya untuk berhasil melakukan tugas tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. *Self-efficacy* terdiri dari tiga aspek yaitu *magnitude*, *generality*, *strength*. *Self-efficacy* membuat perbedaan di dalam cara berpikir, merasa, dan bertindak. *Self-efficacy* juga berkaitan dengan keyakinan mampu mengatasi stres. Orang yang memiliki *Self-efficacy* yang tinggi memilih untuk melakukan hal yang bersifat menantang dan sulit untuk dilakukan sebaliknya orang yang memiliki *Self-efficacy* yang rendah cenderung 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. *Self-efficacy* memberikan kontribusi terhadap kepuasan hidup dan kesejahteraan siswa (Bandura, 1997).

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa siswa sebaiknya memiliki tingkat *Subjective well-being* yang tinggi karena dengan *Subjective well-being* yang tinggi siswa dapat mengatasi masalalah dengan baik. *Subjective well-being* yang tinggi akan membantu siswa untuk bisa belajar secara maksimal, sebaliknya *Subjective well-being*yang rendah dapat mengantar pada gangguan psikologis (Suldo,2009).

Namun demikian pada kenyataannya, tidak semua siswa dapat merasakan *Subjective well-being*. Hal ini dapat diketahui dari adanya siswa yang merasakan kondisi yang kurang nyaman, timbul perasaan takut serta kecemasan ketika berada disekolah, kesulitan berinteraksi dengan guru, takut menghadapi masa depannya, dan stres ketika menerima pelajaran yang sulit. Namun untuk mencapai *Subjective well-being* tidak mudah karena *Subjective well-being* dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah harga diri, kontrol diri, ekstraversi, neurotisme yang rendah, optimisme, relasi sosial yang positif, memiliki arti dan tujuan hidup, faktor genetik, kepribadian, faktor demografis, dukungan sosial, pengaruh masyarakat dan budaya,

serta proses kognitif. Salah satu faktor yang mempengaruhi SWB adalah *Self-efficacy*.

Self-efficacy adalah kepercayaan individu pada kemampuannya untuk berhasil melakukan tugas tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. *Self-efficacy* terdiri dari tiga aspek yaitu *magnitude*, *generality*, *strength*. *Self-efficacy*membuat perbedaan di dalam cara berpikir, merasa, dan bertindak. *Self-efficacy* juga berkaitan dengan keyakinan mampu mengatasi stres. Orang yang memiliki *Self-efficacy* yang tinggi memilih untuk melakukan hal yang bersifat menantang dan sulit untuk dilakukan sebaliknya orang yang memiliki *Self-efficacy* yang rendah cenderung 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. *Self-efficacy* 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, segingga 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.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan Berbagai permasalahan yang muncul di kalangan Siswa, menarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan rumusan masalah “Apakah ada

hubungan antara *Self-efficacy* dengan *Subjective well-being* siswa SMA N 1 Belitang?". Untuk menjawab pertanyaan tersebut, maka perlu mengadakan penelitian mengenai "Hubungan antara *Self-efficacy* dengan *Subjective well-being* siswa SMA Negeri 1 Belitang"

METODE PENELITIAN

Penelitian 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.*Self-efficacy* sedangkan variable tergantungnya *Subjective well-being.*

Teknik sampling 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, yakni membuat gulungan kertas yang bertuliskan kelas X A-K dan kelas XI A-K kemudian gulungan kertas yang bertuliskan nama kelas itu dibagi dalam dua kotak yaitu kotak pertama kelas X dan kotak kedua kelas XI, kemudian mengambil satu gulungan dalam setiap kotak sehingga di dapatkan dua kelas yang digunakan sebagai *tryout* setelah itu mengambil tiga gulungan dalam setiap kotak sehingga didapatkan enam kelas yang digunakan sebagai subjek penelitian Kedua gulungan kertas yang bertuliskan nama kelas itu dibagi dalam dua kotak kemudian mengambil tiga gulungan dalam setiap kotak. 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.*

Tabel 1

Blue Print* Skala *Self-efficacy

Aspek	*Favourable*	*Unfavourable*	Total
Tingkat kesulitan *(magnitude)*	1,2,5,14, dan 20	9, 12, 20	8
Umum *(generality)*	4,6,8,10	11,15,17	7
Kekuatan *(strength)*	3,7,13	16,18	5
Jumlah	**12**	**8**	**20**

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*.

Tabel2

Blue Print Skala *Subjective well-being*

Aspek	Alat ukur	Nomor Aitem		Jumlah
		Favourable	*Unfavourable*	
Kognitif	*Satisfaction With Life Scale*	1, 2 ,3, 4, 5,6,7,8,9,10,11, 12,13,14,15,16,17,18	-	18
Afektif	*Positive Affect Scale*	1,2,4,6,8,10,12,14,18,20	-	10
	Negative Affect Scale	-	3,5,7,9,11,13, 15,16,17,19	10
Total		**28**	**10**	**38**

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 ± 1113 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 adalahkelas 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.

Hasil validitas dan reliabilitas skala *Self-efficacy* dan skala *Subjective well-being* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3
Rangkuman Hasil Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Nilai Koefisien		Jumlah
	Validitas	Reliabilitas	
Self-Efficacy	0,281 s/d0,663	Alpha (α) = 0,727	Aitem = 20 Valid = 20
Subjective Well-Being			
a. Affect Scale	0,282 s/d 0,591	Alpha (α) = 0,732	Aitem = 20 Valid = 20
b. Satisfaction	0,281 s/d 0,642	Alpha (α) = 0,735	Aitem = 18 Valid = 18

Analisis data dilakukan setelah dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas sebaran dan uji linieritas hubungan. Hal ini dilakukan karena syarat teknik korelasi *product moment* adalah sebaran data variabel mempunyai distribusi yang normal, antara variabel bebas dan variabel tergantung mempunyai korelasi yang linier. Berdasarkan hasil uji normalitas pada variabel *Self-efficacy* diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov Z = 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.

Dari 169 siswa yang dijadikan sampel maka didapat hasil korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS sebagai berikut.

Tabel 4
Hasil Uji *Pearson Product Moment*

Variabel	N	R	R2	p-value
Self-Efficacy*Subjective Well-Being	169	0,341	0,117	0,000

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa nilai R= 0,341 p-value =0,000 <0,05 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 dibawah ini :

Tabel 5
Distribusi frekuensi *Self -Efficacy*

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

Berdasarkan tabel 5 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 dapta dilihat pada tabel berikut ini:

1. ***Affect Scale***

Tabel 6 Distribusi frekuensi *Affect Scale*

Interval Skor	Kategorisasi	Rerata Empirik	Rerata Hipotetik	Frekuensi	Prosentase
20 ≤ X < 32	Sangat rendah			0	0%
32 ≤ X < 44	Rendah			5	3%
44 ≤ X < 56	Sedang		50	39	23,1%
56 ≤ X < 68	**Tinggi**	**60,96**		97	57,4%
68 ≤ X < 80	Sangat tinggi			28	16,6%
Total				**169**	**100%**

Berdasarkan tabel 6 diketahui 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.

2. ***Satisfaction***

Tabel 7 Distribusi frekuensi *Satisfaction*

Interval Skor	Kategorisasi	Rerata Empirik	Rerata Hipotetik	Frekuensi	Prosentase
18 ≤ X < 36	Sangat rendah			0	0%
36 ≤ X < 54	Rendah			0	0%
54 ≤ X < 72	Sedang		63	15	8,9%
72 ≤ X < 90	**Tinggi**	**88,52**		74	43,8%
90 ≤ X < 108	Sangat tinggi			80	47,3%
Total				**169**	**100%**

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa 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-being* siswa 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*. 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.

Self-efficacy menentukan perbedaan bagaimana orang tersebut berpikir, merasa, dan bertidak. *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 cendrung sering mengalami depresi, kecemasan dan keputusasaan. Pencapaian *Subjective well-being* dipengaruhi oleh *Self-efficacy*.

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 dengan kategori 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 bahwa

variabel tingkat *Self-efficacy* memberikan sumbangan efektif terhadap *Subjective well-being*. Sebesar 11,7% sedangkan sisanya 88,3% dipengaruhi variabel lain diluar model. Hasil yang disumbangkan *Self-efficacy* untuk *Subjective well-being* tidak bisa dikatakan kecil, karena 88,3% sisanya harus dibagi dengan variabel lain yang juga mempengaruhi *Subjective well-being*. Variabel tersebut diantaranya adalah harga diri (*self-esteem*), *sense of percieved control* (kepercayaan pada kemampuan diri), *ekstraversi*, kepribadian, optimisme, hubungan sosial 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.

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

1.Ada hubungan yang positif dan signifikan antara *Self-efficacy* dengan *Subjective well-being* Siswa SMA N 1 Belitang.

2. Tingkat *Self-efficacy* 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 mayoritas tingkat Self-efficacy dalam kategori tinggi.

3. Tingkat *Subjective well-being* terdiri dari skala kebahagiaan (*affect scale*) dan kepuasan hidup (*satisfaction*). *Affect Scale* menunjukkan siswa termasuk dalam kategori tinggi dan *Satisfaction scale* juga menunjukkan siswa dalam kategori tinggi. Jadi mayoritas Tingkat *Subjective well-being* siswa SMA N 1 Belitang termasuk dalam kategori tinggi.

4. Variabel tingkat *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). NewYork: 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

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 Positife Psychology in School* (PP. 245-256) Taylor & Francis Routledge, New York.