

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA  
DI KOMUNITAS CARAT MEDAN**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**DHUHA SABILA KHAIRUNNISA**

**21.860.0223**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 9/1/26

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

Access From (repository.uma.ac.id)9/1/26

# **HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA DI KOMUNITAS CARAT MEDAN**

## **SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area

**OLEH:**

**DHUHA SABILA KHAIRUNNISA**

**21.860.0223**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

## PALAMAN PENGESAHAN


**Judul Skripsi** : Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan *Psychological Well-Being* Pada Remaja di Komunitas Carat Medan

**Nama** : Dhuha Sabila Khairunnisa

**NPM** : 210600223

**Fakultas** : Psikologi

Di Setujui Oleh  
Komisi Pembimbing

  
Istiana, S.Psi., M.Pd., M.Psi

Dosen Pembimbing



Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan

  
Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Ka. Prodi

Tanggal Disetujui: 02 September 2025

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi 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 dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 04 September 2025



Dhuha Sabila Khairunnisa

21.860.0223

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhuha Sabila Khairunnisa

NPM : 21.860.0223

Program Studi : Ilmu Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan *Psychological Well-Being* Pada Remaja di Komunitas Carat Medan, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat Di : Medan

Pada Tanggal : 04 September 2025

Yang menyatakan,



**Dhuha Sabila Khairunnisa**

**21.860.0223**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA DI KOMUNITAS CARAT MEDAN

Dhuha Sabila Khairunnisa

21.860.0223

Email : dhuhasabila0@email.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *psychological well-being* pada remaja di komunitas Carat Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh anggota komunitas Carat Medan yang berjumlah 573 orang. Teknik sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 76 orang. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *self efficacy* (28 aitem,  $\alpha = 0,910$ ) dan skala *psychological well-being* (26 aitem,  $\alpha = 0,879$ ). Hasil analisis korelasi pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dan *psychological well-being*, dengan nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,599$  dengan signifikansi  $P 0,000$  ( $p < 0.05$ ). Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,359, yang menunjukkan bahwa sebesar 35,9% variasi dalam *psychological well-being* dapat dijelaskan oleh *self efficacy*. Analisis mean empirik dan hipotetik menunjukkan bahwa *self efficacy* ( $M = 87,05 > 70$ ;  $SD = 7,374$ ) dan *Psychological well-being* ( $M = 80,29 > 65$ ;  $SD = 6,433$ ) sama-sama tergolong tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa anggota komunitas Carat Medan memiliki *self efficacy* dan *Psychological well-being* yang tinggi, serta keyakinan diri yang kuat berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

**Kata Kunci:** *Psychological well-being*; *self efficacy*; remaja; komunitas.

## ABSTRACT

### **THE CORRELATION BETWEEN SELF EFFICACY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG ADOLESCENTS IN THE CARAT MEDAN COMMUNITY**

**Dhuha Sabila Khairunnisa**

**21.860.0223**

*Email : [dhuhasabila0@email.com](mailto:dhuhasabila0@email.com)*

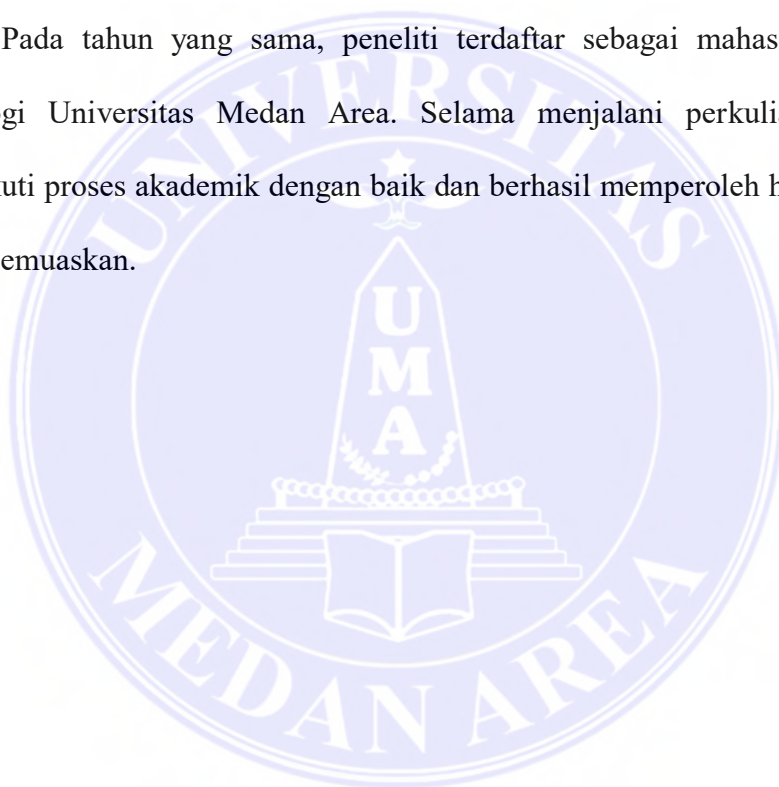
*This study aims to determine the relationship between self-efficacy and psychological well-being among adolescents in the Carat Medan community. This study uses a quantitative approach with a correlational method. The population in this study consists of all members of the Carat Medan community, totaling 573 people. The sampling technique used is purposive sampling. The sample size in this study was 76 people. The measurement tools used were the self-efficacy scale (28 items,  $\alpha = 0.910$ ) and the psychological well-being scale (26 items,  $\alpha = 0.879$ ). The results of Pearson's correlation analysis showed a significant positive relationship between self-efficacy and psychological well-being, with a correlation coefficient of  $r_{xy} = 0.599$  and a significance of  $P 0.000$  ( $p < 0.05$ ). The coefficient of determination ( $R^2$ ) value was 0.359, indicating that 35.9% of the variation in psychological well-being could be explained by self-efficacy. Empirical and hypothetical mean analysis shows that self-efficacy ( $M = 87.05 > 70$ ;  $SD = 7.374$ ) and psychological well-being ( $M = 80.29 > 65$ ;  $SD = 6.433$ ) are both classified as high. These results indicate that members of the Carat Medan community have high self-efficacy and psychological well-being, and that strong self-confidence plays an important role in supporting the psychological well-being of adolescents.*

**Keywords:** *Psychological well-being; self efficacy; adolescents; community.*

## RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di Medan pada tanggal 17 April 2003 dari ayah Misawanto dan ibu (almh.) Bibi Rahat. Peneliti merupakan anak ke-4 dari 5 bersaudara. Pada tahun 2010, peneliti memulai pendidikan formal pertamanya di SD Annur Prima dan dinyatakan lulus pada tahun 2016. Setelah itu, peneliti melanjutkan pendidikannya di Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah untuk jenjang SMP dan SMA, dan lulus pada tahun 2021.

Pada tahun yang sama, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Selama menjalani perkuliahan, peneliti mengikuti proses akademik dengan baik dan berhasil memperoleh hasil akademik yang memuaskan.



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan rahmat, nikmat, dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini yang berjudul: “Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan *Psychological well-being* Pada Remaja di Komunitas Carat Medan” sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc. selaku Rektor Universitas Medan Area, serta Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Ibu Istiana, S.Psi., M.Pd., M.Psi, selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh kesabaran dan ketelitian sejak awal hingga selesainya penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi selaku Ketua Panitia, Ibu Cut Sarah, S.Psi., M.Psi selaku Sekretaris Panitia, serta Ibu Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi., M.Si selaku dosen pembeding, atas saran, masukan, serta penilaian yang membangun selama proses seminar dan sidang skripsi.

Penulis juga berterima kasih kepada pihak komunitas CARAT Medan, khususnya para anggota yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh dosen di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area atas ilmu, pengalaman, dan bimbingan yang

telah diberikan dalam menyusun skripsi ini, Ucapan terima kasih juga penulis tujukan kepada seluruh staf administrasi dan tenaga kependidikan di Fakultas Psikologi yang telah banyak membantu kelancaran proses akademik dan administratif selama masa studi.

Terima kasih yang setulus-tulusnya penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Miswanto dan Almh. Ibunda Bibi Rahat, yang telah menjadi sumber kekuatan, kasih sayang, doa, dan semangat dalam setiap langkah perjalanan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh keluarga besar yang selalu memberikan dukungan moral maupun materiil, serta menjadi tempat untuk kembali di tengah proses yang melelahkan. Tak lupa, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada sahabat-sahabat seperjuangan penulis yang senantiasa hadir dengan semangat, tawa, dan dukungan yang tidak pernah surut. Kepada para member ATEEZ, khususnya Choi san, Kepada seluruh member NCT dan SEVENTEEN terima kasih telah menjadi sumber semangat dan inspirasi secara tidak langsung dalam melewati hari-hari yang penuh tantangan.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan skripsi ini agar menjadi lebih baik lagi.

Medan, 04 September 2025



Dhuha Sabila Khairunnisa

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>

<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Hipotesis Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian .....	8

<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 <i>Psychological Well-being</i> .....	9
2.1.1 Definisi <i>Psychological Well-being</i> .....	9
2.1.2 Aspek - Aspek <i>Psychological Well-being</i> .....	11
2.1.3 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-being</i> .	16
2.1.4 Ciri – Ciri <i>Psychological Well-being</i> .....	19
2.2 <i>Self Efficacy</i> .....	21
2.2.1 Definisi <i>Self Efficacy</i> .....	21
2.2.2 Aspek – Aspek <i>Self Efficacy</i> .....	23
2.2.3 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i> .....	25
2.2.4 Ciri -Ciri <i>Self Efficacy</i> .....	28
2.3 Remaja.....	30
2.4 Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Psychological Well-being</i> .....	32
2.5 Kerangka Konseptual .....	34

<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	35
3.1.1 Waktu Penelitian .....	35
3.1.2 Tempat Penelitian.....	35
3.2 Bahan dan Alat.....	35
3.3 Identifikasi Variable Penelitian .....	36
3.4 Definisi Operasioanal.....	36
3.5 Tipe Penelitian .....	37
3.5.1 Metode Pengumpulan Data .....	37

3.5.2	Metode Analisis Data .....	39
3.6	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	40
3.7	Populasi, Teknik Sampel, dan Sampel Penelitian .....	41
3.7.1	Populasi .....	41
3.7.2	Teknik Pengambilan Sampel .....	42
3.7.3	Sampel .....	42
3.8	Prosedur Kerja .....	42
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
4.1	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	47
4.1.1	Uji Validitas .....	47
4.1.2	Uji Reliabilitas .....	51
4.2	Hasil Analisis Data .....	51
4.2.1	Uji Normalitas .....	51
4.2.2	Uji Linearitas .....	52
4.2.3	Uji Hipotesis .....	52
4.2.4	Mean Hipotetik dan Mean Empirik .....	53
4.3	Pembahasan .....	54
<b>BAB V</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>60</b>
5.1	Kesimpulan .....	60
5.2	Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>63</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian .....	35
Tabel 3.2 <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> .....	38
Tabel 3.3 Distribusi Sebaran Aitem Skala <i>Self Efficacy</i> .....	44
Tabel 3.4 Distribusi Sebaran Aitem Skala <i>Psychological Well-being</i> .....	45
Tabel 4.1 Distribusi Aitem Skala <i>Self Efficacy</i> Sebelum Uji Coba .....	47
Tabel 4.2 Distribusi Aitem Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Uji Coba .....	48
Tabel 4.3 Distribusi Aitem Skala <i>Psychological Well-being</i> Sebelum Uji Coba ..	49
Tabel 4.4 Distribusi Aitem Skala <i>Psychological Well-being</i> Setelah Uji Coba ...	50
Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas .....	51
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Skewness Kurtosis .....	51
Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Uji Linearitas .....	52
Tabel 4.8 Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Korelasi Product Moment ...	53
Tabel 4.9 Rangkuman Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik ....	54



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian .....	66
Lampiran 2 Tabulasi Data Penelitian.....	70
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	76
Lampiran 4 Hasil Analisis Data .....	81
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	87



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Fenomena *K-pop* telah berkembang pesat di berbagai negara di belahan dunia termasuk Indonesia. Tak sedikit yang menyukai musisi serta lagu yang dibawakan oleh idola *K-pop*. Usia yang menyukai aliran musik *K-pop* ini pun beragam dari mulai usia kanak-kanak hingga usia dewasa. Besaran angka menggemar *K-pop* di Indonesia didominasi oleh kalangan usia remaja (Wiwoho et al., 2024).

Istilah remaja berasal dari kata *adolescence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Santrock (2012) mengatakan bahwa remaja merupakan suatu periode dalam perkembangan yang merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Perkembangan tersebut meliputi faktor genetis, biologis dan psikososial, yang dimasuki pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun.

Menurut Santrock (2012), individu pada rentang usia 18–21 tahun berada pada tahap akhir masa remaja, di mana perkembangan fisik dan psikisnya telah mendekati tahap kematangan. Secara jasmani, fungsi tubuh sudah bekerja secara optimal, dan secara psikologis pun individu mulai menunjukkan kestabilan emosi serta pola pikir yang lebih dewasa. Pada fase ini, perhatian utama bukan lagi terletak pada proses tumbuh kembang, melainkan pada bagaimana individu memanfaatkan dan mengarahkan potensi yang dimiliki.

Pada tahap perkembangan ini, banyak remaja mulai mencari ruang sosial yang sesuai dengan minat dan nilai diri mereka, salah satunya melalui keterlibatan

dalam komunitas tertentu. Dalam konteks budaya populer, hal ini tercermin pada kemunculan komunitas penggemar *K-Pop* yang dikenal dengan istilah fandom. Setiap grup idola memiliki nama resmi fandom yang menjadi identitas kolektif para penggemarnya. Fandom dalam dunia *K-Pop* bukan hanya sekadar bentuk ketertarikan terhadap artis atau grup idola, tetapi juga menjadi bagian dari pembentukan identitas sosial remaja melalui berbagai aktivitas bersama dan interaksi di dalam komunitas (Vania et al., 2024). Meskipun demikian, komunitas fandom sering kali dipandang negatif karena dianggap membuat remaja terlalu larut dalam dunia hiburan dan berisiko menjauh dari realitas. Padahal, pada masa pencarian jati diri dan penguatan posisi sosial inilah, remaja cenderung membutuhkan wadah ekspresi dan koneksi yang mampu memberi ruang untuk tumbuh dan berproses bersama.

Salah satu *fandom* dalam *K-Pop* ini adalah Carat. Carat merupakan sebutan untuk fans dari *boygroup Seventeen*. *Seventeen* adalah boygroup musik dari Korea Selatan yang dibentuk oleh *Pledis Entertainment* di bawah naungan *HYBE Labels*. Grup ini memulai debutnya pada 26 Mei 2015, dengan extended play (EP) 17 Carat. Grup ini terdiri dari 13 anggota, yaitu; S. Coups, Jeonghan, Joshua, Jun, Hoshi, Wonwoo, Woozi, DK, Mingyu, The 8, Seungkwan, Vernon, dan Dino. Grup ini terdiri dari tiga unit: *hip-hop*, *vocal*, dan *performance*. Mereka dikenal sebagai grup idola yang memproduksi sendiri karena mereka terlibat dalam komposisi dan produksi diskografi dan koreografi mereka sendiri.

Komunitas Carat Medan dibentuk pada 23 Oktober 2017. Komunitas Carat Medan memiliki beberapa anggota yang biasanya melakukan interaksi melalui forum jejaring sosial yaitu *Instagram*. Para anggota komunitas juga memiliki forum

*chatting WhatsApp* untuk mempererat komunikasi mengingat mereka tinggal di daerah yang berbeda-beda. Komunitas Carat Medan juga sering mengadakan pertemuan (*gathering*) pada acara-acara tertentu di Medan yang ditujukan untuk mempererat hubungan sesama penggemar dan untuk mendukung idolanya yaitu *Seventeen*. Saat ini komunitas Carat Medan memiliki *fanpage* di *instagram* yang diikuti oleh 2457 pengguna, dan anggota dalam forum *chatting WhatsApp* berjumlah 573 orang. Dalam komunitas Carat Medan ini, anggotanya didominasi oleh remaja.

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penuh dengan tantangan, di mana individu mulai mengeksplorasi identitas diri, membangun hubungan sosial, serta mengembangkan kemandirian dalam berbagai aspek kehidupan. Pada periode ini, kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) menjadi aspek yang sangat penting, karena berkaitan dengan bagaimana remaja menghadapi perubahan, mengelola emosi, dan beradaptasi dengan lingkungan mereka.

Ryff (2006) mendefinisikan *Psychological well-being* sebagai keadaan optimal di mana individu merasa puas dengan dirinya sendiri, mampu mengelola lingkungannya, memiliki hubungan sosial yang positif, serta memiliki tujuan hidup yang jelas. Dalam konteks remaja, *Psychological well-being* yang baik membantu mereka merasa nyaman dengan diri sendiri, mengelola emosi dengan baik, dan berkontribusi secara positif dalam kehidupan sosial. Namun, tidak semua remaja memiliki *self efficacy* yang memadai untuk mencapai *Psychological well-being* yang optimal.

Ryff (2006) 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, tidak puas dengan diri sendiri dan kecewa dengan apa yang terjadi di masa lalu (Deviana et al 2023).

Berdasarkan hasil pra-survei, anggota komunitas Carat Medan menunjukkan kondisi *Psychological well-being* yang baik, terlihat dari kemampuan mereka mengelola emosi secara proporsional dalam berbagai situasi. Saat mengalami kegembiraan, seperti perilisian karya baru atau pencapaian idola, mereka mengekspresikannya dengan cara yang sehat, seperti membuat konten apresiatif atau mengikuti perayaan komunitas tanpa berlebihan.

Begitu pula saat menghadapi kekecewaan, sebagian besar anggota mampu menahan diri dari respons negatif dan memilih menjaga suasana komunitas tetap kondusif. Mereka juga menunjukkan rasa percaya diri saat diberi peran dalam kegiatan fanbase, seperti memimpin proyek atau menyampaikan ide, yang mencerminkan rasa dihargai dan penerimaan diri yang berkembang. Meski begitu,

beberapa anggota masih tampak menggantungkan rasa percaya dirinya pada dukungan komunitas, dan cenderung ragu mengekspresikan diri di luar lingkungan fandom. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mereka telah berkembang positif, terutama dalam hal relasi sosial dan ekspresi diri, namun tetap memiliki ruang untuk penguatan penerimaan diri yang lebih mandiri.

Menurut Basson (dalam Mentarsih, 2015) salah satu faktor yang berpengaruh terhadap *Psychological well-being* adalah *self efficacy*. Individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya lebih mampu mengatasi tantangan dan mengembangkan potensi mereka secara optimal. Menurut Bandura (dalam Yapono, 2013) menyatakan bahwa efikasi-diri mengacu pada keyakinan individu terhadap kapasitas atau kemampuan untuk mengorganisasi dan mengambil tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil yang diinginkan.

Efikasi diri adalah keyakinan individu bahwa dirinya dapat menjalankan perilaku pada tingkat yang diperlukan untuk memperoleh hasil yang diinginkan (Geller dkk., 2009). Menurut Lyman et al (dalam Yapono, 2013) Proposisi kunci teori efikasi-diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang benar-benar menentukan perilaku apa yang akan dilakukan, berapa banyak usaha yang akan dilakukan, dan berapa lama individu akan mempertahankan perilaku ketika keberhasilan tertunda.

Individu dengan *self efficacy* yang baik memiliki komitmen memecahkan masalah dan tidak akan menyerah ketika menyadari strategi yang sedang digunakan tidak berhasil (Reivich & Shatté, 2002). Menurut Bandura (dalam Yapono, 2013) Individu dengan *self efficacy* tinggi akan efektif menghadapi tantangan, memiliki

kepercayaan penuh dengan kemampuan diri, cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sahin et al, (2024) mengatakan bahwa remaja yang memiliki self efficacy tinggi akan memotivasi diri untuk mengerjakan tugas-tugasnya, aktivitas atau tindakan tertentu dan terus berusaha apabila menemui hambatan dalam mencapai tujuan. Sebaliknya, *self efficacy* yang rendah sering kali membuat remaja merasa tidak mampu, menghindari tugas-tugas sulit, dan mengalami kegagalan yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka (Sahin et al, 2024).

Peneliti juga melakukan pra survey terhadap beberapa remaja anggota komunitas Carat Medan, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar anggota memiliki tingkat *self efficacy* yang optimal. Hal ini tercermin dari perilaku mereka yang aktif mengambil peran dalam kegiatan komunitas, seperti bersedia menjadi penanggung jawab acara ulang tahun idola, menyusun konten promosi di media sosial, serta terlibat langsung dalam kegiatan donasi atau proyek sosial yang diinisiasi fanbase. Mereka juga tidak ragu untuk menyampaikan ide saat rapat internal, memberikan masukan kreatif untuk desain banner atau video, dan tetap berkomitmen menyelesaikan tugas meskipun menghadapi kendala teknis atau keterbatasan waktu. Kepercayaan terhadap kemampuan diri ini tercermin dari keberanian mereka untuk tampil, mengambil keputusan dalam kelompok, dan bertanggung jawab atas hasil kerja tim. Temuan ini menunjukkan bahwa banyak anggota komunitas fandom mampu menunjukkan keyakinan diri yang kuat dalam menjalankan peran mereka secara aktif.

Dari fenomena diatas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan yang signifikan terhadap *Psychological well-being* dalam komunitas Carat Medan. Remaja dengan *self efficacy* tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena mereka lebih percaya diri, lebih aktif dalam komunitas, serta lebih mampu mengatasi tekanan sosial dan tantangan yang muncul. Sebaliknya, anggota dengan *self efficacy* rendah lebih rentan mengalami perasaan terisolasi, stres sosial, serta kehilangan motivasi dalam keterlibatan komunitas mereka, yang pada akhirnya berdampak pada *Psychological well-being* yang lebih rendah.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan *Psychological Well-Being* Pada Remaja di Komunitas Carat Medan”

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah: Apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan *Psychological well-being* pada remaja di komunitas Carat medan?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *Psychological well-being* pada remaja di komunitas Carat medan.

## 1.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *Psychological well-being*. Dengan asumsi bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi pula *Psychological well-being*. Begitupun

sebaliknya, semakin rendah *self efficacy*, maka semakin rendah *Psychological well-being* tersebut.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian dapat di tinjau secara teoritis maupun secara praktis diantaranya adalah:

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan di bidang psikologi, khususnya mengenai hubungan antara *self efficacy* dan *Psychological well-being* pada remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan literatur ilmiah yang bermanfaat untuk mendalami faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi remaja mengenai *self efficacy* dan *Psychological well-being* sehingga mereka dapat meningkatkan efikasi diri atas kemampuan yang dimiliki dan begitu juga dengan *Psychological well-being* mereka, serta menjadi sumber informasi bagi pembaca atau pihak lain yang ingin melakukan peniltian terkait *self efficacy* dan *Psychological well-being*.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 *Psychological Well-being*

##### 2.1.1 Definisi *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. *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 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 (Ryff dan Singer, dalam Wells, 2010).

Menurut Aspinwall, kesejahteraan psikologis menggambarkan bagaimana psikologis berfungsi dengan baik dan positif. Selanjutnya menurut Schultz mendefinisikan kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) sebagai

fungsi positif individu, dimana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat. 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 (Razulzada, 2007).

Menurut Corsini (2002), pengertian *Psychological well-being* adalah suatu keadaan subyektif yang baik, termasuk kebahagiaan, self-esteem dan kepuasan dalam hidup. Campbell & Reece (2008), menyatakan bahwa PWB sebagai hasil dari evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya baik evaluasi secara kognitif maupun evaluasi secara emosi. Sementara itu, Shek (dalam Punia & Malaviya, 2015) mendefinisikan PWB sebagai keadaan di mana individu memiliki sejumlah kualitas kesehatan mental yang positif seperti penyesuaian aktif terhadap lingkungan dan kesatuan kepribadian.

Dari berbagai definisi diatas, maka dapat penulis simpulkan bahwa *Psychological well-being* (PWB) adalah kondisi psikologis yang menggambarkan kesejahteraan mental seseorang yang sehat dan berfungsi secara positif. PWB mencakup berbagai dimensi, seperti kemampuan untuk menerima diri sendiri, membentuk hubungan sosial yang hangat dan penuh kepercayaan, mengelola tekanan sosial, serta memiliki kontrol terhadap lingkungan eksternal. Individu dengan PWB yang baik juga memiliki makna dalam hidup, dapat merealisasikan

potensi diri secara berkelanjutan, dan mampu mencapai tujuan hidup yang jelas dan sesuai dengan nilai-nilai internalnya.

### 2.1.2 Aspek - Aspek *Psychological Well-being*

Ryff dan Singer (2006) mengemukakan dimensi-dimensi yang berkaitan dengan *Psychological well-being*, yaitu:

#### 1. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Individu yang dapat menerima dirinya sendiri adalah individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri baik kualitas diri yang baik maupun buruk, serta merasa positif tentang kehidupan masa lalu. Individu yang tidak dapat menerima dirinya sendiri adalah individu merasa tidak puas dengan dirinya, kecewa dengan apa yang terjadi di masa lalu, merasa bermasalah dengan beberapa aspek tertentu dan berharap menjadi orang yang berbeda dengan dirinya yang sekarang.

#### 2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)

Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain terlihat mampu membina hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya; memperhatikan kesejahteraan orang lain; menunjukkan empati dan afeksi yang kuat; serta dapat menjalin hubungan yang bersifat timbal balik, saling memberi dan menerima. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam berhubungan positif dengan orang lain terlihat lebih tertutup dan memiliki sedikit hubungan yang dekat dan saling percaya; merasa kesulitan untuk bersifat hangat dan terbuka dengan orang lain; merasa terasing dan frustrasi dalam hubungan interpersonal; tidak bersedia menyesuaikan diri untuk mempertahankan suatu hubungan yang hangat dengan orang lain.

### 3. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Individu yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan kesadaran akan potensi yang dimilikinya, memiliki keinginan untuk berkembang, terbuka pada pengalaman-pengalaman baru, merasakan kemajuan diri dari waktu ke waktu, serta berubah dengan cara yang efektif untuk menjadi lebih baik. Sebaliknya, individu dikatakan kurang memiliki pertumbuhan pribadi jika mereka merasa mengalami stagnansi, kurang merasa adanya peningkatan dari waktu ke waktu, merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupannya, serta merasa tidak mampu untuk membentuk sikap atau perilaku baru yang lebih baik.

### 4. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Individu yang memiliki tujuan hidup baik apabila individu memiliki nilai-nilai yang diyakini dapat memberinya arti dan tujuan hidup, memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidup yang dijalani, memiliki arah dalam hidupnya, merasakan makna kehidupannya saat ini maupun masa lalunya. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki tujuan hidup mengalami kesulitan dalam memahami makna hidupnya, tidak dapat melihat tujuan dari kehidupan di masa lalu, serta tidak memiliki keyakinan yang dapat memberikan makna dalam hidup.

### 5. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik adalah individu yang mampu menguasai dan mengatur lingkungan, mengontrol berbagai kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan yang ada secara efektif, serta mampu memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan dan nilai-nilai yang dianut. Sementara individu dikatakan tidak memiliki penguasaan atas lingkungannya apabila individu tersebut mengalami kesulitan

dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas di lingkungan sekitar, tidak sadar dan peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungan, dan kurang memiliki kontrol terhadap dunia eksternalnya.

#### 6. Otonomi (*Autonomy*)

Individu yang memiliki otonomi yang baik jika mereka mampu mandiri dan mengarahkan dirinya sendiri, mampu menghadapi tekanan sosial dengan berpikir dan berperilaku dalam beberapa hal, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, dan mengevaluasi diri nilai-nilai pribadi. Sebaliknya individu yang kurang memiliki otonomi akan memperhatikan pengharapan dan evaluasi dari orang lain, bergantung pada penilaian dan pendapat orang lain dalam mengambil keputusan, serta menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak laku.

Menurut Diener et al. (2011), *Psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) terdiri dari delapan aspek yang saling terkait dan membentuk kesejahteraan mental individu secara keseluruhan. yaitu:

1. *Meaning and Purpose*: Individu yang memiliki makna dan tujuan dalam hidup cenderung merasa lebih puas dengan kehidupannya. Mereka memiliki arah yang jelas dalam hidup, yang memberi mereka rasa pencapaian dan motivasi untuk terus bergerak maju.
2. *Supportive and Rewarding Relationships*: Hubungan yang mendukung dan memuaskan, baik dengan keluarga, teman, atau pasangan, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hubungan yang positif memberikan rasa aman, dukungan emosional, dan kontribusi terhadap kepuasan hidup.

3. *Engaged and Interested*: Individu yang merasa terlibat dalam aktivitas sehari-hari dan memiliki minat yang kuat terhadap kegiatan mereka menunjukkan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Ketertarikan dan keterlibatan ini menciptakan keadaan yang dikenal sebagai *flow*, di mana seseorang merasa sepenuhnya fokus dan terpesona oleh aktivitas yang dilakukan.
4. *Contribute to the Well-being of Others*: Memberikan kontribusi positif kepada orang lain, baik melalui tindakan atau perilaku sosial, meningkatkan rasa tujuan dan makna hidup. Ini menciptakan perasaan memberi dan membantu yang meningkatkan kesejahteraan diri sendiri.
5. *Competency*: Rasa kompetensi atau kemampuan dalam mengatasi tantangan hidup sangat penting untuk kesejahteraan psikologis. Ketika individu merasa bahwa mereka dapat mengatasi kesulitan dan mencapai tujuan, mereka merasa lebih percaya diri dan puas dengan diri mereka sendiri.
6. *Self-Acceptance*: Penerimaan diri mengacu pada sikap positif terhadap diri sendiri, baik secara fisik maupun psikologis. Individu yang menerima diri mereka sendiri, termasuk kekuatan dan kelemahan mereka, cenderung merasa lebih puas dengan hidup mereka dan lebih tangguh dalam menghadapi tantangan.
7. *Optimism*: Sikap optimis atau harapan yang tinggi terhadap masa depan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Individu yang optimis melihat tantangan sebagai peluang dan percaya bahwa masa depan mereka akan membawa hasil yang positif.
8. *Being Respected*: Rasa dihormati oleh orang lain, baik dalam konteks pribadi maupun profesional, sangat penting untuk kesejahteraan psikologis. Ketika

individu merasa dihargai dan dihormati, mereka lebih cenderung merasa lebih bernilai dan memiliki hubungan sosial yang positif.

Menurut Ryan dan Deci (2001), aspek-aspek *Psychological well-being* adalah sebagai berikut:

1. Otonomi (*Autonomy*): Otonomi merupakan kemampuan membangun kekuatan dalam diri dan kebebasan personal sehingga individu memiliki pendirian terhadap hal yang diyakini tanpa harus mengikuti perbedaan pendapat dengan orang lain. Individu memiliki tujuan yang didukung sendiri, mengejar bermacam-macam tujuan dengan dilakukan secara efisien.
2. Kompetensi (*Competence*): Kompetensi merupakan kemampuan individu melakukan tugas tertentu karena kesadaran individu terhadap apa yang ada pada dirinya berupa pengetahuan, keterampilan dan sikap dalam suatu bidang tertentu.
3. Hubungan (*Relatedness*): Hubungan merupakan kemampuan individu menjalin hubungan saling percaya, hangat dengan orang lain, dan mendukung interpersonal untuk kesejahteraan. Dimensi ini juga menekankan adanya kemampuan yang merupakan salah satu komponen kesehatan mental yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa aspek-aspek *Psychological well-being* meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, kompetensi, hubungan, makna dan tujuan hidup, hubungan yang mendukung dan memberi penghargaan, keterlibatan dan ketertarikan, kontribusi terhadap kesejahteraan orang lain, optimisme, serta dihormati oleh orang lain.

### 2.1.3 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi *Psychological Well-being*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Psychological well-being* seseorang yang pada umumnya manusia memiliki tingkat *Psychological well-being* yang berbeda-beda. Adapun faktor yang mempengaruhi *Psychological well-being* manusia menurut Ryff (2014) yaitu:

#### 1. *Demographic Factor* (Faktor Demografi)

Faktor demografis yang dapat mempengaruhi *Psychological well-being* pada seseorang adalah usia, jenis kelamin, status ekonomi, dan budaya.

- a) Usia: Perbedaan antara usia mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. seperti penguasaan lingkungan dan bentuk kemandirian seseorang cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, dimensi tujuan hidup dan pengembangan diri cenderung meningkat seiring bertambahnya usia.
- b) Jenis Kelamin: Perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi dimensi-dimensi *Psychological well-being*. Wanita dapat membangun hubungan yang baik dengan orang lain dibandingkan dengan laki-laki.
- c) Kelas Sosial Ekonomi: *Psychological well-being* yang tinggi dapat mempengaruhi dimensi tujuan hidup. Pertumbuhan pribadi lebih tinggi pada kelompok yang pendidikan dan status pekerjaan yang lebih tinggi daripada kelompok yang pendidikannya dan status pekerjaannya lebih rendah. Adanya pendidikan dan status pekerjaan yang tinggi menjadikan individu dapat mengelola tekanan stress, tantangan dan kesulitan hidup.
- d) Budaya: Budaya mempengaruhi *Psychological well-being*. Hasil penelitian Ryff dan Singer (2006) mengemukakan bahwa adanya perbedaan kondisi *Psychological well-being*. Pada budaya barat menganut kemandirian yang lebih

terlihat. Sedangkan budaya timur menganut budaya kekeluargaan dan memiliki hubungan positif yang tinggi dengan orang lain.

## 2. Dukungan Sosial

Dalam penelitian Ryff dan Singer (2006) menyatakan bahwa keenam dimensi *Psychological well-being*, wanita memiliki skor yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dibandingkan dengan pria yang memiliki skor rendah. Hal ini membuktikan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang penting dan sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang.

## 3. Evaluasi terhadap pengalaman hidup

Pengalaman hidup juga mempengaruhi *Psychological wellbeing* karena individu dapat merasakan pengalaman-pengalaman yang telah dijalani selama hidupnya. Ryff (1995) meyakini bahwa pengalaman hidup dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Keterbukaan terhadap pengalaman adalah hal yang utama bahwa individu dapat berfungsi secara utuh.

Faktor lainnya yang berpengaruh dengan *Psychological well-being* menurut Basson (dalam Mentarsih, 2015) antara lain:

1. 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-being*nya.
2. 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.

3. 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.
4. Syukur: 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.

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi *Psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis menurut Eddington dan Shuman (2005) adalah sebagai berikut:

1. Jenis kelamin: Perbedaan pengelolaan emosi antara pria dan wanita mempengaruhi kesejahteraan.
2. Usia: Kesejahteraan berubah seiring bertambahnya usia karena tantangan yang berbeda.
3. Pendidikan: Pendidikan tinggi membantu pengelolaan emosi dan peluang hidup yang lebih baik.
4. Pendapatan: Pendapatan lebih tinggi memberikan rasa aman dan stabilitas.
5. Pernikahan: Hubungan sehat meningkatkan kesejahteraan, sedangkan konflik menurunkannya.
6. Kepuasan kerja: Pekerjaan yang memuaskan memberikan rasa pencapaian dan tujuan.
7. Kesehatan: Kesehatan fisik yang baik mendukung kesejahteraan mental.

8. Agama: Keyakinan dan praktik spiritual dapat memberikan rasa makna dan dukungan sosial.
9. Waktu luang: Aktivitas menyenangkan mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati.
10. Peristiwa hidup: Peristiwa penting dapat mempengaruhi kesejahteraan, baik positif maupun negatif.
11. Kompetensi: Kemampuan menghadapi tantangan meningkatkan rasa percaya diri.
12. Dukungan sosial: Dukungan dari orang lain membantu mengurangi stres dan rasa kesepian.
13. Kepribadian: Sikap optimis dan resiliensi membantu menghadapi stres dengan lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *Psychological well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu faktor demografi (usia, jenis kelamin, kelas sosial ekonomi, dan budaya), dukungan sosial, serta evaluasi terhadap pengalaman hidup. Selain itu, harapan, efikasi diri, harga diri, dan rasa syukur juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Faktor tambahan seperti pendidikan, pendapatan, pernikahan, kepuasan kerja, kesehatan, agama, waktu luang, peristiwa hidup, kompetensi, dan kepribadian turut berkontribusi dalam membentuk kesejahteraan individu.

#### **2.1.4 Ciri – Ciri *Psychological Well-being***

Adapun ciri *Psychological well-being* menurut Prameswari dan Muhid (2022), yaitu:

1. Memiliki kemampuan dalam mengontrol baik emosi.
2. Memiliki harga diri yang seimbang.
3. Memiliki perasaan atau emosi yang positif baik kesenangan atau kegembiraan.
4. Mengatur kemarahan atau kebahagiaan sehingga tidak dapat muncul secara berlebihan.
5. Berpikir positif dalam menghadapi suatu peristiwa.
6. Mengeluarkan ide serta perasaan yang tepat dan sesuai dengan konteks yang tidak berlebihan

Menurut Ryff dan Keyes (1995), menjelaskan ciri-ciri *Psychological well-being* yaitu:

1. Menerima diri sendiri
2. Memiliki penyesuaian diri yang baik
3. Menghargai kekurangan dan kelebihan diri sendiri maupun orang lain
4. Menyayangi orang lain
5. Merasa puas dan Bahagia

Sujana dalam Prameswari dan Muhid (2022), menyebutkan bahwa ciri dari *Psychological well-being* adalah:

1. Memiliki rasa percaya akan kemampuan diri sendiri
2. Mencintai diri sendiri
3. Merasa suatu yang terjadi dalam hidupnya adalah suatu kebahagiaan
4. Optimis
5. Tidak mudah terpengaruh oleh orang lain

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa *Psychological well-being* ditandai dengan kemampuan seseorang dalam memahami, menerima,

dan mengelola dirinya secara sehat baik secara emosional maupun sosial. Individu dengan *Psychological well-being* mampu mengendalikan emosi, berpikir positif, serta memiliki pandangan yang seimbang terhadap diri sendiri dan orang lain. Mereka juga memiliki rasa percaya diri, mencintai diri sendiri, serta mampu merasakan kebahagiaan dari hal-hal yang terjadi dalam hidupnya tanpa mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan sekitar.

## 2.2 Self Efficacy

### 2.2.1 Definisi Self Efficacy

Teori efikasi diri berasal dari Teori Belajar Sosial seorang peneliti bernama Bandura. Menurut Bandura (dalam Laily & Wahyuni, 2018) menjelaskan “*Perceived self efficacy refers to beliefs in one’s capabilities to organize and execute the course of action required to produce given attainments*”. *Self efficacy* atau efikasi diri merupakan persepsi individu akan keyakinan kemampuannya melakukan tindakan yang diharapkan. Keyakinan efikasi diri mempengaruhi pilhan tindakan yang akan dilakukan, besarnya usaha dan ketahanan ketika berhadapan dengan hambatan atau kesulitan. Individu dengan efikasi diri tinggi memilih melakukan usaha lebih besar dan pantang menyerah (Laily & Wahyuni, 2018).

Konsep *self efficacy* dikenal juga sebagai bagian dari teori kognitif sosial. Teori ini merujuk pada keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas yang dipercayakan kepadanya (Bandura, 2012). Semakin tinggi *self efficacy*, semakin tinggi pula keyakinan diri tentang kemampuannya untuk mencapai keberhasilan. Dalam situasi sulit, orang dengan *self efficacy* rendah akan mudah mengurangi upayanya atau menyerah. Sebaliknya orang dengan *self*

*efficacy* tinggi akan berupaya lebih keras untuk mengatasi tantangan yang dihadapinya (Stajkovic dan Luthans, dalam Lianto, 2019).

Menurut Luthans dan Peterson (2001), *self efficacy* merupakan prediktor yang lebih baik untuk kinerja daripada berbagai sikap di tempat kerja tradisional (misalnya: kepuasan dan komitmen), tipe kepribadian, tingkat pendidikan, pelatihan, penetapan sasaran, dan umpan balik. *Self efficacy* berpengaruh pada kemampuan belajar, motivasi, dan kinerja individu, karena individu akan berusaha untuk belajar dan melakukan hanya tugas yang mereka yakini dapat berhasil dilakukan (Lunenburg, 2011).

Ghufron & Risnawati (2010), menyatakan bahwa *self efficacy* 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.

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

Sehingga dapat penulis simpulkan bahwa *self efficacy* adalah persepsi individu terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu. Keyakinan ini mempengaruhi pilihan tindakan, usaha, dan ketahanan individu dalam menghadapi tantangan. Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung berusaha lebih keras dan lebih tahan terhadap hambatan, sedangkan individu dengan *self efficacy* rendah mudah menyerah.

### 2.2.2 Aspek – Aspek *Self Efficacy*

Bandura (dalam Putri & Fakhruddiana, 2018) mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu terletak pada tiga aspek/komponen, yaitu:

1. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas), yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas. Individu akan berupaya melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksanakannya dan ia akan menghindari situasi dan perilaku yang ia persepsikan di luar batas kemampuannya.
2. *Strength* (kekuatan keyakinan), yaitu aspek yang berkaitan dengan kekuatan keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan walaupun mungkin belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang. Sebaliknya, pengharapan yang lemah dan ragu-ragu akan kemampuan diri akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang.
3. *Generality* (generalitas), yaitu hal yang berkaitan dengan luas cakupan tingkah laku diyakini oleh individu mampu dilaksanakan. Keyakinan individu terhadap

kemampuan dirinya bergantung pada pemahaman kemampuan dirinya, baik yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu maupun pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi.

Menurut Corsini (2002), aspek-aspek efikasi diri diantaranya yaitu:

1. Kognitif Merupakan kemampuan seseorang untuk memikirkan cara-cara yang digunakan dan merancang tindakan yang akan dilakukan untuk dapat mencapai tujuan yang diharapkan.
2. Motivasi merupakan kemampuan seseorang untuk memotivasi diri melalui pikirannya agar dapat melakukan suatu tindakan dan keputusan dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan.
3. Afektif merupakan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri demi mencapai tujuan yang diharapkan.
4. Seleksi merupakan kemampuan untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat demi tercapainya tujuan yang diharapkan. Seseorang akan cenderung untuk menghindari kegiatan atau situasi yang mereka yakini diluar kemampuan mereka, tetapi mereka akan mudah melakukan kegiatan atau tantangan yang dirasa sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki.

Selanjutnya aspek-aspek *self efficacy* menurut Baron & Byne (2004) diantaranya sebagai berikut:

1. Aspek akademik: Berhubungan dengan keyakinan akan kemampuannya melakukan tugastugas, mengatur kegiatan mereka sendiri, dan hidup dengan harapan mereka sendiri dan orang lain.
2. Aspek Sosial: Berhubungan dengan keyakinan individu akan kemampuannya membentuk dan mempertahankan hubungan, asertif, dan melakukan kegiatan

diwaktu senggang. Aspek *self regulatory* Berhubungan dengan kemampuan menolak tekanan teman sebaya dan mencegah kegiatan beresiko lagi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self efficacy* meliputi *Magnitude*, *Strength*, dan *Generality*. Selain itu, terdapat juga aspek Kognitif, Motivasi, Afektif, dan Seleksi, yang berkaitan dengan cara berpikir strategis, dorongan untuk bertindak, pengelolaan emosi, serta pemilihan lingkungan dan perilaku yang tepat. *Self efficacy* juga mencakup aspek akademik, sosial, dan pengendalian diri, yang berperan dalam membentuk keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam berbagai situasi kehidupan.

### 2.2.3 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Menurut Bandura (2012), 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 *self efficacy*. 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 contingens 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 kontrol yang lebih besar sehingga efikasi diri yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol 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 negatif mengenai dirinya.

Menurut Bandura (dalam Fadjriasti & Hadi, 2023), terdapat empat faktor utama yang mempengaruhi *self efficacy*, yaitu:

1. Pengalaman dalam Menguasai Sesuatu (*Mastery Experience*)

Pengalaman sukses dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan sebelumnya merupakan faktor paling kuat yang meningkatkan *self efficacy*. Ketika individu berhasil mengatasi tantangan, mereka lebih percaya diri untuk menghadapi tantangan serupa di masa depan. Sebaliknya, kegagalan dapat menurunkan *self*

*efficacy* jika individu tidak dapat melihatnya sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang.

## 2. Modeling Sosial (*Social Modeling*)

Melihat orang lain yang memiliki kemampuan serupa berhasil dalam suatu tugas atau situasi dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya. Proses ini terjadi melalui observasi, di mana individu merasa terinspirasi atau termotivasi ketika melihat orang lain yang dianggap serupa dengan dirinya berhasil mengatasi tantangan.

## 3. Persuasi Sosial (*Social Persuasion*)

Dukungan verbal atau motivasi dari orang lain, seperti pujian atau dorongan dari teman, keluarga, atau mentor, dapat meningkatkan *self efficacy*. Ketika orang lain memberikan keyakinan bahwa individu mampu menyelesaikan suatu tugas, hal ini dapat memperkuat keyakinan diri dan meningkatkan upaya yang dilakukan untuk mencapai tujuan.

## 4. Kondisi Fisik dan Emosional (*Physical and Emotional States*)

Kondisi fisik dan emosional individu, seperti stres, kecemasan, atau kelelahan, dapat mempengaruhi tingkat *self efficacy*. Misalnya, individu yang merasa cemas atau tidak sehat mungkin meragukan kemampuannya untuk menghadapi tantangan, sedangkan individu yang merasa sehat dan dalam keadaan emosional yang positif lebih mungkin merasa percaya diri untuk menghadapi tugas yang sulit.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* menurut Wulandari et al (2022), antara lain:

1. *Enactive mastery experience* (pengalaman sukses sebelumnya): Orang yang memiliki efikasi diri yang baik akan belajar dari kegagalan tersebut dan akan berusaha lebih keras lagi untuk mencapai kesuksesan.
2. *Vicarious experience* (pengalaman orang lain): Sumber informasi juga dipengaruhi oleh pengalaman orang lain dengan melihat apa yang telah dicapai orang lain. Orang yang sangat mandiri dapat belajar dari kegagalan orang lain dan mencoba untuk berbuat lebih baik.
3. *Verbal persuasion* (persuasi verbal): Pengaruh konseling terhadap efikasi diri berkaitan erat dengan status dan otoritas konselor. Selain itu, Persuasi sosial merupakan sarana lain untuk memperkuat keyakinan seseorang bahwa ia memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang diinginkannya

Maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri disebabkan oleh berbagai faktor seperti: budaya, gender, sifat dan kesulitan tugas, dukungan sosial, status sosial, informasi positif tentang diri, pengalaman sukses di masa lalu, melihat orang lain berhasil dan kondisi fisik serta emosional.

#### **2.2.4 Ciri -Ciri *Self Efficacy***

Sulyani (2022), menyimpulkan ciri-ciri *self efficacy* yang baik, yaitu sebagai berikut:

1. Yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan.
2. Gigih dalam berusaha.
3. Percaya pada kemampuan yang dimiliki.
4. Ancaman dipandang sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari.
5. Hanya sedikit menampakkan keraguan.
6. Suka mencari situasi baru.

7. Aspirasi dan komitmen terhadap tugas kuat.

Menurut Fadhila dan Pratiwi (2020) Orang yang memiliki *self efficacy* baik yaitu sebagai berikut:

1. Lebih memilih untuk ikut serta secara langsung dalam suatu aktivitas.
2. Tetap mengerjakan tugas meskipun tugas yang diberikan sulit.
3. Menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha keras.
4. Mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi
5. Menyelesaikan masalah dengan rasa tangguh.
6. Percaya pada kemampuan yang ada dalam dirinya.

Menurut Robbins (2007), ciri-ciri orang yang memiliki *self efficacy* yang baik antara lain:

1. Dapat menangani secara efektif situasi yang mereka hadapi (dapat mengatasi masalah dengan baik).
2. Yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan (percaya bahwa dapat mengatasi masalah).
3. Gigih dalam berusaha (semangat berusaha dalam mencapai sesuatu)
4. Percaya pada kemampuan diri yang memiliki (yakin bahwa individu tersebut memiliki kelebihan pada dirinya).
5. Memiliki motivasi (memiliki dorongan yang kuat pada dirinya).
6. Tidak terpengaruh oleh situasi yang mengancam (tetap dapat melakukan sesuatu meskipun situasi yang dihadapi sulit).

Berdasarkan ciri- ciri yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa *self- efficacy* ditandai oleh keyakinan kuat pada kemampuan diri sendiri untuk mengatasi rintangan, kegigihan tinggi dalam berusaha hingga tuntas, serta

kecenderungan memandang tantangan sebagai kesempatan alih-alih ancaman. Mereka memilih terlibat langsung, tetap bertahan meski tugas sulit, melihat kegagalan sebagai dorongan untuk meningkatkan usaha, dan menyelesaikan masalah dengan ketangguhan serta motivasi yang konsisten tanpa mudah terpengaruh oleh kondisi yang mengancam.

### 2.3 Remaja

Masa remaja sering disebut sebagai periode transisi atau peralihan, yang juga dikenal sebagai waktu yang sangat rentan, sensitif, dan penuh tantangan. Pada fase ini, remaja berusaha menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi pada dirinya, yang kemudian memengaruhi sikap dan perilaku mereka. Hurlock (2011), menjelaskan bahwa kata "*adolescence*" atau remaja berasal dari bahasa Latin (*adolescere*), dengan kata benda "*adolescentia*" yang berarti "tumbuh" atau "berkembang menuju kedewasaan." Dalam pandangan masyarakat kuno, masa pubertas dan remaja tidak dianggap sebagai fase yang berbeda dari tahap kehidupan lainnya, karena seorang anak dianggap dewasa saat telah mampu bereproduksi.

Santrock (2012), mendefinisikan masa remaja sebagai periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa. Usia 10-12 tahun hingga 18-21 tahun adalah masa seorang anak memasuki dunia remaja. Masa remaja terbagi dalam tiga tahap, yaitu masa remaja awal, menengah, dan akhir. Masa remaja akhir, sebagai tahap remaja terakhir sebelum individu menuju masa dewasa awal.

Menurut Santrock (2012), individu pada rentang usia 18–21 tahun berada pada tahap akhir masa remaja, di mana perkembangan fisik dan psikisnya telah

mendekati tahap kematangan. Secara jasmani, fungsi tubuh sudah bekerja secara optimal, dan secara psikologis pun individu mulai menunjukkan kestabilan emosi serta pola pikir yang lebih dewasa. Pada fase ini, perhatian utama bukan lagi terletak pada proses tumbuh kembang, melainkan pada bagaimana individu memanfaatkan dan mengarahkan potensi yang dimiliki.

Mereka mulai mengambil keputusan sendiri, bertanggung jawab terhadap pilihan hidupnya, serta membentuk arah dan makna dalam kehidupannya. Kematangan ini juga membuat remaja akhir lebih mampu membina relasi sosial yang seimbang dan menyikapi situasi emosional dengan lebih terkendali. Dalam konteks kehidupan sosial, termasuk dalam komunitas atau kelompok sebaya, tahap ini menjadi momen penting untuk mengembangkan sikap pribadi yang stabil dan cara pandang yang reflektif terhadap diri maupun lingkungan sekitar.

Rice (dalam Gunarsa, 2004) juga menyebut masa remaja sebagai waktu peralihan, di mana individu berkembang dari masa kanak-kanak menjadi individu yang lebih matang. Pada fase ini, pengendalian diri sangat penting karena adanya perubahan fisik dan psikologis, serta perubahan dalam lingkungan sekitar individu.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan periode transisi penting dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Pada tahap ini, remaja mengalami perkembangan yang pesat, baik dalam hal kematangan organ reproduksi maupun dalam kemampuan berpikir, pengendalian emosi, dan pembentukan identitas diri.

Pada penelitian ini, usia remaja yang akan dijadikan subjek penelitian hanya fase remaja akhir yaitu usia 18-21 Tahun. Fase remaja akhir ini ditandai oleh

kematangan fisik dan psikologis. Remaja mulai menunjukkan kestabilan dalam berpikir, mampu mengambil keputusan secara mandiri, dan fokus pada pengembangan diri.

## 2.4 Hubungan *Self Efficacy* dengan *Psychological Well-being*

Penelitian yang dilakukan oleh Rijki dan Kuncoro (2024) dengan judul Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Prajurit TNIAD di Batalyon Infanteri 403/WP. Hasil penelitian dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,455 menunjukkan hubungan yang tergolong sedang. Sehingga, terdapat keterkaitan antara kesejahteraan psikologis dengan efikasi diri pada prajurit TNI. Prajurit yang memiliki *self efficacy* tinggi mampu mengelola tekanan pekerjaan dan menghadapi tantangan, seperti risiko dalam tugas, dengan lebih baik. Dengan adanya keyakinan diri yang kuat, prajurit dapat tetap termotivasi dan optimis, sehingga tingkat kesejahteraan psikologis mereka lebih tinggi dibandingkan individu dengan *self efficacy* rendah. Penelitian ini juga menggarisbawahi bahwa *self efficacy* membantu individu menghadapi tekanan psikologis melalui pengelolaan stres yang lebih baik.

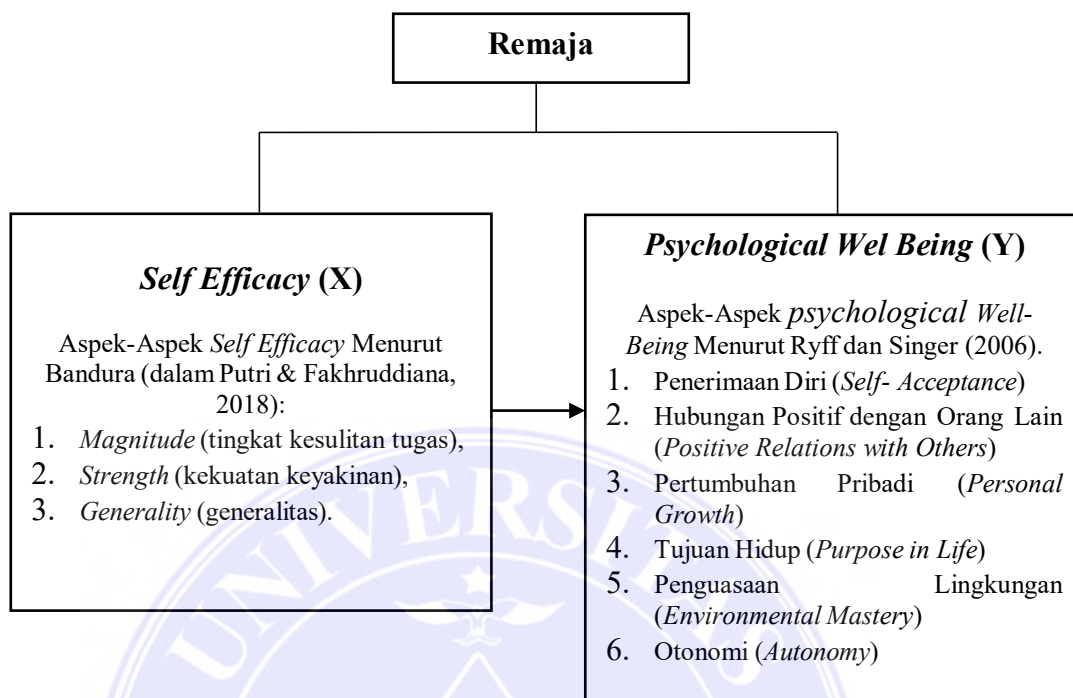
Selanjutnya, penelitian oleh Hartono et al. (2023) dengan judul *Psychological Well-Being* pada Dosen: Bagaimana Peran *Self Efficacy*? menemukan bahwa *self efficacy* memainkan peran penting dalam membantu dosen menjalankan tugasnya yang berat. Dosen dengan keyakinan diri yang tinggi mampu menyeimbangkan kehidupan kerja dan pribadi meskipun memiliki banyak tanggung jawab, seperti mengajar, membimbing, dan meneliti. Dengan keyakinan diri tersebut, dosen dapat menjaga emosi yang stabil, menghadapi tantangan pekerjaan secara efektif, dan tetap termotivasi dalam mengejar tujuan akademis.

Hal ini menunjukkan bahwa self efficacy merupakan salah satu faktor utama yang mendukung kesejahteraan psikologis pada individu dengan beban kerja yang tinggi.

Penelitian lain oleh Atuna dan Harsono (2022) berjudul Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Guru SLB di Kota Malang menunjukkan bahwa *self efficacy* menjadi faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis guru yang menghadapi tantangan besar. Guru SLB dengan *self efficacy* tinggi lebih mampu mengelola situasi sulit, seperti menghadapi kebutuhan khusus siswa, menjaga lingkungan kelas tetap kondusif, dan menjalin hubungan yang baik dengan siswa. Dengan keyakinan diri yang kuat, guru tidak hanya mampu menghadapi tekanan pekerjaan, tetapi juga menjaga hubungan sosial dan emosional yang positif, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan yang erat dengan *Psychological well-being*. Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan, mengatur emosi, dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Keyakinan diri yang tinggi juga memungkinkan individu untuk tetap fokus pada tujuan hidup mereka, mengembangkan diri, dan merasa puas dengan kehidupan yang dijalani. Sebaliknya, individu dengan *self efficacy* rendah lebih rentan terhadap tekanan, pesimisme, dan kesulitan dalam mengelola tantangan hidup, yang dapat menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis.

## 2.5 Kerangka Konseptual



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

##### 3.1.1 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada T.A. 2024/2025 semester ganjil pada Desember 2024-September 2025. Berikut merupakan tabel pelaksanaan penelitian:

**Tabel 3.1 Waktu Penelitian**

No	Jenis Kegiatan	Desember 2024	Januari 2025	Februari 2025	Maret 2025	April 2025	Mei 2025	Juni 2025	Juli 2025	Agustus 2025	September 2025
1.	Riset Awal / Pengajuan Judul										
2.	Penyusunan Proposal										
3.	Pengajuan Proposal										
4.	Seminar Proposal										
5.	Perbaikan/ ACC Proposal										
6.	Penelitian										
7.	Pengolahan Data										
8.	Seminar Hasil										
9.	Penyusunan Skripsi										
10.	Bimbingan Skripsi										
11.	Sidang Meja Hijau										

##### 3.1.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Komunitas Carat di Kota Medan, Sumatera Utara. Alasan peneliti memilih melakukan penelitian disini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *Psychological well-being* pada remaja di komunitas Carat Medan Tersebut.

#### 3.2 Bahan dan Alat

Penelitian ini dilakukan secara *online*, maka untuk melakukan penelitian, bahan yang digunakan adalah angket dibuat menggunakan *google form*. Alat yang

digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *handphone*, laptop, *Microsoft Word 2021*, serta *Microsoft Excel 2021* dan SPSS (*Statistical Package of The Sosial Science*) versi 21.0 *for windows* yang akan digunakan sebagai alat analisis data penelitian.

### 3.3 Identifikasi Variable Penelitian

Untuk menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu diidentifikasi variabel variabel yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel Bebas (X): *Self Efficacy*
2. Variabel Terikat (Y): *Psychological Well-Being*

### 3.4 Definisi Operasioanal

Definisi operasional variabel penelitian bertujuan untuk mengarahkan variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang telah disiapkan.

1. *Self efficacy*

*Self efficacy* adalah persepsi individu terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu. Keyakinan ini mempengaruhi pilihan tindakan, usaha, dan ketahanan individu dalam menghadapi tantangan. Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung berusaha lebih keras dan lebih tahan terhadap hambatan, sedangkan individu dengan *self efficacy* rendah mudah menyerah.

2. *Psychological well-being*

*Psychological well-being* (PWB) adalah kondisi psikologis yang menggambarkan kesejahteraan mental seseorang yang sehat dan berfungsi secara

positif. PWB mencakup berbagai dimensi, seperti kemampuan untuk menerima diri sendiri, membentuk hubungan sosial yang hangat dan penuh kepercayaan, mengelola tekanan sosial, serta memiliki kontrol terhadap lingkungan eksternal. Individu dengan PWB yang baik juga memiliki makna dalam hidup, dapat merealisasikan potensi diri secara berkelanjutan, dan mampu mencapai tujuan hidup yang jelas dan sesuai dengan nilai-nilai internalnya.

### 3.5 Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Creswell & Creswell (2017), penelitian kuantitatif korelasional merupakan penelitian di mana peneliti menggunakan statistic korelasional untuk menggambarkan dan mengukur tingkat atau asosiasi (atau hubungan) antara dua atau lebih variabel atau serangkaian skor. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana data yang dikumpulkan berupa atau jenis data lain yang dapat dikuantitatifkan dan diolah menggunakan teknik statistik. Penelitian kuantitatif juga dapat diartikan sebagai suatu pernyataan penelitian yang bersifat menanyakan hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2021).

#### 3.5.1 Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu dengan skala *self efficacy* dan skala *psychological well-being*.

##### 1. Skala *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek-aspek *self efficacy* yang dikembangkan oleh Bandura (dalam Putri & Fakhruddiana, 2018), yang terdiri dari

3 aspek, yaitu: *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuatan keyakinan), dan *generality* (generalitas). Skala ini terdiri dari 45 aitem, terbagi menjadi 23 aitem *favorable* dan 22 aitem *unfavorable*.

## 2. Skala *Psychological well-being*

Skala *Psychological well-being* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek-aspek *psychological well-being* menurut Ryff dan Singer (2006), yang terdiri dari 6 aspek, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), tujuan hidup (*purpose in life*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dan otonomi (*autonomy*). Skala ini terdiri dari 40 aitem, terbagi menjadi 26 aitem *favorable* dan 14 aitem *unfavorable*.

Model yang digunakan dari dua skala tersebut adalah model skala likert. Aitem-aitem dalam skala ini dibagi menjadi 2 kelompok pernyataan yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavorable* (Azwar, 2017). Keterangan untuk setiap skor pada aitem *favorable* dan *unfavorable* adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2 *Favorable dan Unfavorable***

<i>Aitem Favorable</i>		<i>Aitem Unfavorable</i>	
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

Berdasarkan 2 skala diatas, subjek akan diminta untuk merespon aitem-aitem pertanyaan yang terdapat dalam skala tersebut, dengan cara memilih salah satu alternatif jawaban yang menggambarkan tentang dirinya dan bukan pendapat orang lain tentang suatu pernyataan.

### 3.5.2 Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis dalam rangka menentukan kesimpulan untuk mencapai tujuan penelitian. Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Hal ini didasarkan pada pertimbangan bahwa pada penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara variabel bebas (*Self Efficacy*) dengan satu variabel terikat (*Psychological Well-Being*). Perhitungan analisis data pada penelitian ini diuji dengan program SPSS, sebelum data dianalisis dengan menggunakan metode Korelasi *Product Moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi:

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas adalah uji statistik yang digunakan untuk mengetahui data tersebut telah terdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan nilai Skewness dan Kurtosis, yaitu dengan melihat rasio antara kemiringan kurva skewness dan keruncingan kurva kurtosis, Kriteria yang digunakan adalah jika nilai Skewness dan Kurtosis berada dalam rentang -2 sampai +2, maka data berdistribusi normal (Hair et al., 2010).

#### b. Uji Linearitas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier secara signifikan atau tidak. Uji linearitas dalam penelitian ini dilihat dari *deviation from linearity*. Data yang baik seharusnya terdapat pengaruh yang linier antara variabel bebas (*Self Efficacy*) dengan variabel terikat

(*Psychological Well-being*). Apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka kedua variabel tersebut bersifat linier, sebaliknya, jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka kedua variabel tidak linier.

### c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara dua variabel yang berskala interval atau rasio dan memiliki distribusi normal. Menurut Walpole (1996), nilai koefisien korelasi ( $r$ ) berada dalam rentang  $-1$  hingga  $+1$ , di mana nilai  $r$  mendekati  $+1$  menunjukkan hubungan positif yang kuat, nilai mendekati  $-1$  menunjukkan hubungan negatif yang kuat, dan nilai mendekati  $0$  menunjukkan tidak adanya hubungan linear antara dua variabel. Dengan menggunakan teknik ini, peneliti dapat menentukan apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dan *Psychological well-being*, serta seberapa besar kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen yang ditunjukkan melalui nilai koefisien determinasi ( $r^2$ ).

## 3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Menurut Sugiyono (2021) Validitas berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa validitas itu merupakan ketepatan dan kecermatan suatu instrument/alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu alat tes dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika alat tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Pengujian validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan

validitas isi (*content validity*). Jika suatu alat ukur memiliki validitas isi yang tinggi maka alat tersebut benar-benar mengukur variabel yang akan di teliti.

Dalam validitas isi untuk mengetahui apakah tes itu valid atau tidak, peneliti harus menelaah kisi-kisi tes untuk memastikan bahwa soal-soal tes itu sudah mewakili atau mencerminkan keseluruhan konten atau materi yang seharusnya dikuasai secara proporsional. Peneliti menggunakan SPSS versi 25.0 untuk mengukur validitas dalam penelitian ini

## 2. Reliabilitas

Menurut Sudaryono (2021) Reliabilitas merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan masalah kesalahan pengukuran. Dengan kata lain reliabilitas merupakan kebenaran atau kekonsistenan suatu alat ukur Ketika dilakukan pengukuran ulang. Menurut Sugiyono (2021), Reliabilitas adalah untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama pula. Reliabilitas artinya dapat dipercaya dan dapat diandalkan. Uji reliabilitas skala *Self Efficacy* dan *Psychological Well-Being* akan diuji menggunakan teknik uji *Cronbach Alpha*.

### 3.7 Populasi, Teknik Sampel, dan Sampel Penelitian

#### 3.7.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono. 2021) dan yang menjadi populasi adalah seluruh anggota komunitas Carat Medan yang berjumlah 573 orang.

### 3.7.2 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, yaitu teknik dengan kriteria khusus untuk penarikan sampel berdasarkan responden yang menurut peneliti akan memberikan informasi yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan penelitian (Periantalo, 2016). Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Remaja yang berusia 18-21 Tahun

### 3.7.3 Sampel

Menurut Arikunto (2017), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yaitu sejumlah individu yang dipilih dari populasi dan merupakan bagian yang mewakili keseluruhan anggota populasi. Sampel yang baik memiliki sifat *representative* terhadap populasi. Suatu sampel yang tidak representatif terhadap setiap anggota populasi, berapapun ukuran sampel itu, tidak dapat digeneralisasi terhadap populasi. Adapun jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 76 orang.

## 3.8 Prosedur Kerja

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan persiapan yaitu persiapan administrasi penelitian seperti perizinan lokasi untuk melaksanakan penelitian menggunakan alat ukur atau skala sebagai pengumpulan data.

### 1. Persiapan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu meminta surat izin penelitian pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang ditujukan kepada pihak komunitas Carat Medan untuk mengambil data. Setelah surat izin tersebut

keluar maka peneliti mulai melakukan penelitian pada remaja di Komunitas Carat Medan.

## 2. Persiapan Alat Ukur

Pada tahap selanjutnya, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua instrumen pengukuran, yaitu skala *Self Efficacy* dan skala *Psychological Well-Being*. Masing masing item pada kedua skala terdiri dari item *Favorable* (mendukung atau memihak pada objek sikap) dan *Unfavorable* (tidak mendukung objek sikap). Sistem penilaian dalam penelitian ini didasarkan pada bentuk skala yang mempunyai empat tingkat jawaban yang terdiri dari “Sangat Setuju (ST)”, “Sesuai (S)”, “Tidak Setuju (TS)”, “Sangat Tidak Setuju (STS)”.

Pada aitem *favorabel* nilai 4 diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS), nilai 3 untuk jawaban Setuju (S), nilai 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) dan nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan untuk aitem *unfavorabel* nilai 4 diberikan untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), nilai 3 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), nilai 2 untuk jawaban Setuju (S), dan nilai 1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS).

### a. Skala *Self Efficacy*

Skala *Self Efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self efficacy* yang disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek-aspek *self efficacy* menurut Bandura (dalam Putri & Fakhruddiana, 2018) yaitu: *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *Strength* (kekuatan keyakinan), dan *Generality* (generalitas). Skala ini terdiri dari 45 aitem, meliputi 23 aitem *favorable* dan 22 aitem *unfavorable*.

**Tabel 3.3 Distribusi Sebaran Aitem Skala *Self Efficacy***

Aspek	Definisi Operasional	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Magnitude (tingkat kesulitan tugas)	Kemampuan individu dalam memilih dan mencoba tugas sesuai tingkat kesulitan yang ia rasa mampu kerjakan	Menyadari batas kemampuan diri	1,4	2,3,5	15
		Berani mencoba hal baru	6,8,9	7,10	
		Yakin mengerjakan tugas yang menantang	11,13,14	12,15	
Strength (kekuatan keyakinan)	Seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuannya, terutama saat menghadapi hambatan	Yakin pada kemampuan diri sendiri	16,18,19	17,20	15
		Tidak mudah menyerah	21,24	22,23,25	
		Bertahan saat diragukan	26,29	27,28,30	
Generality (Generalitas)	Seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuannya di berbagai	Percaya diri dalam berbagai kegiatan	31,33,34	32,35	15
		Bisa menyesuaikan diri	36,39	37,38,40	
		Siap menerima peran atau tugas baru	41,43,44	42,45	
Total					45

b. Skala *Psychological Well-Being*

Skala *Psychological Well-Being* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Psychological Well-Being* yang disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek-aspek *Psychological Well-Being* menurut Ryff dan Singer (2006) yaitu Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*), Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*), Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*), Tujuan Hidup (*Purpose in Life*), Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*), dan Otonomi (*Autonomy*). Skala ini terdiri dari 40 aitem, meliputi 26 aitem *favorable* dan 14 aitem *unfavorable*.

**Tabel 3.4 Distribusi Sebaran Aitem Skala *Psychological Well-being***

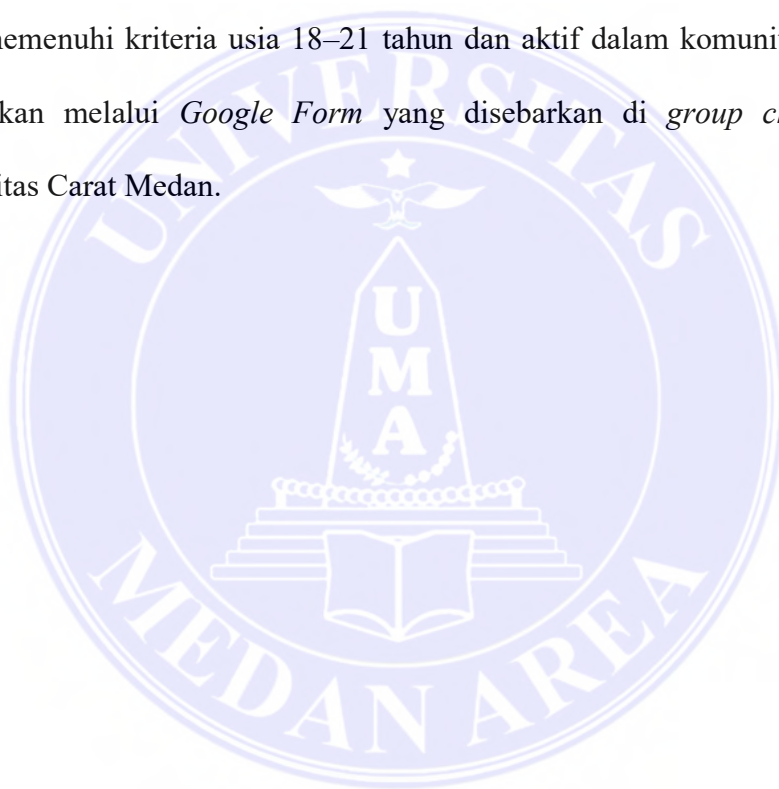
Aspek	Definisi Operasional	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Penerimaan Diri ( <i>Self-Acceptance</i> )	Kemampuan individu untuk memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, menerima dan mengakui berbagai aspek diri, baik positif maupun negatif, serta merasa positif terhadap pengalaman hidup di masa lalu.	Sikap positif terhadap diri sendiri	1,2	3	7
		Menerima masa lalu dan pengalaman pribadi	4,5	6,37	
Hubungan Positif dengan Orang Lain ( <i>Positive Relations with Others</i> )	Kemampuan individu untuk menjalin dan mempertahankan hubungan yang hangat, saling percaya, memuaskan, dan empatik dengan orang lain, serta menunjukkan afeksi dan hubungan timbal balik.	Hubungan hangat dan saling percaya	7,8,38	9	7
		Empati dan perhatian terhadap orang lain	10,11	12	
Pertumbuhan Pribadi ( <i>Personal Growth</i> )	Kesadaran individu terhadap potensi diri, adanya keinginan untuk berkembang, keterbukaan terhadap pengalaman baru, serta kemampuan untuk mengalami perubahan diri yang positif dari waktu ke waktu.	Terbuka terhadap pengalaman dan perubahan	13,14	15	7
		Merasakan kemajuan diri dari waktu ke waktu	16,17	18,39	
Tujuan Hidup ( <i>Purpose in Life</i> )	Kemampuan individu dalam memiliki nilai-nilai dan keyakinan yang memberi arti serta arah hidup, pemahaman terhadap tujuan hidup masa kini dan masa lalu, serta merasakan makna dalam menjalani kehidupan	Arah dan tujuan yang jelas dalam hidup	19,20	21	7
		Merasa hidup ini bermakna	22,23,40	24	
Penguasaan Lingkungan ( <i>Environmental Mastery</i> )	Kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan lingkungan sekitarnya, memanfaatkan kesempatan secara efektif, serta atau menciptakan memilih konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi	Mengatur dan mengendalikan lingkungan sekitar	25,26	27	6
		Menciptakan kondisi sesuai kebutuhan pribadi	28,29	30	
Otonomi ( <i>Autonomy</i> )	Kemampuan individu untuk bersikap mandiri, mengarahkan diri sendiri, berpikir dan berperilaku sesuai nilai pribadi meskipun mendapat tekanan sosial, serta mampu mengevaluasi diri secara internal	Mandiri dalam berpikir dan bertindak	31,32	33	6
		Tidak mudah terpengaruh tekanan sosial	34,35	36	
Total					40

### 3. Pelaksanaan Penelitian

Pada tanggal 15 April 2025, peneliti mengajukan permohonan izin kepada pengurus Komunitas Carat Medan untuk melakukan penelitian, dengan

melampirkan surat izin penelitian yang telah disahkan oleh pihak fakultas. Setelah memperoleh izin, peneliti mulai melaksanakan pengumpulan data pada tanggal 18 hingga 22 April 2025. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* kepada remaja di komunitas Carat Medan.

Pada tanggal 18 April 2025, peneliti melakukan uji coba alat ukur terlebih dahulu terhadap 30 orang (diluar sampel penelitian). Setelah itu, pada tanggal 20-22 April 2025, peneliti melakukan penelitian terhadap 76 orang sebagai sampel yang memenuhi kriteria usia 18–21 tahun dan aktif dalam komunitas. Kuesioner disebarkan melalui *Google Form* yang disebarkan di *group chat WhatsApp* komunitas Carat Medan.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *Psychological well-being* pada remaja di Komunitas Carat Medan. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,559$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* mereka. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.
2. Nilai koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,359 menunjukkan bahwa 35,9% variasi dalam *Psychological well-being* dapat dijelaskan oleh *self efficacy*, sedangkan 64,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, pengalaman hidup sebelumnya, kondisi kesehatan mental, kepribadian individu (seperti optimisme dan resiliensi), tekanan akademik, serta kualitas lingkungan sosial dan budaya di mana individu berada.
3. Berdasarkan data deskriptif, hasil menunjukkan bahwa rerata empirik variabel *self efficacy* adalah 87,05, yang lebih tinggi dibanding rerata hipotetik sebesar 70, dengan kategori *tinggi*. Sementara itu, *psychological well-being* juga berada pada kategori *tinggi* dengan rerata empirik 80,29, lebih tinggi dari rerata hipotetik 65. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja di komunitas Carat Medan

pada umumnya memiliki tingkat kepercayaan diri yang kuat dalam menghadapi berbagai situasi, serta memiliki kondisi psikologis yang sehat dan adaptif.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, maka terdapat beberapa saran yang perlu dipertimbangkan bagi pihak lain yaitu

### 1. Saran Untuk Anggota Komunitas Carat Medan

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *self efficacy* dan *psychological well-being* berada pada kategori tinggi, diharapkan para anggota komunitas Carat Medan dapat terus mempertahankan serta meningkatkan keyakinan diri dan kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Keikutsertaan dalam komunitas ini terbukti memberikan dampak positif, sehingga penting bagi anggota untuk tetap aktif berpartisipasi dalam kegiatan kolaboratif dan bermakna, menjalin interaksi yang sehat, serta saling mendukung satu sama lain. Dengan demikian, bergabung dalam komunitas Carat Medan tidak hanya menjadi sarana berbagi minat terhadap idola, tetapi juga menjadi wadah yang memperkuat *self efficacy* dan *psychological well-being* para anggotanya.

### 2. Saran Untuk Pengurus Komunitas Carat Medan

Pengurus komunitas disarankan untuk mempertahankan suasana positif yang telah terbentuk dengan menjaga komunikasi terbuka, mengapresiasi kontribusi anggota, dan menjaga konsistensi kegiatan yang melibatkan semua pihak. Evaluasi rutin, seperti diskusi mingguan atau survei sederhana, dapat digunakan untuk memahami kebutuhan anggota dan menyesuaikan program. Pengurus juga perlu menjaga semangat kebersamaan dengan menciptakan kegiatan

yang memberi tantangan ringan dan ruang berkembang, agar anggota tetap merasa dihargai, termotivasi, dan terhubung secara emosional dengan komunitas.

### 3. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan teknik sampling yang lebih representatif, seperti random atau stratified sampling, agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi remaja yang lebih luas. Untuk meningkatkan validitas data, metode *self-report* dapat dikombinasikan dengan observasi langsung atau wawancara sebagai bentuk triangulasi. Pendekatan mixed methods juga dapat digunakan untuk menggali data kuantitatif sekaligus memahami pengalaman psikologis remaja secara lebih mendalam. Selain itu, peneliti dapat mengeksplorasi variabel lain seperti dukungan keluarga, tekanan akademik, atau kepribadian guna memperkaya analisis dan memberikan gambaran yang lebih utuh tentang faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol, M. (2009). *Psikologi Kepribadian*, edisi revisi.
- Atuna, N. Y., & Harsono, Y. T. (2022, May). Hubungan antara self efficacy dengan psychological well-being pada guru slb di kota malang. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 19-28.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9-44
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- Baron, R. A., & Byrne, D. E. (2004). *Social Psychology* (10th ed). USA: Pearson.
- Campbell, N. A. & J. B. Reece. (2008). *Biologi*, Edisi Kedelapan Jilid 3. Terjemahan: Damaring Tyas Wulandari. Jakarta: Erlangga
- Corsini, R. (2002). *The dictionary of psychology*, Brunner-Routledge, New York
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1):3463–3468.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective WellBeing Contributes To Health And Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 3(1), 1-43.
- Eddington, N. dan Shuman, R. (2005). *Subjective Well Being (Happiness). Continuing Psychology Education: 6 Continuing Education Hours*.
- Fadhila, N. R., & Pratiwi, T. I. (2020). Hubungan self efficacy dan konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas VIII di SMP negeri 59 surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 11(3).
- Fadjriasti, G. S. K., & Hadi, C. (2023). Gambaran Self Efficacy pada Kesejahteraan Mahasiswa Part-Time. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 10.
- Geller, K.S., Dzewaltowski, D.A., Rosenkranz, R.R., & Karteroliotis, K. (2009). Measuring Children's Efikasi-diri and Proxy Efficacy Related to Fruit and Vegetable Consumption. *Journal of School Health*, 79(2), 51–57.
- Ghufron, M. N. & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta : PT BPK Gunung. Mulia.

- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J. and Anderson, R.E. (2010). *Multivariate Data Analysis. 7th Edition*, Pearson, New York.
- Hartono, S. A. P., Suroso., & Rista, K. (2023). Well-being pada Dosen : Bagaimana Peran Self Efficacy?. *Jurnal Fenomena*, 32(2), 97-106.
- Hurlock, E. B. (2011). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kartika, S. C. (2010). *Psikodrama untuk meningkatkan psychological well- being pada remaja yang tinggal di panti asuhan*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang
- Lunenburg, F. C. (2011). Self-efficacy in the workplace: Implications for motivation and performance. *International Journal of Management, Business, and Administration*, 14(1), 1-6.
- Luthans, F., & Peterson, S. J. (2002). Employee engagement and manager self-efficacy. *Journal of management development*.
- Laily, N., & Wahyuni, D. U. (2018). *Efikasi Diri dan Perilaku Inovasi*.
- Lianto, L. (2019). Self-efficacy: A brief literature review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55-61.
- Mentarsih, A. S. (2015). *Hubungan Antara Perilaku Prososial dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) pada Siswa Kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta*. Skripsi. Ilmu Pendidikan, Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prameswari, S.A., & Muhid, A. 2022. Dukungan Sosial untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Anak Broken Home: Literature Review. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 5(1):1–9.
- Punia & Malaviya (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami dengan Psychological Well-Being pada Ibu yang Memiliki Anak Autisme. *Jurnal Empati*, 6(2).
- Putri, F. A. R., & Fakhruddiana, F. (2018). Self-efficacy guru kelas dalam membimbing siswa slow learner. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 14(1), 1-8.
- Razulzada, F. (2007). *Organizational creativity and psychological well-being. Sweden: Departement of Psychology of Lund University*.
- Reivich, K., & Shatté, A. 2002. *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcome Life's Hurdles*. Broadway Books, New York.
- Rijki, A., & Kuncoro, M. W. (2024). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Prajurit TNIAD di Batalyon Infanteri 403/WP. *PERAN PSIKOLOGI DALAM PEMBERDAYAAN MASYARAKAT UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN MASYARAKAT INDONESIA*, 89-96.

- Robbins, S.P. (2007). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: PT. Macanan Jaya Cemerlang
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. D. (2014). *Psychological Well-Being items in a UK Birth Cohort Sample of Women*. Washington, DC: American Psychological Association
- Ryff, C.D. & Singer. B.H. (2006). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13–39.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Sahin, A., Ernawati, R., Amalia, R., Dalimunthe, R. Z., Pautina, A. R., Chairunnisa, D., & AlfayyadI, A. F. (2024). Self-Efficacy Pada Siswa: Systematic Literatur Review. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 627-639.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup*. Jilid II Edisi Ketiga belas. Jakarta : Erlangga.
- Sudaryono. (2021). *Metodologi Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, Dan Mix Method*. (Cet.4). RajawaliPers.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Vania, M., Widyarini, L.A., & Wellyantony, A.J. 2024. The Influence of Celebrity Attachment, Self-Congruence, and Brand Attachment on Impulsive Buying Among K-Pop Fans in Indonesia. *IRJEMS: International Research Journal of Economics and Management Studies* 3(12):176–184..
- Wells, I. E. (2010). *Psychology of Emotions, Motivations and Actions: Psychological Well-being*. New York: Nova Science Publisher.
- Wiwoho, H. N. P., Mari'a, D. H., & Hanifah, N. (2024). Fenomena K-Pop di Indonesia Serta Implikasinya Terhadap Penguatan Rasa Cinta Tanah Air Gen-Z. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(5), 212-220.
- Wulandari, D., Valentine, F., Melinda, M., & Regilsa, M. (2022). Pengaruh Self-Efficacy dalam Budaya pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 9875–9879.
- Yapono, F. (2013). Konsep-Diri, Kecerdasan Emosi Dan Efikasi-Diri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3).

## LAMPIRAN

## Lampiran 1 Skala Penelitian

SKALA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

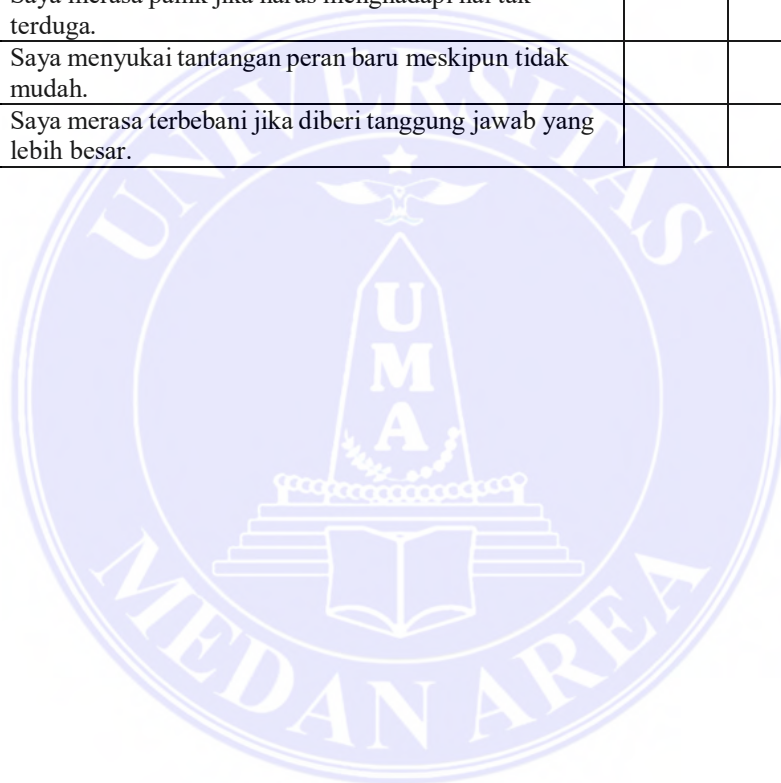
NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa bangga terhadap siapa diri saya saat ini.				
2	Saya menerima diri saya apa adanya.				
3	Saya merasa sulit mencintai diri saya sendiri.				
4	Saya menerima masa lalu saya sebagai bagian penting dari perjalanan hidup saya.				
5	Dari pengalaman masa lalu, saya belajar menjadi pribadi yang lebih baik				
6	Saya menyesali sebagian besar keputusan yang saya buat di masa lalu.				
7	Saya memiliki orang-orang terdekat yang bisa saya percaya sepenuhnya.				
8	Saya merasa nyaman berbagi perasaan dengan orang lain.				
9	Saya merasa kesulitan membangun hubungan yang dekat dengan orang lain.				
10	Saya peduli dan berusaha membantu orang di sekitar saya.				
11	Saya menunjukkan rasa empati ketika teman mengalami kesulitan.				
12	Saya jarang tertarik untuk mengetahui kondisi orang lain				
13	Saya senang mencoba hal-hal baru yang bisa membuat saya berkembang				
14	Saya terbuka terhadap pengalaman yang dapat mengubah pandangan saya				
15	Saya merasa tidak ada gunanya mempelajari hal-hal baru dalam hidup saya.				
16	Saya merasa menjadi pribadi yang lebih baik dari waktu ke waktu.				
17	Saya memiliki semangat untuk mengembangkan diri.				
18	Saya merasa tidak ada perubahan dalam diri saya selama ini.				
19	Saya merasa hidup saya memiliki makna yang penting				
20	Saya merasa hidup saya tidak memiliki makna yang penting.				
21	Saya sering merasa tidak tahu arah hidup saya.				
22	Saya memiliki pandangan yang jelas tentang masa depan saya.				
23	Saya berusaha mencapai tujuan yang saya tetapkan dalam hidup saya.				
24	Saya merasa hidup ini kosong dan tanpa arti.				
25	Saya bisa menyesuaikan diri dengan berbagai situasi yang saya hadapi				
26	Saya mampu menyelesaikan masalah sehari-hari				

	dengan baik.				
27	Saya merasa sulit mengendalikan apa yang terjadi di sekitar saya.				
28	Saya bisa beradaptasi dengan cepat di lingkungan baru				
29	Saya sering merasa tidak berdaya menghadapi situasi sulit di sekitar saya.				
30	Saya merasa tidak mampu membuat perubahan di sekitar saya.				
31	Saya mengambil keputusan berdasarkan keyakinan saya sendiri.				
32	Saya bisa menentukan arah hidup saya tanpa tekanan dari orang lain.				
33	Saya cenderung mengikuti pendapat orang lain karena takut disalahkan				
34	Saya tetap teguh pada prinsip saya meski banyak orang tidak setuju				
35	Saya berani menyatakan pendapat meski itu berbeda dari kebanyakan orang.				
36	Saya merasa tidak nyaman saat berbeda pendapat dengan orang lain.				
37	Saya merasa takut gagal terhadap pengalaman baru.				
38	Saya merasa menjalin hubungan yang baik dengan orang lain itu penting.				
39	Saya tidak mengetahui apa potensi yang ada didalam diri saya.				
40	Saya memiliki tujuan hidup untuk terus belajar dan berkembang.				

**SKALA SELF EFFICACY**

NO	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
1	Saya tahu kapan saya bisa mengerjakan sesuatu dengan baik.				
2	Saya sering menghindari tugas yang menurut saya terlalu berat.				
3	Saya menyerah saat merasa tugasnya terlalu sulit.				
4	Saya tertarik mencoba hal-hal yang belum pernah saya lakukan.				
5	Saya hanya mau mengerjakan hal yang sudah saya kuasai				
6	Saya mau mencoba tugas baru walau belum yakin bisa.				
7	Saya percaya bisa menyelesaikan tugas yang rumit jika berusaha.				
8	Saya takut gagal kalau tugasnya terlalu susah.				
9	Saya lebih memilih diam daripada mencoba tugas sulit.				
10	Saya percaya bisa menyelesaikan tugas tanpa banyak bantuan.				
11	Saya merasa kurang mampu walau sudah mencoba.				
12	Saya yakin bisa sukses kalau saya berusaha.				
13	Saya tetap mencoba walau sebelumnya pernah gagal				
14	Saya langsung menyerah saat hasilnya tidak sesuai harapan.				
15	Saya semangat kembali setelah mengalami kegagalan				
16	Saya tetap percaya diri meski orang lain meragukan saya.				
17	Saya kehilangan semangat kalau dikritik				
18	Saya sulit percaya diri saat orang lain meremehkan saya				
19	Saya merasa percaya diri saat menjalankan banyak jenis kegiatan.				
20	Saya hanya yakin kalau mengerjakan hal yang biasa saya lakukan				
21	Saya yakin bisa belajar melakukan hal yang baru				
22	Saya cepat beradaptasi di situasi baru.				
23	Saya bingung saat menghadapi hal yang tidak saya kenal.				
24	Saya tidak nyaman jika harus melakukan hal di luar kebiasaan saya.				
25	Saya siap menerima tanggung jawab baru jika diberi kepercayaan				
26	Saya merasa tidak mampu jika harus memimpin sesuatu				
27	Saya yakin bisa menjalankan tugas baru jika diberi kesempatan				
28	Saya tahu kapan harus meminta bantuan saat merasa tidak mampu.				
29	Saya merasa cemas jika harus mengerjakan sesuatu yang belum tentu bisa saya selesaikan.				
30	Saya merasa antusias menghadapi tantangan baru.				
31	Saya menghindari hal baru karena takut gagal.				
32	Saya bisa tetap fokus walau orang lain meremehkan usaha saya.				
33	Saya mudah terpengaruh komentar negatif tentang diri saya.				
34	Saya merasa mampu bersaing dengan orang lain dalam hal kemampuan.				

35	Saya sering meragukan diri sendiri dalam menyelesaikan pekerjaan.				
36	Saya berusaha mencari cara lain jika satu cara tidak berhasil.				
37	Saya merasa kecewa berkepanjangan jika mengalami kegagalan.				
38	Saya tetap fokus mencapai tujuan meskipun diremehkan				
39	Saya mudah terganggu oleh pendapat negatif dari orang lain.				
40	Saya bisa menyesuaikan diri dengan tuntutan kegiatan yang beragam.				
41	Saya merasa canggung jika harus mencoba kegiatan di luar kebiasaan.				
42	Saya mampu berpikir cepat dalam situasi yang tidak familiar.				
43	Saya merasa panik jika harus menghadapi hal tak terduga.				
44	Saya menyukai tantangan peran baru meskipun tidak mudah.				
45	Saya merasa terbebani jika diberi tanggung jawab yang lebih besar.				



Lampiran 2 Tabulasi Data Penelitian

Uji Coba Self Efficacy

SUBJEK	SE1	SE2	SE3	SE4	SE5	SE6	SE7	SE8	SE9	SE10	SE11	SE12	SE13	SE14	SE15	SE16	SE17	SE18	SE19	SE20	SE21	SE22	SE23	SE24	SE25	SE26	SE27	SE28	SE29	SE30	SE31	SE32	SE33	SE34	SE35	SE36	SE37	SE38	SE39	SE40	SE41	SE42	SE43	SE44	SE45	Jumlah	
UW	4	2	2	4	4	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	4	2	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	4	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	87	
CPS	2	3	3	4	2	3	2	4	2	3	3	3	2	3	2	2	4	1	2	3	2	2	1	3	2	1	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	70	
NI	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	91	
AQ	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	4	4	3	2	4	4	4	4	1	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	2	2	1	1	2	94	
IM	3	1	3	3	1	2	3	3	2	1	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	78	
NZ	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	82	
SW	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	90	
NA	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	79	
FR	3	4	3	3	3	3	4	1	2	4	3	3	4	4	3	4	1	3	3	1	3	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	88	
SH	3	3	3	3	4	3	4	2	1	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	2	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	90	
YJ	3	3	4	4	4	3	3	2	1	4	4	4	3	3	3	4	1	3	3	1	3	3	3	1	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	86	
AE	4	1	3	3	1	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	4	4	4	2	2	3	86	
VN	3	4	3	2	3	3	4	1	1	4	4	4	3	4	3	3	1	3	4	2	3	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	86	
AP	3	3	4	4	4	3	3	1	4	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	2	3	4	4	2	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	90	
SG	3	4	3	4	4	3	3	2	1	4	3	3	3	4	4	3	1	3	3	2	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	87	
BL	3	4	3	4	4	4	3	2	1	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	1	4	3	3	1	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	85	
JL	3	4	3	4	4	3	3	1	1	3	3	2	3	4	4	2	2	4	3	1	4	3	3	1	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	82	
RA	3	4	3	4	3	4	4	2	1	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	92	
TA	3	3	1	3	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	2	3	4	4	3	1	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	91	
AL	3	3	4	3	4	3	3	1	2	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	2	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	87	
AC	3	3	3	4	3	3	4	2	1	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	1	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	93	
KP	4	3	4	3	1	3	4	2	1	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	90
FAF	3	2	1	3	2	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	2	1	4	3	3	4	2	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	2	2	1	2	2	2	1	2	1	96	
IPA	4	4	3	4	1	4	4	2	1	3	3	3	4	4	3	4	1	3	3	4	3	4	3	1	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	91	
MK	3	4	3	4	1	3	4	1	2	3	4	4	3	4	4	3	1	3	3	4	4	3	2	1	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	87	
FA	4	4	3	3	1	3	4	1	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	91	
SAN	4	3	4	3	2	4	3	1	3	3	3	3	4	4	3	3	1	3	3	4	3	4	3	1	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	87	
DP	3	4	3	4	2	4	4	1	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	1	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	95	
BA	4	4	3	3	1	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	1	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	91	
RR	3	3	4	4	1	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	96	

Uji Coba *Psychological Well-being*

SUBJEK	WB1	WB2	WB3	WB4	WB5	WB6	WB7	WB8	WB9	WB10	WB11	WB12	WB13	WB14	WB15	WB16	WB17	WB18	WB19	WB20	WB21	WB22	WB23	WB24	WB25	WB26	WB27	WB28	WB29	WB30	WB31	WB32	WB33	WB34	WB35	WB36	WB37	WB38	WB39	WB40	Jumlah	
UW	3	3	2	4	4	3	2	3	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	2	1	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	1	2	3	3	3	78	
CPS	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	3	3	3	1	3	2	3	2	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	65	
NI	3	3	1	2	4	3	4	4	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	1	3	74	
AQ	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	2	1	3	2	4	4	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	81	
IM	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	1	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	2	3	73	
NZ	3	4	3	3	4	2	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	77	
SW	4	3	3	4	4	1	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	1	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	76
NA	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	71	
FR	4	3	3	4	4	1	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	1	1	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	88	
SH	3	3	4	4	3	1	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	1	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	85	
YJ	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	1	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	85	
AE	3	3	3	4	4	2	4	2	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	77	
VN	4	4	3	4	3	1	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	2	1	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	83	
AP	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	2	4	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	81	
SG	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	87	
BL	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	1	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	87
JL	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	1	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	86	
RA	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	1	1	3	3	3	1	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	84	
TA	3	4	3	4	4	1	4	3	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	2	1	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	87	
AL	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	1	1	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	87	
AC	3	4	3	4	4	1	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	1	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	89
KP	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	86	
FAF	3	3	3	3	4	1	4	3	1	4	3	2	3	4	4	3	4	4	2	1	2	2	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	1	3	3	3	82	
IPA	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	1	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	84	
MK	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	1	3	4	3	3	4	4	4	93	
FA	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	2	1	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	84	
SAN	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	1	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	85	
DP	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	1	2	1	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	85	
BA	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	2	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	86	
RR	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	89	

Tabulasi Data Penelitian *Self Efficacy*

SUB JEK	SE1	SE2	SE3	SE4	SE5	SE6	SE7	SE8	SE9	SE10	SE11	SE12	SE13	SE14	SE15	SE16	SE17	SE18	SE19	SE20	SE21	SE22	SE23	SE24	SE25	SE26	SE27	SE28	JML
ZZ	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	47
BC	1	4	3	1	4	1	4	4	1	3	2	1	4	3	3	3	3	4	3	2	2	1	1	1	1	2	1	1	45
MA	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	2	1	2	47
KD	2	3	4	2	4	2	2	3	1	4	2	1	3	3	4	3	3	4	3	2	1	3	2	1	2	2	2	1	43
KPJ	1	4	3	1	3	2	4	3	1	4	2	1	3	3	3	3	4	3	4	1	1	2	1	1	2	2	2	2	44
ONA	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	44
MRA	3	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	2	2	3	3	2	1	4	2	3	48
NH	3	3	3	4	4	1	3	4	2	3	1	4	4	3	4	3	3	3	4	1	4	1	3	2	1	2	2	1	44
IN	4	4	4	4	3	1	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	3	4	3	1	4	3	3	3	3	4	3	3	48
LSA	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	49
FF	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	47
DDH	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	45
SW	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	2	1	1	3	2	2	2	36
KW	2	3	3	2	3	2	4	4	1	3	1	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
LA	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	35
TM	2	3	3	2	4	2	4	3	1	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	1	2	40
KD	1	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	47
DM	2	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	1	2	2	1	2	2	2	2	39
FN	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	44
RZ	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	45
AD	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	46
AW	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	44
ATR	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	2	1	4	4	3	3	3	3	41
BK	4	3	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	33
FDA	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	40
CA	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	36
NI	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	40
LAA	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	44
RC	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	44
ND	1	4	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	30
KH	2	3	4	2	3	2	4	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	42
YS	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	44
SV	1	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	47
DD	2	3	3	2	3	4	4	4	1	3	3	2	3	2	4	4	4	3	3	2	3	2	2	1	1	3	1	3	43
DA	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	36
CL	3	4	2	3	4	3	4	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	43
AX	2	3	2	3	4	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	39
FT	1	3	1	3	2	1	3	2	1	4	2	1	2	3	2	2	4	3	3	1	1	1	2	2	1	2	1	1	34
KK	2	4	4	3	4	4	4	4	2	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	1	2	2	1	3	2	2	48
BLL	2	3	2	2	4	3	4	4	3	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	49
HNN	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	1	2	39
SFT	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1	4	4	3	4	3	4	4	3	1	3	2	2	2	2	2	2	3	44
CR	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	39
SS	2	3	3	2	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	43
IC	2	3	2	1	3	3	3	4	1	4	1	3	4	2	2	3	4	4	3	1	2	1	1	1	1	2	1	2	41
BI	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	35

MG	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	40
AA	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	40
IH	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	38
LN	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	2	1	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	43
QS	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	39	
ZHH	1	4	2	2	4	3	3	4	2	4	1	1	3	2	4	2	3	4	4	2	1	1	2	2	1	1	2	1	43	
SWW	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	40
FAA	1	3	1	1	3	2	3	3	2	3	1	1	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	38
d	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38
ALY	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	35
SFR	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	47
DTA	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	45
NDD	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	3	4	3	4	3	4	3	4	4	43
CP	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	1	4	3	4	3	4	3	4	46
TYA	1	3	3	1	3	2	2	3	1	4	1	1	3	3	4	4	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	41
AND	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	45	
KN	2	4	4	3	4	1	4	4	1	4	2	3	4	4	3	4	3	3	3	1	1	1	2	1	3	4	3	3	48	
NAA	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	47	
RR	2	3	3	2	4	2	3	3	2	3	1	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	42	
FD	2	4	3	3	3	1	3	4	1	4	1	1	4	4	4	4	3	4	4	2	2	1	1	3	2	3	1	2	48	
WSA	1	3	4	2	4	2	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	1	1	4	3	2	2	2	1	2	43	
KAN	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	44	
DZA	1	4	3	1	4	1	3	4	2	3	1	3	4	3	4	4	3	4	4	1	2	2	3	2	2	2	1	1	47	
NSK	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	44	
SPR	1	3	4	3	3	1	4	4	2	3	1	3	3	4	3	3	3	3	4	1	2	2	2	3	4	3	1	1	44	
JFT	1	3	3	2	3	2	4	4	2	3	1	2	4	3	4	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	43	
AA	2	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	2	3	2	1	3	3	2	2	3	43	
AP	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	35	
AW	4	2	2	2	3	1	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	32	
BP	3	4	4	1	3	2	3	2	2	2	1	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	37	

Tabulasi Data Penelitian *Psychological Well-being*

Nam a	PWB 1	PWB 2	PWB 3	PWB 4	PWB 5	PWB 6	PWB 7	PWB 8	PWB 9	PWB1 0	PWB1 1	PWB1 2	PWB1 3	PWB1 4	PWB1 5	PWB1 6	PWB1 7	PWB1 8	PWB1 9	PWB2 0	PWB2 1	PWB2 2	PWB2 3	PWB2 4	PWB2 5	PWB2 6	Jumla h
ZZ	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	53
BC	3	3	3	3	1	1	3	3	3	4	4	2	2	3	4	4	2	3	1	1	3	4	3	2	2	2	48
MA	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	1	3	56
KD	3	4	3	3	1	3	3	3	1	3	1	2	2	3	4	4	1	3	3	1	4	4	3	2	2	2	49
KPJ	2	2	4	4	1	1	3	3	4	3	1	1	2	3	4	3	2	4	2	2	4	4	3	1	2	1	48
ONA	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	56
MRA	4	1	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	53
NH	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	1	2	3	4	4	2	4	2	2	3	3	4	3	1	2	54
IN	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	1	4	53
LSA	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	54
FF	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	1	4	4	4	4	4	3	3	54
DDH	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	53
SW	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	1	3	2	45
KW	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	1	43
LA	3	1	4	4	2	1	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	44
TM	3	2	3	3	2	2	3	2	1	3	1	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3	2	41
KD	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	3	3	51
DM	3	2	3	3	1	1	3	2	2	3	1	3	3	3	3	4	2	4	3	2	2	3	4	2	2	2	45
FN	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	52
RZ	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	52
AD	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	53
AW	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	55
ATR	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	46
BK	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	48
FDA	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	4	45
CA	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	47
NI	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	49
LAA	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	54
RC	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	54
ND	3	1	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	37
KH	4	3	1	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	43
YS	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	55
SV	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	46
DD	4	2	3	3	3	1	4	3	2	3	2	1	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	51
DA	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	48
CL	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	46
AX	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	50
FT	3	3	4	3	3	4	2	2	3	4	3	2	2	3	3	2	1	4	2	2	3	1	1	1	1	3	41
KK	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	1	4	1	2	3	2	2	3	1	2	48

BLL	4	1	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	52
HNN	3	2	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	47
SFT	4	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	2	2	3	3	2	3	4	3	1	4	51
CR	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	46
SS	4	3	4	2	2	2	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	52
IC	3	2	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	4	4	1	2	2	2	3	3	3	1	1	2	49
BI	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	2	46
MG	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	47
AA	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
IH	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	41
LN	3	1	3	2	1	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	1	2	43
QS	4	2	2	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	46
ZHH	3	2	2	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	1	41
SWJ	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	46
FAA	4	3	3	3	2	4	3	4	4	3	2	2	4	4	2	3	1	2	2	2	3	3	4	2	1	2	49
DD	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	45
ALY	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	41
SFR	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	53
DTA	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	53
NDD	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	53
CP	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	53
TYA	4	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	4	2	3	1	2	4	4	4	2	2	3	48
AND	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	52
KN	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	51
NAA	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	51
RR	2	2	4	3	1	1	2	3	2	3	2	2	4	3	2	3	2	3	1	2	3	4	2	2	2	3	43
FD	4	2	4	4	1	3	4	3	1	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	53
WSA	3	1	3	4	2	1	3	3	2	4	2	2	4	3	2	3	2	3	1	2	4	3	4	2	2	2	47
KAN	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	52
DZA	4	3	4	3	3	1	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	1	3	55
NSK	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	51
SPR	3	1	3	4	3	2	4	4	1	3	3	3	4	4	3	4	1	4	2	3	3	4	3	4	3	3	51
JFT	2	1	3	4	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	4	3	3	2	3	45
AA	2	2	3	4	1	2	4	3	3	3	1	2	4	4	4	4	3	1	2	4	1	4	2	2	2	3	49
AP	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	1	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	34
AW	4	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	37
BP	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	1	3	44

### Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

#### **SELF EFFICACY SEBELUM UJI COBA**

##### **Reliability**

##### **Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

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

##### **Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.883	45

##### **Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE01	136.63	191.895	.107	.883
SE02	136.77	180.116	.536	.877
SE03	136.87	188.189	.240	.882
SE04	136.43	192.116	.076	.884
SE05	137.30	190.424	.054	.888
SE06	136.60	188.662	.289	.881
SE07	136.40	186.248	.453	.879
SE08	137.90	213.472	-.793	.900
SE09	137.80	195.683	-.110	.890
SE10	136.50	182.948	.488	.878
SE11	136.67	184.023	.558	.878
SE12	136.53	199.154	-.377	.888
SE13	136.43	186.599	.432	.880
SE14	136.37	184.861	.489	.879
SE15	136.47	187.637	.368	.880
SE16	136.50	184.466	.526	.878
SE17	137.90	203.059	-.485	.892
SE18	136.77	175.013	.762	.873
SE19	136.67	191.954	.108	.883
SE20	137.03	194.447	-.065	.889
SE21	136.57	189.840	.238	.882
SE22	136.53	183.982	.474	.878
SE23	136.87	171.982	.746	.872
SE24	137.93	207.444	-.582	.896
SE25	136.63	188.930	.281	.881
SE26	136.70	174.355	.844	.872
SE27	136.47	185.292	.524	.878
SE28	136.43	195.564	-.155	.886
SE29	136.50	192.810	.020	.885
SE30	136.47	188.878	.287	.881
SE31	136.43	188.047	.338	.881
SE32	136.33	186.023	.468	.879
SE33	136.40	183.628	.479	.878
SE34	136.50	182.190	.667	.876

SE35	136.73	181.720	.578	.877
SE36	136.60	184.041	.585	.878
SE37	136.70	174.286	.805	.872
SE38	136.90	177.541	.678	.874
SE39	136.83	176.489	.661	.874
SE40	136.77	173.909	.743	.873
SE41	136.60	172.524	.783	.872
SE42	136.90	177.541	.678	.874
SE43	137.00	169.931	.805	.870
SE44	136.97	171.551	.780	.871
SE45	136.83	173.454	.791	.872

**45-17 = 28 aitem valid**

## **SELF EFFICACY SETELAH UJI COBA**

### **Reliability**

#### **Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	76	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	76	100.0

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

#### **Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	28

#### **Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Total Correlation	Item-Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE01	80.18	131.246	.647	.904
SE02	79.36	143.085	.243	.910
SE03	79.72	141.029	.293	.910
SE04	79.97	132.613	.686	.903
SE05	79.41	142.618	.259	.910
SE06	79.99	133.240	.578	.905
SE07	79.53	144.519	.120	.912
SE08	79.42	142.087	.254	.910
SE09	80.17	126.890	.820	.900
SE10	79.59	143.951	.143	.912
SE11	80.30	132.294	.616	.904
SE12	80.00	130.347	.717	.902
SE13	79.38	144.372	.155	.911
SE14	79.67	139.397	.450	.908
SE15	79.38	144.052	.161	.911
SE16	79.49	142.306	.271	.910
SE17	79.50	141.267	.333	.909
SE18	79.49	144.066	.134	.912
SE19	79.46	142.758	.257	.910
SE20	80.28	131.803	.581	.905
SE21	79.93	134.089	.581	.905
SE22	80.01	130.333	.642	.904

SE23	80.05	134.237	.580	.905
SE24	80.05	128.557	.807	.900
SE25	80.01	133.720	.570	.905
SE26	79.89	133.935	.602	.905
SE27	80.24	130.610	.709	.902
SE28	80.12	129.012	.760	.901

$$28 \times 4 + 28 \times 1 / 2 = 70$$

## PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SEBELUM UJI COBA

### Reliability

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.886	40

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PWB01	124.27	124.616	.229	.885
PWB02	124.20	122.579	.385	.883
PWB03	124.43	119.426	.520	.881
PWB04	124.13	123.223	.324	.884
PWB05	123.93	125.720	.152	.886
PWB06	125.10	123.886	.122	.891
PWB07	124.13	124.602	.189	.886
PWB08	124.27	119.099	.525	.881
PWB09	124.57	112.875	.721	.876
PWB10	124.07	126.685	.060	.887
PWB11	124.00	125.241	.190	.886
PWB12	124.47	116.395	.611	.879
PWB13	124.27	123.995	.330	.884
PWB14	124.03	123.551	.339	.884
PWB15	124.07	123.306	.315	.884
PWB16	124.33	123.057	.460	.883
PWB17	123.93	124.547	.224	.886
PWB18	124.23	122.668	.385	.883
PWB19	125.97	130.033	-.233	.891
PWB20	126.03	131.689	-.274	.895
PWB21	124.60	120.317	.376	.884
PWB22	124.40	121.697	.386	.883
PWB23	124.07	123.582	.335	.884
PWB24	124.27	123.030	.225	.886
PWB25	124.20	122.786	.368	.883
PWB26	124.30	117.183	.618	.879

PWB27	124.27	116.754	.684	.878
PWB28	124.53	119.016	.560	.880
PWB29	124.40	119.559	.496	.881
PWB30	124.43	116.047	.758	.877
PWB31	124.33	124.989	.183	.886
PWB32	124.13	118.464	.644	.879
PWB33	124.53	122.602	.215	.887
PWB34	124.27	119.168	.566	.880
PWB35	124.10	117.403	.661	.878
PWB36	124.50	116.397	.627	.878
PWB37	124.47	113.844	.689	.877
PWB38	124.23	124.737	.249	.885
PWB39	124.53	118.395	.558	.880
PWB40	124.10	124.300	.272	.885

40-14 = 26 aitem valid

## PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SETELAH UJI COBA

### Reliability

Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	76	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	76	100.0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.879	26

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Total Correlation	Item-Cronbach's Alpha if Item Deleted
PWB01	76.93	86.409	.409	.876
PWB02	77.62	83.092	.441	.876
PWB03	77.08	89.194	.168	.881
PWB04	77.11	87.375	.325	.878
PWB05	77.00	91.200	.012	.884
PWB06	77.37	83.729	.455	.875
PWB07	77.05	88.184	.295	.878
PWB08	77.05	84.424	.585	.872
PWB09	77.22	84.016	.430	.876
PWB10	77.04	88.412	.320	.878
PWB11	77.46	82.252	.540	.872
PWB12	77.57	82.302	.562	.872
PWB13	77.16	86.481	.374	.877
PWB14	77.03	88.773	.278	.879
PWB15	77.16	87.201	.355	.877
PWB16	77.08	86.847	.364	.877
PWB17	77.64	79.192	.726	.866
PWB18	77.21	88.142	.263	.879

PWB19	77.55	80.464	.628	.869
PWB20	77.51	80.893	.693	.868
PWB21	77.21	87.395	.357	.877
PWB22	77.21	86.942	.329	.878
PWB23	77.12	84.346	.520	.873
PWB24	77.53	79.399	.733	.866
PWB25	77.82	83.646	.457	.875
PWB26	77.49	84.066	.514	.873

$$26 \times 4 + 26 \times 1 / 2 = 65$$



## Lampiran 4 Hasil Analisis Data

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
Slf Efficacy	76	69	102	87.05	7.374	-.343	.276
Psychological Well-Being	76	62	92	80.29	6.433	-.527	.276
Valid N (listwise)	76						

### Means

#### Case Processing Summary

		Cases Included	Excluded	Total	
		N	N	N	Percent
Psychological Well-Being		*76	0	76	100.0%
Slf Efficacy					

### Report

#### Psychological Well-Being

Slf Efficacy	Mean	N	Std. Deviation
69	66.00	1	.
72	79.00	1	.
73	72.50	2	7.778
75	74.67	3	3.512
76	74.00	1	.
77	74.00	1	.
78	71.60	5	6.269
80	80.00	1	.
81	80.00	1	.
82	78.00	4	4.967
83	85.00	1	.
84	79.67	3	8.145
85	81.50	4	3.512
86	78.80	5	7.596
87	83.67	3	4.163
88	81.25	4	5.560
89	83.43	7	5.653
90	79.40	5	4.219
91	79.50	4	8.426
92	76.50	2	.707
93	84.00	2	5.657
94	83.00	1	.
95	85.50	6	2.074
97	86.20	5	4.324

98	81.00	1	.
99	87.00	2	7.071
102	88.00	1	.
Total	80.29	76	6.433

**ANOVA Table**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Psychological Well-Being * Sfl Efficacy	Between Groups	1604.667	26	61.718	2.018	.017
	Linearity	1114.513	1	1114.513	36.433	.000
	Deviation from Linearity	490.154	25	19.606	.641	.885
	Within Groups	1498.964	49	30.591		
	Total	3103.632	75			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Psychological Well-Being * Sfl Efficacy	.599	.359	.719	.517

**Correlations**

		Sfl Efficacy	Psychological Well-Being
Sfl Efficacy	Pearson Correlation	1	.599**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	76	76
Psychological Well-Being	Pearson Correlation	.599**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	76	76

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

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted Square	R Std. Error of the Estimate
1	.599 <sup>a</sup>	.359	.350	5.185

a. Predictors: (Constant), Sfl Efficacy

b. Dependent Variable: Psychological Well-Being


**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1114.513	1	1114.513	41.463	.000 <sup>b</sup>
	Residual	1989.118	74	26.880		
	Total	3103.632	75			

a. Dependent Variable: Psychological Well-Being

b. Predictors: (Constant), Sfl Efficacy

## Lampiran 5 Surat Izin Penelitian

 **UNIVERSITAS MEDAN AREA**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
Kampus I : Jalan Kuntur Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7369168, Medan 20122.  
Kampus II : Jalan Gellabau Nomor 79 F Jalan Sei Sengul Nomor 10 A ☎ (061) 42462748, Medan 20122.  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [umv.medan@uma.ac.id](mailto:umv.medan@uma.ac.id)

---

Nomor : 1726/FPSI/01.10/V/2025  
Lampiran :  
Hal : Penelitian  
21 Mei 2025

Yth. Bapak/Ibu  
Admin Komunitas Carat Kota Medan  
di -  
Tempat.


Dengan hormat,  
Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **Komunitas Carat Kota Medan** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Dhuha Sabila Khairunnisa  
Nomor Pokok Mahasiswa : 218600223  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi




Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **"Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Di Komunitas Carat Medan."** Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di Komunitas Carat Kota Medan. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu Istiana, S.Psi, M.Pd.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Komunitas yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,  
Wakil Bidang Penjaminan Mutu Akademik  
dan Gugus Jaminan Mutu  
  
Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan  
- Mahasiswa Ybs  
- Arsip

## SURAT KETERANGAN IZIN PENGAMBILAN DATA

Lampiran : 1 (satu) halaman  
Hal : Izin riset dan pengambilan data

Kepada yth  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area Di Medan

Dengan hormat, berdasarkan surat dari Wakil Dekan Bidang Penjaminan Mutu Akademik dan Gugus Jaminan Mutu Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Nomor 1726/FPSI/01.10/V/2025 tertanggal 21 Mei 2025, perihal permohonan izin pengambilan data dan riset di Komunitas Carat Medan oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : Dhuha Sabila khairunnisa  
NPM : 218600223  
Fakultas : Psikologi

Dengan ini menerangkan bahwa nama diatas benar telah melakukan penelitian di Komunitas Carat Medan yang telah dilaksanakan tanggal 2 juni 2025.

Yang bertanda tangan dibawah ini  
Nama : Ade Amelia S  
Jabatan : Admin Grup Carat Medan

Demikian surat keterangan ini untuk digunakan semestinya.

Medan, 2 Juni 2025

Admin grup Carat Medan



Ade Amelia Sembiring

## SURAT KETERANGAN SELESAI RISET

Admin komunitas Carat Medan menyatakan bahwa

Nama : Dhuha Sabila Khairunnisa

NPM : 218600223

Fakultas : Psikologi

Benar telah melakukan dan menyelesaikan kegiatan pengambilan data penelitian di Komunitas Carat Medan terkait dengan tugas akhir/skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan *Psychological Well-being* Pada Remaja di Komunitas Carat Medan”

Kegiatan pengambilan data tersebut dilaksanakan pada tanggal 21 Mei sampai dengan 2 juni. Dengan adanya data tersebut, diharapkan dapat membantu peneliti dalam penyusunan skripsi dan memberikan manfaat yang baik bagi mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian surat keterangan ini yang dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 2 Juni 2025

Admin grup Carat Medan



Ade Amelia Sembiring