



## Peran Efikasi Diri Dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas XII Di SMA Negeri 1 Tabanan

Putu Tasya Pradnya Adi Prastita<sup>1</sup>, Luh Kadek Pande Ary Susilawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

### Abstract

Received: 17 Oktober 2024

Revised: 31 Oktober 2024

Accepted: 18 November 2024

*One of the developmental tasks for XII-grade students is determining their career after graduating from high school. The reality shows that many high school students still cannot determine their future career after graduating high school, which can be seen from the difficulty of students deciding between continuing their studies to university or going to work. This is caused by a lack of education regarding career planning held by each school. The inability of XII-grade high school students to determine career planning will impact the students' low psychological well-being. Two factors that influence students' psychological well-being are self-efficacy and self-esteem. This research examines the role of self-efficacy and self-esteem on the psychological well-being of XII-grade teenagers at SMA Negeri 1 Tabanan. This research involved 132 XII-grade students at SMA Negeri 1 Tabanan. This research used non-probability sampling techniques of incidental sampling. The Psychological Well-Being Scale has an Alpha coefficient of 0,946, the Self-Efficacy Scale has an Alpha coefficient of 0,876, and the Self-Esteem Scale has an Alpha coefficient of 0,649. The results of this study state that self-efficacy and self-esteem together play a significant role in psychological well-being. Apart from that, self-efficacy plays a significant positive role in improving psychological well-being and self-esteem does not play a significant role in improving psychological well-being.*

**Keywords:** *Self-efficacy, self-esteem, psychological well-being, XII class students*

(\*) Corresponding Author: [tasyapradnya95@gmail.com](mailto:tasyapradnya95@gmail.com)

**How to Cite:** Prastita, P. T. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2024). Peran Efikasi Diri Dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas XII Di SMA Negeri 1 Tabanan. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14573648>.

## PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan yang dialami individu untuk mampu mengeluarkan potensi penuh yang dimilikinya ketika menghadapi tantangan eksistensial kehidupan yang berlangsung lama, di mana individu akan menitikberatkan pengembangan diri seumur hidupnya sehingga dapat dikatakan individu tersebut adalah pembelajar seumur hidup (Revelia, 2019). Remaja yang menyandang kondisi kesejahteraan psikologis yang positif ditunjukkan melalui kemampuan mewujudkan emosi positif yang terdapat pada diri individu, mampu merasakan kebahagiaan serta kepuasan hidup dalam melakukan kegiatan positif, serta menurunnya tingkah laku negatif dan depresi (Akhtar, 2009). Kesejahteraan psikologis bagi remaja mencakup rasa puas dengan kehidupan serta pemahaman terhadap emosi positif, tidak terdapat psikopatologi, fungsi akademik yang baik, memiliki dukungan sosial dan keterampilan sosial, menjadi tahap dalam menentukan dasar yang kuat untuk kepribadian di masa mendatang, serta periode kritis selama masa perkembangan manusia dimana nilai, arah, dan tujuan hidup mulai diciptakan (Greenfield & Marks, 2004). Pada dasarnya setiap individu

mengharapkan kesejahteraan psikologis yang baik, namun kenyataannya masih terdapat individu memiliki kesejahteraan psikologis rendah (Revelia, 2019). Rendahnya kesejahteraan psikologis cenderung disebabkan oleh beberapa hambatan seperti stresor hidup, dinamika permasalahan sosial, ketidakpuasan terhadap hidup, kurangnya dukungan sosial emosional serta tuntutan karir, prestasi dan cita-cita (Ryff, 2013). Matud dkk. (2019) menambahkan bahwa rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis pada responden penelitian disebabkan oleh permasalahan sosial seperti kemiskinan, polemik dengan teman sebaya yang dialami responden penelitian, kurangnya dukungan sosial yang diterima responden penelitian serta usia kematangan karir yang menuntut responden untuk mencapai karir terbaik di usia tersebut.

Berdasarkan pemaparan hasil dari riset Matud dkk. (2019) ditemukan bahwa usia remaja akhir termasuk ke dalam usia paling rentan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah. Sejalan dengan temuan Matud dkk. (2019), Santrock (2007) menegaskan bahwa usia remaja akhir ditandai dengan adanya minat karir, ketertarikan dengan lawan jenis serta pencarian jati diri dan cita-cita kedepannya. Ketidakmampuan remaja dalam menentukan karir kedepannya dan jati dirinya akan berdampak pada rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis remaja akhir (Choi dkk., 2012). Usia remaja akhir jika ditinjau berdasarkan tugas perkembangan karir remaja berkaitan dengan pembangunan konsep diri yang pragmatis, peningkatan pembelajaran terkait oportunitas atau prospek mengenai karir, penentuan pendidikan di tahap selanjutnya atau program studi pada perguruan tinggi (Partino, 2006). Pada tahap ini, remaja akhir semestinya sudah dapat menentukan keputusan karir, namun saat ini masih terdapat remaja yang belum bisa menggapai keputusan karirnya (Patton & Creed, 2001).

Salah satu contoh bentuk gambaran dinamika kesejahteraan psikologis yang dialami remaja akhir yaitu remaja siswa kelas XII. Rata-rata usia siswa kelas XII didominasi berusia 16–18 tahun sesuai dengan teori tahap perkembangan remaja Santrock (2007). Secara umum, dinamika psikologis yang dialami siswa kelas XII yaitu berkaitan dengan tugas-tugas perkembangan karir remaja oleh Partino (2006) pembangunan konsep diri yang pragmatis, peningkatan pembelajaran terkait oportunitas atau prospek mengenai karir, penentuan pendidikan di tahap selanjutnya atau program studi pada perguruan tinggi. Kenyataannya, tidak semua siswa kelas XII mampu menuntaskan tugas perkembangan karir remaja. Survei Sosial Ekonomi Nasional dalam Supardi dkk. (2023) mendapatkan hasil bahwa 61% siswa SMA mengalami ketidakpahaman ke arah mana jenjang pendidikan selanjutnya. Hal ini juga sependirian dengan survei oleh lembaga tim konselor “Detection” pada domisili Yogyakarta yang dikemukakan dalam Syafitri (2023) dimana sejumlah 164 orang siswa kelas XII dari sejumlah SMA di Pati, menghadapi problema dalam menentukan jurusan di universitas atau perguruan tinggi. Hal tersebut menjadi petunjuk bahwa siswa SMA berpotensi dalam menjumpai kesulitan dalam menentukan keputusan pilihan di perguruan tinggi.

Dinamika tersebut juga dialami oleh siswa kelas XII di Bali. Minimnya edukasi dan sosialisasi mengenai perencanaan karir dan cita-cita siswa kelas XII di Bali menyebabkan rendahnya minat siswa dalam melanjutkan perkuliahan (Canda, Dantes & Dantes, 2018). Banyaknya jumlah SMA favorit di Bali seperti SMA Negeri 1 Denpasar dan SMA Negeri 4 Denpasar menjadi alasan bahwa sulitnya

menembus bangku perguruan tinggi bagi siswa SMA di Bali. Selain itu, tuntutan dari lingkungan sosial seperti keluarga, orangtua maupun teman sebaya menjadi masalah lain bagi siswa SMA di Bali untuk menggapai sekolah favoritnya. Akibatnya, sebagian besar siswa akan bergantung pada eksistensi dan nama besar sekolahnya untuk bergabung di universitas impian, terlepas dari kemampuan siswa yang cenderung kurang (Canda, Dantes & Dantes, 2018). Perspektif orangtua terkait dengan sekolah favorit muncul ketika selesainya pandemi COVID-19. Perspektif tersebut muncul terlepas dari sistem pembelajaran dalam jaring (daring) yang diterapkan sekolah dinilai lebih efektif dan sistematis daripada sekolah non-favorit. Jika dilihat dari mutu sekolah favorit, sekolah favorit lebih mengedepankan pembangun karakter, kemampuan berbahasa serta membangun koneksi antar siswa. Hal ini menyebabkan orangtua memiliki keinginan untuk menyekolahkan putra dan putrinya agar menjadi pribadi yang kuat secara karakter, mampu menguasai dwibahasa serta mampu mengembangkan koneksi dan interaksi antar sesama teman sebayanya. Kelengkapan fasilitas pembelajaran juga menjadi alasan lain mengapa orangtua siswa sangat ingin menyekolahkan siswa di sekolah favorit (Sekolah Chis, 2023).

Terlepas dari budaya, kelengkapan serta sistem pembelajaran di sekolah favorit yang dinilai baik, terdapat salah satu permasalahan yang sering menghantui siswa/siswa di sekolah favorit yaitu persaingan antar siswa yang cenderung ketat, lebih mudah terjadi kecurangan dalam sistem pembelajaran, dikarenakan setiap siswa akan berusaha menjadi yang terbaik serta kewajiban siswa untuk mempertahankan dan meningkatkan nilai-nilai pelajaran untuk meningkatkan akreditasi sekolah (Kementerian Pendidikan, Pemuda dan Olahraga, 2023). Tidak semua siswa berhasil dalam memegang tanggung jawab tersebut sehingga, siswa yang gagal memegang tanggung jawab tersebut akan merasa terisolasi sosial, tidak percaya diri, kehilangan kemandirian dan penerimaan diri, kesulitan dalam berinteraksi yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis (Lontaan dkk., 2023). Temuan Lontaan dkk. (2023) sejalan dengan riset yang dilakukan Sari (2019) menyatakan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis siswa SMA cenderung rendah dengan persentase sebesar 47,15% berjumlah 58 persen. Rendahnya tingkat persentase yang dialami 6 siswa SMA disebabkan oleh stres dan tekanan yang dialami siswa berkaitan dengan tantangan serta penyelesaian masalah yang dialami siswa, kurangnya dukungan sosial yang diperoleh siswa dalam menggapai tujuan dan cita-citanya serta ketidakpastian dalam menetapkan masa depan serta cita-cita siswa kedepannya (Sari, 2019).

Permasalahan siswa favorit telah disajikan di dalam artikel oleh Sekolah Chis (2023) dan Kementerian Pendidikan, Pemuda dan Olahraga (2023) juga terjadi di salah satu SMA Favorit di Bali yaitu Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tabanan. Seputar Lampung (2022) mengemukakan bahwa SMAN 1 Tabanan merupakan sekolah terakreditasi A dan mendapatkan peringkat ke tujuh menurut LTMPT sebagai sekolah terbaik di Bali. Detik.com (2022) salah satu siswa SMAN 1 Tabanan lolos dan menerima beasiswa Program Indonesia Maju dari Presiden Jokowi, siswa tersebut mendapatkan kesempatan untuk mengenyam pendidikan pada salah satu universitas terkemuka di dunia. Selain prestasi akademik, SMAN 1 Tabanan juga seringkali mengguratkan prestasi di bidang non akademik, salah satunya dilansir melalui Nusabali (2021) salah satu siswa SMAN 1 Tabanan

berhasil meraih juara II nasional pada kaneah Festival Lomba Seni Siswa Nasional pada tahun 2021 dengan kategori monolog tingkat SMA. Secara tidak langsung kondisi lingkungan yang berprestasi juga memberikan tuntutan ekspektasi bagi siswanya, di mana ekspektasi tersebut seringkali mempengaruhi kondisi mental dari siswanya dalam menggapai impiannya serta jenjang karir kedepannya.

Studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 28 April–2 Mei 2022 dengan responden empat orang siswa kelas XII serta satu orang alumni yang sedang menjalani tahun jeda dari SMA menuju perkuliahan. Hasil studi pendahuluan tersebut menyatakan keseluruhan responden akan melanjutkan pendidikan ke jenjang perkuliahan, namun keseluruhan responden cenderung bimbang terhadap jurusan yang dipilih, hal ini dikarenakan kurangnya pemahaman dan minimnya minat pada jurusan yang dipilih. Selain itu, responden mengalami perasaan rendah diri terhadap penampilan, ketidakyakinan terhadap kemampuan serta kompetensi pada diri responden yang berdampak pada bimbangannya responden terhadap pilihan karirnya (Prastita, 2024).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, maka dapat salah satu komponen yang paling dominan dalam menentukan kesejahteraan psikologis adalah efikasi diri. Poin efikasi diri terdapat pada bimbangannya responden dalam menentukan jurusan yang dipilih akibat kurangnya pemahaman dari jurusan tersebut. Temuan studi pendahuluan tersebut sesuai dengan riset yang dilakukan oleh Rasulzada (2007) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi berbagai aspek kehidupan siswa seperti kemampuan melaksanakan tugas, akademik, karir, kepuasan hidup serta kebahagiaan siswa. Bandura (1997) melanjutkan bahwa efikasi diri memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Semakin meningkat tingkat efikasi diri individu maka semakin meningkat pula tingkat kesejahteraan psikologis individu. Efikasi diri diinterpretasikan sebagai keyakinan bahwa individu dapat berhasil melangsungkan perilaku yang dibutuhkan dalam menggapai hasil yang memuaskan (Bandura, 1997). Pada penelitian yang dilakukan oleh Prayogi, Muslihati, dan Handarini (2017) ditemukan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis, di mana efikasi diri diasumsikan dapat membuat individu menerima kelebihan dan kekurangan yang terdapat pada dirinya, semakin meningkat tingkat efikasi diri individu maka semakin meningkat pula tingkat kesejahteraan psikologis dari individu, begitu pula sebaliknya semakin menurun tingkat efikasi diri individu maka semakin menurun pula tingkat kesejahteraan psikologis dari individu.

Hasil studi pendahuluan menyatakan faktor selanjutnya yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yakni harga diri. Poin harga diri terdapat pada responden mengalami perasaan rendah diri terhadap penampilan, ketidakyakinan terhadap kemampuan serta kompetensi pada diri responden yang berdampak pada bimbangannya responden terhadap pilihan karirnya. Temuan studi pendahuluan tersebut sesuai dengan riset yang dilakukan oleh Losua, Gray, McGee, Landhuis, keane dan Hancox (2014) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan prediktor harga diri, kontrol diri, kepuasan hidup serta optimisme. Harga diri diinterpretasikan sebagai hasil pertimbangan individu terhadap dirinya sendiri, dimana pertimbangan tersebut mencakup persetujuan atau ketidaksetujuan terhadap aspek pada diri sendiri, serta seberapa besar kepercayaan individu terhadap dirinya sendiri bahwa dirinya memiliki kapabilitas, signifikan,

sukses, dan berharga atau layak (Coopersmith, 1967). Penelitian Santoso dan Satwika (2019) menampilkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara harga diri terhadap kesejahteraan psikologis, dimana semakin meningkat tingkat harga diri individu maka semakin meningkat pula tingkat kesejahteraan psikologis dari individu tersebut. Keberhasilan atau kegagalan dari penilaian individu mengenai dirinya dapat dilihat melalui bagaimana individu tersebut memandang dirinya secara menyeluruh, dimana dengan kata lain harga diri diperlukan dalam memenuhi kesejahteraan psikologis.

Pertimbangan peneliti memilih remaja khususnya remaja kelas XII sebagai subjek penelitian yaitu karena masa ini dapat dikatakan sebagai titik penentuan untuk masa depan individu ke depannya. Selanjutnya, alasan peneliti memilih siswa remaja di SMA Negeri 1 Tabanan yaitu didasarkan pada artikel yang membahas siswa berprestasi bidang non-akademik dan bidang akademik di SMA Negeri 1 Tabanan. Keberadaan siswa berprestasi cenderung akan memberikan secara tidak langsung menimbulkan tuntutan serta ekspektasi tinggi bagi seluruh siswa di SMA Negeri 1 Tabanan. Ekspektasi tersebut berdampak pada kondisi kesejahteraan psikologis siswa. Efikasi diri dan harga diri merupakan faktor-faktor yang memengaruhi beberapa kondisi yang dialami siswa seperti prokrastinasi akademik, stres akademik, dan motivasi berprestasi, namun jarang ditemui riset yang menyatakan bahwa efikasi diri dan harga diri dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa kelas XII dalam hal keputusan karir dan prestasi siswa. Permasalahan dalam penelitian ini sebenarnya berhubungan dengan keputusan karir, kematangan karir dan motivasi berprestasi siswa, namun pentemuan studi pendahuluan mengarah pada indikasi variabel kesejahteraan psikologis yang menjadi akar permasalahan subjek di dalam penelitian ini. Maka dari itu, urgensi penelitian ini yaitu peneliti ingin mengetahui bagaimana peran efikasi diri dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Tabanan.

## **METODE**

Dalam penelitian ini efikasi diri serta harga diri merupakan variabel independen dan kesejahteraan psikologis adalah variabel dependen. Populasi yang dilibatkan pada penelitian ini yakni siswa kelas XII SMA Negeri 1 Tabanan. Jumlah sampel dalam terlibat dalam penelitian ini adalah 132 orang siswa kelas XII SMA Negeri 1 Tabanan. Penentuan sampel yang diaplikasikan pada penelitian ini yakni memakai teknik *non-probability sampling* dengan jenis *sampling insidental*. Pemilihan teknik *sampling insidental* di dalam penelitian ini didasarkan pada ketersediaan subjek penelitian di dalam lokasi penelitian. Artinya, peneliti disini tidak dapat menentukan secara pasti berapa jumlah subjek penelitian yang berpartisipasi di dalam penelitian ini, namun penentuan sampel di dalam penelitian ini didasarkan pada berapa jumlah responden yang kebetulan bertemu dengan peneliti.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan akumulasi data memakai beberapa skala diantaranya skala kesejahteraan psikologis, skala efikasi diri dan skala harga diri. Kuesioner ini menggunakan skala *Likert* yang tersusun atas empat opsi jawaban pada setiap pernyataan yakni: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Pembagian skor atas jawaban

subjek terhadap masing-masing pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Skor Skala *Likert*

Pilihan Jawaban	Skor Aitem <i>Favorable</i>	Skor Aitem <i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Hipotesis dalam penelitian ini diuji melalui analisis regresi berganda dalam program uji SPSS. Metode tersebut dapat digunakan karena terdapat hipotesis bahwa dua atau lebih variabel independen yang berpengaruh variabel dependen. Field (2009) menyatakan bahwa regresi linear merupakan uji statistik parametrik, yang mewajibkan keseluruhan uji asumsi dalam model regresi harus terpenuhi. Selain itu, Penggunaan uji regresi berganda bermaksud untuk mendapati seberapa kuat peran antara dua atau lebih variabel independen dengan satu variabel dependen, (Yudiatmaja, 2013).

## HASIL

Tabel 2. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 138$	Sangat Rendah	0	0%
$138 < X \leq 178$	Rendah	1	0,8%
<b><math>178 &lt; X \leq 218</math></b>	<b>Sedang</b>	<b>86</b>	<b>65,2%</b>
$218 < X \leq 258$	Tinggi	44	33,3%
$X > 258$	Sangat Tinggi	1	0,8%

Pada Tabel 2 mengindikasikan bahwa mayoritas subjek pada penelitian ini mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis cenderung sedang. Pernyataan ini diperlihatkan melalui hasil kategorisasi subjek yang mempunyai taraf sedang sebanyak 86 orang dengan persentase 65,2%.

Tabel 3. Kategorisasi Efikasi Diri

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 39$	Sangat Rendah	0	0%
$39 < X \leq 50$	Rendah	1	0,8%
<b><math>50 &lt; X \leq 61</math></b>	<b>Sedang</b>	<b>89</b>	<b>67,4%</b>
$61 < X \leq 72$	Tinggi	40	30,3%
$X > 72$	Sangat Tinggi	2	1,5%

Pada Tabel 3 mengindikasikan bahwa mayoritas subjek pada penelitian ini mempunyai tingkat efikasi diri cenderung sedang. Pernyataan ini diperlihatkan melalui hasil kategorisasi subjek yang mempunyai taraf sedang sebanyak 89 orang dengan persentase 67,4%.

Tabel 4. Kategorisasi Harga Diri

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 9$	Sangat Rendah	1	0,8%
$9 < X \leq 12$	Rendah	20	15,2%
<b><math>12 &lt; X \leq 15</math></b>	<b>Sedang</b>	<b>84</b>	<b>63,6%</b>

$15 < X \leq 18$	Tinggi	23	17,4%
$X > 18$	Sangat Tinggi	4	3%

Pada Tabel 4 mengindikasikan bahwa mayoritas subjek pada penelitian ini mempunyai tingkat harga diri cenderung sedang. Pernyataan ini diperlihatkan melalui hasil kategorisasi subjek yang mempunyai taraf sedang sebanyak 84 orang dengan persentase 63,6%.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengevaluasi kapasitas hubungan antara dua atau lebih variabel serta mengetahui arah hubungan tersebut (Ghozali, 2018). Penelitian ini menggunakan teknik yang dipakai adalah teknik regresi berganda yang dibantu dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 26.0. Hasil uji hipotesis dengan regresi berganda dapat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
<i>Regression</i>	11655,301	2	5827,650	37,571	0,000
<i>Residual</i>	20009,214	129	155,110		
Total	31664,515	131			

Berdasarkan pemaparan Tabel 5, dapat disimpulkan bahwa koefisien F hitung senilai 37,571 dengan nilai signifikansi senilai 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga efikasi diri serta harga diri secara serentak berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Guna mengetahui sumbangan signifikan dari variabel penelitian dapat dilihat berdasarkan koefisien determinasi. Hasil koefisien determinasi dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Koefisien Determinasi

<b>R</b>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
0,607	0,368	0,358	12,454

Berdasarkan pemaparan Tabel 6, dapat disimpulkan bahwa koefisien determinasi di dalam penelitian ini sebesar 0,368, yang mengindikasikan efikasi diri serta harga diri berperan sebesar 36,8% terhadap kesejahteraan psikologis dan sebesar 63,2% dihasilkan oleh variabel lain yang tidak ditinjau pada penelitian ini. Selain mengetahui peran keseluruhan variabel, model regresi linear berganda juga dapat mengetahui peran secara parsial dari masing-masing variabel. Peran tiap-tiap variabel secara parsial dapat dilihat melalui Tabel 7.

Tabel 7. Peran Variabel Secara Parsial

<b>Model</b>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<b>T</b>	<b>Sig.</b>
	<b>B</b>	<i>Std. Error</i>	<b>Beta</b>		
(Constant)	95,156	14,090		6,754	0,000
Efikasi Diri	2,029	0,257	0,612	7,859	0,000
Harga Diri	-0,104	0,594	-0,014	-0,175	0,861

Berdasarkan pemaparan Tabel 7, dapat dirangkum bahwa efikasi diri berperan positif terhadap kesejahteraan psikologis. Asumsi ini dilihat berdasarkan nilai koefisien beta tidak terstandarisasi sebesar 2,029 dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Peran positif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis, sebaliknya semakin rendah efikasi

diri maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, berdasarkan pemaparan Tabel 7, dapat dipastikan bahwa tidak terdapat peran antara harga diri dan kesejahteraan psikologis. Asumsi ini ditinjau dari signifikansi sebesar 0,861 ( $P > 0,005$ ). Rumus garis regresi linear berganda pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$Y = 95,156 + 2,029X_1 - 0,104X_2$$

- a. Konstanta senilai 95,156 menandakan bahwa jika variabel efikasi diri dan harga diri 0 (nol), maka nilai kesejahteraan psikologis adalah 95,156.
- b. Koefisien regresi X1 senilai 2,029 menandakan bahwa pada tiap kenaikan atau peningkatan satuan nilai dalam variabel efikasi diri maka dapat menambahkan taraf efikasi diri sebesar 2,029.
- c. Koefisien regresi X2 senilai -0,104 menandakan setiap pembahasan atau kenaikan satuan nilai dalam variabel harga diri maka dapat mengurangi taraf harga diri sebesar 0,104.

## PEMBAHASAN

Hasil dari analisis model regresi linear berganda pada penelitian ini mengindikasikan bahwa diperoleh peran antara efikasi diri dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu, efikasi diri dan harga diri bersama-sama berperan menentukan 36,8% taraf kesejahteraan psikologis siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Tabanan, serta variabel yang tidak ditinjau pada penelitian ini memengaruhi kesejahteraan psikologis sebesar 63,2%. Hasil kategorisasi variabel kesejahteraan psikologis menerangkan bahwa mayoritas subjek penelitian mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis cenderung sedang berjumlah 86 responden dengan persentase sebesar 65,2%. Selanjutnya diikuti dengan kategori tinggi sebanyak 44 responden dengan persentase bernilai 33,3%. Ryff dan Singer (2008) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki dimensi atau faktor mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan perkembangan pribadi. Berkaitan dengan temuan di dalam penelitian ini, efikasi diri dan harga diri berkorelasi dengan dimensi-dimensi tertentu di dalam kesejahteraan psikologis.

Efikasi diri berkaitan dengan otonomi, hal ini dikarenakan efikasi diri menuntut individu untuk memiliki kapabilitas menyelesaikan tugas tanpa bersandar dengan individu lain. Selanjutnya, harga diri berkaitan dengan penerimaan diri, hal ini dikarenakan harga diri menuntut individu untuk mampu menerima kondisi dirinya serta mampu mengevaluasi kondisi yang telah dialami individu. Penjelasan teori tersebut mengindikasikan bahwa efikasi diri dan harga diri secara serentak berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas XII di SMA negeri 1 Tabanan. Individu yang menyandang tingkat efikasi diri baik cenderung dapat menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan. Kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan akan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Putri & Rustika, 2017). Selain itu, individu dengan tingkat harga diri yang baik, cenderung memindai diri sendiri sebagai individu yang berguna, berarti serta memandang dirinya sebagai sesuatu yang positif. Pandangan keberhargaan diri dan pandangan positif terhadap diri akan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Prihandini & Boediman, 2019).

Hasil dari uji model regresi linier berganda mengindikasikan bahwa efikasi diri berperan positif terhadap kesejahteraan psikologis. Peran positif mengindikasikan bahwa semakin meningkat tingkat efikasi diri maka semakin meningkat pula tingkat kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, semakin menurun tingkat efikasi diri maka semakin turun pula kesejahteraan psikologis. Asumsi ini ditinjau berdasarkan besaran koefisien beta tidak terstandarisasi sebesar 2,029 serta probabilitas sebesar 0,000. Selain itu, hasil dari kategorisasi data penelitian variabel efikasi diri menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian menyandang tingkat efikasi diri cenderung sedang berjumlah 89 responden dengan persentase 67,4%, diikuti dengan kategori tinggi berjumlah 40 responden dengan nilai persentase sebesar 30,3%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat efikasi diri subjek penelitian memiliki kategori sedang dan tinggi. Bandura (1997) berpendapat bahwa efikasi diri cenderung menyebabkan individu merasa optimis dalam menerapkan kapabilitas yang dipunyai ketika sedang berada di berbagai kondisi. Selain itu, efikasi diri merupakan aspek penting dalam perkembangan mental individu usia remaja, hal ini dikarenakan efikasi diri berperan dalam menopang remaja untuk berpendirian optimis serta lebih tenteram dalam menghadapi tantangan dalam menggapai suatu maksud atau tujuan. Williams dalam Srimathi dan Kumar (2011) membuktikan bahwa riset-riset terkait kesejahteraan psikologis menyatakan bahwa efikasi diri menjadi elemen krusial bagi pengetahuan kesejahteraan individu. Efikasi diri diasumsikan menjadi operasi kognitif yang berfungsi menjadi jembatan penting dalam menaikkan kesejahteraan psikologis seseorang. Riset yang dilakukan oleh Flouri serta Buchanan dalam Cripps dan Zyromski (2009) menyatakan bahwa efikasi diri berasosiasi positif terhadap kesejahteraan psikologis serta kedamaian individu.

Berdasarkan hasil kategorisasi data penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat efikasi diri subjek di dalam penelitian ini berkategori sedang dan tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Tabanan memiliki tingkat kategori efikasi diri cenderung sedang dan tinggi. Sedang dan tingginya tingkat efikasi diri siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Tabanan disebabkan oleh terdapatnya pengalaman berhasil yang dicapai selama bersekolah, seperti nilai, peringkat akademik serta prestasi non-akademik. Pengalaman berhasil yang dicapai individu akan meningkatkan keyakinan mengenai kapabilitas diri, sehingga individu memiliki harapan akan menggapai kesuksesan di masa mendatang. Asumsi ini sependapat dengan teori yang disampaikan oleh Bandura (1997) yang menerangkan jika pengalaman keberhasilan merupakan fundamental dasar yang menentukan efikasi diri di dalam diri individu. Semakin tinggi intensitas individu mengalami keberhasilan dalam melaksanakan suatu pekerjaan atau menghadapi tantangan, maka efikasi diri terdapat pada individu akan semakin meninggi pula. Sebaliknya, semakin tinggi intensitas individu tidak berhasil dalam melaksanakan tugas atau menghadapi tantangan, maka tingkat efikasi diri yang dimiliki semakin rendah (Putri & Rustika, 2017).

Hasil dari uji model regresi menerangkan bahwa harga diri tidak berperan terhadap kesejahteraan psikologis. Asumsi ini ditinjau dari signifikansi variabel harga diri senilai 0,861 ( $p > 0,05$ ). Hasil kategorisasi variabel harga diri menerangkan bahwa mayoritas subjek di dalam penelitian ini mempunyai tingkat harga diri berkategori sedang berjumlah 84 responden dengan besaran persentase

senilai 63,6%, diikuti dengan kategori tinggi berjumlah 23 responden dengan besaran persentase senilai 17,4%. Hasil ini menyimpulkan bahwa harga diri berada dalam kategori sedang dan tinggi. Coopersmith (1967) mendefinisikan bahwa harga diri diinterpretasikan sebagai hasil pertimbangan individu terhadap dirinya yang diaplikasikan berdasarkan perilaku terhadap dirinya. Berdasarkan definisi tersebut dapat diasumsikan bahwa subjek di dalam penelitian ini tidak mampu melakukan pengevaluasian terhadap dirinya sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Sarkova dkk., (2014) menunjukkan tidak terdapatnya hubungan antara harga diri dan kesejahteraan psikologis disebabkan oleh tidak terpenuhinya faktor-faktor yang memengaruhi harga diri di dalam diri individu. Lebih lanjut, Roberts dan Bengtson (1993) menyatakan bahwa salah satu elemen yang memengaruhi harga diri di dalam diri individu yaitu pola asuh orangtua. Kecenderungan tingkat harga diri rendah di dalam diri individu disebabkan oleh kurangnya pola asuh yang diberikan orangtua kepada individu. Jika lingkungan keluarga menolak serta tidak memberikan cinta kepada individu akan berpengaruh pada rendahnya harga diri yang dimiliki individu. Paradise dan Kernis (2002) menambahkan lingkungan sosial berperan terhadap pembentukan harga diri pada diri individu.

Hasil kategorisasi variabel menyatakan tingkat harga diri yang dipunyai responden berkedudukan pada kategori sedang menuju tinggi. Sedang menuju tingginya tingkat kategori harga diri individu disebabkan oleh kemampuan bersosialisasi yang baik dari individu, sehingga mampu membangun pola interaksi sosial yang baik antar individu. Selain itu, pola asuh yang didapatkan individu memengaruhi tingkat kategorisasi individu. Pola asuh yang dimaksud yaitu, individu merasa diterima dan dicintai di lingkungan keluarganya, sehingga menyebabkan tingkat harga diri berada di kategori sedang menuju tinggi (Reynolds & Mujs, 2008).

Keterbatasan pada penelitian ini yaitu rendahnya koefisien Alpha Skala Harga Diri sehingga Skala Harga Diri di dalam penelitian ini bisa dipakai sebagai instrumen penelitian namun berada pada ambang batas minimal suatu instrumen dapat dikatakan reliabel. Selain itu, kelemahan lain di dalam penelitian ini yaitu tidak dilakukannya analisis tambahan terhadap data demografi pada karakteristik subjek.

## **KESIMPULAN**

Menurut hasil analisis data, maka kesimpulan yang dapat ditarik pada penelitian ini yaitu:

- a. Efikasi diri dan harga diri secara serentak berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Tabanan.
- b. Terdapat peran positif antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Tabanan.
- c. Tidak terdapat peran antara harga diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Tabanan.
- d. Mayoritas subjek penelitian berkedudukan dalam tingkat kesejahteraan psikologis sedang sebanyak 86 responden dengan persentase sebesar 65,2%.
- e. Mayoritas subjek penelitian berkedudukan dalam tingkat efikasi diri sedang sebanyak 89 responden dengan persentase sebesar 67,4%.

- f. Mayoritas subjek penelitian berkedudukan dalam tingkat harga diri sedang sebanyak 84 responden dengan persentase sebesar 63,6%.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akhtar, M. (2009). Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents: A pilot intervention. University of East London.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of social and clinical psychology*, 4(3), 359.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy the exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman.Company
- Cripps, K. & Zyromski, B. (2009). Adolescents' psychological well-being and perceived parental involvemen: Implications for parental involvement in middle schools. *RMLE Online*. 33(04), 1-13.
- Greenfield, E. A., & Marks, N. F. (2004). Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological well-being. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(5), S258-S264
- Heuvel, W., & van Dijk, J. P. (2014). Adolescents' psychological well-being and self-esteem in the context of relationships at school. *Educational Research*, 56(4), 367- 378.
- Kementerian Pendidikan, Pemuda dan Olahraga. (2022, Februari 25). Persepsi masyarakat terhadap sekolah favorit. [https://pskp.kemdikbud.go.id/assets\\_front/images/produk/1-gtk/kebijakan/Sekolah Favorit kembali ke SOLO.pdf](https://pskp.kemdikbud.go.id/assets_front/images/produk/1-gtk/kebijakan/Sekolah_Favorit_kembali_ke_SOLO.pdf)
- Luo, Z., Wu, S., Fang, X., & Brunsting, N. (2019). International students' perceived language competence, domestic student support, and psychological well-being at a U.S. *Journal of International Students*, 9(4), 954–971. <https://doi.org/https://doi.org/10.32674/jis.v0i0.605>
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 3531.
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of social and clinical psychology*, 21(4), 345-361.
- Partino, H.R. (2006). Kematangan karir siswa SMA. *Psikologika*, 21, 37-49.
- Patton, W., & Creed, P. A. (2001). Developmental issues in career maturity and career decision status. *The Career Development Quarterly* , 49
- Prayogi, F., Muslihati, M., & Handarini, D. M. (2017). Hubungan self efficacy, optimism, social support dan psychological well-being peserta didik SMK. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 2(4), 508-515
- Prihandini, G. R., & Boediman, L. M. (2019). Pengaruh persepsi keterlibatan ayah dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja awal. *Ecopsy*, 6(2), 375566.

- Putri, P. N. A., & Rustika, I. M. (2017). Peran pola asuh autoritatif, efikasi diri, dan perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja akhir di Program Studi Pendidikan Dokter Gigi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 151-164
- Rasulzada, F. (2007). Organizational creativity and psychological well-being: Contextual aspects on organizational creativity and psychological well-being from an open systems perspective. (Skripsi tidak dipublikasi: Lund University)
- Revelia, M. (2019). Pengaruh big five personality dan adversity quotient terhadap psychological well-being santri pondok pesantren darul muttaqien. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 4(2).
- Reynolds, D., & Mujis, D. (2008). *Effective teaching: Teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Roberts, R. E., & Bengtson, V. L. (1993). Relationships with parents, self-esteem, and psychological well-being in young adulthood. *Social psychology quarterly*, 263-277.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Santoso, O. R., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis pada wanita menikah yang bekerja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 6(3).
- Sarkova, M., Bacikova-Sleskova, M., Madarasova Geckova, A., Katreniakova, Z., van den
- Sekolah Chis. (2023, Februari 2). Artikel dan berita seputar dunia pendidikan: Chis. Sekolah di Bali Dengan Pengantar 3. Bahasa <https://sekolahchis.com/news/article/72/sekolah-swasta-di-bali?id=72>
- Srimathi, N.L. & Kumar, S.K.K. (2011). Self Efficacy and psychological well-being among employed women. *J. Psychosoc. Rec.* 6(01). 95-102.