

Hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Subjective Well-Being In School* pada Siswa Sma Negeri 7 Takalar

Riskayanti Arif¹, Ahkam Alwi², dan Nur Akmal³

¹²³Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

Email: riskayantiarif31@gmail.com¹, m.ahkam.a@unm.ac.id², nurakmal@unm.ac.id³

Informasi Artikel

Manuskrip
Diterima: 16
Februari 2026

Revisi Diterima: 12
Maret 2026

Diterima untuk
Publikasi: 10 Mei
2026

Sitasi (APA): Arif, R., Alwi, A., & Akmal, N. (2026). Hubungan antara *self efficacy* dengan *subjective well-being in school* pada siswa SMA Negeri 7 Takalar. *Jurnal Asa Psikologi*, 2(1), 17–25.

Abstract

Students who believe in their ability to overcome obstacles and achieve goals tend to feel happier and more satisfied with their lives as a whole. This study aims to determine how the relationship between self efficacy and subjective well-being in school in SMA Negeri 7 Takalar students. This study used quantitative methods involving 223 students of SMA Negeri 7 Takalar using accidental sampling technique. The data obtained were analyzed using Spearman's rho analysis technique. The results of hypothesis testing in this study showed a positive and significant relationship between self efficacy and subjective well-being with a correlation coefficient value of ($r = 0.287$; $p = 0.000$). This shows that the higher the self efficacy experienced by SMA Negeri 7 Takalar students, the higher the subjective well-being in school experienced by students. The results of this study can provide recommendations and practical guidance for educational institutions in order to improve the quality of education and create a supportive educational environment, the development of self-development programs and improve students' mental well-being.

Keywords: *Self Efficacy, Subjective well-being in school, Students*

Abstrak

Siswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri mereka dalam menghadapi hambatan dan mencapai tujuan cenderung mengalami tingkat kebahagiaan serta kepuasan hidup yang lebih tinggi secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self efficacy* dan *subjective well-being in school* pada siswa SMA Negeri 7 Takalar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 223 siswa SMA Negeri 7 Takalar melalui teknik accidental sampling. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis Spearman's rho. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self efficacy* dan *subjective well-being*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar ($r = 0,287$; $p = 0,000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 7 Takalar, maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being in school* yang mereka rasakan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk memberikan rekomendasi dan panduan praktis bagi lembaga pendidikan dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan, menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, mengembangkan program pengembangan diri, serta memperkuat kesejahteraan mental siswa.

Kata Kunci: *Self Efficacy, Siswa, Subjective well-being in school*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik, kognitif, serta psikososial. Pada fase ini, remaja dihadapkan pada berbagai tantangan, termasuk tekanan akademik dan sosial yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Hurlock, 2004). Pendidikan memegang peranan penting dalam perkembangan individu, tidak hanya dari sisi kognitif, tetapi juga dalam membentuk kesejahteraan psikologis siswa (Santrock, 2002). Dalam konteks lingkungan sekolah, *subjective well-being in school* menjadi aspek yang sangat penting dalam menentukan sejauh mana siswa merasakan kebahagiaan, kenyamanan, dan kepuasan selama menjalani aktivitas akademik (Konu & Rimpela, 2002).

Penelitian yang dilakukan oleh Pramudita (2015) terhadap siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Belitang menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* yang tinggi memberikan kontribusi terhadap peningkatan *subjective well-being* siswa, dengan sumbangan efektif sebesar 11,7%. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang dirasakan di lingkungan sekolah. Siswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik cenderung lebih mudah merasakan kepuasan serta mengalami emosi positif, seperti kebahagiaan dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 11 November 2022, ditemukan bahwa sejumlah siswa memilih untuk tidak mengikuti mata pelajaran tertentu karena ketidaksukaan terhadap guru pengampu. Temuan dari wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) menunjukkan bahwa masih terdapat banyak siswa yang kerap melanggar peraturan sekolah, seperti meninggalkan kelas tanpa izin, menggunakan bahasa yang tidak sopan, mengejek teman sebaya, serta mengganggu proses pembelajaran di kelas. Selain itu, berdasarkan data awal yang diperoleh dari 36 siswa yang mengisi kuesioner melalui Google Form, terungkap bahwa: 29% siswa merasa fasilitas sekolah belum memadai, 20% mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal dengan teman sebaya, 31% merasa tidak memiliki kedekatan dengan guru, dan 30% menilai bahwa metode serta kualitas pembelajaran yang diterapkan belum efektif dan bermanfaat.

Hasil wawancara dengan beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka mengalami afek negatif, seperti stres akibat tekanan akademik, kecemasan menghadapi ujian, serta kekhawatiran mengenai masa depan setelah kelulusan, termasuk peluang diterima di perguruan tinggi maupun memperoleh pekerjaan. Selain itu, kurangnya kedekatan antara guru dan siswa serta keterbatasan fasilitas sekolah turut memberikan kontribusi terhadap ketidaknyamanan siswa dalam mengikuti beberapa mata pelajaran tertentu.

Dampak *self efficacy* terhadap *subjective well-being* tidak hanya terbatas pada pencapaian akademik, melainkan juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Duong-Vo et al (2024) menyatakan bahwa *self efficacy* memiliki peran penting dalam mengurangi risiko kelelahan emosional dan burnout pada siswa, yang menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri membantu mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, Çam et al. (2020) menegaskan bahwa *self efficacy* berfungsi sebagai mediator dalam hubungan antara kemampuan pemecahan masalah dan harapan akademik, yang pada akhirnya meningkatkan *subjective well-being* siswa.

Hubungan antara *self efficacy* dan *subjective well-being* juga erat kaitannya dengan resiliensi. Omari et al. (2023) menemukan bahwa siswa dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi lebih mampu mengatasi tekanan akademik, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan akademik serta kesejahteraan subjektif mereka. Faktor-faktor yang memengaruhi *self efficacy* mencakup pengalaman keberhasilan, observasi terhadap keberhasilan orang lain, persuasi sosial, serta kondisi fisiologis dan emosional. Bandura (2005) menegaskan bahwa individu yang sering mengalami keberhasilan cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi

dalam menghadapi tantangan berikutnya. Selain itu, dukungan sosial dari guru dan teman sebaya juga berperan penting dalam memperkuat *self efficacy* pada siswa. Oleh sebab itu, sekolah dapat berupaya meningkatkan *self efficacy* siswa dengan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan suportif.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 7 Takalar yang berjumlah 530 siswa, terdiri dari 233 siswa laki-laki dan 297 siswa perempuan. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode total sampling. Namun, penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik probability sampling berupa accidental sampling. Oleh karena itu, sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 223 siswa.

Instrumen Penelitian

Pengukuran instrumen *self efficacy* dalam penelitian ini menggunakan skala yang dimodifikasi oleh peneliti dari skala milik Ahkam (2004), yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997), meliputi aspek tingkat (level), keluasan (generality), dan kekuatan (strength). Skala *self efficacy* menggunakan model Likert dengan jumlah 11 item. Sedangkan pengukuran instrumen *subjective well-being in school* yang terdiri dari 7 item menggunakan alat ukur skala yang diadaptasi dari Ahkam (2021), yaitu *Brief Adolescent Wellbeing in School Scale* (BASWBSS). Skala BASWBSS mengukur dua komponen utama, yaitu kepuasan di sekolah dan afek di sekolah.

Menurut Azwar (2018), validitas mengacu pada kemampuan suatu instrumen tes dalam mengukur secara akurat karakteristik yang hendak diukur dalam penelitian. Koefisien validitas isi menggunakan indeks Aiken's V dengan standar kelayakan $V > 0,5$. Hasil pengujian validitas isi pada skala *self efficacy* menunjukkan koefisien validitas isi yang berkisar antara nilai terendah 0,67 hingga nilai tertinggi 0,92. Sementara itu, hasil pengujian validitas isi pada skala *subjective wellbeing* menunjukkan koefisien validitas isi yang berkisar antara nilai terendah 0,75 hingga nilai tertinggi 0,92. Dengan demikian, seluruh item pada skala penelitian ini memiliki koefisien validitas yang baik.

Daya diskriminasi item dalam penelitian ini diuji melalui uji coba skala *self efficacy* sebanyak 27 item dan skala *subjective well-being in school* sebanyak 8 item yang diberikan kepada 100 siswa SMA Negeri 7 Takalar dengan menggunakan aplikasi JASP. Pada skala *subjective well-being in school*, terdapat 1 item yang gugur karena skor korelasi item kurang dari 0,30, sehingga tersisa 7 item. Item yang dinyatakan valid memiliki koefisien daya diskriminasi berkisar antara 0,006 hingga 0,763. Pada skala *self efficacy*, terdapat 16 item yang gugur karena skor korelasi item kurang dari 0,30, sehingga tersisa 11 item. Item yang valid memiliki koefisien daya diskriminasi antara 0,032 hingga 0,615. Dengan demikian, jumlah item yang dipertahankan dalam skala *self efficacy* adalah 11 item.

Analisis Data

Teknik analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif dan uji hipotesis. Analisis deskriptif mencakup perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, serta skor dari kedua variabel yang diukur (Creswell, 2016). Sedangkan uji hipotesis merupakan prediksi yang dibuat oleh peneliti untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel-variabel yang diteliti (Creswell, 2016). Proses analisis data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa dari SMA Negeri 7 Takalar yang berjumlah 223 orang. Adapun gambaran mengenai karakteristik partisipan penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	83	37,2%
Perempuan	140	62,8%
Jumlah	223	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas, menunjukkan bahwa dari jumlah keseluruhan subjek sebanyak 223 subjek terdapat 83 subjek (37,2%) dengan kategori laki-laki dan 140 subjek (62,8%) dengan kategori Perempuan.

Tabel 2. Deskripsi subjek berdasarkan usia

Keterangan	Jumlah	Presentase
15 Tahun	62	27,8%
16 Tahun	71	31,8%
17 Tahun	63	28,3%
18 Tahun	27	12,1%
Jumlah	223	100%

Berdasarkan tabel 5 diatas, menunjukkan bahwa dari jumlah keseluruhan subjek sebanyak 223 subjek terdapat 62 subjek (27,8%) dengan kategori usia 15 tahun, 71 subjek (31,8%) dengan kategori usia 16 tahun, 63 subjek (28,3%) dengan kategori usia 17 tahun, 27 subjek (12,1%) dengan kategori usia 18 tahun.

Tabel 3. Deskripsi subjek berdasarkan kelas

Keterangan	Jumlah	Presentase
Kelas X	85	38,1%
Kelas XI	58	26,0%
Kelas XII	80	35,9%
Jumlah	223	100%

Berdasarkan tabel 6 diatas, menunjukkan bahwa dari jumlah keseluruhan subjek sebanyak 223 subjek terdapat 85 Subjek (38,1%) dengan kategori kelas X, 58 subjek (26,0%) dengan kategori kelas XI, 80 subjek (35,9%) dengan kategori kelas XII.

Deskripsi Data Penelitian

Hasil analisis deskriptif data penelitian diperoleh kategorisasi dengan mengacu pada nilai rata-rata pada masing-masing variabel penelitian, berikut rata-rata dari masing-masing variabel.

Tabel 4. Data hipotetik variabel penelitian

Variabel	Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
<i>Self Efficacy</i>	11	55	33	7,33
<i>Subjective Well-being in school</i>	7	35	21	4,67

Berdasarkan data hipotetik pada masing-masing variabel penelitian yang telah disajikan diatas, penelitian melakukan pengkategorisasian data yang dibagi kedalam kategori rendah, sedang, dan tinggi.

a. Deskripsi Data Penelitian *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* terdiri dari 11 aitem dengan skor 1-5. Berikut kategorisasi pada skala *self efficacy*:

Tabel 5. Kategorisasi skor *self efficacy*

Batas Kategori	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
< 26	7	3,1%	Rendah
26 - 40	139	62,3%	Sedang
> 40	77	34,5%	Tinggi
Jumlah	223	100%	

Berdasarkan tabel 11 di atas, dapat diketahui bahwa pada skala *self efficacy* menunjukkan data bahwa sebanyak 7 subjek termasuk dalam kategori rendah dengan presentasi 3,1%, sebanyak 139 subjek termasuk dalam kategori sedang dengan presentasi 62,3% dan sebanyak 77 subjek termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 34,5%. Hasil presentasi menunjukkan bahwa tingkat *self efficacy* pada siswa di SMA Negeri 7 Takalar rata-rata berada pada kategori sedang.

b. Deskripsi Data Penelitian *Subjective Well-being in school*

Skala *subjective well-being in school* terdiri dari 7 aitem dengan skor 1-6. Berikut kategorisasi pada skala *subjective well-being in school*

Tabel 6. Kategorisasi skor *subjective well-being in school*

Batas Kategori	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
< 19	7	3,1%	Rendah
19 - 30	67	30,0%	Sedang
> 30	149	66,8%	Tinggi
Jumlah	223	100%	

Berdasarkan tabel 12 di atas, dapat diketahui bahwa pada skala *subjective well-being in school* menunjukkan data bahwa sebanyak 7 subjek termasuk dalam kategori rendah dengan presentasi 3,1%, sebanyak 67 subjek termasuk dalam kategori sedang dengan presentasi 30,0% dan sebanyak 149 subjek termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 66,8%. Hasil presentasi menunjukkan bahwa tingkat *subjective well-being in school* pada siswa di SMA Negeri 7 Takalar rata-rata berada pada kategori tinggi.

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis non parametrik *spearman's rho* dengan bantuan aplikasi SPSS for windows versi 22. Hasil analisis hipotesis penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil analisis korelasi

Variabel	R	P	Keterangan
<i>Self efficacy</i> dengan <i>subjective well-being in school</i>	0,287	0,000	Sangat Signifikan

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai koefisien korelasi (*r*) antara *self efficacy* dengan *subjective well-being in school* pada siswa SMA Negeri 7 Takalar sebesar 0,287 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Kaidah hipotesis yang digunakan pada penelitian ini yaitu jika nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel yang diuji.

Pembahasan

1. Gambaran deskriptif *self efficacy*

Hasil kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 3,1% atau 7 siswa memiliki *subjective well-being in school* pada kategori rendah, 30,0% atau 67 siswa berada pada kategori sedang, dan 66,8% atau 149 siswa tergolong pada kategori tinggi. Aini dan Firman (2023) menyatakan bahwa individu dengan *subjective well-being in school* yang tinggi cenderung mampu menghadapi dan menjalani kehidupan dengan perasaan bahagia dan kepuasan. Sebaliknya, siswa yang memiliki *subjective well-being in school* pada tingkat rendah dapat menghadapi berbagai permasalahan yang berpotensi mengganggu kualitas hidup mereka. Maryanti, Ilyas, dan Nurdin (2021) menjelaskan bahwa individu dengan *subjective well-being* pada tingkat sedang menunjukkan adanya rasa puas terhadap kehidupannya, terpenuhinya kebutuhan, keinginan, serta harapan dalam hidup, sekaligus memiliki sikap yang optimis.

2. Gambaran deskriptif *subjective well-being in school*

Hasil kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 3,1% atau 7 siswa memiliki *subjective well-being in school* pada kategori rendah, 30,0% atau 67 siswa pada kategori sedang, dan 66,8% atau 149 siswa berada pada kategori tinggi. Aini dan Firman (2023) mengungkapkan bahwa individu dengan *subjective well-being in school* yang tinggi mampu menjalani dan menghadapi kehidupan dengan perasaan bahagia dan puas. Sebaliknya, siswa yang memiliki *subjective wellbeing in school* pada tingkat rendah berpotensi mengalami masalah yang dapat mengganggu kualitas hidup mereka. Maryanti, Ilyas, dan Nurdin (2021) menjelaskan bahwa individu dengan *subjective well-being* pada tingkat sedang menunjukkan rasa puas terhadap kehidupannya, terpenuhinya kebutuhan, keinginan, dan harapan, serta memiliki sikap yang optimis.

Kategori *self efficacy* pada tingkat sedang dan *subjective well-being in school* pada tingkat tinggi memiliki frekuensi kategorisasi tertinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Diener (2009) yang menyatakan bahwa semakin tinggi *self efficacy* seseorang, maka semakin besar pula *subjective well-being* yang dialami di sekolah, dan sebaliknya. Bandura (1997) memperkuat hal tersebut dengan menegaskan adanya hubungan antara *self efficacy* dan *subjective well-being in school*. Literatur menunjukkan bahwa keyakinan diri memengaruhi kesehatan, prestasi, serta kemampuan beradaptasi secara umum. Selain itu, Bandura juga membahas ruang lingkup dan fungsi *self efficacy* dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, pekerjaan, olahraga, kesehatan, penyesuaian diri, dan kesejahteraan.

3. Hubungan antara *self efficacy* dengan *subjective well-being in school*.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai signifikansi tersebut mengindikasikan adanya korelasi positif dan signifikan antara variabel yang diteliti. Hubungan positif dan signifikan ini menggambarkan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* yang dimiliki oleh siswa, semakin tinggi pula *subjective well-being in school* yang mereka rasakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Karademes (2006) mengungkapkan bahwa *self efficacy* memiliki korelasi dengan *subjective well-being* di sekolah berdasarkan studi terhadap 201 partisipan. *Self efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya dalam menyelesaikan suatu tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan dalam proses pembelajaran. *Self efficacy* berperan dalam memengaruhi pilihan tugas, usaha yang dikeluarkan, ketekunan, serta prestasi siswa. *Self efficacy* merupakan kemampuan individu untuk melaksanakan dan mengoordinasikan tindakan demi mencapai tujuan tertentu. Pencapaian hasil tersebut memberikan rasa kepuasan hidup, yang merupakan salah satu dimensi dari kesejahteraan subjektif. Selain itu, Capara (2005)

menemukan bahwa *self efficacy* membantu siswa dalam mengelola emosi secara lebih efektif, memelihara hubungan sosial, serta memiliki pandangan yang positif terhadap masa depan.

Salah satu pengalaman emosional yang dialami oleh siswa dapat dipahami melalui konsep *subjective well-being in school*, yakni istilah yang merujuk pada cara individu mengevaluasi kehidupannya secara menyeluruh. *Subjective well-being in school* didefinisikan sebagai penilaian siswa terhadap kehidupannya sendiri dengan mempertimbangkan berbagai variabel, seperti tingkat kepuasan hidup yang rendah, depresi, kecemasan, kebahagiaan, serta suasana hati dan emosi positif (Diener et al., 2000).

Temuan dari Bistolen dan Setianingrum (2020) menunjukkan bahwa *self efficacy* sangat penting dalam rangka mencapai tujuan, memperoleh kepuasan hidup, serta mengalami emosi positif dan sikap optimis terhadap berbagai hal. Dengan adanya *self efficacy*, individu dapat mencapai *subjective well-being* di lingkungan sekolah. Secara umum, literatur menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan signifikan dengan *subjective well-being in school*, dimana keyakinan diri terbukti memengaruhi kesehatan, prestasi, dan kemampuan beradaptasi secara efektif. Selain itu, *self efficacy* memiliki ruang lingkup dan fungsi yang luas dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk penyesuaian diri, pembelajaran, pekerjaan, olahraga, kesehatan, dan kesejahteraan (Pramudita & Pratisti, 2015).

Berdasarkan pengalaman langsung peneliti selama proses penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan, terutama dalam pengambilan data. Informasi yang diperoleh dari responden melalui kuesioner terkadang tidak sepenuhnya mencerminkan pendapat asli mereka. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan pemikiran, anggapan, dan pemahaman antar responden. Selain itu, faktor lain yang turut memengaruhi adalah tingkat kejujuran responden dalam mengisi kuesioner.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara *self efficacy* dengan *subjective well-being in school* pada siswa SMA Negeri 7 Takalar. Hal ini menunjukkan bahwa *subjective well-being* siswa SMA Negeri 7 Takalar meningkat seiring dengan *self efficacy* yang dimilikinya. Sebaliknya, siswa dengan *self efficacy* yang rendah mempengaruhi *subjective well-being in school*. Temuan ini menegaskan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya tidak hanya berfungsi sebagai modal akademik, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis internal yang memperkuat pengalaman afektif positif, rasa puas terhadap lingkungan sekolah, serta kemampuan beradaptasi terhadap tuntutan akademik dan sosial. Kebaruan penelitian ini terletak pada penguatan perspektif psikologi pendidikan yang memandang kesejahteraan siswa di sekolah sebagai konstruk psikologis yang tidak terlepas dari evaluasi diri dan kontrol personal siswa terhadap pengalaman belajarnya. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam memperluas pemahaman empiris bahwa pengembangan *self-efficacy* bukan hanya berdampak pada performa belajar, tetapi juga berperan strategis dalam meningkatkan *subjective well-being in school* siswa secara holistik. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan intervensi psikologis dan kebijakan pendidikan yang berorientasi pada penguatan kapasitas psikologis siswa sebagai fondasi terciptanya lingkungan sekolah yang sehat, adaptif, dan berkelanjutan dalam mendukung kesehatan mental peserta didik.

Saran

1. Bagi Siswa

Sebagai seorang siswa, pertahankan ketenangan dan optimisme saat menyelesaikan tugas sekolah. Hambatan akademik dan non-akademik seringkali menjadi bagian lumrah

dalam perjalanan hidup. Penting untuk mendekati masalah secara objektif dan bebas dari emosi yang terlalu pesimistis. Siswa dapat meningkatkan kesejahteraan subjektifnya dengan mengelola emosi negatif dan menumbuhkan lebih banyak emosi positif, serta meningkatkan kepuasan hidup mereka secara keseluruhan.

2. Bagi Sekolah

Mengembangkan program intervensi *self efficacy* menciptakan lingkungan sekolah yang positif membangun lingkungan sekolah yang aman, suportif, dan inklusif dimana siswa merasa dihargai dan diterima. Mengembangkan program *mindfulness* dan meditasi. Mendorong siswa untuk terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler. Memberikan siswa kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan yang mereka sukai dapat membantu mereka mengembangkan rasa *belonging* dan meningkatkan *subjective well-being in school* mereka.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar memperhatikan pemilihan kalimat yang digunakan pada skala agar responden lebih memahami isi skala yang diberikan. Meneliti pengaruh intervensi yang dirancang untuk meningkatkan *self efficacy* dan *subjective well-being* pada siswa. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dan diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan penelitian lain seperti penelitian eksperimen.

Daftar Pustaka

- Ahkam, A. M. (2004). *Hubungan antara efikasi diri dan religiusitas dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa* (Disertasi doctoral). Universitas Gadjah Mada.
- Alwi, M. A., Suminar, D. R., & Nawangsari, N. F. (2021). Development and validation of an Indonesian translated brief adolescents' subjective well-being in school scale. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 10(1), 1–15.
- Aini, H., & Firman. (2023). Hubungan self-construal dengan subjective well-being pada siswa prasejahtera. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 21534–21541.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi ke-4). Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bandura, A. (2005). The evolution of social cognitive theory. In K. G. Smith & M. A. Hitt (Eds.), *Great minds in management* (pp. 9–35). Oxford University Press.
- Bistolen, J., & Setianingrum, M. E. (2020). Hubungan antara self-efficacy dengan subjective well-being pada mahasiswa baru etnis timur. *Jurnal Basicedu*, 4(1), 103–109.
- Çam, Z., Eşkisu, M., Kardaş, F., Saatçioğlu, Ö., & Gelibolu, S. (2020). The mediating role of self-efficacy in the relationship between problem solving and hope. *Participatory Educational Research*, 7(1), 47–58.
- Creswell, J. W. (2016). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran* (Edisi ke-4). Pustaka Pelajar.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (2000). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406.
- Duong-Vo, K. L., Nguyen-Thi, N. H., & Vinh-Long, T. C. (2024). The relationship of well-being, academic self-efficacy, and academic major satisfaction among part-time job students: A cross-sectional study. *Journal of Health and Social Sciences*, 9(2), 214–234.
- Hurlock, E. B. (2004). *Developmental psychology*. Erlangga.

- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1281–1290.
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79–87.
- Maryanti, E., Ilyas, M., & Nurdin. (2021). Pengaruh subjective well-being di masa pandemi COVID-19 terhadap hasil belajar matematika siswa sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Matematika dan Pendidikan Matematika*, 4(2), 85–94.
- Omari, O. A., et al. (2023). Correlates of resilience among university students in Oman: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 11(1), 1–11.
- Pramudita, R. (2015). Hubungan antara self-efficacy dengan subjective well-being pada siswa SMA Negeri 1 Belitang. *Psychology Forum UMM*, 541–546.
- Pramudita, R., & Pratisti, W. D. (2015). Self-efficacy dan subjective well-being pada siswa. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 123–135.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development* (5th ed.). Erlangga.
- Tian, L., Wang, D., & Huebner, E. S. (2015). Development and validation of the brief adolescents' subjective well-being in school scale (BASWBSS). *Social Indicators Research*, 120(2), 615–634.