

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA
SISWA SMA DI KOTA BENGKULU**

**THE RELATIONSHIP OF SELF-EFFICACY WITH PSYCHOLOGICAL WELL-
BEING IN HIGH SCHOOL STUDENTS IN BENGKULU CITY**

Muhammad Alfa Dizriansyah, Moordiningsih

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

200810391@student.mercubuana-yogya.ac.id

085269837819

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA di kota Bengkulu. Hipotesis yang diajukan terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA di Kota Bengkulu. Subjek penelitian ini berjumlah 121 orang dengan karakteristik siswa SMA aktif yang tengah menempuh pembelajaran di Kota Bengkulu. Pengambilan subjek menggunakan Teknik *sampling purposive* dengan data yang dikumpulkan menggunakan skala efikasi diri dan kesejahteraan psikologis. Data dianalisis menggunakan korelasi *product moment* dengan menggunakan SPSS versi 25. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai korelasi (r_{xy}) = 0,462 dan $p = 0,000$, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA di Kota Bengkulu. Dalam penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi (R^2) diperoleh sebesar 0,214 yang menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 21,4% terhadap variabel kesejahteraan psikologis dan sisanya 64,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci : Siswa SMA, Kesejahteraan Psikologis, Efikasi Diri

Abstract

This research aims to determine the relationship between self-efficacy and psychological well-being in high school students in the city of Bengkulu. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between self-efficacy and psychological well-being in high school students in Bengkulu City. The subjects of this research were 121 people with the characteristics of active high school students studying in Bengkulu City. Subjects were taken using a purposive sampling technique with data collected using self-efficacy and psychological well-being scales. The data were analyzed using product moment correlation using SPSS version 25. Based on the results of the analysis, the correlation value (r_{xy}) = 0.462 and $p = 0.000$ was obtained, so the hypothesis proposed in the research was accepted. This shows that there is a significant positive relationship between self-efficacy and psychological well-being in high school students in Bengkulu City. This research also shows that the coefficient of determination (R^2) is 0.214, which shows that the self-efficacy variable makes an effective contribution of 21.4% to the psychological well-being variable and the remaining 64.5% is influenced by other factors not examined in this research.

Keywords: High School Students, Psychological Well-being, Self-Efficacy

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis memainkan peran yang sangat penting bagi siswa SMA dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab mereka untuk mencapai kesuksesan dalam proses belajar di sekolah. Aspek ini tidak hanya berkontribusi pada kualitas hidup individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah hubungan interpersonal yang memiliki pengaruh yang signifikan. Menurut Ryff (dalam Tacisly, 2021), kesejahteraan psikologis mencerminkan pencapaian maksimal dari aspek psikologis seorang individu. Ini adalah kondisi di mana seseorang mampu menerima dirinya sendiri, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, menunjukkan kemandirian, mengontrol lingkungannya, serta mengalami pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.

Ryff juga memperkenalkan konsep kesejahteraan psikologis dalam konteks psikologi positif, yang mencakup berbagai perspektif, termasuk pengembangan diri yang optimal, fungsionalitas penuhnya sebagai individu, kedewasaan, kesehatan mental, serta evolusi individu di berbagai tahap kehidupan. Diener (dalam Tacisly, 2021) menjelaskan bahwa kesejahteraan

psikologis merupakan perasaan subjektif serta evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Siswa SMA yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi cenderung merasakan kebahagiaan, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, serta merasa puas dengan kehidupan mereka. Shek (dalam Hutapea, 2011) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai keadaan di mana seseorang merasa sehat secara mental dan memiliki sejumlah ciri kesehatan mental yang positif, seperti kemampuan beradaptasi dengan lingkungan dan merasa nyaman dengan diri sendiri.

Permasalahan yang dialami oleh siswa SMA terkait kesejahteraan psikologis dapat bervariasi. Sayangnya, kesejahteraan psikologis remaja di Indonesia tidak sesuai dengan harapan, karena masih tergolong rendah. Prabowo (2017) mencatat bahwa remaja di Indonesia belum mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal, terbukti dari tingginya angka kenakalan remaja. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melaporkan bahwa dalam tujuh tahun terakhir, terdapat 26.954 kasus kenakalan yang melibatkan anak-anak (Setyawan, 2018).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi depresi di kalangan remaja (usia 15-24 tahun) mencapai 6,2%. Penelitian yang dilakukan oleh Triana dkk (2021) menunjukkan bahwa 56% remaja memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, salah satu penyebabnya adalah dampak dari pandemi Covid-19. Hal ini mencerminkan peningkatan risiko depresi dan penurunan kesejahteraan psikologis di kalangan remaja.

Hal ini di perkuat dengan hasil wawancara dari peneliti yang melakukan sebuah wawancara kepada 3 siswa SMA di Bengkulu yang mana hasil dari wawancara tersebut mendapatkan kesimpulan bahwa tekanan dari tugas sekolah Berdasarkan data lapangan hasil dari wawancara yang didapatkan dari siswa SMA di Bengkulu , Para siswa SMA di Bengkulu mengalami berbagai tantangan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Kesulitan dalam memahami materi pelajaran sering kali mengakibatkan perasaan tidak mampu dan pesimis, yang merusak kemampuan untuk menerima diri sendiri dengan segala kekurangan. Ketika siswa merasa tidak dapat memenuhi tuntutan akademik, mereka juga mengalami penurunan dalam hubungan positif dengan orang

lain, karena perasaan stres dan frustrasi dapat menyebabkan mereka menjauh dari teman dan keluarga. Tekanan akademik yang tinggi dapat mengurangi otonomi atau kemandirian siswa dalam mengelola tanggung jawab mereka, membuat mereka merasa kurang kontrol atas situasi mereka.

Selain itu, ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan tekanan dan beban tugas yang berlebihan mengganggu penguasaan lingkungan, yaitu kemampuan siswa untuk mengelola dan mengatasi tantangan di sekitar mereka. Perasaan tertekan dan pesimis dapat mempengaruhi tujuan hidup, siswa merasa bahwa usaha mereka tidak berarti dan kehilangan motivasi. Akhirnya, pertumbuhan pribadi mereka terhambat, disebabkan oleh emosi negatif yang terus-menerus menghambat proses pembelajaran dan perkembangan pribadi. Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, diperlukan dukungan yang memperkuat aspek-aspek ini, termasuk konseling, pelatihan manajemen stres, dan pengembangan keterampilan sosial dan akademik.

Keterlambatan dalam penyelesaian beberapa aspek psikologis dan perilaku yang tidak tepat menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis para siswa

SMA di kota Bengkulu tersebut masih relatif rendah. Hal ini juga menunjukkan bahwa efikasi diri para siswa tersebut masih kurang, yang mana hal ini sesuai dengan pendapat Prayogi 2017 (dalam Mustikasari dkk 2019) efikasi diri dan kesejahteraan psikologis memiliki sifat saling ketergantungan yang signifikan, Jika salah satu dari keduanya rendah, maka yang lainnya juga akan rendah. Hal ini akan mempengaruhi tingkat stres dan tekanan yang dialami siswa SMA dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan mereka

.Efikasi diri yang tinggi mampu memotivasi individu untuk memanfaatkan potensi mereka secara optimal dalam menghadapi berbagai tantangan. Hal ini dapat terjadi dengan adanya dorongan positif yang memungkinkan mereka untuk berperilaku lebih efektif dan berguna dalam menghadapi berbagai situasi yang kompleks. Menurut Bandura 1999(dalam Kuserawati dan Farida 2022) Efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengorganisasikan dan melaksanakan tugas-tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Bandura (dalam Dalam Kuserawati dan Farida 2022) efikasi diri mempunyai pengaruh yang

signifikan terhadap berbagai proses psikologis, termasuk berpikir, motivasi, kondisi perasaan, dan perilaku seseorang.

Selain itu, Bandura 1997 menyatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung terpengaruh oleh motivasi dan tantangan dalam upaya menyelesaikan masalah, sehingga mereka dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka (Atuna dan Harsono, 2022). Penelitian Atuna dan Harsono (2022) memperkuat hubungan antara efikasi diri dan kesejahteraan psikologis, dengan hasil yang menunjukkan nilai $r = 0.516$ dan $p \leq 0.05$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara variabel efikasi diri dan kesejahteraan psikologis.

METODE

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa SMA di Kota Bengkulu , dengan karakteristik subjek sebagai berikut :

1. Siswa/siswi aktif
2. Sedang menempuh pembelajaran SMA di Kota Bengkulu

2. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah melalui skala. Skala pengukuran

adalah kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval dalam alat ukur, sehingga Ketika alat ukur tersebut digunakan akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2014).

3. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis product moment dari Pearson. Metode ini dipilih untuk mengkaji hubungan antara kecanduan efikasi diri (X) dan kesejahteraan psikologis (Y), karena korelasi product moment sangat cocok untuk menguji hipotesis yang melibatkan dua variable.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis mengikuti distribusi normal atau tidak. Distribusi normal adalah asumsi krusial dalam berbagai teknik statistik, seperti analisis regresi dan analisis korelasi Pearson. Ada beberapa metode yang umum digunakan untuk menguji normalitas data.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas berfungsi untuk menilai apakah terdapat hubungan linier antara dua variabel. Asumsi linearitas ini sangat penting dalam analisis regresi

dan korelasi. Dengan melakukan uji linearitas, kita dapat memastikan bahwa hubungan yang sedang diteliti dapat diwakili secara akurat oleh sebuah garis lurus.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis berfungsi untuk mengevaluasi asumsi atau klaim mengenai populasi berdasarkan informasi yang diperoleh dari data sampel. Dalam konteks penelitian yang fokus pada hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan, uji hipotesis menjadi alat penting untuk mengungkap sejauh mana kedua variabel tersebut saling berkaitan..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menerapkan teknik purposive sampling, yang merupakan pemilihan sampel secara spesifik berdasarkan pertimbangan peneliti. Metode ini dipilih untuk memastikan bahwa sampel yang diperoleh sesuai dengan karakteristik subjek yang diinginkan. Data yang dikumpulkan dari penelitian ini akan digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis, dengan membandingkan skor hipotetik terhadap data empirik yang diperoleh dari subjek penelitian. Analisis data yang didapatkan dari skor hipotetik dan skor empirik ini akan dijelaskan melalui

statistik dasar meliputi skor minimum, skor maksimum, jarak sebaran (range), standar deviasi, dan rata-rata (mean).

1. Deskripsi Data

Hasil analisis pada data empirik skala kesejahteraan psikologis diperoleh skor minimum 40, skor maksimum 81, rerata 62,59, dan standar deviasi 6,795. Kemudian hasil analisis skala efikasi diri diperoleh skor minimum 22, skor maksimum 50, rerata 38,12, dan standar deviasi 5,691.

a. Efikasi Diri

Berdasarkan hasil kategorisasi data pada tabel efikasi diri dapat dilihat bahwa sebanyak 3 subjek (2,36%) mempunyai tingkat efikasi diri rendah sebanyak 31 subjek (24,41%) mempunyai tingkat efikasi diri sedang. Kemudian sebanyak 93 subjek (73,23%) efikasi diri yang tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat efikasi diri pada siswa SMA cenderung tinggi dengan persentase 72,73%.

b. Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan hasil kategorisasi data kesejahteraan psikologis dapat dilihat bahwa mayoritas sebanyak 0,83% subjek, berjumlah 1 orang, menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang

rendah, 62,81% yang berjumlah 76 subjek mengalami tingkat kesejahteraan psikologis sedang, sedangkan dalam hal ini hanya 36,36% yang berjumlah 44 subjek saja yang melaporkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi pada siswa SMA. Temuan ini membawa pada kesimpulan bahwa siswa SMA pada umumnya cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang cenderung sedang dengan persentase 62,81 %

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data yang diukur mempunyai sebaran data yang normal atau tidak. Syarat data dikatakan normal yaitu ketika hasil Kolmogorov-Smirnov $> 0,050$, maka sebaran data mengikuti distribusi normal, namun apabila hasil Kolmogorov-Smirnov $\leq 0,050$, maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal

Berdasarkan hasil dari uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel kesejahteraan psikologis menghasilkan kolmogorov-Smirnov = 0.200 dengan $p > 0.050$ dan variabel efikasi diri diperoleh kolmogorov-Smirnov = 0.038 dengan $p < 0.050$. Dari data yang diperoleh menunjukkan sebaran data dari

variabel kesejahteraan psikologis normal dan efikasi diri terdistribusi tidak normal.

Menurut Hadi (2015), jika jumlah data atau subjek melebihi 30 ($N > 30$), maka data tersebut dapat dianggap berdistribusi normal. Pendapat ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Gani dan Amalia (2015), yang juga menyatakan bahwa ketika jumlah subjek lebih dari 30, data tetap dapat dianggap sebagai berdistribusi normal. Mereka menambahkan bahwa normalitas data tidak berpengaruh terhadap hasil akhir. Dalam penelitian ini, digunakan 121 subjek, sehingga kedua variabel tersebut dapat dinyatakan terdistribusi normal..

b. Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk menentukan apakah hubungan antara kedua variabel mengikuti pola yang linier. Jika yang digunakan adalah jika nilai signifikansi $p < 0,050$, maka hubungan antara kedua variabel dianggap linear. Sebaliknya, jika nilai $p > 0,050$, maka hubungan antara kedua variabel dianggap tidak linear. Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh nilai $F = 37,432$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.050$) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan kesejahteraan psikologis dengan efikasi diri pada siswa SMA di

Bengkulu yang mana terdapat hubungan yang linier.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan teknik product moment (*pearson correlation*) pedoman untuk uji korelasi adalah jika nilai $p < 0.050$, maka terdapat koelasi antara variabel-variabel tersebut. Sebaliknya, jika nilai $p > 0.050$, maka tidak terdapat korelasi antar variabel. Teknik korelasi Pearson digunakan untuk menilai kekuatan hubungan antara dua variabel, apakah hubungan tersebut lemah, sedang, atau kuat. Jika koefisien korelasi mendekati +1.00, menandakan adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Sebaliknya, jika koefisien korelasi mendekati -1.00, menunjukkan adanya hubungan negatif. Sementara itu, koefisien korelasi sebesar 0.00 menunjukkan tidak adanya hubungan antara kedua variabel tersebut (Hadi, 2015).

Dari hasil analisis product moment (*pearson correlation*) diperoleh koefisien korelasi = 0.462 ($p < 0.050$) yang berarti ada hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan efikasi diri pada siswa SMA di kota Bengkulu sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa SMA di Kota Bengkulu, maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis siswa SMA di kota Bengkulu. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri yang dimiliki siswa SMA di Kota Bengkulu, maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologis siswa SMA di kota Bengkulu.

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan efikasi diri, hubungan tersebut memiliki koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,462 ($p < 0,050$) dengan hasil koefisien (R) yang diperoleh sebesar 0,207 menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memiliki kontribusi sebesar 20,7% terhadap variabel kesejahteraan psikologis.

SARAN

1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat dijadikan sebagai

pengetahuan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Siswa yang telah memiliki kepribadian efikasi diri dan kesejahteraan diri yang tinggi diharapkan mampu mempertahankan atau meningkatkan. Kemudian harapannya dapat menaikkan efikasi diri dan kesejahteraan psikologis yang masih rendah.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti mengenai efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis, dapat memperlihatkan faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi hasil penelitian serta dapat juga mengembangkan skala yang digunakan sehingga dapat lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Atuna, N. Y., & Harsono, Y. T. (2022, May). Hubungan antara self efficacy dengan psychological well being pada guru slb di kota malang. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 19-28).

Hadi, S. (2015). Metodologi riset. Yogyakarta: Pustaka Belajar

- Hutapea, Bonar. (2011). Emotional Intelligence dan Psychological Well-being pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi Berbasis Keagamaan di Jakarta. *Jurnal INSAN* Vol. 13 (2) 64-73
- Kuserawati, S., & Farida, I. A. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 2(4), 277-290.
- Mustikasari, D. A., & Hertinjung, W. S. (2019). *Hubungan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan* (Doctoral dissertation, Universitas muhammadiyah surakarta)
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Wellbeing pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(02), 260–270
- Ri, K. (2018). Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018. *Jakarta: Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI*.
- Setyawan, D. (2018). Komisi Perlindungan Anak Indonesia. Retrieved September 21, 2018, from <https://www.kpai.go.id>
- Tacasily, Y. O. M. (2021). Hubungan Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2).
- Triana, M. M., Komariah, M., & Widiarti, E. (2021). Gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja yang terlibat bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 823-832.

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA
SMA DI KOTA BENGKULU**

**THE RELATIONSHIP OF SELF-EFFICACY WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN
HIGH SCHOOL STUDENTS IN BENGKULU CITY**

Muhammad Alfa Dizriansyah, Moordiningsih

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

200810391@student.mercubuana-yogya.ac.id

085269837819

Abstract

This research aims to determine the relationship between self-efficacy and psychological well-being in high school students in the city of Bengkulu. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between self-efficacy and psychological well-being in high school students in Bengkulu City. The subjects of this research were 121 people with the characteristics of active high school students studying in Bengkulu City. Subjects were taken using a purposive sampling technique with data collected using self-efficacy and psychological well-being scales. The data were analyzed using product moment correlation using SPSS version 25. Based on the results of the analysis, the correlation value (r_{xy}) = 0.462 and $p = 0.000$ was obtained, so the hypothesis proposed in the research was accepted. This shows that there is a significant positive relationship between self-efficacy and psychological well-being in high school students in Bengkulu City. This research also shows that the coefficient of determination (R^2) is 0.207, which shows that the self-efficacy variable makes an effective contribution of 20.7% to the psychological well-being variable and the remaining 64.5% is influenced by other factors not examined in this research.

Keywords: High School Students, Psychological Well-being, Self-Efficacy

INTRODUCTION

Psychological well-being plays a very important role for high school students in carrying out their duties and responsibilities to achieve success in the learning process at school. This aspect not only contributes to an individual's quality of life, but is also greatly influenced by various factors, one of which is interpersonal relationships that have a significant influence. According to Ryff (in Tacişly, 2021), psychological well-being reflects the maximum achievement of an individual's psychological aspects. It is a condition in which a person is able to accept himself, build positive relationships with others, show independence, control his environment, and experience continuous personal growth.

Ryff also introduced the concept of psychological well-being in the context of positive psychology, which includes various perspectives, including optimal self-development, full functionality as an individual, maturity, mental health, and individual evolution at various stages of life. Diener (in Tacişly, 2021) explains that psychological well-being is an individual's subjective feelings and evaluation of himself. High school students who have a high level of psychological well-being tend to feel happiness, have good relationships with others, and feel satisfied with their lives. Shek (in Hutapea, 2011) defines psychological well-being as a state in which a person feels mentally healthy and has a number of positive mental health traits, such as the ability to adapt

to the environment and feel good about oneself.

Problems experienced by high school students related to psychological well-being can vary. Unfortunately, the psychological well-being of adolescents in Indonesia is not as expected, as it is still relatively low. Prabowo (2017) noted that adolescents in Indonesia have not yet reached an optimal level of psychological well-being, as evidenced by the high rate of juvenile delinquency. The Indonesian Child Protection Commission (KPAI) reported that in the last seven years, there were 26,954 cases of delinquency involving children (Setyawan, 2018).

According to the 2018 Basic Health Research (Riskesdas), the prevalence of depression among adolescents (aged 15-24 years) reached 6.2%. Research conducted by Triana et al (2021) shows that 56% of adolescents have a low level of psychological well-being, one of the causes is the impact of the Covid-19 pandemic. This reflects the increased risk of depression and decreased psychological well-being among adolescents.

This is reinforced by the results of interviews from researchers who conducted an interview with 3 high school students in Bengkulu where the results of the interview concluded that the pressure from school assignments Based on field data from interviews obtained from high school students in Bengkulu, high school students in Bengkulu experience a variety of challenges that affect their psychological well-being. Difficulties in

understanding subject matter often result in feelings of inadequacy and pessimism, which undermine the ability to accept oneself with all shortcomings. When students feel unable to meet academic demands, they also experience a decline in positive relationships with others, as feelings of stress and frustration can cause them to drift away from friends and family. High academic pressure can reduce students' autonomy or independence in managing their responsibilities, making them feel less in control of their situation

In addition, the inability to adjust to pressure and task overload interferes with environmental mastery, i.e. students' ability to manage and cope with the challenges around them. Feelings of distress and pessimism can affect life goals, students feel that their efforts are meaningless and lose motivation. Finally, their personal growth is stunted, as persistent negative emotions impede learning and personal development. To improve students' psychological well-being, support that strengthens these aspects is needed, including counseling, stress management training, and social and academic skill development

Delays in completing several psychological aspects and inappropriate behavior indicate that the psychological well-being of high school students in Bengkulu city is still relatively low. This also shows that the self-efficacy of these students is still lacking, which is in accordance with the opinion of Prayogi 2017 (in Mustikasari et al 2019) self-efficacy and psychological well-being have a significant interdependent nature, if one of the

two is low, then the other will also be low. This will affect the level of stress and pressure experienced by high school students in dealing with various problems in their lives.

High self-efficacy is able to motivate individuals to optimally utilize their potential in facing various challenges. This can occur with positive encouragement that allows them to behave more effectively and usefully in dealing with various complex situations. According to Bandura 1999 (in Kuserawati and Farida 2022) Self-efficacy refers to a person's belief in their ability to organize and carry out the tasks needed to achieve the desired results. Bandura (in Kuserawati and Farida 2022) self-efficacy has a significant influence on various psychological processes, including thinking, motivation, emotional states, and one's behavior.

In addition, Bandura 1997 stated that individuals who have high self-efficacy tend to be affected by motivation and challenges in an effort to solve problems, so they can maintain their psychological well-being (Atuna and Harsono, 2022). Atuna and Harsono's (2022) research strengthens the relationship between self-efficacy and psychological well-being.

1. Research Subject

The subjects of this study were high school students in Bengkulu City, with the following subject characteristics:

1. Active students
2. Currently pursuing high school studies in Bengkulu City

2. Research Instruments

In this study, the data collection method used was through a scale. The measurement scale is an agreement that is used as a reference to determine the length of the interval in the measuring instrument, so that when the measuring instrument is used it will produce quantitative data (Sugiyono, 2014).

3. Data Analysis Technique

In this study, hypothesis testing was conducted using Pearson's product moment analysis. This method was chosen to examine the relationship between self-efficacy addiction (X) and psychological well-being (Y), because product moment correlation is very suitable for testing hypotheses involving two variables.

a. Normality Test

The normality test aims to determine whether the data to be analyzed follows a normal distribution or not. Normal distribution is a crucial assumption in various statistical techniques, such as regression analysis and Pearson correlation analysis. There are several commonly used methods to test the normality of data.

b. Linearity Test

The linearity test serves to assess whether there is a linear relationship between two variables. This linearity assumption is very important in regression and correlation analysis. By conducting a linearity test, we can ensure that the relationship being studied can be accurately represented by a straight line.

c. Hypothesis Test

Hypothesis testing serves to evaluate assumptions or claims about the population based on information obtained from sample data. In the context of research that focuses on the relationship between social support and happiness, hypothesis testing becomes an important tool to reveal the extent to which the two variables are interrelated...

RESULTS AND DISCUSSION

This study applied purposive sampling technique, which is a specific sample selection based on the researcher's consideration. This method was chosen to ensure that the sample obtained was in accordance with the desired characteristics of the subject. The data collected from this study will be used as the basis for hypothesis testing, by comparing hypothetical scores to empirical data obtained from research subjects. Analysis of the data obtained from the hypothetical score and empirical score will be explained through basic statistics including minimum score, maximum score, range, standard deviation, and mean.

1. Data Description

The results of the analysis on the empirical data of the psychological well-being scale obtained a minimum score of 40, a maximum score of 81, an average of 62.59, and a standard deviation of 6.795. Then the results of the analysis of the self-efficacy scale obtained a minimum score of 22, a maximum score of 50, an average of 38.12, and a standard deviation of 5.691.

a. Self-efficacy

Based on the results of data categorization in the self-efficacy table, it can be seen that as many as 3 subjects (2.36%) have a low level of self-efficacy, 31 subjects (24.41%) have a moderate level of self-efficacy. Then as many as 93 subjects (73.23%) had high self-efficacy. Based on these results, it can be concluded that the level of self-efficacy in high school students tends to be high with a percentage of 72.73%.

b. Psychological Wellbeing

Based on the results of the categorization of psychological well-being data, it can be seen that the majority of 0.83% of subjects, totaling 1 person, showed a low level of psychological well-being, 62.81%, totaling 76 subjects, experienced a moderate level of psychological well-being, while in this case only 36.36%, totaling 44 subjects, reported a high level of psychological well-being in high school students. This finding leads to the conclusion that high school students in general tend to have a moderate level of psychological well-being with a percentage of 62.81%.

2. Prerequisite Test

a. Normality Test

The normality test is carried out to determine whether the measured data distribution has a normal data distribution or not. The data requirement is said to be normal, namely when the Kolmogorov-Smirnov result > 0.050 , then the data distribution follows a normal distribution, but if the Kolmogorov-Smirnov result ≤ 0.050 , then the

data distribution does not follow a normal distribution.

Based on the results of the Kolmogorov-Smirnov test for the psychological well-being variable, Kolmogorov-Smirnov = 0.200 with $p > 0.050$ and the self-efficacy variable obtained Kolmogorov-Smirnov = 0.038 with $p < 0.050$. From the data obtained, it shows that the data distribution of the psychological well-being variable is normal and self-efficacy is distributed abnormally

According to Hadi (2015), if the amount of data or subjects exceeds 30 ($N > 30$), then the data can be considered normally distributed. This opinion is in line with that expressed by Gani and Amalia (2015), who also stated that when the number of subjects is more than 30, the data can still be considered as normally distributed. They added that the normality of the data has no effect on the final results. In this study, 121 subjects were used, so the two variables can be declared normally distributed.

b. Linearity Test

The linearity test is used to determine whether the relationship between the two variables follows a linear pattern. If the significance value of $p < 0.050$, then the relationship between the two variables is considered linear. Conversely, if the p value > 0.050 , then the relationship between the two variables is considered non-linear. Based on the results of the linearity test, the value of $F = 37.432$ with $p = 0.000$ ($p < 0.050$) shows that there is a relationship between psychological

well-being and self-efficacy in high school students in Bengkulu, where there is a linear relationship.

c. Hypothesis Test

This hypothesis test was carried out using the product moment technique (*pearson correlation*) the guideline for the correlation test is if the p value is <0.050 , then there is a correlation between these variables. Conversely, if the p value > 0.050 , then there is no correlation between variables. The Pearson correlation technique is used to assess the strength of the relationship between two variables, whether the relationship is weak, moderate, or strong. If the correlation coefficient is close to $+1.00$, it indicates a positive relationship between the two variables. Conversely, if the correlation coefficient is close to -1.00 , it indicates a negative relationship. Meanwhile, a correlation coefficient of 0.00 indicates no relationship between the two variables (Hadi, 2015).

From the results of product moment analysis (pearson correlation), the correlation coefficient = 0.462 ($p < 0.050$) means that there is a positive relationship between psychological well-being and self-efficacy in high school students in Bengkulu city so that the hypothesis proposed in this study is accepted.

CONCLUSIONS

Based on the results of the research and discussion that has been carried out, it can be concluded that there is a positive and significant relationship between self-efficacy

and psychological well-being. This shows that the higher the self-efficacy of high school students in Bengkulu City, the higher the psychological well-being of high school students in Bengkulu City. Conversely, the lower the self-efficacy of high school students in Bengkulu City, the lower the psychological well-being of high school students in Bengkulu City.

The research findings indicate that there is a significant positive relationship between psychological well-being and self-efficacy, the relationship has a correlation coefficient (r_{xy}) of 0.462 ($p < 0.050$) with the coefficient (R) obtained of 0.207 indicating that the self-efficacy variable has a contribution of 20.7% to the psychological well-being variable.

ADVICE

1. For students

For students, this research can be used as knowledge that self-efficacy is one of the factors that can affect psychological well-being. Students who already have a self-efficacy personality and high self-being are expected to be able to maintain or improve. Then the hope is to increase self-efficacy and psychological well-being which is still low

2. For future research

For future research that wants to examine self-efficacy with psychological well-being, it can show other factors that can affect

the results of the study and can juga develop the scale used so that it can be even better.

s, with the results showing a value of $r = 0.516$ and $p \leq 0.05$. This indicates a significant and positive relationship between the variables of self-efficacy and psychological well-being.

BIBLIOGRAPHY

- Atuna, N. Y., & Harsono, Y. T. (2022, May). Hubungan antara self efficacy dengan psychological well being pada guru slb di kota malang. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 19-28).
- Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Hutapea, Bonar. (2011). Emotional Intelligence dan Psychological Well-being pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi Berbasis Keagamaan di Jakarta. *Jurnal INSAN* Vol. 13 (2) 64-73
- Kuserawati, S., & Farida, I. A. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 2(4), 277-290.
- Mustikasari, D. A., & Hertinjung, W. S. (2019). *Hubungan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan* (Doctoral dissertation, Universitas muhammadiyah surakarta)
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Wellbeing pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(02), 260–270
- Ri, K. (2018). Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018. *Jakarta: Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI*.
- Setyawan, D. (2018). Komisi Perlindungan Anak Indonesia. Retrieved September 21, 2018, from <https://www.kpai.go.id>
- Tacasily, Y. O. M. (2021). Hubungan Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2).
- Triana, M. M., Komariah, M., & Widiarti, E. (2021). Gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja yang terlibat bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 823-832.