

Self-Efficacy sebagai Prediktor Subjective Well-Being pada Remaja

Aviva Leonisa¹, Roswiyani²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Article Info

Article history:

Received Sep, 2026

Revised Sep, 2026

Accepted Sep, 2026

Kata Kunci:

Efikasi Diri, Kesejahteraan Subjektif, Remaja, Penilaian Individu, Kesehatan Psikologis

Keywords:

Self-Efficacy, Subjective Well-Being, Adolescents, Individual Assessment, Psychological Health

ABSTRAK

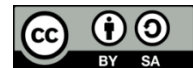
Subjective well-being adalah salah satu indikator utama kesehatan psikologis pada remaja karena merefleksikan penilaian individu pada kualitas kehidupannya, baik dari aspek kognitif maupun afektif. Berbagai tuntutan perkembangan yang dihadapi selama masa remaja dapat memengaruhi tingkat *subjective well-being* yang dimiliki. Salah satu faktor psikologis yang diperkirakan berkontribusi terhadap peningkatan *subjective well-being* adalah *self-efficacy*. Konsep *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kapasitas mereka sendiri untuk mengatur dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan atau menyelesaikan tugas tertentu. Remaja yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi umumnya menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan serta memiliki orientasi yang lebih adaptif dalam menyikapi situasi yang dihadapinya, memandang kesulitan sebagai peluang untuk berkembang, menunjukkan ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi hambatan, serta melakukan evaluasi yang lebih positif terhadap kehidupan yang dijalannya. Maka, *self-efficacy* dianggap sebagai salahsatu komponen terpenting yang berkontribusi dalam pembentukan *subjectiveoowell-being* pada remaja. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mempelajari bagaimana *self-efficacy* berdampak terhadap tingkat keadaan *subjective well-being* pada remaja. Untuk memilih partisipan, penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan teknik purposive sampling. Partisipan penelitian terdiri atas 125 remaja yang berusia antara 16 hingga 19 tahun. Dua instrument psikologis digunakan untuk mengumpulkan data, yaitu *General Self-Efficacy Scale* (GSES) digunakan untuk mengukur tingkat *self-efficacy* dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) untuk mengukur *subjective well-being*. Hasil analisis memperlihatkan korelasi positif dan signifikan antara *self-efficacy* dan *subjective well-being*. ($r = .482$; $p < .001$). Selain itu, nilai koefisien determinasi ($R^2 = .232$) mengindikasikan bahwa *self-efficacy* mampu menjelaskan sebesar 23,2% variasi dalam *subjective well-being* pada remaja. Temuan tersebut mengonfirmasi bahwa peningkatan tingkat *self-efficacy* diikuti oleh peningkatan *subjective well-being*, sehingga remaja dengan *self-efficacy* yang lebih tinggi cenderung mempunyai tingkat *subjectiveoowell-being* yang lebih baik.

ABSTRACT

Subjective well-being is a key indicator of psychological health in adolescents, as it reflects an individual's evaluation of their quality of life across both cognitive and affective dimensions. The various developmental demands faced during adolescence can influence an individual's level of subjective well-being. One psychological factor theorized to contribute to enhanced subjective well-being is self-efficacy. Self-efficacy refers to an individual's belief in their capacity

to execute the behaviors necessary to produce specific performance attainments or complete designated tasks. Adolescents with high levels of self-efficacy generally demonstrate superior capabilities in coping with challenges, exhibit a more adaptive orientation toward life situations, view difficulties as growth opportunities, display greater resilience in the face of obstacles, and evaluate their lives more favorably. Consequently, self-efficacy is regarded as a vital component contributing to the development of subjective well-being in adolescence. Based on these considerations, this study aimed to examine the impact of self-efficacy on subjective well-being among adolescents. Utilizing a quantitative approach, participants were selected using a purposive sampling technique, resulting in a sample of 125 adolescents aged 16 to 19 years. Data were collected using two psychological instruments: the General Self-Efficacy Scale (GSES) to measure levels of self-efficacy, and the Satisfaction with Life Scale (SWLS) to measure subjective well-being. Statistical analysis revealed a significant positive correlation between self-efficacy and subjective well-being ($r = .482, p < .001$). Furthermore, the coefficient of determination ($R^2 = .232$) indicated that self-efficacy accounted for 23.2% of the variance in adolescent subjective well-being. These findings confirm that an increase in self-efficacy is accompanied by an increase in subjective well-being, demonstrating that adolescents with higher self-efficacy tend to experience greater subjective well-being.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Aviva Leonisa

Institution: Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email: aleonisaa@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Santrock menguraikan bahwa remaja adalah fase perkembangan yang menjembatani transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Santrock, 1990). Fase ini dapat diketahui oleh bermacam perubahan yang terjadi secara simultan, mencakup aspek biologis, kognitif, emosional, maupun sosial. Selama fase tersebut, remaja dihadapkan pada beragam tugas perkembangan, seperti membentuk identitas diri, meningkatkan kemandirian, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang semakin luas, serta menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks. Merujuk pada teori perkembangan psikososial (Erikson, 1968), masa remaja merupakan fase *identity versus role confusion*, yang ditandai dengan upaya individu untuk mengembangkan identitas diri yang mantap. Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas perkembangan pada tahap ini berkontribusi terhadap penyesuaian diri yang optimal, sedangkan kegagalannya dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai permasalahan psikologis.

World Health Organization (Organization., 2004) memperkirakan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja di dunia menghadapi gangguan kesehatan mental, dengan depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku sebagai keadaan yang sering dijumpai. Apabila tidak memperoleh penanganan yang memadai, gangguan tersebut dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap prestasi

akademik, kualitas hubungan interpersonal, produktivitas, hingga kualitas hidup pada masa dewasa. Sejalan dengan temuan tersebut, UNICEF (2021) menegaskan bahwa kesehatan mental remaja merupakan salah satu isu kesehatan masyarakat yang strategis karena berpengaruh terhadap keseluruhan proses perkembangan individu.

Di Indonesia, keadaan kesehatan mental remaja juga memperlihatkan kecenderungan yang memerlukan perhatian serius. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) melaporkan bahwa gangguan mental emosional masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat. Berdasarkan temuan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), sebanyak 34,9% remaja di Indonesia dilaporkan mengalami minimal satu gangguan atau permasalahan kesehatan mental sepanjang satu tahun terakhir., sementara sekitar 5,5% memenuhi kriteria diagnosis gangguan mental. Data tersebut mengindikasikan bahwa kesehatan mental remaja adalah permasalahan yang mendesak untuk ditangani melalui keterlibatan berbagai pemangku kepentingan.

Salah satu konstruks yang diterapkan secara luas dalam psikologi untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis individu merupakan *subjective well-being*. Mendasar pada pendapat(Diener, 1984), *subjective well-being* adalah evaluasi subjektif yang dilakukan individu terhadap kualitas hidupnya, yang meliputi dua komponen terpenting, yakni kepuasan hidup (*life satisfaction*) sebagai aspek kognitif serta afekk positif dan afek negatif sebagai aspek afektif. Lebih lanjut, (Diener, E., et.al, 1985) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat sbjenctive well-beling yang tinggi seringkali memperlihatkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi terhadap kehidupannya, lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif, serta mampu memaknai berbagai pengalaman hidup secara lebih adaptif. (Pavot, W., & Diener, 1993) juga mengemukakan bahwa kepuasan hidup merupakan indikator penting dalam menilai kualitas hidup karena mencerminkan penilaian menyeluruh individu terhadap kehidupannya.

Pada masa remaja, *subjective well-being* memiliki peran penting karena berkaitan dengan berbagai aspek perkembangan. Menurut Suldo dan Huebner (2006), remaja yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi cenderung meraih pencapaian akademik yang lebih optimal, membangun hubungan antar sesama yang lebih positif, serta menunjukkan kemampuan penyesuaian diri yang lebih efektif. Sebaliknya, rendahnya *subjective well-being* dikaitkan dengan meningkatnya sensitivitas terhadap berbagai permasalahan psikologis, seperti stres, kecemasan, depresi, dan perilaku maladaptif. Oleh sebab itu, pengertian terhadap faktor-faktor yang menjadikan *subjective well-being* menjadi penting sebagai landasan dalam merancang intervensi yang bertujuan meningkatkan kesehatan psikologis remaja.

Literatur memperlihatkan bahwa *subjective well-being* dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. (Deci, E. L., & Ryan, 2008) mengemukakan bahwa terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar merupakan salah satu prasyarat utama tercapainya kesejahteraan subjektif, sementara itu, (Seligman, 2011) kekuatan karakter serta berbagai sumber daya psikologis berperan dalam meningkatkan kesejahteraan individu. Selain itu, (Diener, E., et.al, 1985)menjelaskan bahwa ciri-ciri kepribadian dan cara individu memandang dirinya juga berkontribusi terhadap terbentuknya *subjective well-being*.

Salah satu faktor internal yang dianggap berkontribusi terhadap berbagai aspek psikologis seseorang adalah *self-efficacy*. *Self-efficacy* yang didefinisikan oleh (Bandura, 1997)sebagai keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengatur serta menjalankan serangkaian perbuatan yang diperlukan dalam mencapai tujuan tertentu. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi biasanya

berani menetapkan tujuan yang lebih sulit, menunjukkan lebih banyak kegigihan serta usaha yang lebih besar, dan mampu bertahan ketika menghadapi hambatan (Bandura, 1986). Berseberangan dengan hal tersebut, *self-efficacy* yang rendah mendorong timbulnya keraguan terhadap kemampuan diri, yang berdampak pada kecenderungan menghindari dari tugas-tugas yang menantang.

Pada masa remaja, *self-efficacy* berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang mendukung kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan secara lebih adaptif. (Schwarzer, R., & Jerusalem, 1995) mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *general self-efficacy* seseorang, maka semakin kuat pula keyakinan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas kompleks. Penemuan tersebut diperkuat oleh (Luszczynska, et.al, 2005), yang menunjukkan bahwa *general self-efficacy* berkaitan dengan kemampuan mengelola stres, mempertahankan motivasi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Sejumlah penelitian terdahulu telah memberikan bukti empiris mengenai relasi antara *self-efficacy* dan *subjective well-being*. (Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, 2018) melaporkan adanya relasi positif antara *self-efficacy* dan *subjective well-being* pada mahasiswa tahun pertama. Hasil sama juga ditemukan oleh (Valentina, T. D., Nurcahyo, F. A., & Astiti, 2023), yang menunjukkan bahwa remaja dengan *self-efficacy* yang lebih tinggi memiliki kecenderungan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Selain itu, Temuan (Rohmah, A., & Laili, 2025) mengonfirmasi kontribusi signifikan *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* pada remaja panti asuhan. Kendati demikian, literatur yang meneliti *self-efficacy* sebagai prediktor *subjective well-being* pada remaja Indonesia masih relatif minim, mengingat mayoritas penelitian sebelumnya berfokus pada populasi mahasiswa atau kelompok marginal tertentu. Di samping itu, *self-efficacy* sering kali dianalisis bersamaan dengan variabel psikologis lain, seperti resiliensi, optimisme, dan dukungan sosial, sehingga kontribusi spesifik *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* belum banyak dikaji secara terpisah. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji peran *self-efficacy* sebagai prediktor *subjective well-being* pada remaja.

Bisa. Berikut saya buat Bagian 3 (Hasil, Pembahasan, Kesimpulan, dan Saran) dengan gaya yang lebih mendekati artikel Roswiyani, bukan gaya Bab IV skripsi. Saya menggunakan hasil penelitian yang sudah ada dan tidak menambahkan angka yang tidak tersedia. Angka seperti $R = 0,482$; $R^2 = 0,232$; $F = 37,136$; $\beta = 0,482$; $p < 0,001$ diambil dari hasil analisis yang telah Anda gunakan sebelumnya. Apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* pada remaja?

2. METODE PENELITIAN

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji peran *self-efficacy* sebagai prediktor *subjective well-being* pada remaja. Analisis hubungan antarvariabel dilakukan melalui teknik regresi linear sederhana, di mana *self-efficacy* bertindak sebagai variabel independen dan *subjective well-being* sebagai variabel dependen. Pengumpulan data dilakukan menggunakan desain cross-sectional, di mana seluruh data diperoleh dalam satu periode pengukuran melalui penyebaran kuesioner secara daring.

2.2 Partisipan Penelitian

Penelitian ini melibatkan 125 remaja yang telah memenuhi kriteria sebagai partisipan. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu metode penarikan sampel non-probabilitas yang didasarkan pada kriteria spesifik sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi remaja berusia 16–19 tahun, bersedia berpartisipasi secara sukarela, serta menyelesaikan seluruh kuesioner penelitian secara lengkap. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring (online) melalui media Google Form. Sebelum mengisi kuesioner, setiap partisipan terlebih dahulu memberikan persetujuan untuk berpartisipasi (informed consent). Peneliti menjamin kerahasiaan seluruh data dan informasi yang diberikan oleh partisipan, serta memastikan bahwa data tersebut hanya dimanfaatkan untuk kepentingan akademik. Formulir informed consent beserta identitas responden disusun sebagai bagian yang terintegrasi dalam instrumen penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Demografis			%
Usia	16otahun	14	10,9
	17otahun	32	25,0
	18otahun	58	43,2
	19otahun	24	18,4
Jenis Kelamin	Laki-laki	44	35,2
	Perempuan	84	64,8
Kelas	SMA/SMKo Kelas 10o	20	11,7
	SMA/SMK Kelas 11	22	11,7
	SMA/SMKo Kelas 12o	86	63,3
Suku	Jawa	80	62,5
	Betawi	24	18,8
	Sumatra	8	6,3
	Sulawesi	6	4,7
	Tionghoa	4	3,1
	Bali	3	2,3
	Kalimantan	1	0,8
	Maluku	1	0,8

2.3 Instrumen Penelitian

2.3.1 Self-Efficacy

Pada penelitian ini, variabel *self-efficacy* diukur berdasarkan instrumen **General Self-Efficacy Scale (GSES)** yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem pada tahun 1995. Skala tersebut terdiri atas 10 butir pernyataan yang digunakan untuk mengevaluasi keyakinan seseorang terhadap kemampuannya pada saat menghadapi bermacam kondisi serta mengatasi problematika yang muncul. Seluruh butir yang terdapat pada blueprint instrumen digunakan sebagai indikator pengukuran.

Respon diberikan menggunakan skala Likert empat poin, yaitu 1o= Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3o= Setuju, dan 4o= Sangat Setuju. Skor yang lebih tinggi memperlihatkan tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas, instrumen memiliki nilai Cronbach's Alpha = 0,912, sehingga termasuk dalam kategori reliabilitas sangat baik.

2.3.2 Subjective Well-Being

Variabel *subjective well-being* diukur berdasarkan Satisfactinoowith Life Scale (SWLS) yang dikembangkan oleh (Diener, et.al., 1985). Instrumen yaitu terdiri atas 5 butir pernyataan yang mengukur evaluasi individu terhadap kepuasan hidupnya. Blueprint instrumen memperlihatkan seluruh lima item digunakan dalam penelitian.

Respon diberikan berdasarkan skala Likert empat poin, mulai dari 1 = Sangat Tidak Setuju hingga 4 = Sangat Setuju. Semakin tinggi skor yang didapat menunjukkan semakin tinggi tingkat *subjective well-being*.

Hasil uji reliabilitas memperlihatkan bahwa nilai Cronbach's Alpha = 0,834, sehingga instrumen dinyatakan reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

2.3.3 Prosedur Penelitian

Penelitian dimulai dengan menyusun proposal penelitian dan penentuan instrumen yang sesuai dengan variabel penelitian. Selanjutnya dilakukan proses adaptasi bahasa instrumen GSES dan SWLS, penyusunan kuesioner daring, serta konsultasi dengan dosen pembimbing. Setelah memperoleh persetujuan, kuesioner disebarkan kepada partisipan yang memenuhi kriteria penelitian melalui media sosial.

Sebelum mengisi kuesioner, partisipan menerima penjelasan mengenai tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan data, serta hak untuk mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa konsekuensi apa pun. Partisipan yang bersedia kemudian mengisi lembar *informed consent*, identitas responden, dan seluruh item kuesioner.

2.3.4 Analisis Data

Analisis data diolah menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26. Tahapan analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik partisipan serta distribusi skor tiap variabel. Selanjutnya, uji asumsi klasiknya dilakukan, mencakup uji normalitas residual dan uji linearitas hubungan antarvariabel. Korelasi *Pearson* digunakan untuk menganalisis relasi antara *self-efficacy* dan *subjective well-being*, sedangkan pengujian hipotesis dievaluasi melalui analisis regresi linear sederhana pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memperlihatkan karakteristik tingkat *self-efficacy* dan *subjective well-being* pada partisipan penelitian. Hasil analisis memperlihatkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang hingga tinggi untuk kedua variabel tersebut. Temuan ini mengungkapkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat keyakinan yang memadai terhadap kompetensi dirinya pada saat menghadapi beragam situasi, sekaligus menunjukkan evaluasi yang relatif positif terhadap kualitas kehidupan yang mereka jalani.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	M	SD
Self-Efficacy	128	28,34	4,69

Subjective Well-Being	128	11,71	2,73
-----------------------	-----	-------	------

3.2 Uji Asumsi

Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis, terlebih dahulu data diuji melalui uji asumsi yang mencakup uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan pemenuhan persyaratan analisis parametrik. Sebelum dilakukan analisis regresi linear sederhana, data terlebih dahulu diuji untuk memverifikasi terpenuhinya asumsi analisis. Hasil pengujian menunjukkan bahwa residual berdistribusi normal dan relasi antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being* bersifat linear. Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, data dinyatakan sesuai untuk dianalisis menggunakan regresi linear sederhana.

3.3 Uji Korelasi

Hasil analisis korelasi Pearson memperlihatkan adanya relasi positif yang kentara antara *self-efficacy* dan *subjective well-being* ($r = 0,482$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat *self-efficacy* diikuti oleh peningkatan *subjective well-being* pada remaja. Dengan kata lain, remaja yang memiliki keyakinan yang lebih tinggi terhadap kemampuannya cenderung memiliki persepsi *subjective well-being* yang lebih positif.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	r	p
Self-Efficacy – Subjective Well-Being	0,482	<0,001

3.4 Uji Regresi Linear Sederhana

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan berdasarkan analisis regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa model regresi yang dihasilkan memiliki tingkat signifikansi yang baik ($F = 37,136$; $p < 0,001$), dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,482 serta koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,232. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa variabel *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 23,2% dalam menjelaskan variasi *subjective well-being*, sedangkan sisanya, yaitu 76,8%, dipengaruhi oleh variabel lain di luar cakupan penelitian ini. Selain itu, koefisien regresi terstandarisasi menunjukkan bahwa *self-efficacy* berperan sebagai prediktor yang signifikan terhadap *subjective well-being* ($\beta = 0,482$; $p < 0,001$). Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis penelitian dinyatakan diterima.

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Variabel Prediktor	β	R	R^2	F	p
Self-Efficacy	0,482	0,482	0,232	37,136	<0,001

3.5 Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji operan *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* pada remaja. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh empat temuan utama. Penelitian ini menghasilkan tiga temuan utama. Pertama, tingkat *self-efficacy* dan *subjective well-being* partisipan

secara umum tergolong tinggi. Kedua, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *subjective well-being*. Ketiga, *self-efficacy* terbukti menjadi prediktor signifikan terhadap *subjective well-being* dengan kontribusi sebesar 23,2%. Keempat, tidak ditemukan perbedaan *self-efficacy* berdasarkan karakteristik demografis, sedangkan *subjective well-being* hanya berbeda secara signifikan berdasarkan usia.

Tingginya tingkat *self-efficacy* dan *subjective well-being* mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian ini berkeyakinan kuat terhadap kemampuannya sekaligus memberikan evaluasi yang positif terhadap kehidupannya. Kondisi tersebut mencerminkan kemampuan remaja dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan secara adaptif. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Satiti, Y. T., & Argiati, 2018), yang menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* yang tinggi pada remaja berasosiasi dengan *subjective well-being* yang lebih optimal. Hasil serupa juga dikemukakan oleh (Valentina, T. D., Nurcahyo, F. A., & Astiti, 2023) serta (Soysa, C. K., & Wilcomb, 2020), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang dirasakan subjektif melalui kemampuan individu dalam mengatasi berbagai tantangan kehidupan.

Analisis korelasi mengonfirmasi bahwa *self-efficacy* berasosiasi secara positif dan signifikan dengan *subjective well-being*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi keyakinan remaja terhadap kemampuannya, maka semakin tinggi juga tingkat *subjective well-being* yang mereka rasakan. Sebaliknya, rendahnya *self-efficacy* cenderung diikuti oleh tingkat *subjective well-being* yang lebih rendah. Hasil ini mendukung pandangan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang memiliki kaitan erat dengan kesejahteraan subjektif pada remaja. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Novrianto, R., et.al, 2018) dan (Soysa, C. K., & Wilcomb, 2020), yang sama-sama menemukan adanya relasi positif antara *self-efficacy* dan *subjective well-being*.

Hasil analisis regresi selanjutnya memperlihatkan bahwa *self-efficacy* berperan sebagai prediktor yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,232$) menunjukkan bahwa *self-efficacy* dapat menjelaskan 23,2% variasi *subjective well-being*, sedangkan 76,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi terbentuknya kesejahteraan subjektif remaja, meskipun bukan merupakan satu-satunya faktor yang berperan. Hasil tersebut mendukung penelitian (Soysa, C. K., & Wilcomb, 2020), yang mengidentifikasi *self-efficacy* sebagai prediktor signifikan *subjective well-being*. Di sisi lain, (Rohmah, A., & Laili, 2025) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif juga dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial lainnya, seperti dukungan sosial, optimisme, serta resiliensi. Oleh karena itu, kontribusi *self-efficacy* sebesar 23,2% dalam penelitian ini dapat dianggap memiliki makna praktis maupun teoretis.

Analisis berdasarkan karakteristik demografis menunjukkan bahwa *self-efficacy* tidak berbeda secara signifikan ditinjau dari usia, jenis kelamin, tingkat kelas, maupun suku. Sebaliknya, *subjective well-being* hanya menunjukkan perbedaan yang signifikan berdasarkan usia, sedangkan karakteristik demografis lainnya tidak memperlihatkan perbedaan yang bermakna. Temuan tersebut mengisyaratkan bahwa *self-efficacy* lebih dipengaruhi oleh pengalaman belajar, keberhasilan individu, dan proses interaksi dengan lingkungan dibandingkan oleh faktor-faktor demografis. Sementara itu, perbedaan *subjective well-being* berdasarkan usia mengindikasikan bahwa tahap perkembangan remaja dapat memengaruhi cara individu mengevaluasi kehidupannya. Hasil ini

sejalan dengan penelitian Kurnia dkk. (2021), yang memperlihatkan bahwa usia adalah salah satu karakteristik demografis yang berkaitan dengan subjective well-being, sedangkan jenis kelamin tidak memberikan perbedaan yang kentara.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy merupakan prediktor yang signifikan terhadap subjective well-being pada remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat self-efficacy yang dimiliki remaja, semakin tinggi pula tingkat subjective well-being yang mereka rasakan. Berdasarkan hasil analisis, self-efficacy memberikan sumbangan efektif sebesar 23,2% dalam menjelaskan variasi subjective well-being, sedangkan 76,8% sisanya dipengaruhi oleh berbagai penyebab lain yang tidak termasuk dalam cakupan penelitian ini. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan self-efficacy sebagai salah satu faktor protektif yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Erikson, E. H. (n.d.). Identity: Youth and crisis. In 1968. W. W. Norton & Company.
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80–89. <https://doi.org/10.1080/00207590440000041>
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2018). Self-efficacy dan optimisme sebagai prediktor subjective well-being pada mahasiswa tahun pertama. *Mediapsi*, 4(2), 91–99. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2018.004.02.40>
- Organization, W. H. (n.d.). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). A review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Rohmah, A., & Laili, N. (2025). Social support and self-efficacy predict adolescent well-being. *Academia Open*, 10(2). <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.9833>
- Santrock, J. W. (n.d.). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Satiti, Y. T., & Argiati, S. H. B. (2018). Self-efficacy dengan subjective well-being pada remaja SMP Negeri 1 Salaman Magelang. *Jurnal Spirits*.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). General self-efficacy scale. Dalam J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *In Measures in health psychology: A user's portfolio: Causal and control beliefs*. NFER-Nelson.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 11(10), 2385–2387. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01436-1>
- Valentina, T. D., Nurcahyo, F. A., & Astiti, D. P. (2023). Self-efficacy and well-being of youth during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *Salud Mental*, 46(4), 185–192. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2023.023>