

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*  
REMAJA DI MADRASAH ALIYAH SWASTA AL-WASHLIYAH 22  
TEMBUNG DELI SERDANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Guna Memenuhi  
Sebahagian Syarat-Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana*

**OLEH :**

**NORA JULITA LUBIS**

**17.860.0053**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**2022**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 21/6/22

Access From (repository.uma.ac.id)21/6/22



### PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nora Julita Lubis  
NIM : 178600053  
Tahun Terdaftar : 2022  
Program Studi : Psikologi Perkembangan

Saya menyatakan bahwa skripsi yang telah saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri, adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikamudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

01 Februari 2022  
  
METERAI TEMPE  
D70EAJX216966914  
(Nora Julita Lubis)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini

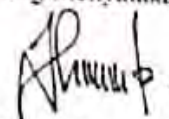
Nama : Nora Julita Lubis  
NPM : 1786000053  
Program Studi : Psikologi Perkembangan  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non- Exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul Hubungan Efikasi Diri Dengan *Psychological Well-Being* Remaja Di Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung Deli Serdang

Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, memformat-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 04 Februari 2022

Yang Menyatakan



(Nora Julita Lubis)

## ABSTRAK

### HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* REMAJA DI MADRASAH ALIYAH SWASTA AL-WASHLIYAH 22 TEMBUNG DELI SERDANG

Oleh:

**Nora Julita Lubis**

**NIM : 178600053**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan Efikasi Diri dengan *Psychological Well-Being* pada Remaja di Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung, Deli Serdang. Populasi penelitian ini adalah siswa Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung, Deli Serdang yang berjumlah 150 orang. Dan sampel penelitian ini berjumlah 50 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan skala efikasi diri dan *Psychological Well-Being* diukur dengan skala likert. Teknik analisis data menggunakan *korelasi product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai korelasi  $p = 0,000 < 0,05$  sehingga terdapat hubungan positif antara Efikasi Diri dengan *Psychological Well-Being* pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung, Deli Serdang dengan koefisien determinan ( $r^2$ ) sebesar 0,288 atau 28,8%. Dengan kata lain hipotesis diterima. *Psychological Well-Being* dinilai tinggi (rata-rata empirik = 159,08 > rata-rata hipotetik = 132,5 dengan selisih SD = 13,64), dan untuk Efikasi Diri dinilai tinggi (rata-rata empirik = 26,42 > rata-rata hipotetik = 20 dengan selisih SD = 2,679).

**Kata Kunci:** Efikasi Diri, *Psychological Well-Being*, Remaja.

## ABSTRACT

### **CORRELATION SELF-EFFICACY WITH *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* TEENAGER IN MADRASAH ALIYAH SWASTA AL-WASHLIYAH 22 TEMBUNG DELI SERDANG**

**By:**

**Nora Julita Lubis**

**NIM: 178600053**

The purpose of this study was to see Self-Efficacy correlated with Psychological Well-Being in teenager of Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung, Deli Serdang. The population of this study was the students of Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung, Deli Serdang, amounting to 150 people. And the sample of this study amounted to 50 people. The sampling technique in this study used purposive sampling. In this study using quantitative research methods. Collecting data using a self-efficacy scale and Psychological Well-Being measured by a Likert scale. The data analysis technique uses product moment correlation. The results of this study indicate a correlation value of  $p = 0.000 < 0.05$  so that there is a positive relationship between Self-Efficacy and Psychological Well-Being in teenager of Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung, Deli Serdang with a determinant coefficient ( $r^2$ ) of 0.288 or 28.8%. In other words the hypothesis is accepted. Psychological Well-Being is rated high (empirical average = 159.08 > hypothetical average = 132.5 with a difference of  $SD = 13.64$ ), and self-efficacy is rated high (empirical average = 26.42 > average hypothetical mean = 20 with a difference of  $SD = 2.679$ ).

**Keywords:** Self-Efficacy, *Psychological Well-Being*, Teenager.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sampai dengan saat ini peneliti masih diberikan kesehatan serta semangat yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa pula shalawat diiringi salam peneliti sampaikan kepada Rasulullah SAW yang telah membawa umatnya dari kebodohan sampai dengan alam hidup yang penuh dengan pengetahuan, kedamaian dan kebahagiaan.

Sejalan dengan peneliti karya ilmiah ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan sarjana Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Karya tulis ini berjudul : “ **Hubungan Efikasi Diri Dengan *Psychological Well-Being* Remaja Di Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung Deli Serdang**” .

Dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan kerendahan hati peneliti membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintahan.

Medan, 04 Februari 2022  
Yang Menyatakan

(Nora Julita Lubis)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xvii</b>
<b>ABSTRACK.....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	13
C. Batasan Masalah .....	14
D. Rumusan Masalah .....	15
E. Tujuan Penelitian .....	15
F. Manfaat Penelitian .....	15
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>17</b>
<b>A. REMAJA.....</b>	<b>17</b>
1. Defenisi Remaja.....	17
2. Ciri-Ciri Remaja .....	19



3. Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja.....	20
4. Tugas Tugas Perkembangan Masa Remaja .....	22
<b>B. PSYCHOLOGICAL WELL-BEING .....</b>	<b>26</b>
1. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i> .....	26
2. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .....	28
3. Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> .....	33
<b>C. EFIKASI DIRI .....</b>	<b>39</b>
1. Defenisi Efikasi Diri .....	39
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri .....	44
3. Dimensi Efikasi Diri .....	48
<b>D. Hubungan Efikasi Diri Dengan <i>Psychological Well-Being</i>.....</b>	<b>49</b>
<b>E. Kerangka Konseptual.....</b>	<b>54</b>
<b>F. Hipotesis .....</b>	<b>55</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>56</b>
A. Jenis Penelitian.....	56
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	56
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	57
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	58
E. Metode Pengumpulan Data .....	59
F. Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur .....	60
G. Uji Asumsi .....	61
H. Uji Hipotesis.....	63
I. Analisi Data .....	64
<b>BAB IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan .....</b>	<b>65</b>
A. Orientasi Kanchah Penelitian.....	65
B. Persiapan Admnistrasi .....	66
1. Persiapan Administarsi .....	66
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian .....	67
3. Uji Coba Alat Ukur Penelitian .....	71

C. Pelaksanaan Penelitian.....	75
D. Analisis Dan Hasil Data Penelitian .....	75
1. Uji Asumsi .....	76
2. Hasil Perhitungan Analisi Product Moment.....	78
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik Dan Empirik .....	79
E. Pembahasan .....	81
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>86</b>
A. Kesimpulan .....	86
B. Saran .....	87
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>89</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>92</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Efikasi diri Sebelum Uji Coba .....	68
Tabel 2 Distribusi Psychological Sebelum Uji Coba.....	69
Tabel 3 Distribusi Efikasi diri Sesudah Uji Coba.....	72
Tabel 4 Distribusi Psychological Sesudah Uji Coba .....	72
Tabel 5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran .....	76
Tabel 6 Rangkuman Hasil Uji Linearitas Hubungan.....	78
Tabel 7 Rangkuman Analisa Korelasi .....	79
Tabel 8 Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Hipotetik Dan Empirik..	80

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Data Penelitian .....	92
Lampiran B Uji Validitas Dan Reabilitas .....	96
Lampiran C Uji Normalitas .....	104
Lampiran D Uji Linearitas .....	106
Lampiran E Uji Hipotesis.....	109
Lampiran F Skala Penelitian .....	111
Lampiran G Surat Keterangan Penelitian .....	118

## BAB 1

### PENDAHULUAN

Pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan, Soekidjo Notoatmodjo (2003) Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan, proses, cara, dan perbuatan mendidik (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2002). Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1).

Pendidikan adalah sarana bagi persiapan kehidupan yg akan datang, juga kehidupan anak didik yang sedang dialami. Sesuai dengan tujuan pendidikan "Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 menyatakan bahwa Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Soegarda Poerbakawatja pada *Ensiklopedi Pendidikan* menguraikan pengertian pendidikan menjadi seluruh perbuatan & usaha menurut dari generasi tua untuk mengalihkan pengetahuannya, pengalamannya, kecakapannya dan keterampilannya pada generasi muda, menjadi usaha untuk menyiapkannya supaya bisa memenuhi fungsi hidupnya, baik jasmaniah juga rohaniah. Sedangkan Sully, beropini bahwa Pendidikan artinya menyucikan energi tabi'at anak-anak, agar bisa hidup berbudi luhur, berbadan sehat dan berbahagia". Menurut Prof. Dr. Shafique Ali Khan (2005) pengertian siswa merupakan orang yg tiba ke suatu forum untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Menurut Sarwono (2007) Siswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran pada global pendidikan.

Siswa adalah unsur primer pada pendidikan. Siswa menjadi individu yang sedang berada pada proses berkembang atau menjadi (*becoming*), yaitu berkembang ke arah kematangan atau kemandirian. Siswa memerlukan bimbingan agar mencapai kemandirian dikarenakan siswa masih kurang mempunyai pemahaman atau wawasan mengenai diri & lingkungan, juga pengalaman pada memilih arah kehidupan. Tugas utama siswa adalah belajar, namun tidak semua siswa memiliki manajemen belajar yang baik, seperti manajemen waktu. Manajemen waktu belajar yang kurang baik mengakibatkan siswa sering menunda-nunda penyelesaian tugas akademik. Siswa yang tidak dapat mengatur waktu termasuk rencana belajar yang tidak stabil atau menggunakan Sistem Kecepatan Malam (SKS) saat menghadapi ujian semester.

Menurut Ginzberg dalam Mukhidin (2007), pendidikan adalah proses perkembangan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan sesuai dengan persyaratan tertentu. Untuk itu, banyak kegiatan dan praktik belajar yang harus diselesaikan oleh semua siswa, dan ada banyak tugas belajar, baik itu tugas dalam kegiatan belajar, pekerjaan rumah, ulangan harian, maupun ujian. Masalah lain yang dihadapi siswa adalah bagaimana menghadapi situasi sekolah, guru dan teman dengan karakteristik yang berbeda, karena siswa harus memiliki rasa efikasi diri yang kuat.

Efikasi diri (*self-efficacy*) pertama kali diperkenalkan oleh Bandura (1986). Efikasi diri adalah kemampuan individu untuk merasakan situasi tertentu dan berhubungan dengan evaluasi kemampuan untuk melakukan tindakan yang berhubungan dengan tugas atau situasi tertentu. *Self-efficacy* adalah penilaian kepercayaan diri individu terhadap kemampuannya untuk melakukan tugas untuk mencapai hasil yang diharapkan. *Self-efficacy* tidak berhubungan langsung dengan kemampuan orang itu sendiri, tetapi dapat dibuat dari penilaian diri yang dapat dibuat dari mereka yang tidak terkait dengan keterampilan sendiri. Konsep dasar teori *self-efficacy* adalah pada subjek keyakinan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi dan perilaku mereka. Oleh karena itu, *self-efficacy* adalah masalah persepsi subjektif. Ini tidak berarti bahwa *self-efficacy* tidak selalu menjelaskan kapasitas nyata, tetapi terkait dengan kepercayaan individu (Bandura, 1986).

Menurut Milam dkk. Efikasi Diri pada pasien pra operasi tahun 2018 diperlukan karena pasien bedah kurang percaya diri dengan kemampuannya untuk

berlatih secara mandiri selama persiapan pra operasi. Lebih lanjut, penelitian ini menunjukkan bahwa semakin baik kepercayaan diri individu, semakin baik efikasinya. Menurut Alwisol (2005), Efikasi Diri dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan melalui satu atau kombinasi dari empat sumber, yaitu menguasai pengalaman pencapaian (*performance achievement*), pengalaman alternatif (*vicarious experience*), persuasi sosial (persuasi sosial). Dan generasi emosi (emosi/keadaan fisiologis). Pengalaman kinerja merupakan pencapaian di masa lalu. Pengalaman alternatif diperoleh melalui model sosial. Persuasi sosial adalah keyakinan dalam persuasi dan realitas konten yang dibujuk.

Orang dengan efikasi diri yang tinggi akan lebih baik dalam belajar. Ada keyakinan bahwa dalam proses belajar, individu akan dapat menyelesaikan setiap tugas yang sulit, individu percaya bahwa ia dapat menyelesaikan berbagai tugas, dan individu akan bekerja keras untuk menyelesaikan semua tugas. Ini akan mendorong orang untuk merencanakan kegiatan belajar mereka, mencoba memantau mereka, dan memanipulasi lingkungan dengan cara yang mendukung. Dapat dilihat bahwa jika efikasi diri individu rendah, walaupun individu tersebut memiliki potensi yang besar akan menimbulkan hambatan dalam proses belajar.

Secara garis besar jiwa manusia terbagi menjadi dua aspek, yaitu aspek kemampuan (*ability*) dan aspek kepribadian (*personality*). Kemampuan meliputi prestasi akademik, kecerdasan dan bakat, sedangkan kepribadian meliputi minat, penyesuaian diri, sikap, emosi dan motivasi, Djaali (2008). Hal ini menunjukkan bahwa untuk mencapai suatu tujuan, harapan dan keberhasilan seorang siswa dalam belajar dipengaruhi oleh kemampuan dan kepribadiannya. Keterampilan



yang dimiliki siswa merupakan perilaku baru yang mereka peroleh dari proses pembelajaran. Pembelajaran akan membimbing siswa untuk mengubah perilaku aktual atau potensial, yang pada dasarnya memiliki kecakapan hidup baru.

Efikasi diri berpengaruh dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk didalamnya prediksi kejadian yang akan dihadapi Ghufroon & Risnawita (2014). Myers (2010) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan kebijakan dibalik kekuatan pada pikiran positif. Keyakinan yang optimis akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk meraih keberhasilan dibandingkan keyakinan yang pesimis. Bandura (2013) dalam Handayani dan Nurwidawati menguraikan efikasi diri terdiri dari tiga dimensi, yaitu: 1) *Level/magnitude*, yaitu berhubungan dengan taraf kesulitan tugas, 2) *Strenghts*, berkaitan dengan kekuatan mental yang dimiliki individu, 3) *Generality*, dimensi ini merupakan suatu konsep bahwa efikasi diri seorang dapat digunakan pada hal apapun, tidak hanya pada hal-hal tertentu.

Uraian ini menggambarkan bahwa efikasi diri merupakan faktor yang sangat penting dalam pencapaian prestasi belajar siswa yang memiliki kemampuan dan kepribadian yang utuh. Efikasi diri siswa adalah kepercayaan siswa untuk menentukan bagaimana dia merasa, berfikir, berperilaku dan memotivasi. Kemudian siswa percaya akan kemampuannya untuk meningkatkan prestasi setelah diberikan pekerjaan serta peristiwa yang mempengaruhi kehidupannya. Kepercayaan ini akan menghasilkan beragam efek melalui empat proses besar, yaitu; kognitif, motivasi, afektif dan proses pemilihan tindakan.

tindakan yang dimaksud adalah hal yang akan dilakukan setelah mengikuti pembelajaran.

Zimmerman (1995) mengungkapkan bahwa siswa dengan tingkat efikasinya yang rendah akan memilih tugas yang lebih mudah, menghindari tugas sama sekali, dan mencoba untuk tidak bekerja, dan siswa ini lebih mungkin untuk menyerah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan efikasi diri yang rendah mudah putus asa, tidak suka menghadapi kesulitan belajar, dan merasa pesimis dalam mencapai tujuannya, sehingga mengakibatkan motivasi belajar tidak mencukupi, sehingga mengakibatkan hasil yang kurang memuaskan atau bahkan kurang baik. *Self-efficacy* berkaitan erat dengan motivasi dan harapan belajar siswa setelah belajar. Seperti yang dijelaskan Printrich dan Schunk (1996), motivasi mengacu pada apa yang akan dilakukan siswa, tetapi didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan. Dampak signifikan dari praktik penilaian diri.

Bandura (1997) percaya bahwa efikasi diri seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu sifat tugas yang bersangkutan, insentif atau penghargaan eksternal yang diperoleh dari orang lain, status atau peran individu dalam lingkungan, dan pengalaman sukses, Pengalaman orang lain, persuasi sosial, dan informasi tentang kemampuan individu yang diperoleh dalam keadaan fisik dan emosional. Bandura (1997) mengatakan bahwa efikasi diri seseorang dapat diukur dalam tiga dimensi, yang terbagi menjadi tiga dimensi yaitu tingkat kesulitan (*magnitude*), luas bidang perilaku (*generality*), kemantapan dan keyakinan (*strength*).

Menurut Bandura (Bastable, 2002), efikasi diri secara kognitif dapat dievaluasi dan diproses melalui empat sumber informasi, yaitu: pengalaman sukses, pengalaman orang lain, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis. Pengalaman keberhasilan atau kegagalan seseorang dalam melakukan usaha akan mempengaruhi tingkat efikasi diri. Pengalaman yang berhasil akan meningkatkan efikasi diri, sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi diri seseorang. Selain pengalaman sendiri, efikasi diri juga dipengaruhi oleh pengalaman sukses orang lain. Seseorang melihat bahwa orang lain memiliki kemampuan yang sama untuk menyelesaikan tugas dengan sukses, dan kemudian percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Di sisi lain, ketika Anda melihat orang ini gagal, Anda juga akan kehilangan kepercayaan diri. Dalam persuasi verbal, individu mencari bantuan dari pendapat, saran, dan bimbingan orang lain. Selain itu, secara fisiologis, jika seseorang kurang percaya diri dengan kemampuannya sendiri, ia akan merasakan respon dari tubuh. Reaksi yang sering ditimbulkan adalah gugup, keringat dingin, demam, dll. Stres konstan yang tidak dapat ditangani individu akan mempengaruhi kinerja pekerjaan mereka.

Dalam teori sosial kognitif, efikasi diri yang rendah dapat menyebabkan peningkatan kecemasan dan perilaku menghindar. Individu menghindari aktivitas yang dapat memperburuk keadaan, bukan karena ancaman, tetapi karena merasa tidak mampu menangani aspek risiko (Bandura, 2002). Bandura (2009) dalam Feist & Feist, faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah pengalaman penguasaan, pemodelan sosial, persuasi sosial, kondisi fisiologis dan emosional. Menurut Bandura (dalam Feist & Feis, 2010) salah satu kondisi fisiologis dan

emosional berpengaruh terhadap efikasi diri individu tersebut. Situasi ketegangan atau tekanan emosional yang dialami seseorang yang sedang menghadapi tuntutan yang sangat besar, hambatan-hambatan dan adanya kesempatan yang sangat penting dalam pekerjaan yang dapat mempengaruhi emosi, pikiran, dan kondisi fisik seseorang (Hariandja, dalam Nasrudin, 2010)

*Psychological Well-Being* adalah keadaan jiwa seseorang yang sehat dan karenanya berdampak positif bagi kehidupannya. Pikiran positif membuat seseorang bahagia Wells (2010) Kesehatan mental memungkinkan seseorang memiliki pandangan positif tentang pengalaman hidupnya dan berhasil mengatasi tantangan dan kesulitan yang mungkin muncul (Ryff dan Singer, dalam Wells, 2010).

Ryff mengungkapkan bahwa seseorang dengan tingkat *psychological well-being* yang tinggi adalah seseorang yang memiliki kemampuan untuk menjadi mandiri dari tekanan sosial, mampu mengendalikan lingkungan eksternal, dan mampu terus mengembangkan potensi batinnya serta mengembangkan hubungan interpersonal yang positif. Mampu memaknai hidup secara bermakna, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Sedangkan orang dengan *Psychological well-being* rendah memiliki sikap negatif terhadap kehidupan mereka sendiri, orang-orang ini cenderung bergantung pada orang lain, tidak dapat mengendalikan lingkungan mereka, tidak dapat menyadari potensi mereka, memiliki hubungan yang buruk dengan orang lain, tidak memiliki tujuan hidup, dan cenderung merasa tidak memadai, saya puas dengan diri saya sendiri dan kecewa dengan apa yang terjadi di masa lalu.

Kebahagiaan psikologis tidak diperoleh begitu saja dalam hidup, tetapi dari bagaimana individu melakukan berbagai hal untuk mencapainya. Kesehatan mental dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk kepribadian, makna dan tujuan hidup, dan agama (*religiusitas*) (Argyle, 2001).

*Psychological well-being* bukan hanya kepuasan hidup dan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif, namun juga melibatkan persepsi dari keterlibatan dengan tantangan-tantangan selama hidup (Keyes. et. al., 2002). Selain itu Friedli (2009) juga memberikan definisi pada *psychological well-being* sebagai kondisi di mana individu telah memahami kemampuan mereka, mampu mengatasi stress sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap lingkungan. *Psychological Well-Being* mengacu pada pengalaman dan fungsi psikologis yang optimal, termasuk fungsi-fungsi seperti otonomi pribadi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan Ryff (1989). Dalam proses perkembangan kepribadian seseorang, masa pubertas mempunyai arti khusus, namun begitu masa pubertas tidak jelas posisinya dalam rangkaian proses perkembangan seseorang.

Monks, dkk, (1999) lebih lanjut menyatakan bahwa remaja sebenarnya tidak memiliki tempat yang jelas, mereka bukan termasuk golongan anak-anak, apalagi golongan orang dewasa atau golongan orang tua. Remaja belum dapat menguasai fungsi fisik dan psikisnya. Gejala psikologis yang menjadi ciri remaja adalah sifat masa transisi atau masa transisi, yaitu remaja belum memperoleh status dewasa, tetapi tidak lagi berstatus anak-anak. Remaja adalah siswa yang mengemban pendidikan di sekolah. Pada Fase remaja ini merupakan segmen

kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan pada perkembangan masa dewasa yang sehat Konopka dalam Pikunas, (1976). Masa remaja menurut Hurlock (1997) diartikan sebagai suatu masa transisi atau peralihan, yaitu periode dimana individu secara fisik maupun psikis berubah dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

Remaja menurut pengertiannya berasal dari bahasa latin *adolesceere* yang berarti “ tumbuh” atau “ tumbuh menjadi dewasa” Hurlock (2004). Pada masa remaja ini terjadi pertumbuhan yang cepat baik fisik maupun karakter, sehingga dinilai sangat penting untuk memperhatikan dan mempersiapkan pertumbuhan remaja agar mampu bersaing di masa depan. Pertumbuhan adalah suatu proses perubahan fisiologis yang bersifat progresif, kontinyu dan berlangsung dalam periode tertentu. Menurut Piaget Nasution (2007), Secara psikologis remaja adalah usia di mana individu menyatu dengan masyarakat dewasa. Masa remaja adalah usia ketika remaja tidak lagi merasa lebih pendek dari orang dewasa tetapi pada tingkat yang sama. Setidaknya dari segi hak, integrasi ke dalam masyarakat (dewasa) memiliki banyak aspek efektif, kurang lebih terkait dengan pubertas, termasuk perubahan intelektual. Sangat mencolok bahwa perubahan karakteristik cara berpikir remaja memungkinkan mereka untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang sebenarnya merupakan sifat umum dalam masa perkembangan.

Papalia dan Olds tidak secara eksplisit memberikan makna pubertas, tetapi secara implisit memaknainya dengan makna pubertas (pubertas). Menurut Papalia and Olds, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-

kanak dan dewasa, yang biasanya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia remaja atau awal dua puluhan.

Psikolog G. Stanley Hall Masa remaja adalah masa yang penuh badai dan stres. Dengan kata lain, masa remaja merupakan masa yang penuh badai dan tekanan mental, yaitu ketika tubuh, kecerdasan, dan emosi seseorang mengalami perubahan besar yang menimbulkan rasa sakit dan keragu-raguan (konflik) dari persoalan terkait, serta masa konflik dengan lingkungan sekitar. (Seifert & Hoffnung), Dalam hal ini, Sigmund Freud dan Erik Erikson meyakini bahwa perkembangan di masa remaja penuh dengan konflik.

Pentingnya penyesuaian diri ini ketika remaja berada dalam situasi dan lingkungan yang baru demi terciptanya hubungan yang baik, hal ini selaras dengan pendapat Willis (2008), bahwasanya penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar dengan lingkungan sehingga individu merasa puas terhadap diri dan lingkungannya. Penyesuaian diri itu dilakukan untuk melepaskan diri dari hambatan-hambatan dan ketidakenakan yang ditimbulkannya sehingga akan mendapatkan suatu keseimbangan psikis yang dalam hal ini tentu tidak menimbulkan konflik bagi dirinya sendiri dan tidak melanggar norma-norma yang berlaku dimasyarakat karena hal itu merupakan faktor penentu apakah kelak dia mampu menyesuaikan diri dengan baik atau tidak pada lingkungan. Dalam perkembangan kepribadian seseorang maka remaja mempunyai arti khusus, namun begitu masa remaja tidak jelas statusnya dalam rangkaian proses perkembangan seseorang.

Ryff (1989) mendefinisikan *Psychological Well-Being* sebagai pengembangan diri dan kepuasan kebutuhan diri sendiri yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Ryff juga menambahkan bahwa kesehatan mental adalah seseorang dapat mengubah keadaan depresi menjadi keadaan yang nyaman baginya Ryff & Keyes (1995). Ryff (2008) dalam Allan Car, mendefinisikan *psychological well-being* sebagai suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Efikasi diri yang dimiliki siswa remaja dapat berpengaruh positif terhadap keberhasilan belajar yang dicapai oleh siswa yang sebagaimana dikatakan remaja, karena dengan adanya efikasi diri yang tinggi siswa mampu menyelesaikan berbagai persoalan dalam proses belajar. Akan tetapi tidak semua siswa memiliki efikasi diri yang tinggi, dimana hal ini dapat menghambat dari proses belajar dan hasil yang diraih pun juga tidak maksimal.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan pada beberapa siswa khususnya remaja di Madrasah Aliyah Swasta Al- Washliyah 22 Tembung peneliti melihat observasi di lapangan banyak remaja yang kurang percaya diri dan kurang yakin pada dirinya. Adapun hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti.

Narasumber yang ke 1 (Y) menuturkan : (Senin 2 Agustus 2021)

*"Saya terkadang masih malu kak untuk bergaul dengan teman teman saya disekolah kalau dirumah tidak kak. Saya ingin menjadi psikolog kak rencana kuliah nyoba di unimed tapi orang tua nyarankan saya untuk ngambil PGSD. Pernah ada 2 kali kak tugas kelompok biasanya teman yang ngajak ngerjain dimana kalo saya ngikut aja kak. Tujuan hidup belum ada kak saya bingung mau ngapain kak, saya sekolah saja dulu.*



Narasumber yang ke 2 (R) menuturkan : (Senin 2 Agustus 2021)

"Saya kurang percaya diri karna saya merasa diri saya kurang gaul tidak seperti teman-teman saya kak, dirumah juga saya jarang keluar main karna saya pemalu juga kak orangnya. Saya ingin menjadi guru kak tapi orangtua pinginnya saya menjadi ustadz. Kalo kerja kelompok saya ngikut teman saya kak kapan ngerjainya. Saya tidak mengikuti ekstrakurikuler, kegiatan saya selain sekolah mondok kak menghafal al-quran mengikuti kemauan orang tua saya kak".

Meninjau uraian di atas peneliti mengajukan judul penelitian tentang Hubungan Efikasi Diri dengan *Psychological Well-Being* pada Remaja Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung.

## B. Identifikasi Masalah

*Psychological well-being* merupakan suatu keadaan pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang, dimana individu mampu menjadi pribadi yang mandiri dari tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, mampu merealisasikan potensi dalam dirinya secara terus-menerus, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, dan mampu memaknai kehidupannya dengan tujuan hidup yang jelas, serta dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri. *Psychological well-being* tidak didapat begitu saja dalam hidup, tetapi didapat dari bagaimana individu itu sendiri melakukan berbagai hal untuk mendapatkannya. *Psychological well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya kepribadian, makna dan tujuan hidup, agama/kepercayaan (*religiusitas*) (Argyle, 2001).

Efikasi diri siswa akan muncul jika, siswa dapat berpengaruh positif terhadap keberhasilan belajar yang dicapai oleh siswa tersebut karena dengan

adanya efikasi diri yang tinggi siswa mampu menyelesaikan berbagai persoalan dalam proses belajar. Efikasi diri diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya, semakin individu yakin terhadap kemampuannya, maka semakin besar usaha yang dilakukannya karna jika siswa sudah yakin pasti ia bisa melaluinya yang dimana membuat diri siswa dapat mengerjakan tugas tersebut dan makin aktif siswa tersebut karena ia yakin kemampuannya tersebut dapat membantu dalam mengerjakan suatu tugas dan membantu menghadapi hambatan/rintangan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi.

Namun, tidak semua siswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi sehingga menghambat proses belajar yang ada, dan hasil yang diperoleh siswa tidak maksimal. siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung menghindari mata pelajaran yang banyak tugas, dan juga cenderung menghindari mata pelajaran yang tidak disukainya, bahkan mereka tidak menyelesaikan tugas yang diberikan, terutama tugas-tugas yang sulit bagi siswa, ditambah lagi apabila siswa memiliki permasalahan siswa tidak berani menceritakannya kepada guru khususnya guru BK. Siswa tidak memiliki keyakinan dalam mengerjakan soal-soal yang ada, begitu juga dengan tugas yang sulit bagi siswa yang diberikan oleh guru dan pada akhirnya mematahkan semangat mereka.

### **C. Batasan Masalah**

Masalah penelitian perlu dibatasi agar penelitian menjadi lebih terfokus dan diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian dengan lebih efektif dan efisien. Agar penelitian ini berjalan dengan sempurna peneliti membatasi masalah

yang akan di teliti. Adapun batasan penelitian terkait mengenai hubungan Efikasi Diri dengan *Psychological well-being* pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung, Deli Serdang dan penulis hanya membatasi masalah penelitian pada remaja yang berumur 17 tahun

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah ada hubungan Efikasi Diri dengan *Psychological well-being* pada Remaja ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Efikasi Diri dengan *psychological well-being* pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung, Deli Serdang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambah pengetahuan terutama untuk bidang psikologi perkembangan mengenai hubungan antara Efikasi Diri dengan *Psychological well-being* pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung, Deli Serdang.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi siswa dan siswi mengenai efikasi diri dan *Psychological well being* sehingga siswa dan siswi dapat meningkatkan keyakinan diri atas kemampuan yang dimiliki dan begitu juga dengan *Psychological well-being* mereka.

## 3. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah informasi dan dapat menjadi sumber intervensi bagi sekolah terhadap masalah yang ada yaitu mengenai hubungan antara Efikasi Diri dengan *Psychological well-Being* pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung, Deli Serdang.

17

## **BAB II** **LANDASAN TEORI**

### **A.REMAJA**

## 1. Pengertian Remaja

Menurut Santrock (dalam Nur, 2017) remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan manusia dengan ciri manusia tersebut sering mengalami masa krisis identitas dan ambigu. Hal yang demikian menyebabkan remaja menjadi tidak stabil, agresif, konflik antara sikap dan perilaku, kegoyahan emosional dan sensitif, terlalu cepat dan gegabah untuk mengambil tindakan yang ekstrim. Dari sifat remaja yang mudah mengalami kegoyahan emosional dan gegabah tersebut menyebabkan remaja tidak mudah untuk mempertahankan emosinya yang positif sehingga sebagian besar individu yang masuk pada tahap perkembangan remaja sering menunjukkan perilaku agresif baik kepada teman, orang tua maupun kepada orang lain yang lebih muda.

Remaja adalah seseorang individu yang baru beranjak selangkah dewasa dan baru mengenal mana yang benar dan mana yang salah, mengenal lawan jenis, memahami peran dunia sosial, menerima jati diri apa yang telah dianugerahkan Allah Subhanahu wa Ta'ala pada dirinya, dan mampu mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam diri individu. Remaja saat ini harus siap dan mampu dalam menghadapi tantangan kehidupan dan pergaulan. Usia remaja adalah usia yang paling kritis dalam kehidupan seseorang, rentang usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja dan akan menentukan kematangan usia dewasa.

Psikolog G. Stanley Hall “*adolescence is a time of* “ storm and stress “ . Artinya, remaja adalah masa yang penuh dengan “ badai dan tekanan jiwa” , yaitu masa di mana terjadi perubahan besar fisik, intelektual dan emosional pada seseorang yang menyebabkan kesedihan dan kebimbangan (konflik) pada yang

bersangkutan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya (Seifert & Hoffnung), Dalam hal ini, Sigmund Freud dan Erik Erikson meyakini bahwa perkembangan di masa remaja penuh dengan konflik.

Selanjutnya Erikson menambahkan bahwa tugas perkembangan remaja yang paling penting adalah pembentukan identitas diri. Selama masa ini remaja mulai merasakan suatu perasaan tentang identitas diri, perasaan bahwa dirinya adalah manusia yang unik. Manusia mulai mempelajari sifat-sifat yang melekat pada dirinya sendiri, tujuan masa depan, kekuatan dan hasrat untuk mengontrol nasibnya sendiri.

Sedangkan menurut Papalia dan Olds, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Menurut Anna Freud, berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orangtua dan cita-cita mereka, di mana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.

Berdasarkan beberapa pendapat tokoh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa remaja adalah tahap perkembangan yang rentang bagi kehidupan manusia dikarenakan dimana masa remaja masi mencari jati dirinya dan menyesuaikan dengan lingkungan.

## **2. Ciri-ciri Remaja**

Seperti halnya pada semua periode yang penting, sela rentang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Masa remaja ini, selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya.

Menurut Sidik Jatmik (dalam khamim, 2017) kesulitan itu berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus; yakni:

1. Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bias menjauhkan remaja dari keluarganya.
2. Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya dari pada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang kesemuanya harus mutakhir.
3. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.
4. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (*over confidence*) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua.

Berdasarkan pendapat tokoh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri dari pada remaja adalah adanya rasa ingin memiliki kebebasan hak yang diinginkan oleh remaja, remaja sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungan, perubahan yang drastis pada fisik remaja, dan tingginya rasa percaya diri pada remaja.

### **3. Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja**

#### **a. Pertumbuhan Fisik**

Pertumbuhan meningkat cepat dan mencapai puncak kecepatan. Pada fase remaja awal (11-14 tahun) karakteristik seks sekunder mulai tampak, seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, pertumbuhan rambut ketiak, atau rambut pubis. Karakteristik seks sekunder ini tercapai dengan baik pada tahap remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan pada tahap remaja akhir (17-20 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplet dan remaja telah matang secara fisik.

#### **b. Kemampuan berpikir**

Pada tahap awal remaja mencari-cari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya yang jenis kelaminnya sama. Sedangkan pada remaja tahap akhir, mereka telah mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual sudah terbentuk.

#### **c. Identitas**



Pada tahap awal, ketertarikan terhadap teman sebaya ditunjukkan dengan penerimaan atau penolakan. Remaja mencoba berbagai peran, mengubah citra diri, kecintaan pada diri sendiri meningkat, mempunyai banyak fantasi kehidupan, idealistis. Stabilitas harga diri dan definisi terhadap citra tubuh serta peran jender hampir menetap pada remaja di tahap akhir.

d. Hubungan dengan orang tua

Keinginan yang kuat untuk tetap bergantung pada orangtua adalah ciri yang dimiliki oleh remaja pada tahap awal. Dalam tahap ini, tidak terjadi konflik utama terhadap kontrol orang tua. Remaja pada tahap pertengahan mengalami konflik utama terhadap kemandirian dan kontrol. Pada tahap ini terjadi dorongan besar untuk emansipasi dan pelepasan diri. Perpisahan emosional dan fisik dari orangtua dapat dilalui dengan sedikit konflik ketika remaja akhir.

e. Hubungan dengan sebaya

Remaja pada tahap awal dan pertengahan mencari afiliasi dengan teman sebaya untuk menghadapi ketidakstabilan yang diakibatkan oleh perubahan yang cepat; pertemanan lebih dekat dengan jenis kelamin yang sama, namun mereka mulai mengeksplorasi kemampuan untuk menarik lawan jenis. Mereka berjuang untuk mengambil tempat di dalam kelompok; standar perilaku dibentuk oleh kelompok sebaya sehingga penerimaan oleh sebaya adalah hal yang sangat penting. Sedangkan pada tahap akhir, kelompok sebaya mulai berkurang dalam hal kepentingan yang berbentuk

pertemanan individu. Mereka mulai menguji hubungan antara pria dan wanita terhadap kemungkinan hubungan yang permanen.

Berdasarkan pendapat tokoh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja meliputi kemampuan fisik, kemampuan berpikir, identitas, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan sebaya.

#### **4. Tugas-Tugas Perkembangan Masa Remaja**

Salah satu periode dalam rentang kehidupan ialah (fase) remaja. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usinya dengan baik.

Apabila tugas perkembangan sosial ini dapat dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas perkembangan fase-fase berikutnya. Sebaliknya, manakala remaja gagal menjalankan tugas-tugas perkembangannya akan membawa akibat negatif dalam kehidupan sosial fase-fase berikutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya.

Pada dasarnya tugas perkembangan remaja menuntut upaya untuk meninggalkan sikap dan perilaku masa kekanak-kanakan, serta usaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Tugas

perkembangan remaja yang harus dilalui dalam masa itu, Menurut Havighurst (Elizabeth E.Hurlock,1997) menyatakan bahwa tugas-tugas perkembangan adalah “ tugas yang muncul pada saat atau sekitar suatu periode tertentu dalam kehidupan tertentu dalam kehidupan individu, yang jika berhasil akan menimbulkan rasa bahagia dan membawa ke arah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Akan tetapi gagal menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya. perkembangan remaja berkaitan dengan tuntutan terhadap perubahan yang dialaminya, dimana perubahan tersebut ada hubungannya dengan sikap dan perilaku sebagai persiapan memasuki usia dewasa.

Tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Havighurst (dalam khamim, 2017 ) sebagai berikut:

- a. Menerima kenyataan terjadinya perubahan fisik yang dialaminya dan dapat melakukan peran sesuai dengan jenisnya secara efektif dan merasa puas terhadap keadaan tersebut.
- b. Belajar memiliki peranan sosial dengan teman sebaya, baik teman sejenis maupun lawan jenis sesuai dengan jenis kelamin masing-masing.
- c. Mencapai kebebasan dari ketergantungan terhadap orangtua dan orang dewasa lainnya.
- d. Mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep-konsep tentang kehidupan bermasyarakat.
- e. Mencari jaminan bahwa suatu saat harus mampu berdiri sendiri dalam bidang ekonomi guna mencapai kebebasan ekonomi.

- f. Mempersiapkan diri untuk menentukan suatu pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya.
- g. Memahami dan mampu bertindak laku yang dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku.
- h. Memperoleh informasi tentang pernikahan dan mempersiapkan diri untuk berkeluarga.
- i. Mendapatkan penilaian bahwa dirinya mampu bersikap tepat sesuai dengan pandangan ilmiah.

Pendapat lain yang senada dengan pendapat di atas yang dikemukakan oleh Hurlock (dalam Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, 2006), menyatakan bahwa tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah berusaha:

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya
- b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- d. Mencapai kemandirian ekonomi.
- e. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- f. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
- g. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.

Sedangkan menurut William Kay, sebagaimana dikutip Yudrik Jahja mengemukakan tugas-tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut:

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup (*weltanschauung*).
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

Berdasarkan beberapa pendapat para tokoh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah mampu menerima dirinya apa adanya, berpegang teguh sebisa mungkin untuk mampu hidup mandiri, mengembangkan skill pada diri, memiliki prinsip hidup, bersikap dewasa dengan semua keadaan dan bertanggung jawab akan semua perbuatan yang dilakukan.

## ***B. Psychological Well-Being***

### **1. Pengertian *Psychological Well-being***

Ryff (dalam Kartika, 2010) *psychological well-being* merupakan suatu keadaan dimana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu. Menurut Aspinwall, *psychological well-being* menggambarkan bagaimana psikologis berfungsi dengan baik dan positif. Selanjutnya Schultz mendefinisikan *psychological well-being* sebagai fungsi positif individu.

*Psychological well-being* adalah sebuah keadaan psikologis seseorang yang sehat sehingga berpengaruh secara positif terhadap kehidupannya. Pikiran positif akan membuat seseorang menjadi bahagia (Wells, 2010). Selanjutnya Schultz mendefinisikan *psychological well-being* sebagai fungsi positif individu, di mana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat. *Psychological well-being* mengarahkan seseorang untuk memiliki persepsi yang positif terhadap pengalaman hidupnya dan keberhasilan mengelola tantangan dan kesulitan yang mungkin muncul (Ryff dan Singer, dalam Wells, 2010).

Individu yang mempunyai *psychological well-being* memiliki kehangatan dan dapat dipercaya dalam hubungan interpersonalnya, merasa bahwa dirinya berkembang secara individu, memiliki tujuan hidup yang jelas, merasa bahwa individu dapat melakukan suatu dengan lingkungannya untuk memenuhi kebutuhannya sendiri, dan sanggup melakukan sesuatu berdasarkan nilai-nilai internal yang ada pada dirinya tanpa dipengaruhi oleh nilai-nilai dari orang lain

(Rasulzada, 2007). Ryff juga menyebutkan bahwa *psychological well-being* menggambarkan sejauh mana individu merasa nyaman, damai, dan bahagia berdasarkan penilaian subjektif serta bagaimana mereka memandang pencapaian potensi-potensi mereka sendiri.

Manusia memiliki dua fungsi positif untuk meningkatkan *psychological well-being* Pertama mengenai bagaimana individu membedakan hal positif dan negatif akan memberikan pengaruh untuk pengertian kebahagiaan. Konsep yang kedua adalah lebih pada kepuasan hidup sebagai kunci indikator kesejahteraan (Ryff & Keyes, 1995). Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan ketiadaan dasar teori yang berbasis kesejahteraan. Tetapi dari sub bidang psikologi memberikan kelimpahan dari fungsi positif yang mencoba menjelaskan mengenai kesejahteraan. Teori psikologi klinis mendeskripsikan kesejahteraan melalui konsepsi Maslow mengenai aktualisasi diri, Allport tentang kematangan, Roger tentang penggambaran orang yang benar-benar berfungsi penuh, dan Jung dengan individualisasi.

Ryff (dalam Kartika, 2010) *psychological well-being* merupakan suatu keadaan dimana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu. Sejalan dengan hal tersebut Bradburn (1989) dalam Ryff, mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kebahagiaan (*happines*) dimana bahwa kebahagiaan (*happiness*) merupakan hasil *psychological well-being* yang merupakan tujuan

tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia, dan dapat diketahui melalui beberapa dimensi.

Berdasarkan beberapa pendapat para tokoh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan suatu keadaan diri individu mampu menerima dirinya apa adanya, dimana pikiran positif sangat mempengaruhi kebahagiaan diri individu. Kualitas kesejahteraan diri yang baik berguna dalam mencapai individu yang bermanfaat dan berkualitas dalam suatu kesejahteraan jiwa.

## **2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being***

Menurut Ryff (dalam Liwarti 2013) faktor-faktor *Psychological Well-Being* terdiri dari delapan macam yaitu :

### **a. Usia**

Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Terdapat peningkatan *psychological well-being* pada usia yang semakin dewasa. Sedangkan pada tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menunjukkan penurunan pada setiap periode kehidupan usia dewasa. Perbedaan usia ini terbagi menjadi tiga fase kehidupan dewasa yakni, dewasa muda, dewasa tengah dan dewasa akhir, dimana dewasa tengah memiliki tingkat *psychological well-being* lebih tinggi dibanding dengan dewasa awal dan dewasa akhir (Pappalia D. E, Old S. W & Feldman R. D, 2009).

### **b. Tingkat pendidikan**

Tingkat pendidikan, salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Individu yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih baik,



pengenalan lingkungan lebih baik dan *psychological well-being* juga lebih baik. Tingkat pendidikan meletakkan individu pada posisi tertentu di sebuah struktur sosial.

### **c. Jenis Kelamin**

Perbedaan jenis kelamin memberikan pengaruh pada *psychological well-being* seseorang dimana wanita cenderung memiliki *psychological well-being* lebih tinggi dibanding dengan laki-laki. Hal ini berkaitan dengan aktifitas sosial yang dilakukan. Wanita cenderung lebih memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik dari pada laki-laki.

### **d. Status Sosial Ekonomi**

Faktor status sosial ekonomi menjadi sangat penting dalam peningkatan *psychological well-being*, bahwa tingkat keberhasilan dalam pendidikan dan pekerjaan yang lebih baik, menunjukkan tingkat *psychological well-being* juga lebih baik. Status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi. Status sosial ekonomi mempengaruhi *psychological well-being* seseorang seperti besarnya income keluarga, tingkat pendidikan, keberhasilan pekerjaan, kepemilikan materi dan status sosial di masyarakat.

### **e. Dukungan Sosial**

Lingkungan individu terutama keluarga sangat berpengaruh pada *psychological well-being* seseorang. Dukungan sosial dari keluarga terdekat atau dari lingkungannya, menjadikan seseorang lebih bisa menerima, hubungan baik lebih terjaga dan hal ini dapat berpengaruh pada peningkatan *psychological well-*

*being* seseorang. Bimbingan dan arahan dari orang lain (*generativity*) memiliki peran yang penting pada *psychological well-being*. Dimana individu yang pada masa kecilnya memiliki hubungan yang baik dengan orang tua dan mendapatkan dukungan dan kepercayaan dari orang tua memiliki *psychological well-being* yang baik pada masa dewasa. Wanita yang mendapat dukungan sosial yang baik dari keluarganya melaporkan memiliki kepuasan hidup dan *psychological well-being* yang lebih tinggi dari pada laki-laki.

#### **f. Kepribadian**

Kepribadian merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam kesejahteraan menemukan keterbukaan merupakan salah satu faktor yang secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan terutama dimensi demografis. Sifat *low neuroticism*, ekstrovert dan *conscientiousness*, berpengaruh pada *psychological well-being* khususnya pada penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan tujuan hidup. Meskipun demikian aspek-aspek *psychological well-being* yang lain juga berkorelasi dengan kepribadian yang lainnya. Sifat keterbukaan terhadap pengalaman baru dan pertumbuhan diri ekstrovert, sedangkan *agreeableness* berpengaruh pada hubungan positif dengan orang lain dan dimensi otonomi berkorelasi dengan beberapa kepribadian namun yang paling menonjol adalah neurotik.

#### **g. Spiritualitas**

Spiritualitas berkaitan dengan *psychological well-being* terutama pada aspek pertumbuhan pribadi dan hubungan positif dengan orang lain. Spiritualitas

merupakan sumber daya dalam mempertahankan *psychological well-being* terutama ketika kondisi kesehatan memburuk. Spiritualitas sebagai faktor yang efektif untuk meningkatkan *psychological well-being*, dimana individu yang merasa mendapatkan dukungan spiritual cenderung mempunyai *psychological well-being* yang tinggi dan dapat mengurangi angka mempercepat kematian.

#### **h. Latar belakang budaya**

Sugianto (2000) mengatakan bahwa perbedaan budaya Barat dan Timur juga memberikan pengaruh yang berbeda. Dimensi yang lebih berorientasi pada diri (seperti dimensi penerimaan diri dan dimensi otonomi) lebih menonjol dalam konteks budaya Barat, sedangkan dimensi yang berorientasi pada orang lain (seperti hubungan positif dengan orang lain) lebih menonjol dalam budaya Timur.

Selain itu dari penelitian lain yang telah ada sebelumnya, terdapat faktor lainnya yang berpengaruh dengan *psychological well-being* menurut Basson (dalam Mentarsih, 2015) antara lain :

- a. Harapan (*hope*) Adanya harapan dalam diri individu mampu memunculkan kontribusi yang positif khususnya pada aspek tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi, dimana hal ini dapat meningkatkan harga diri dan juga *psychological well-beingnya*.
- b. Efikasi diri (*self-efficacy*) Pada faktor efikasi diri ini membahas mengenai bagaimana orang dengan keyakinan diri yang tinggi akan mampu menjalankan tugas perkembangannya secara optimal. Efikasi diri dapat berpengaruh pada aspek pengaturan lingkungan, pertumbuhan individu dan hubungan positif dengan individu lain. Siddiqui, S (2015) dengan

penelitiannya mengenai dampak efikasi diri terhadap *psychological well-being* menemukan bahwa efikasi diri yang tinggi dapat memberikan dampak yang baik terhadap *psychological well-being*.

- c. Harga diri (*self-esteem*) Berikutnya untuk faktor ini mempunyai berhubungan pada aspek kemandirian sehingga individu dapat mengambil dan mengatur tingkah lakunya tanpa ada paksaan dari oleh orang lain serta mampu menilai dirinya sendiri tanpa mematok standar orang lain.
- d. Syukur Wood, Joseph, & Maltby (2009) menyatakan bahwa syukur dapat mempengaruhi *psychological well-being* khususnya pada aspek penerimaan diri sendiri, aspek pertumbuhan dirinya, hubungan yang positif dengan individu lain serta adanya tujuan hidup. Sari, dkk (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dan *psychological well-being*. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut peneliti menarik kesimpulan bahwasannya banyak faktor yang berpengaruh pada *psychological well-being* yakni usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, budaya, kepribadian, religiusitas, harapan, efikasi diri, harga diri, serta syukur.

Berdasarkan beberapa pendapat para tokoh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* yaitu usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, kepribadian, spritualitas, latar belakang budaya. Selain itu pendapat lain mengemukakan faktor-faktor *psychological well-being* yaitu *harapan, efikasi diri, harga diri, dan syukur*.

### 3. Dimensi-Dimensi *Psychological Well-being*

Menurut Ryff dan Singer (dalam Susi 2008) Mengemukakan Enam Dimensi, Yaitu:

#### a. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Penerimaan diri merupakan salah satu karakter dari individu yang mengakualisasikan dirinya sehingga mereka dapat menerima dirinya apa adanya, memberikan penilaian yang tinggi pada individualitas dan keunikan diri sendiri. Dalam mendefinisikan dimensi ini, Ryff (1989) menggunakan beberapa pemikiran dari tokoh-tokoh terdahulu seperti Rogers, Allport, Erikson, dan Maslow. Menurut Rogers (2009) dalam Feist & Feist, karakteristik dari kematangan. Individu ini akan memiliki keamanan emosional, mereka tidak terpuruk dengan hal yang tidak berjalan sesuai dengan harapan, mereka menyadari bahwa frustrasi dan ketidaknyamanan merupakan bagian dari kehidupan. Erikson (1989) dalam Ryff, berpendapat bahwa hal ini juga melibatkan penerimaan akan masa lalu, dengan keberhasilan dan kegagalan yang dialami individu.

Begitu pula dengan Maslow, ia berpendapat bahwa penerimaan diri merupakan salah satu syarat aktualisasi diri. Dari penjabaran tersebut, menurut Ryff (1995) kriteria seseorang yang memiliki skor dimensi penerimaan diri yang tinggi dideskripsikan sebagai individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengetahui dan menerima berbagai aspek diri (baik kualitas baik maupun kualitas buruk) merasa positif akan kehidupan masa lalu.

#### b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Dimensi penting lain dari *psychological well-being* adalah kemampuan individu untuk membina hubungan yang hangat dengan orang lain. Allport (1988) dalam Ryff, memasukkan hubungan yang hangat dengan orang lain sebagai kriteria dari kematangan, yaitu kemampuan untuk memiliki keintiman yang luas dalam cinta, baik dengan anggota keluarga atau teman, dan menunjukkan kasih sayang, penghormatan, dan harapan yang dimiliki orang lain, serta tidak mengeksploitasi orang lain untuk keuntungan pribadinya.

Erikson juga memasukkan kemampuan menjalin hubungan yang intim dengan orang lain (*intimacy*) sebagai salah satu tugas perkembangan, terutama pada tahap dewasa muda. Kemampuan untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain ini ditekankan berulang kali dalam teori *positive functioning*, maka Ryff menetapkan hal ini sebagai salah satu dimensi *psychological well-being*.

### **c. Otonomi (*autonomy*)**

Dimensi otonomi menyangkut kemampuan untuk menentukan nasib sendiri (*self-determination*), bebas dan memiliki kemampuan untuk mengatur perilaku sendiri. Menurut Maslow (2009) dalam Feist & Feist, otonomi merupakan salah satu syarat aktualisasi diri, dengan demikian individu bergantung pada diri sendiri untuk perkembangan dirinya. Otonomi tidak berarti anti sosial atau tidak konform, melainkan mengikuti standar tingkah laku pribadi dan tidak begitu saja mengikuti aturan diri orang lain. Rogers (1989) dalam Ryff,

pun berpendapat bahwa individu yang berfungsi secara penuh akan memiliki lokus evaluasi internal. Dengan demikian, individu akan mengevaluasi dirinya berdasarkan standar pribadi, bukan standar yang dianut orang-orang lain. Selain Maslow dan Rogers, pentingnya regulasi tingkah laku dari dalam diri juga ditekankan oleh Jahoda (Ryff, 1989).

Berbeda dengan tokoh-tokoh sebelumnya, Jung lebih menekankan konsep otonomi pada pembebasan diri dari konvensi/adat, yang berarti individu tidak lagi terikat dengan ketakutan bersama, kepercayaan, dan hukum yang dianut orang banyak. Dari penjelasan tersebut Ryff (1995) memformulasikan karakteristik individu yang memiliki otonomi adalah memiliki kepastian diri dan mandiri, dapat bertahan dari tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara tertentu, meregulasi tingkah laku dari dalam diri sendiri, serta mengevaluasi diri sendiri, serta mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi.

#### **d. Penguasaan lingkungan (*enviromental mastery*)**

Penguasaan lingkungan merupakan kemampuan individu untuk memilih, menciptakan dan mengelola lingkungan agar sesuai dengan kondisi psikologisnya dalam rangka mengembangkan diri. Menurut Allport (1989) dalam Ryff, mendeskripsikan individu yang matang sebagai seseorang yang membangun ketertarikan yang kuat di luar diri dan berpartisipasi dalam aktivitas manusia. Individu ini memiliki persepsi yang realistis terhadap lingkungan di sekitarnya, mereka tidak hidup di dunia khayalan dan tidak membelokkan realita untuk menyesuaikannya dengan harapan mereka (dalam Feist & Feist, 2009). Dalam pembahasan penguasaan lingkungan, Buhler (Ryff, 1989) juga menyatakan bahwa

manusia memiliki kecenderungan untuk mengubah dunia disekelilingnya melalui aktivitas fisik ataupun mental.

Birren dan Renner juga mengemukakan bahwa seseorang yang sehat secara mental akan mengambil kesempatan-kesempatan yang muncul di lingkungan sekitarnya. Kesimpulannya, perspektif ini menyatakan bahwa partisipasi aktif dan penguasaan lingkungan merupakan hal yang penting bagi seorang individu untuk dapat berfungsi secara maksimal. Berdasarkan penjabaran tersebut kriteria yang ditetapkan untuk dimensi penguasaan lingkungan adalah memiliki rasa penguasaan lingkungan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan, mengontrol kelompok aktivitas eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan di sekitar dengan efektif, dapat memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi (Ryff, 1995).

#### **e. Tujuan dalam hidup (*purpose in life*)**

Adanya tujuan hidup yang jelas merupakan bagian penting dari karakteristik individu yang memiliki *psychological well-being*. Teori-teori perkembangan *life-span* menjelaskan proses perkembangan sesuai dengan tujuan seseorang dalam kehidupannya. Terdapat berbagai teori dari beberapa tokoh mengenai tujuan individu dalam kehidupan. Buhler menyatakan tujuan individu pada usia madya adalah mengubah dunia dengan kreatif. Erikson berpendapat pencarian integrasi emosional merupakan tujuan individu.

Di sisi lain, Rogers berpendapat bahwa tujuan individu yang berfungsi secara penuh adalah peningkatan kehidupan eksistensial, yaitu menghayati kehidupan pada setiap momennya. Individu yang berfungsi secara penuh memiliki



tujuan yang positif, kuat, *sense of directedness*, yang seluruhnya berkontribusi pada *sense of meaningfulness* dan integrasi mengenai berbagai bagian pada kehidupannya. Dari penjabaran tersebut, individu yang memiliki tujuan hidup menurut Ryff (1995) akan memiliki tujuan dalam hidup dan rasa kebertujuan, merasa bahwa terdapat makna dari kehidupan saat ini dan masa lalu, berpegang pada kepercayaan yang memberikan tujuan hidup memiliki keinginan dan tujuan untuk kehidupan.

#### **f. Perkembangan pribadi (*personal growth*)**

Dimensi ini berkaitan dengan cara individu memandang dirinya dan harkat manusia untuk selalu tumbuh dan berkembang. Syarat perkembangan yang optimal tidak hanya pencapaian dimensi-dimensi yang telah dijabarkan sebelumnya, tetapi juga pengembangan berkelanjutan dari potensi seseorang, untuk terus bertumbuh dan berkembang sebagai seorang manusia (Ryff, 1989). Ryff juga berpendapat bahwa keadaan dunia yang selalu berubah membutuhkan perkembangan diri yang berkelanjutan pula. Keinginan untuk menjadi sebuah proses ini juga dinyatakan oleh Rogers sebagai karakteristik penting untuk dapat berfungsi secara penuh. Seseorang yang berfungsi secara penuh akan berkembang secara berkelanjutan, dan menjalani proses, bukan mencapai keadaan konstan dimana seluruh masalah telah terselesaikan. Begitu pula menurut Maslow, usaha untuk aktualisasi diri yang mewujudkan ideal perkembangan tertinggi bagi individu merupakan sebuah proses yang berkelanjutan.

Buhler juga mengemukakan mengenai perkembangan berkelanjutan individu, yaitu proses adaptasi individu atas keterbatasan dirinya menjadi

perkembangan kreatif untuk meningkatkan ketentraman dalam diri. Oleh karena itu, kualitas perkembangan diri yang berkelanjutan dinyatakan sebagai dimensi *psychological well-being* dalam model yang terintegrasi. Dari penjelasan sebelumnya, menurut Ryff (1995) individu yang optimal pada dimensi perkembangan diri ini didefinisikan dengan kriteria berupa memiliki perkembangan yang berkelanjutan, melihat diri sebagai individu yang bertumbuh dan berkembang, memiliki rasa akan menyadari potensi dirinya, melihat perkembangan dalam diri dan perilaku sepanjang waktu; serta berubah alam cara-cara yang merefleksikan pengetahuan diri dengan keefektifan yang lebih baik.

Seligman (dalam Juliani, 2005) membagi dimensi *Psychological Well-Being* menjadi 5 dimensi, yaitu :

1. Hubungan positif dengan lingkungan sekitar
2. Keterlibatan dalam lingkungan keseharian, baik dalam karir, hobi dan keluarga
3. Menemukan makna dalam hidup
4. Optimisme yang realistis
5. Resiliensi terhadap masalah yang dihadapi

Winefield dkk (dalam Juliani, 2012) membagi dimensi *Psychological Well-Being* menjadi 3, yaitu:

1. Kepuasan hidup
2. Hubungan sosial yang mendukung
3. Kontrol diri yang berhubungan dengan penguasaan lingkungan

Berdasarkan beberapa pendapat para tokoh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi *psychological well-being* yaitu memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki keterlibatan dalam lingkungan yang baik, menemukan arah kehidupan, dan adanya pengendalian pada diri.

### **C.Efikasi diri**

#### **1. Pengertian Efikasi Diri**

Myers (dalam Budi 2010) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan kebijakan dibalik kekuatan pada pikiran positif. Keyakinan yang optimis akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk meraih keberhasilan dibandingkan keyakinan yang pesimis. Efikasi diri dipengaruhi oleh pengalaman langsung dan tidak langsung (Maryati, 2008). Ketidakmampuan seseorang menilai dan meyakini dirinya sendiri dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengerjakan suatu tugas untuk mencapai hasil tertentu Anwar (2009) Menurut Baron dan Byrne (1991) sebagaimana dikutip oleh Ghufron dan Rini (2010) efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi diri untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan

Efikasi diri (*self-efficacy*) pertama kali diperkenalkan oleh Bandura (1986). Efikasi diri merupakan masalah kemampuan yang dirasakan individu untuk mengatasi situasi khusus sehubungan dengan penilaian atas kemampuan untuk melakukan satu tindakan yang ada hubungannya dengan tugas khusus atau situasi tertentu.

*Self-efficacy* adalah proses kognitif yang mempengaruhi motivasi perilaku. Berdasarkan situasi yang dihadapi, seseorang dapat menentukan atau memastikan bahwa sejauh mana motivasi yang dicapai akan mengarah pada perilaku yang diharapkan. Keyakinan dalam semua kemampuan ini meliputi kepercayaan diri, kemampuan beradaptasi, kemampuan kognitif, kecerdasan, dan motivasi untuk bertindak di bawah tekanan. *Self-efficacy* akan berkembang secara bertahap dan terus menerus dengan meningkatnya kapasitas dan pengalaman terkait Bandura (1997). Efikasi diri ini sangat menentukan kepercayaan diri setiap orang terhadap kemampuannya memimpin proses belajar untuk mencapai hasil belajar yang terbaik

Ghufron (2010) mengatakan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self-knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari karena *self-efficacy* yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk didalamnya perkiraan terhadap tantangan yang akan dihadapi. Komalasari, dkk (2011) berpendapat efikasi diri adalah penilaian diri, apakah individu memiliki keyakinan bahwa individu mampu atau tidak mampu melakukan tindakan dengan baik dan memuaskan sesuai yang dipersyaratkan.

Menurut Bandura (1986) efikasi diri adalah pertimbangan subyektif individu terhadap kemampuannya untuk menyusun tindakan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas-tugas khusus yang dihadapi. Efikasi diri tidak berkaitan langsung dengan kecakapan yang dimiliki individu, melainkan pada

penilaian diri tentang apa yang dapat dilakukan dari apa yang dapat dilakukan, tanpa terkait dengan kecakapan yang ada. Konsep dasar teori efikasi diri adalah pada masalah adanya keyakinan bahwa pada setiap individu mempunyai kemampuan mengontrol pikiran, perasaan dan perilakunya. Dengan demikian efikasi diri merupakan masalah persepsi subyektif. Artinya efikasi diri tidak selalu menggambarkan kemampuan yang sebenarnya, tetapi terkait dengan keyakinan yang dimiliki individu (Bandura, 1986)

Menurut Alwisol (2009) menjabarkan bahwa efikasi diri sama seperti persepsi individu tentang dirinya yang berhubungan dengan keyakinan diri untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri adalah penilaian individu terhadap keyakinan diri akan kemampuannya dalam menjalankan tugas sehingga memperoleh hasil sesuai dengan yang diharapkan. Efikasi diri merupakan salah satu faktor personal yang menjadi perantara atau mediator dalam interaksi antara faktor perilaku dan faktor lingkungan. Efikasi diri dapat menjadi penentu keberhasilan performansi dan pelaksanaan pekerjaan.

Ghufroon (2010) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan salah satu aspek *self-cognition* atau kognisi diri yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari, karena efikasi diri juga mempengaruhi keputusan individu untuk mengambil tindakan untuk mencapai tujuan, termasuk memperkirakan Tantangan yang akan dihadapi akan muncul. Dalam menghadapi situasi sulit, rasa efikasi yang tinggi mendorong orang untuk tetap tenang dan mencari solusi dari pada mempertimbangkan kecacatan mereka. Orang dengan efikasi diri yang tinggi

seringkali termotivasi dan tertantang ketika memecahkan masalah di tempat kerja, sehingga tidak mudah putus asa atau stres (Alwisol, 2009).

Suryabrata (2008). Tentu saja, apa yang diperoleh dalam proses pembelajaran diperlukan untuk mengatur dan menunjukkan perilaku baru untuk mendapatkan perubahan kemampuan untuk mengatur dan menunjukkan tindakan yang disebut Bandura sebagai Efikasi Diri. Sebagaimana Bandura (1977) mengemukakan bahwa pertimbangan seseorang akan kemampuannya untuk mengorganisir dan menampilkan tindakan baru yang diperlukan untuk mencapai prestasi yang diinginkan diistilahkan dengan Efikasi diri.

Bandura (1994) mengatakan manusia yang kuat efikasi diri akan meningkatkan prestasi pribadi dan kesejahteraannya dalam berbagai strategi. Jika siswa yang memiliki efikasi tinggi maka ia cenderung untuk memilih tugas yang menantang dan gigih dalam menghadapi suatu tantangan baru dan ia merasa bila efikasi untuk mencapai tujuan itu tinggi siswa akan berusaha untuk lebih berhasil menyelesaikan tugas dan lebih lama mengerjakan tugas yang sulit, Bandura (1997). Ini menentukan bahwa jika siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan berusaha meraih prestasi, lebih optimis dan selalu mencoba mencari solusi pemecahan tugas-tugas yang sulit. Efikasi-diri mempengaruhi motivasi melalui pilihan yang dibuat dengan tujuan yang ditetapkan. Siswa yang memiliki kepercayaan dan kemampuan yang tinggi memiliki motivasi yang tinggi, mengerjakan tugas dengan lebih cepat dan meraih tujuan lebih baik.

Efikasi diri akademik diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya, semakin individu yakin terhadap kemampuannya, maka semakin

besar usaha yang dilakukannya dan makin aktif ia karena ia yakin kemampuannya tersebut dapat membantu dalam mengerjakan suatu tugas dan membantu menghadapi hambatan/rintangannya untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi.

Efikasi diri merupakan salah satu faktor personal yang menjadi perantara atau mediator dalam interaksi antara faktor perilaku dan faktor lingkungan. Efikasi diri dapat menjadi penentu keberhasilan performansi dan pelaksanaan pekerjaan. Efikasi diri berpengaruh dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk didalamnya prediksi kejadian yang akan dihadapi (Ghufroon & Risnawita, 2014). Efikasi diri merupakan perasaan terhadap kemampuan seseorang untuk mengerjakan suatu tugas, sedangkan dari pendapat yang lain menyatakan efikasi diri adalah percaya terhadap kompetensi diri sendiri dan efektivitas sebagai hasil dari pemberian gratifikasi Bandura dkk (2012) dalam Myers, dengan kata lain efikasi diri merupakan keyakinan seseorang tentang kemampuan yang dimilikinya dalam mengerjakan suatu tugas, dimana kemampuan tersebut dilatih, digerakkan oleh kejadian-kejadian yang berpengaruh dalam hidup seseorang.

Berdasarkan beberapa pendapat para tokoh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan suatu keyakinan diri yang mengacu pada pikiran positif. Efikasi diri tidak mengacu pada kemampuan suatu individu melainkan pada kekuatan keyakinan diri pada suatu individu dalam mencapai suatu tujuan.

## **2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri**

Menurut Bandura (2010), mengemukakan enam faktor yang mempengaruhi efikasi diri antara lain :

1) Budaya

Budaya mempengaruhi efikasi diri melalui nilai (*values*) kepercayaan (*belief*), dan proses pengaturan diri (*self regulatory proses*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian efikasi diri dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self efficacy*.

2) Gender

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap efikasi diri. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura yang menyatakan bahwa wanita lebih tinggi efikasinya dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki efikasi diri yang tinggi dibanding dengan pria yang bekerja.

3) Sifat dan tugas yang dihadapi

Derajat kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks suatu tugas yang dihadapi oleh individu maka semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

4) Intensif Internal



Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri adalah *comprtent contingers intensive*, yaitu intensif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

5) Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status yang lebih baik tinggi akan memperoleh derajat *control* yang lebih besar sehingga efikasi diri yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki *control* yang lebih kecil sehingga efikasi diri yang dimilikinya juga rendah.

6) Informasi tentang kemampuan dirinya

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi, jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki efikasi diri yang rendah, jika ia memperoleh informasi negative mengenai dirinya.

Menurut Bandura (dalam Rita 1997) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri Antara Lain Sebagai Berikut.

- a. Sifat dari tugas yang dihadapi
- b. Intensif eksternal (reward), yang diterima individu dari orang lain.
- c. Situasi atau peran induvidu dalam lingkungannya
- d. Informasi tentang kemampuan diri

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2013), efikasi diri dapat ditingkatkan atau berkurang berdasarkan empat sumber, yaitu pengalaman menguasai sesuatu (*mastery experiences*), modeling social, serta kondisi fisik dan emosional.

a. Pengalaman Menguasai Sesuatu (*Mastery Experiences*)

Hal ini merupakan performa masa lalu. Performa yang berhasil akan meningkatkan ekspektasi mengenai kemampuan sedangkan kegagalan cenderung akan menurunkan ekspektasinya tersebut sehingga pernyataan ini mempunyai dampak. Pertama, keberhasilan akan meningkatkan efikasi diri secara proporsional dengan kesulitan dari tugas tersebut, misalnya pemain tenis dengan kemampuan yang tinggi akan mengalami sedikit peningkatan efikasi diri ketika mengalahkan lawan yang dibawah kemampuannya. Namun akan meningkatkan lebih lagi jika menghadapi lawan yang lebih superior. Kedua, tugas yang dapat diselesaikan dengan baik oleh diri sendiri akan lebih efektif dari pada meminta bantuan dari orang lain. Ketiga, kegagalan akan menurunkan efikasi diri mereka saat mereka tahu mereka sudah memberikan usaha yang terbaik. Keempat, kegagalan dalam tekanan emosi yang tinggi tidak terlalu merugikan diri dibandingkan kegagalan ketika kita memberikan usaha yang maksimal. Kelima, kegagalan sebelum mengukuhkan rasa menguasai sesuatu akan berpengaruh lebih buruk dari pada kegagalan setelahnya. Keenam, terkadang kegagalan mempunyai dampak yang sedikit terhadap individu yang mempunyai ekspektasi yang tinggi terhadap kesuksesan.

b. Modeling Sosial

Hal ini merupakan suatu cara untuk meningkatkan efikasi diri dengan mengobservasi pencapaian orang lain yang mempunyai kompetensi yang setara, namun akan berkurang ketika kita melihat mereka gagal. Saat orang lain tersebut

memiliki kompetensi yang berbeda dengan kita, maka akan mempunyai efek yang sedikit terhadap efikasi diri kita.

#### c. Persuasi Sosial

Hal ini merupakan suatu proses persuasi dari orang lain yang dapat meningkatkan atau menurunkan efikasi diri. Namun, individu tersebut harus harus mempercayai pihak yang melakukan persuasi agar berdampak. Kata kata atau kritik dari sumber yang terpercaya lebih efektif dibandingkan dengan sumber yang tidak terpercaya. Kemudian meningkatkan efikasi diri melalui persuasi social, dapat menjadi efektif bila kegiatan yang ingin didukung untuk dicoba berada dalam jangkauan perilaku seseorang.

#### d. Kondisi Fisik dan Emosional

Hal ini merupakan kondisi fisiologis dan emosional dari seseorang. Emosi yang kuat akan mengurangi performa saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan yang akut, atau tingkat stress yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah.

Berdasarkan beberapa pendapat para tokoh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri yakni sifat tugas yang dihadapi, intensif eksternal, situasi atau peran individu dalam lingkungannya, dan informasi tentang kemampuan diri.

### 3. Dimensi-Dimensi Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Fitria 1997) Dimensi-dimensi Efikasi diri terdiri dari tiga macam yaitu :

#### a. *Magnitude* (tingkat kesulitan)

*Magnitude* berkaitan dengan tingkat kesulitan suatu tugas yang dibebankan pada individu. Jika seseorang dihadapkan pada suatu tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitan, maka pengharapan *efficacy* nya akan mudah jatuh pada tugas-tugas yang mudah, sedang dan sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan bagi masing-masing tingkat.

**b. *Strength* (tingkat kekuatan)**

*Strength* berkaitan dengan kekuatan penilaian tentang kecakapan individu. Dimensi *Strength* mengacu pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinan atau harapan yang dibuatnya. Tingkat efikasi diri yang rendah lebih mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang memperlemahkannya. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan tekun meningkatkan usahanya meskipun banyak pengalaman yang memperlemahkannya.

**c. *Generality* (generalisasi)**

*Generality* adalah derajat kemantapan individu terhadap keyakinan akan kemampuannya, yakni berkaitan dengan bidang tugas atau tingkah laku, seberapa luas individu mempunyai keyakinan dalam melaksanakan tugas-tugas. Pengalaman yang berangsur-angsur menimbulkan penguasaan terhadap pengharapan terbatas pada bidang tingkah laku khusus, sedangkan pengalaman lain membangkitkan keyakinan yang meliputi berbagai bidang tugas. Ada individu yang merasa yakin pada bidang-bidang tugas tertentu, ada individu yang merasa yakin pada banyak bidang tugas.

Adapun menurut Susanto (dalam Oktaviana, 2018) sedikitnya ada tiga dimensi yang membedakan Efikasi diri individu, yaitu:

- a. *Magnitude* atau level, yaitu tingkat kesulitan tugas akademik yang diyakini oleh individu dapat diselesaikan sebagai hasil persepsi tentang kompetensi diri.
- b. *Generally*, yaitu kekuasaan tingkat penguasaan atau pencapaian individu terhadap penyelesaian peserta didik.
- c. *Strength*, yaitu tingkat kekuatan atau kelemahan keyakinan individu terhadap kompetensi yang dipersepsikannya.

Berdasarkan beberapa pendapat tokoh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi efikasi diri meliputi dimensi level (*level*), dimensi kekuatan (*strength*), dan dimensi generalisasi (*Generality*).

#### **D. Hubungan Efikasi Diri Dengan *Psychological Well-Being***

Menurut Ryff (1989) ketika mempelajari *psychological well-being* lebih mendalam, seseorang akan mampu menilai bagian mana yang kurang dari kehidupannya, karena dalam *psychological well-being* terdapat nilai-nilai positif yang menjadi bagian dari indikator kesehatan mental. *psychological well-being* selain menjadi hal yang menarik untuk dipelajari, juga menjadi hal yang penting untuk dimiliki seseorang termasuk pada remaja.

Berdasarkan pendapat ahli yakni Bandura (1997) yang mengemukakan bahwasanya efikasi diri merupakan kemampuan individu dalam memunculkan kepercayaan pada dirinya mengenai keahliannya dalam mencapai suatu kegiatan. Menurut Bandura dan Wood dalam Ghufroon & Risnawita S, (2012) umumnya

efikasi diri mematok mengenai bagaimana kemampuan individu tersebut dalam menumbuhkan tekad pada dirinya, memiliki kemampuan berfikir mengenai langkah yang dibutuhkan untuk mengatasi tugas yang ada.

Tingginya efikasi diri pada setiap individu dapat membuat dirinya tetap berusaha untuk menghadapi semua permasalahannya walaupun permasalahan yang dihadapi tersebut tidaklah mudah. Dengan demikian *psychological well-being* individu akan meningkat karena dirinya mampu memandang kesulitan tersebut menjadi sebuah tantangan, bukan sebagai sebuah ancaman.

Individu yang mempunyai efikasi diri tinggi akan cenderung termotivasi dan merasa tertantang dalam menyelesaikan masalah dalam pekerjaannya sehingga tidak mudah merasa putus asa dan stres Alwisol (2009). Pada teori sosial kognitif, rendahnya efikasi diri akan menyebabkan meningkatnya kecemasan dan perilaku menghindar. Individu akan menghindari aktivitas-aktivitas yang dapat memperburuk keadaan, hal ini bukan disebabkan oleh ancaman tapi karena merasa tidak mempunyai kemampuan untuk mengelola aspek-aspek yang berisiko (Bandura, 2002).

Bandura (dalam Feist & Feist, 2009) faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah *mastery experience*, modeling sosial, persuasi sosial, kondisi fisiologis dan emosional. Menurut Bandura (dalam Feist & Feis, 2010) salah satu kondisi fisiologis dan emosional berpengaruh terhadap efikasi diri individu tersebut. Rendahnya efikasi diri ditandai dengan stress dan kecemasan yang terjadi ketika melakukan pekerjaan. Stres kerja merupakan situasi ketegangan atau tekanan emosional yang dialami seseorang yang sedang menghadapi tuntutan

yang sangat besar, hambatan-hambatan dan adanya kesempatan yang sangat penting dalam pekerjaan yang dapat mempengaruhi emosi, pikiran, dan kondisi fisik seseorang (Hariandja, dalam Nasrudin, 2010)

Yuliyani (2017) mengungkapkan terdapat dua tipe efikasi diri. Tipe seseorang yang memiliki efikasi diri rendah yaitu selalu menghindari pekerjaan berat, saat menghadapi kesulitan akan berhenti, tidak berani memiliki cita-cita yang tinggi dan tidak memiliki komitmen dengan tujuan yang dipilih, memiliki orientasi terhadap kegagalan, tidak melakukan usaha dengan maksimal, mudah menyerah, stress, dan depresi. Sedangkan tipe seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi yaitu menyukai pekerjaan berat yang menjadikannya untuk maju, memiliki tujuan hidup, gigih dalam berusaha, berpikiran strategis, serta ketika gagal dia akan menyadari kegagalannya dan berusaha lebih.

Penelitian tentang hubungan antara efikasi diri dan *psychological well-being* pernah juga dilakukan Utami (2016) yang hasil penelitiannya menunjukkan bahwa efikasi diri dan *psychological well-being* memiliki pengaruh positif, dimana ketika efikasi diri meningkat maka akan meningkatkan *psychological well-being* dan ketika efikasi diri rendah maka akan menurunkan *psychological well-being*. *Psychological well-being* memiliki aspek– aspek yang diungkapkan oleh Ryff (1996) yang terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri.

Selain itu terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* meliputi sosiodemografi, sosial ekonomi status pendidikan, kepribadian, dan umur (Ryff, 1995), kemudian oleh Prabowo (2017) faktor

tersebut ditambahkan jenis kelamin dan dukungan sosial. Sedangkan Prayogi, F., Muslihati, dan Handarini (2017) juga menambahkan faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* yaitu efikasi diri dan optimism

Berdasarkan dari beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* tersebut, dapat diketahui bahwa salah satunya adalah efikasi diri. Efikasi diri adalah kepercayaan yang dimiliki seseorang tentang kemampuannya untuk melakukan kegiatan yang ingin dicapai dan berpengaruh dengan kehidupannya, dimana kepercayaan tersebut mempengaruhi cara seseorang merasakan, berpikir, memotivasi diri dan bertindak (Bandura, 1994).

Subjek yang memiliki efikasi diri akan berhubungan dengan bagaimana cara dia dalam menjalani kehidupannya, diantaranya subjek memiliki perasaan yang senang, memperoleh dukungan dari orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, merasa cukup dengan yang dimiliki, dan memiliki rasa percaya diri (Utami, 2016). Dari beberapa hal tersebut diketahui bahwa kehidupan subjek dapat dianggap berjalan dengan lancar, yang menurut Huppert (2009) kehidupan seseorang yang dianggap berjalan dengan lancar berhubungan dengan *psychological well-being* yang dimiliki seseorang.

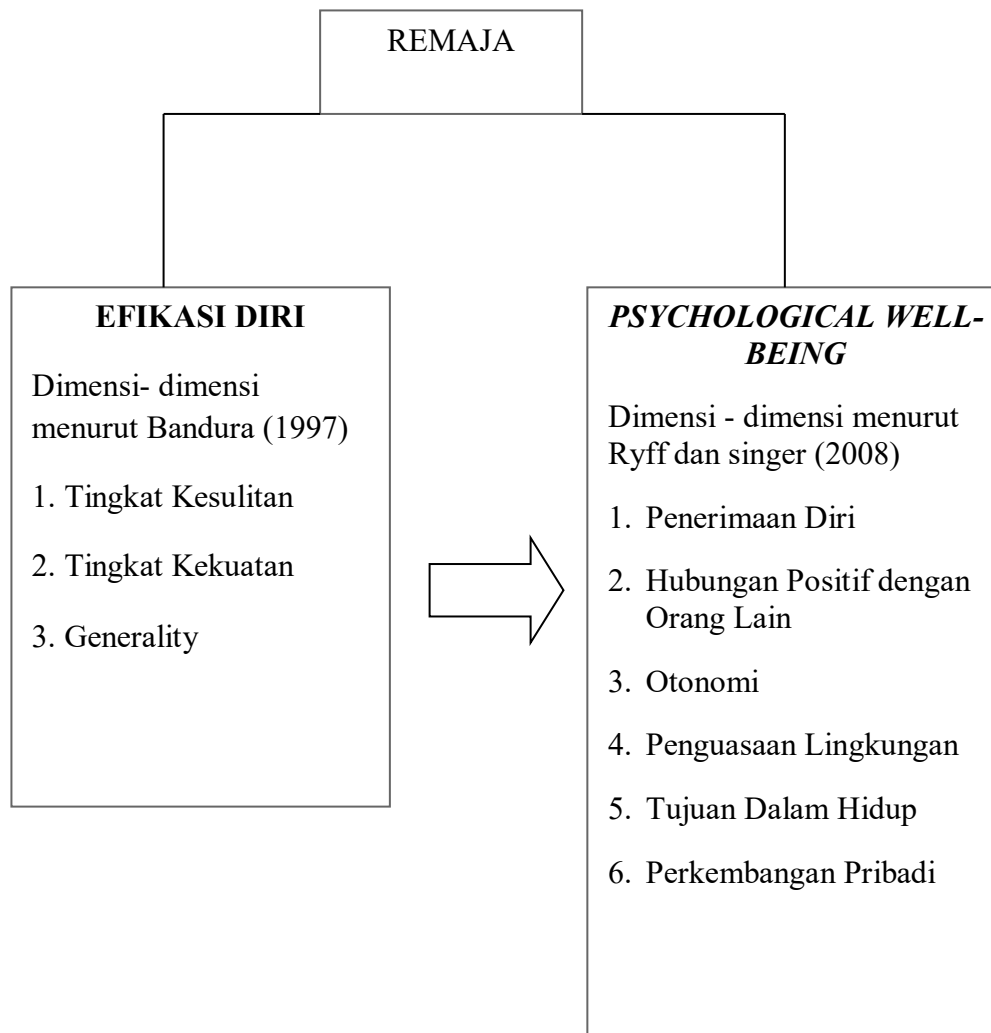
Jadi subjek yang memiliki efikasi diri berhubungan dengan *psychological well-being*, ketika efikasi diri subjek tinggi maka akan tinggi juga *psychological well-being* Subjek yang memiliki efikasi diri yang tinggi dengan *psychological well-being* yang tinggi dapat disimpulkan bahwa subjek tersebut memiliki keyakinan dengan kemampuan yang dimilikinya, sehingga mampu menerima kekurangan serta kelebihanannya dan memiliki tujuan hidup untuk masa depannya.



Hal ini sesuai dengan pernyataan Putri dan Rustika (2017) dimana remaja yang memiliki keyakinan yang konsisten dengan kemampuan dirinya memiliki kesempatan untuk meraih keberhasilan atas tujuannya, sehingga dapat mengarahkan pada tercapainya *psychological well-being*. Subjek yang memiliki efikasi diri yang tinggi dengan *psychological well-being* yang tinggi dapat disimpulkan bahwa subjek tersebut memiliki keyakinan dengan kemampuan yang dimilikinya, sehingga mampu menerima kekurangan serta kelebihan dan memiliki tujuan hidup untuk masa depannya.

Hal ini didukung oleh Basson dalam Mentarsih (2015) yang menegaskan bahwasannya efikasi diri mempengaruhi *psychological well-being* terlebih pada aspek penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, serta hubungan positif dengan orang lain. Senada dengan hal tersebut penelitian Mustikasari (2019) menemukan bahwa efikasi diri menyumbang sebanyak 27% terhadap *psychological well-being*, dimana hal ini bermakna bahwa efikasi diri yang tinggi akan berdampak pada tingginya *psychological well-being* serta sebaliknya, apabila efikasi diri pada individu tersebut rendah maka *psychological well-being*nya juga rendah.

### F.Kerangka Konseptual



## G. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan *psychological well-being* dengan mengasumsikan semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula *psychological well-being* siswa, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah pula *psychological well-being* nya.

### BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu menentukan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan statistika. Melalui metode kuantitatif, akan ditemukan signifikansi perbedaan antar variabel yang diteliti Azwar (2001). Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional, penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel Arikunto (2000). Dimana pada penelitian ini menghubungkan dua variabel yaitu variabel dependen (Y) *Psychological Well-being* dengan variabel independen (X) Efikasi Diri.

### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015) Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variabel tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel-variabel lain. Sedangkan, variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Berikut dijelaskan yang dimaksud dengan variabel:

Berdasarkan hubungan antar variabel, maka dalam penelitian ini yang menjadi variabel penelitian adalah:

1. Variabel terikat : (Y) *Psychological Well-Being*
2. Variabel bebas : (X) Efikasi Diri

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Defenisi operasional adalah melekatkan arti pada suatu konstrak atau variabel dengan cara menetapkan kegiatan-kegiatan atau tindakan yang perlu untuk mengukur konstrak atau variabel itu (Kerlinger, 2010).

Variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki defenisi operasional sebagai berikut :

#### 1. *Psychological Well-being*

*Psychological well-being* merupakan suatu keadaan pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang, dimana individu mampu menjadi pribadi yang mandiri dari tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, mampu merealisasikan potensi dalam dirinya secara terus-menerus, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, dan mampu memaknai kehidupannya dengan tujuan hidup yang jelas, serta dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri. Pengukuran dari *psychological well being* dengan melihat dari segi penerimaan Diri, Hubungan Positif dengan Orang Lain, Otonomy, Penguasaan Lingkungan, Tujuan dalam Hidup, dan Perkembangan Pribadi (*Personal Growth*)

#### 2. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah pertimbangan subyektif individu terhadap kemampuannya untuk menyusun tindakan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas-tugas khusus yang dihadapi. Efikasi diri tidak berkaitan langsung dengan kecakapan yang dimiliki individu, melainkan pada penilaian diri tentang apa yang

dapat dilakukan dari apa yang dapat dilakukan, tanpa terkait dengan kecakapan yang dimiliki. Pengukuran efikasi diri dengan melihat dari segi tingkat Kesulitan, tingkat Kekuatan, Generality.

## **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2018) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah 150 Siswa kelas XII di Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung, Deli Serdang .

### **2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2018) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakter yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang diambil sebagian dari jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 50 siswa di Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung, dengan menggunakan metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu, *purposive sampling* adalah salah satu jenis teknik pengambilan sampel yang biasa digunakan dalam penelitian ilmiah (Sugiyono, 2008).

### **3. Teknik pengambilan sampel**

Menurut Sugiyono (2010) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu Sugiyono (2008). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja madya umur 17 tahun yang bersekolah di Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung, Deli Serdang yang berlatar belakang siswa yang efikasi dirinya kurang (siswa yang kurang yakin akan kemampuan diri pada bidang akademiknya)

### **E. Metode Pengumpulan Data**

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden (Iskandar, 2008). Penilaian skala Efikasi diri berdasarkan format skala likert menggunakan aspek Skala *Psychological Well-being* dan Skala Efikasi Diri. Skala *Psychological Well-being* yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Ryff dan Singer (2008) yakni, Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*), Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation With Others*), Otonomy (*Autonomy*), Penguasaan Lingkungan (*Enviromental Mastery*), Tujuan dalam Hidup (*purpose in life*), Perkembangan Pribadi (*Personal Grownt*).

Skala Efikasi Diri disusun berdasarkan dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yakni, *Magnitude* (Tingkat Kesulitan), *Strength* (Tingkat Kekuatan), *Generaliti* (Generality). Nilai skala setiap pertanyaan diperoleh dari jawaban subjek yang menyatakan mendukung

(*favourable*) atau tidak mendukung (*unfavourable*) terhadap setiap pernyataan dalam empat kategori jawaban, yakni “ Sangat Sesuai (SS)” ,“ Sesuai (S)” , “ Tidak Sesuai (TS)” , “ Sangat Tidak Sesuai (STS)” . Penilaian Jumlah Responden Alat Ukur (deskripsi alat ukur) Metode Pengolahan Data.

## F. Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Menurut sugiyono (2018) suatu alat ukur dikatakan valid apabila hasil penelitian yang valid terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti. Jika obyek berwarna merah, sedangkan data yang terkumpul memberikan data berwarna putih maka hasil penelitian tidak valid.

Validitas menunjukkan kepada ketepatan dan kecermatan tes dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Suatu tes dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut memberikan hasil ukur yang sesuai dengan tujuan diadakannya tes tersebut.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

#### Keterangan:

$r_{xy}$  = koefisien korelasi antara variabel bebas X (skor subjek tiap butir) dengan variabel tergantung Y (total skor subjek dari keseluruhan butir)

$\sum XY$  = Jumlah hasil perkalian antara variabel X dan Y

$\sum X$  = Jumlah skor keseluruhan subjek tiap butir



$\sum Y$  = Jumlah skor keseluruhan item pada subjek

$\sum X^2$  = Jumlah kuadrat skor X

$\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat skor Y

N = Jumlah subjek

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik. Reliabel artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Analisis reliabilitas dapat dipakai metode *Alpha Cronbach' s*.

$$= \left( \frac{K}{K - 1} \right) \left( \frac{S_r^2 - \sum S_i^2}{S_X^2} \right)$$

### Keterangan :

$\alpha$	= koefisien reliabilitas <i>Alpha Cronbach</i>
K	= jumlah item pertanyaan yang di uji
$\sum$	= jumlah varians skor item
	= varians skor-skor tes (seluruh item K)

## G. Uji Asumsi

Menurut Imam Ghozali (2011), uji asumsi terhadap model regresi linier yang digunakan dilakukan agar dapat diketahui apakah model regresi baik atau tidak. Tujuan pengujian asumsi adalah untuk memberikan kepastian bahwa persamaan regresi yang diperoleh memiliki ketepatan dalam estimasi, tidak bias, dan konsisten. Sebelum melakukan analisis regresi terlebih dahulu dilakukan

pengujian asumsi. Asumsi-asumsi yang harus dipenuhi dalam analisis regresi antara lain: normalitas, dan linearitas. Dilakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu:

1. Uji normalitas menurut Ghozali (2016) uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah pada suatu model regresi, suatu variabel independen dan variabel dependen ataupun keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak normal. Apabila suatu variabel tidak berdistribusi secara normal, maka hasil uji statistik akan mengalami penurunan.

Analisis regresi linier mengasumsikan bahwa sisaan berdistribusi mengetahui apakah dalam persamaan regresi tersebut residual berdistribusi normal. Uji normalitas dapat dilakukan dengan normal P-P Plot dan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Normal P-P plot, uji normalitasnya dapat dilihat dari penyebaran data (titik) pada sumbu diagonal grafik atau normal (Gujarati, 2004). Dasar pengambilan keputusannya jika data menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal atau grafik histogramnya menunjukkan pola distribusi normal, maka model regresi memenuhi asumsi normalitas.

2. Uji linieritas, yaitu untuk mengetahui apakah data variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat. Salah satu asumsi dari analisis regresi adalah linieritas. Maksudnya apakah garis regresi antara X dan Y membentuk garis linear atau tidak. Kalau tidak maka analisis regresi tidak dapat dilanjutkan (Sugiyono, 2013).

Ada beberapa uji yang dapat dilakukan yaitu salah satunya dengan menggunakan uji Durbin Watson yaitu untuk melihat ada tidaknya autokorelasi dalam suatu model regresi. Pengujian Durbin Watson dilihat dengan membandingkan nilai Durbin Watson (DW) dan nilai dL dalam tabel Durbin Watson dengan taraf signifikansi 5%. Kriteria keputusannya apabila  $DW > dL$  maka data berbentuk linear dan apabila  $DW < dL$  maka data tidak berbentuk linear.

## H. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji normalitas dan uji linearitas, peneliti melakukan uji hipotesis dengan tehnik *korelasi product moment* dari *pearson*. Hasil uji hipotesis menunjukkan koefisien korelasi  $r$  untuk kedua variabel menunjukkan adanya hubungan positif antara Efikasi Diri dengan *Psychological Well-Being* Dengan mengasumsikan semakin tinggi Efikasi Diri maka semakin tinggi pula *Psychological Well-Being* siswa sebaliknya semakin rendah Efikasi Diri siswa, maka semakin rendah pula *Psychological Well-being* nya.

**Tabel 1 :**  
**Interpretasi Nilai r**

Besarnya nilai r	Interpretasi
0,800 - 1,00	Sangat tinggi
0,600 - 0799	Tinggi
0,400 - 0,599	Sedang
0,200 - 0,399	Rendah
0,000 - 0,199	Sangat Rendah

## I. Analisis Data

Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka analisis data dilakukan dengan menggunakan *product moment* pearson yang merupakan salah satu teknik untuk mencari tingkat keeratan hubungan antara dua variabel dengan cara memperkalikan momen- momen (hal-hal penting) kedua variabel tersebut dengan *r. product moment*.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara variabel x ( skor subjek tiap item ) dengan variabel y ( total skor subjek dari keseluruhan item )

$\sum xy$  = Jumlah hasil perkalian antara skor x dan skor y

$\sum x$  = Jumlah seluruh skor x

$\sum y$  = Jumlah seluruh skor y

$\sum X^2$  = jumlah kuadrat skor X

$\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat skor X

$Y^2$  = Jumlah kuadrat skor Y

N = Jumlah subjek

Rumus selanjutnya adalah untuk mencari besar kecilnya kontribusi variabel X terhadap variabel Y dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

KD = Koefisien *Determination* (kontribusi variabel X terhadap variabel Y)

r = Nilai koefisien korelasi

## BAB V PENUTUP

### A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari pendahuluan, maka hal-hal yang dapat disimpulkan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Ada Hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan *psychological well-being* pada siswa, dimana  $r_{xy} = 0,537$  dan  $p$  (sig)  $0,000 < 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri, maka semakin tinggi pula *Psychological well-being* pada siswa, sebaliknya semakin rendah efikasi diri, maka semakin rendah pula *psychological well-being* pada siswa
2. Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar  $r^2 = 0,288$  Hal ini menunjukkan bahwa variabel efikasi diri berkontribusi terhadap *psychological well-being* pada siswa sebesar 28,8%
3. Berdasarkan perbandingan nilai rata-rata yang diperoleh variabel efikasi diri diketahui berada pada tingkat tinggi dengan nilai empirik yaitu sebesar 26,42 Dan nilai hipotetik yaitu sebesar 20 dengan standar deviasi sebesar 2,679 sedangkan untuk variabel *psychological well-being* juga tergolong tinggi dengan nilai rata-rata empirik sebesar 159,08 dan nilai rata-rata hipotetik yaitu sebesar 132,5 Dengan standar deviasi sebesar 13,64

## B. SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang diajukan peneliti adalah sebagai berikut :

### 1. Saran kepada para siswa

Kepada para siswa diharapkan untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan efikasi diri mulai dari dalam diri sendiri. Siswa harus berusaha yakin terhadap diri sendiri untuk dapat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru, mau mengulang kembali materi pelajaran yang diberikan pada saat di sekolah, rajin membaca buku-buku yang ada, siswa juga diharapkan mau belajar sungguh sungguh serta menjadikan kebiasaan yang baik secara terus-menerus

### 2. Saran Kepada Orang Tua

Kepada orang tua disarankan untuk memberikan perhatian penuh kepada anak dalam belajar dengan memberikan dukungan seperti memberikan anak tambahan belajar di luar jam sekolah (les), memberikan motivasi dan memberikan penghargaan atas usaha belajar anak, dan membantu anak dalam mengatasi ketidak yakinannya dalam mengerjakan tugas-tugas, serta keaktifan orang tua juga diharapkan untuk selalu berkonsultasi dengan guru mengenai masalah belajar anak di sekolah agar tetap berjalan dengan baik.

### 3. Saran Kepada Pihak Sekolah

Kepada pihak sekolah disarankan untuk menerapkan kebijakan pada guru untuk menggunakan metode, model, media pembelajaran yang dapat membuat siswa menjadi semangat dan yakin akan kemampuannya dan sekolah hendaknya mengupayakan untuk memberikan fasilitas belajar yang lebih baik. Serta menciptakan lingkungan belajar yang nyaman guna meningkatkan efikasi diri siswa.

#### 4. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti terkait efikasi diri disarankan agar mengkaji dari faktor-faktor lain yang meliputi faktor eksternal dan faktor internal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustriyana, N.A. & Suwanto, I.(2017). Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. Volume 2 No 1, Halaman : 9-17.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Astuti, B. & Pratama, A.I. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Keterampilan Komunikasi Siswa. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Volume 13 No 2, Halaman : 147-155.
- Astuti, A.P. & Ilfiandra. (2019). Karakteristik Efikasi Diri Pembuatan Keputusan Karir Pada Remaja. Universitas Pendidikan Indonesia. Volume 3 No 1, Halaman : 30-35.
- Fitri, B.A. & Amna, Z. (2016). Psychological Well Being Pada Remaja Panti Asuhan Di Kota Banda Aceh. Pengajar Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. Volume 2 No 1, Halaman : 119-127.
- Jannah, M. (2016). Remaja dan Tugas tugas Perkembangannya Dalam Islam. Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar- Raniry Banda Aceh. Volume 1 No 1, Halaman : 244-25.
- Kusrieni, D. (2014). Hubungan Efikasi Diri Dengan Mencontek. SMP N Ampelgadid Pemalang. Volume 3 No 2, Halaman :100-111.
- Kartikasari, N.Y. (2013). Body Dissatis Faction terhadap Psychological Well Being Pada Karyawati. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang Volume 1 No 2, Halaman : 304-323.
- Khotimah, R.H. Radjah, C.L. Handarini, D.M. (2016). Bimbingan dan Konseling- Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Malang Volume 1, Halaman : 60-67.
- Lestarina, E. Karimah, H. Febrianti, N. Ranny. & Harlina, D. (2017). Prilaku Konsumtif Di Kalangan Remaja. Volume 2 No 2 Halaman : 1-6.
- Lodjo, F.S. (2013). Pengaruh Pelatihan Pemberdayaan dan Efikasi Diri Terhadap Kepuasan Kerja Fakultas Ekonomi. Jurusan Manajemen Universitas Ratulang. Volume 1 No 3 Halaman : 747-755.



- Maurizka, A. & Maryatmi, A.S. (2019). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Psychological Well - Being Pada Remaja Pengguna Hijab Di Organisasi Remaja Masjid Al-Amin Jakarta Selatan. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia. Volume 3 No 3.
- Mustika, D.A. (2019). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan*. Disertasi : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ningrum, P.R. (2013). Perceraian Orang Tua dan Penyesuaian Diri Remaja Study Pada Remaja Sekolah menengah Atas atau kejuruan Di Kota Samarinda. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda Volume 1 No 1, Halaman : 39-44.
- Oktaviana, M. (2020). *Pengaruh Dukungan Efikasi Diri Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Ekonomi Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 13 Kota Jambi*. Disertasi : Universitas Jambi.
- Pambajeng, H.S. & Siswati. (2017). Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Efikasi Diri Pada Guru Bersertifikasi Di SMAN Kabupaten Pati. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Volume 7 No 3, Halaman : 110-115.
- Prasetyaningrum, J. Fatdjaritha, F. Aziz, M.H. & Sukarno, A. (2022). *Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Volume 23 No 1, Halaman : 86 - 97.
- Prestiana, N.D.I. & Purbandini, D. (2012). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Stress Kerja. Volume 5 No 2, Halaman : 1-14.
- Putro, K.Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas-Tugas Perkembangan Remaja Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Indonesia. Volume 17 No 1, Halaman : 25-32.
- Salim, F. & Fakhurrozi, M. (2020). Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Pada Mahasiswa", Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. Halaman : 175-187.
- Sedjati, F. (2017). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Penderita Tuberkulosis Paru Di Balai Pengobatan Penyakit Paru-Paru (BP4)*. Disertasi : Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Safitri, I.S. (2021). *Hubungan Syukur Dan Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir Di Masa Pandemi Covid-19*. Disertasi :

Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Safitri, I.S. (2021). *Hubungan Syukur Dan Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir Di Masa Pandemi Covid-19*. Disertasi : Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Wahyuddin, W. (2016). Pendidikan Sepanjang Hayat Menurut Perspektif Islam (Kajian Tafsir Tabawi). IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Volume 3 No 2, Halaman : 191-208.

Yulianti, I. (2019). Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Keteraturan Melaksanakan Sholat Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa. Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Volume 2 No 2, Halaman : 169-180.

**LAMPIRAN A**  
**DATA PENELITIAN**

SKALA PWB																																																			
Y.22	Y.23	Y.24	Y.25	Y.26	Y.27	Y.28	Y.29	Y.30	Y.31	Y.32	Y.33	Y.34	Y.35	Y.36	Y.37	Y.38	Y.39	Y.40	Y.41	Y.42	Y.43	Y.44	Y.45	Y.46	Y.47	Y.48	Y.49	Y.50	Y.51	Y.52	Y.53	Y.54	Y.55	Y.56	Y.57	Y.58	Y.59	Y.60	Y.61	Y.62	Y.63	Y.64	Y.65	Y.66	Y.67	Y.68	Y.69	Y.70	Jumlah		
1	3	4	3	2	1	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	242
1	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	246		
1	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	215		
2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	244			
2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	238		
2	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	239		
1	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	240		
2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	240		
1	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	1	4	3	4	3	3	3	1	1	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	2	2	1	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	219		
1	3	4	3	4	2	4	2	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	1	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	228		
2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	1	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	239		
2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	1	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	243		
2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	246		
2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	1	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	238		
2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	237		
2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	1	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	234		
2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	1	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	240		
2	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	1	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	234	
2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	1	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	239		
2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	235	
2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	1	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	237		
2	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	236		
2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	237		
1	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	1	4	3	4	3	4	4	3	3	4	240		
2	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	4	2	2	3	4	4	3	4	4	4	243			
1	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	1	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	232			
1	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	4	2	3	2	4	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	243			
2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	243			
2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	240		

NO	EFIKASI DIRI								Jumlah
	X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	X.6	X.7	X.8	
1	4	3	4	4	3	3	4	3	28
2	2	3	2	3	3	4	3	2	22
3	2	3	2	4	3	3	4	3	24
4	2	3	2	3	3	4	3	2	22
5	4	3	3	4	3	3	4	3	27
6	4	3	3	3	3	2	3	3	24
7	3	4	3	4	3	3	3	4	27
8	4	3	4	4	3	4	3	3	28
9	4	3	4	4	2	2	3	4	26
10	4	4	3	4	2	3	2	3	25
11	4	3	3	3	3	2	2	3	23
12	4	4	3	3	3	3	4	3	27
13	4	3	4	4	3	2	3	2	25
14	3	4	4	4	2	3	3	4	27
15	3	3	4	4	2	2	3	4	25
16	4	3	4	4	3	2	4	4	28
17	4	3	4	3	2	2	4	4	26
18	3	4	3	4	3	3	4	4	28
19	4	4	3	4	3	2	3	4	27
20	4	3	4	4	3	3	4	3	28
21	3	3	4	4	2	3	3	4	26
22	4	4	3	3	4	4	3	4	29
23	4	3	3	4	3	4	3	3	27
24	3	4	4	2	3	2	4	3	25
25	4	3	3	4	3	3	4	3	27
26	4	4	3	2	3	4	3	4	27
27	4	3	4	4	2	3	2	3	25
28	4	3	3	3	3	4	3	3	26
29	4	4	3	3	2	4	2	3	25
30	3	3	4	4	3	3	4	3	27
31	4	3	3	4	3	4	4	3	28
32	4	3	3	4	2	3	4	4	27
33	4	3	4	3	3	3	4	4	28
34	4	3	4	4	3	4	3	3	28
35	4	3	3	4	3	3	4	4	28
36	3	4	4	3	3	2	3	4	26

37	4	3	3	4	2	3	3	4	26
38	3	4	4	2	3	4	2	4	26
39	4	3	4	4	3	3	4	4	29
40	4	3	3	4	3	3	4	4	28
41	4	3	4	4	2	3	2	2	24
42	3	4	3	3	3	2	3	3	24
43	4	3	4	3	3	3	3	4	27
44	4	3	3	4	4	3	3	3	27
45	4	3	3	4	3	4	4	3	28
46	4	4	3	3	3	4	3	3	27
47	4	4	3	3	3	3	4	4	28
48	4	3	3	4	3	4	3	3	27
49	4	4	3	3	3	3	2	4	26
50	4	4	3	3	3	3	4	4	28

## LAMPIRAN B

### UJI VALIDITAS DAN REALIBILITAS

## Reliability Scale: Skala Efikasi Diri

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha <sup>a</sup>	N of Items
,843	8

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
ED1	3,68	,587	50
ED2	3,34	,479	50
ED3	3,34	,593	50
ED4	3,54	,613	50
ED5	2,82	,482	50
ED6	3,06	,712	50
ED7	3,26	,694	50
ED8	3,38	,635	50

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ED1	22,74	3,115	,311	,857
ED2	23,08	3,932	,308	,894
ED3	23,08	3,565	,351	,804



ED4	22,88	3,638	,398	,839
ED5	23,60	3,571	,311	,855
ED6	23,36	3,847	,322	,876
ED7	23,16	3,096	,320	,893
ED8	23,04	3,080	,384	,848

mean hipotetik :  $(8 \times 1) + (8 \times 4) : 2 = 20$

## Reliability Scale: Skala Psychological Well-Being

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,856	70

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
PSW1	3,84	,548	50
PSW2	2,90	,505	50
PSW3	3,90	,303	50
PSW4	3,14	,495	50
PSW5	3,66	,626	50
PSW6	3,24	,431	50
PSW7	3,70	,505	50
PSW8	3,74	,443	50
PSW9	3,34	,519	50

PSW10	3,88	,328	50
PSW11	2,74	,899	50
PSW12	3,58	,673	50
PSW13	3,30	,505	50
PSW14	3,76	,476	50
PSW15	3,40	,571	50
PSW16	3,56	,541	50
PSW17	3,30	,647	50
PSW18	3,70	,505	50
PSW19	3,24	,625	50
PSW20	3,64	,598	50
PSW21	3,08	,566	50
PSW22	2,26	,944	50
PSW23	3,06	,240	50
PSW24	3,86	,351	50
PSW25	3,12	,435	50
PSW26	3,68	,551	50
PSW27	3,10	,614	50
PSW28	3,60	,639	50
PSW29	3,42	,642	50
PSW30	3,62	,490	50
PSW31	3,38	,602	50
PSW32	3,66	,479	50
PSW33	3,36	,663	50
PSW34	3,50	,614	50
PSW35	3,20	,728	50
PSW36	3,68	,471	50
PSW37	3,16	,710	50
PSW38	3,84	,370	50
PSW39	3,18	,596	50
PSW40	3,24	,687	50
PSW41	3,74	,443	50
PSW42	3,24	,591	50
PSW43	3,36	,631	50
PSW44	3,72	,497	50

PSW45	3,18	,482	50
PSW46	3,70	,505	50
PSW47	3,14	,606	50
PSW48	3,94	,240	50
PSW49	2,96	,283	50
PSW50	3,22	,465	50
PSW51	3,30	,580	50
PSW52	3,86	,351	50
PSW53	3,32	,471	50
PSW54	3,78	,418	50
PSW55	3,68	,471	50
PSW56	3,48	,505	50
PSW57	3,10	,416	50
PSW58	3,34	,626	50
PSW59	3,34	,557	50
PSW60	2,24	1,117	50
PSW61	3,82	,482	50
PSW62	3,10	,463	50
PSW63	3,62	,567	50
PSW64	3,08	,396	50
PSW65	3,74	,487	50
PSW66	3,68	,471	50
PSW67	3,16	,422	50
PSW68	3,72	,454	50
PSW69	3,28	,573	50
PSW70	3,68	,471	50

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PSW1	235,24	136,839	-,115	,860
PSW2	236,18	132,355	,363	,854
PSW3	235,18	134,518	,350	,855
PSW4	235,94	134,058	,319	,856
PSW5	235,42	133,840	,399	,857
PSW6	235,84	134,545	,093	,856
PSW7	235,38	132,159	,380	,854
PSW8	235,34	136,556	-,105	,859
PSW9	235,74	130,849	,383	,852
PSW10	235,20	135,102	,060	,856
PSW11	236,34	131,902	,343	,858
PSW12	235,50	135,643	-,027	,859
PSW13	235,78	133,073	,301	,855
PSW14	235,32	132,875	,334	,854
PSW15	235,68	132,222	,337	,854
PSW16	235,52	131,357	,324	,853
PSW17	235,78	127,685	,517	,849
PSW18	235,38	133,914	,328	,856
PSW19	235,84	127,362	,561	,849
PSW20	235,44	133,272	,348	,856
PSW21	236,00	128,122	,564	,849
PSW22	236,82	126,028	,413	,851
PSW23	236,02	135,122	,087	,856
PSW24	235,22	135,196	,043	,856
PSW25	235,96	130,039	,548	,851
PSW26	235,40	134,408	,075	,857
PSW27	235,98	131,244	,387	,854
PSW28	235,48	128,540	,464	,851
PSW29	235,66	127,453	,538	,849
PSW30	235,46	133,274	,390	,855

PSW31	235,70	129,276	,440	,851
PSW32	235,42	134,902	,048	,857
PSW33	235,72	127,471	,518	,849
PSW34	235,58	131,514	,368	,854
PSW35	235,88	127,128	,488	,850
PSW36	235,40	134,286	,306	,856
PSW37	235,92	124,891	,647	,846
PSW38	235,24	134,758	,090	,856
PSW39	235,90	129,316	,443	,851
PSW40	235,84	129,280	,379	,852
PSW41	235,34	137,249	-,171	,859
PSW42	235,84	128,953	,474	,851
PSW43	235,72	127,961	,512	,850
PSW44	235,36	133,990	,324	,856
PSW45	235,90	132,418	,372	,854
PSW46	235,38	134,689	,062	,857
PSW47	235,94	129,690	,406	,852
PSW48	235,14	134,286	,338	,855
PSW49	236,12	133,210	,364	,854
PSW50	235,86	130,204	,495	,851
PSW51	235,78	129,604	,433	,851
PSW52	235,22	133,155	,395	,854
PSW53	235,76	137,329	-,171	,860
PSW54	235,30	132,622	,398	,854
PSW55	235,40	135,469	-,002	,858
PSW56	235,60	133,959	,324	,856
PSW57	235,98	131,204	,450	,852
PSW58	235,74	131,135	,289	,854
PSW59	235,74	129,053	,498	,850
PSW60	236,84	126,953	,397	,855
PSW61	235,26	132,319	,381	,854
PSW62	235,98	132,306	,396	,854
PSW63	235,46	133,478	,342	,856
PSW64	236,00	131,633	,427	,852
PSW65	235,34	134,270	,303	,856

PSW66	235,40	134,408	,095	,856
PSW67	235,92	131,463	,416	,852
PSW68	235,36	135,949	-,046	,858
PSW69	235,80	130,367	,380	,852
PSW70	235,40	134,857	,054	,857

Mean hipotetik :  $(53 \times 1) + (53 \times 4) : 2 = 132,5$

## LAMPIRAN C

### UJI NORMALITAS

## UJI NORMALITAS

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>			
		Efikasi Diri	Psychological Well-Being
N		50	50
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	26,42	179,08
	Std. Deviation	2,679	13,648
Most Extreme Differences	Absolute	,215	,169
	Positive	,133	,136
	Negative	-,215	-,169
Kolmogorov-Smirnov Z		1,521	1,196
Asymp. Sig. (2-tailed)		,120	,114



## LAMPIRAN D

### UJI LINEARITAS

Case Processing Summary						
	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Psychological Well-Being * EfikasiDiri	50	100,0%	0	0,0%	50	100,0%

Report			
Psychological Well-Being			
EfikasiDiri	Mean	N	Std. Deviation
22	245,00	2	1,414
23	239,00	1	.
24	241,75	4	19,755
25	239,00	6	6,197
26	232,75	8	18,668
27	240,93	14	9,539
28	239,23	13	9,867
29	239,50	2	4,950
Total	239,08	50	11,648

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Psychological Well-Being * EfikasiDiri	Between Groups	(Combined)	467,694	7	66,813	5,454	,062
		Linearity	9,213	1	9,213	10,063	,000
		Deviation from Linearity	458,481	6	76,413	7,519	,090
	Within Groups		6179,986	42	147,143		
	Total		6647,680	49			

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Psychological Well-Being * EfikasiDiri	,537	,288	,265	,070

## **LAMPIRAN E**

### **UJI HIPOTESIS**

## Correlations

Correlations			
		EfikasiDiri	Psychological Well-Being
EfikasiDiri	Pearson Correlation	1	,537**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	50	50
Psychological Well-Being	Pearson Correlation	,537**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	50	50

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**LAMPIRAN F**  
**SKALA PENELITIAN**

**SKALA I PSYCHOLOGICAL Well-Being**

1. IDENTITAS

Nama (boleh disamarkan) :  
 Kelas :  
 Jenis Kelamin :  
 Usia :

Mohon dipilih jawaban yang paling tepat sesuai dengan pendapat anda terhadap pernyataan-pernyataan berikut ini dengan cara **memberikan tanda centang (√)** pada jawaban yang telah disediakan sesuai dengan pendapat anda, berikut kriterianya.

**SS = Sangat Setuju**

**TS = Tidak Setuju**

**S = Setuju**

**STS = Sangat Tidak Setuju**

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa percaya diri				
2	Saya merasa malu dengan berat badan yang saya miliki				
3	Saya membuat kesalahan di masa lalu, tetapi saya merasa bahwa semua yang terjadi membuat saya menjadi lebih dewasa				
4	Apabila saya melakukan kesalahan, saya akan menghukum diri saya sendiri				
5	Saya merasa bangga dengan bakat yang saya miliki				
6	Setiap ada masalah yang terjadi saya merasa penyebabnya adalah saya				
7	Saya membantu orang lain apabila membutuhkan bantuan				
8	Saya dapat membawa diri dengan baik				
9	Saya merasa kejadian di masa lalu membuat saya tertekan				
10	Saya mampu menerima kelebihan dan kekurangan				

	yang saya miliki				
11	Saya tidak peduli dengan penderitaan orang lain				
12	Menurut saya kejadian di masa lalu adalah sebagai pembelajaran				
13	Saya merasa tidak ada yang bisa dibanggakan dari diri saya				
14	Saya mampu merasakan apa yang dirasakan orang lain				
15	Masa kecil saya tidak menyenangkan				
16	Sebagian besar orang lain melihat saya sebagai orang yang penuh kasih sayang				
17	Saya lebih mementingkan urusan pribadi dari pada orang lain				
18	Saya tetap menolong meskipun orang lain tidak mau menolong				
19	Mempertahankan hubungan yang dekat merupakan hal yang sulit				
20	Saya memberikan perhatian kepada teman yang sedang bersedih				
21	Saya mengalami kesulitan untuk dapat membuat keputusan sendiri				
22	Saya tidak tega melihat teman yang sedang mengalami kesusahan				
23	Saya tidak peka dengan perasaan orang lain				
24	Saya mudah bergaul dengan teman-teman saya				
25	Ketika ada teman yang bersedih saya akan membiarkannya sendiri				
26	Saya melakukan tegur sapa dengan orang lain ketika bertemu				
27	Setiap tindakan yang saya lakukan hanya ikut-ikutan dengan teman				
28	Penilaian dari orang lain saya jadikan sebagai perbaikan diri				
29	Saya merasa kesepian karena saya memiliki sedikit				



	teman dekat untuk berbagi				
30	Saya mengerjakan tugas dengan baik dan benar				
31	Saya tidak memikirkan perbuatan saya bermanfaat atau merugikan orang lain				
32	Setiap tindakan yang saya lakukan berdasarkan kemauan saya sendiri bukan karena orang lain				
33	Saya tidak dapat bertanggung jawab dengan tindakan yang saya lakukan				
34	Saya lebih memilih melakukan tindakan yang positif meskipun hanya memiliki sedikit teman				
35	Saya menolong apabila ada orang lain yang memulai untuk menolong				
36	Saya mampu mengelola tugas dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari				
37	Saya tidak dapat menentukan tindakan saya sendiri				
38	Saya koreksi diri setiap tindakan yang saya lakukan				
39	Saya merasa kewalahan dengan tanggung jawab saya				
40	Saya tidak menghiraukan kritikan dari orang lain				
41	Saya mampu memberikan pengaruh positif terhadap orang lain				
42	Tidak ada hal yang menyenangkan yang dapat saya lakukan pada waktu senggang ketika ada di rumah				
43	Peraturan yang berada di keluarga saya membuat saya terkekang				
44	Saya merasa nyaman dengan orang-orang yang berada di lingkungan saya				
45	Saya fokus terhadap masa sekarang karena masa depan membuat saya bingung				
46	Ketika saya melakukan tindakan positif banyak orang disekitar saya yang mengikuti				
47	Saya pesimis terhadap masa depan saya				

48	Saya berusaha untuk dapat mewujudkan cita -cita saya				
49	Saya tidak cocok dengan orang-orang yang berada pada organisasi di lingkungan saya				
50	Saya tidak merencanakan setiap kegiatan yang hendak saya lakukan				
51	Saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan esok hari				
52	Saya merasa bahagia apabila dapat menolong orang lain				
53	Kegiatan saya sehari-hari terasa tidak penting dan tidak bermanfaat				
54	Saya memiliki agama sebagai pedoman dalam menjalankan hidup saya				
55	Saya menggunakan rencana tujuan untuk diri saya sendiri akan tetapi sekarang terlihat seperti membuang buang waktu				
56	Setiap tindakan yang saya lakukan berdasarkan norma dan nilai yang berlaku di masyarakat				
57	Saya tidak mengetahui bakat yang saya miliki				
58	Saya merasa hidup saya bermanfaat untuk orang lain				
59	Saya merasa tidak ada yang istimewa dalam diri saya				
60	Saya memiliki keyakinan bahwa setiap usaha yang dilakukan tidak ada yang sia-sia				
61	Saya berusaha untuk menambah wawasan dan pengetahuan dengan membaca				
62	Saya tidak ingin mencoba hal baru dalam hidup saya				
63	Saya merasa memiliki bakat lain yang tidak dimiliki oleh orang lain				
64	saya merasa hidup saya biasa-biasa saja				
65	Saya dapat berfikir lebih maju dan berkembang dari teman -teman saya				
66	Bagi saya hidup adalah suatu proses untuk terus menerus belajar				
67	Saya merasa wawasan dan pengetahuan saya				

	terbatas				
68	Saya berusaha menjadi pribadi yang lebih baik dari hari kemarin				
69	Saya sulit untuk menerima hal baru				
70	Saya senantiasa meningkatkan perilaku menolong dalam hidup saya				

**Skala II Efikasi Diri**

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki keyakinan diri atas kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi berbagai macam tugas				
2	Saya merencanakan dan mengatur diri untuk memenuhi tuntutan sebagai siswa				
3	Saya memiliki ketekunan dalam mencapai tujuan				
4	Saya mampu bertanggung jawab pada saat kegiatan berlangsung di sekolah				
5	Kegagalan yang pernah dialami membuat saya ragu dengan kemampuan saya untuk mencapai sukses				
6	Siswa memiliki keyakinan bahwa besarnya usaha yang dilakukan dapat mencapai tujuan dan tuntutan yang harus dicapai				
7	Saya mempunyai keyakinan atas kemampuan diri situasi situasi sosial				
8	Saya yakin dan berusaha untuk dapat mengatasi tugas-tugas yang memiliki tingkat kesulitan tinggi				

**LAMPIRAN G**  
**SURAT KETERANGAN BUKTI PENELITIAN**



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122  
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ\_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 883/FPSI/01.10/IX/2021  
Lampiran : -  
Hal : Riset dan Pengambilan Data

4 September 2021

Yth. Bapak/Ibu Kepala  
Madrasah Aliyah Swasta Al- Washliyah 22 Tembung  
di  
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Nora Julita Lubis**  
NPM : **178600053**  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di **Madrasah Aliyah Swasta Al- Washliyah 22 Tembung, Jln. Besar Tembung No.78 Dusun IV Tembung Kec. Percut Sei Tuan** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Efikasi Diri dengan Psychological Well Being Remaja di Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung Deli Serdang"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Lembaga Pendidikan yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

an. Dekan,

Wakil Dekan Bidang Akademik,



**Isaili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog**

Tembusan  
- Mahasiswa Ybs  
- Arsip  
-





**MADRASAH ALIYAH SWASTA  
AL-WASHLIYAH 22 TEMBUNG**

DESA TEMBUNG - KEC. PERCUT SEI TUAN - KAB. DELI SERDANG  
NSM : 131212070005 - NPSN : 10264733

Jl. Besar Tembung No. 78 Dusun IV Tembung Kec. Percut Sei Tuan Telp. 061-42074100 Kode Pos 20371

**SURAT KETERANGAN RISET**  
Nomor : 015/SK-Riset/MAS/AW-TB/IX/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : FAISAL HAMZAH, M.Pd  
NIP/NUPTK : -  
Jabatan : Kepala Madrasah  
Unit : Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah 22 Tembung

Menerangkan bahwa Mahasiswi:

Nama : NORA JULITA LUBIS  
NIM/NPM : 178600053  
Fakultas/Jurusan : Psikologi / Ilmu Psikologi  
Instansi : Universitas Medan Area  
Alamat : Jl. M. Yakub Lubis Gg. Saudara

Diterangkan dengan sebenarnya bahwa nama yang tersebut di atas, benar telah melakukan Penelitian di MAS Al-Washliyah 22 Desa Tembung Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang terhitung mulai 06 September 2021.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya. Dan yang berkepentingan maklum.-

Tembung, 09 September 2021  
Kepala Madrasah  
  
Faisal Hamzah, M.Pd