

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*

SISWA PONDOK PESANTREN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



Dikky Bagus Supriyadi

J71218038

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2022

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dengan *Psychological Well Being* siswa pondok pesantren” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 26 Desember 2022



Diky Bagus Supriyadi

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan Efikasi Diri dengan *Psychological Well Being* Siswa Pondok Pesantren

Oleh:

Dikky Bagus Supriyadi

NIM. J71218038

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 27 Desember 2022

Dosen Pembimbing



Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si

NIP. 197708122005012004

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*
SISWA PONDOK PESANTREN

Yang disusun oleh:
Dikky Bagus Supriyadi
J71218038

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 05 Januari 2023



Susunan Tim Penguji
Penguji I,

Dr. Sukyani, S.Ag, S.Psi, M.Si
NIP. 197708122005012004

Penguji II,

Lucky Abrorry, M.Psi
NIP.197910012006041005

Penguji III,

Lufiana Harnahy Utami, S.Pd, M.Si
NIP. 197602272009122000

Penguji IV,

Nova Lusiana, M.Keb
NIP. 198111022014032001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dicky Bagus Supriyadi
NIM : J71218038
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : dickybagus24@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Efikasi Diri dengan *Psychological Well Being* Siswa Pondok Pesantren

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 Januari 2023

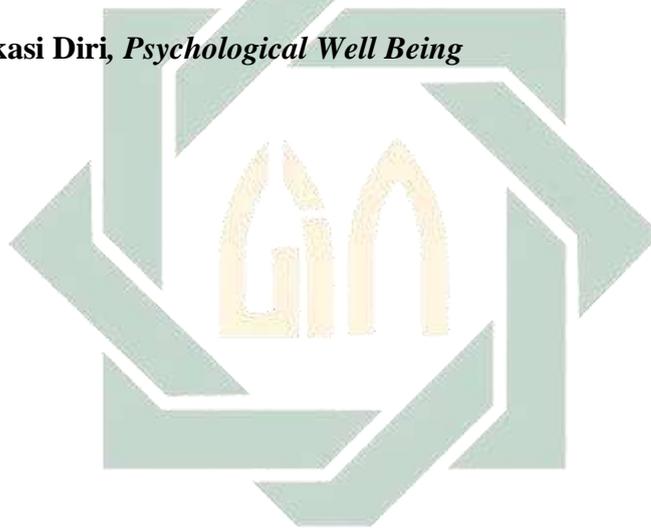
Penulis

(Dicky Bagus Supriyadi)

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Efikasi Diri dengan *Psychological Well Being* siswa pondok pesantren. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Subjek dalam penelitian ini siswa MA Abu Dzarrin dan MA Al Rosyid. Subjek dalam penelitian ini sebesar 305 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria yang telah ditentukan seperti usia, jenis kelamin, asal sekolah. Didapatkan hasil penelitian yakni sebesar 0.311, dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara *psychological well being* dengan efikasi diri siswa pondok pesantren.

Kata Kunci: Efikasi Diri, *Psychological Well Being*

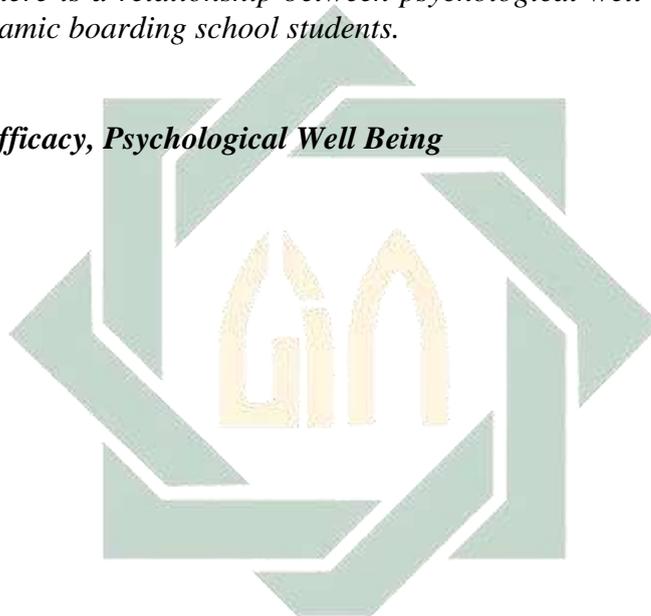


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between Self-Efficacy and Psychological Well Being of Islamic boarding school students. This research is a quantitative research with a correlation research type. The subjects in this study were students from MA Abu Dzarrin and MA Al Rosyid. Subjects in this study were 305 respondents. The data collection technique uses a purposive sampling technique with predetermined criteria such as age, gender, school. The research results obtained were 0.311, with a significance value of $0.000 < 0.05$. This can be interpreted that there is a relationship between psychological well being and the self-efficacy of Islamic boarding school students.

Keywords: *Self Efficacy, Psychological Well Being*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR PUBLIKASI PERSETUJUAN SKRIPSI	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
INTISARI	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Keaslian Penelitian.....	8
D. Tujuan Penelitian	14
E. Manfaat Penelitian	14
F. Sistematika Pembahasan	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	16
A. <i>Psychological Well Being</i>	16
B. Efikasi Diri	26
C. Hubungan antara Efikasi Diri dengan <i>Psychological Well Being</i>	31
D. Kerangka Teoritik	32
E. Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Rancangan Penelitian	35
B. Identifikasi Variabel.....	35
C. Definisi Operasional.....	35
D. Populasi dan Teknik Sampling.....	36
E. Instrumen Penelitian.....	38
F. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53

A. Hasil Penelitian	53
B. Pengujian Hipotesis.....	66
C. Pembahasan Hasil Penelitian	68
BAB V PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	81



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Siswa Madrasah.....	36
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological Well Being</i>	39
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	42
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Skala <i>Psychological Well Being</i> Tahap 2	44
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	45
Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological Well Being</i> setelah Tahap 2.....	45
Tabel 3.7 <i>Blue Print</i> Skala Efikasi Diri	47
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Skala Efikasi Diri	49
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Skala Efikasi Diri Tahap 2	50
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri	50
Tabel 3.11 <i>Blue Print</i> Skala Efikasi Diri setelah Tahap 2	51
Tabel 3.12 Makna Nilai Korelasi Spearman	52
Tabel 4.1 Hasil Klasifikasi Usia Subjek	55
Tabel 4.2 Hasil Klasifikasi Jenis Kelamin Subjek	56
Tabel 4.3 Hasil Klasifikasi Lama Subjek di Pondok Pesantren.....	56
Tabel 4.4 Hasil Klasifikasi Alasan Subjek di Pondok Pesantren.....	57
Tabel 4.5 Hasil Klasifikasi Asal Sekolah Subjek.....	57
Tabel 4.6 Deskripsi Data Statistik.....	58
Tabel 4.7 Rumus Nilai Kategori	58
Tabel 4.8 Kategori <i>Psychological Well Being</i>	59
Tabel 4.9 Kategori Efikasi Diri.....	59
Tabel 4.10 Usia dengan <i>Psychological Well Being</i>	60
Tabel 4.11 Jenis Kelamin dengan <i>Psychological Well Being</i>	61
Tabel 4.12 Lama Subjek di Pesantren dengan <i>Psychological Well Being</i>	62
Tabel 4.13 Alasan Subjek di Pesantren dengan <i>Psychological Well Being</i>	63
Tabel 4.14 Asal Sekolah dengan <i>Psychological Well Being</i>	65
Tabel 4.16 Hasil Uji Normalitas	66
Tabel 4.17 Hasil Korelasi Efikasi Diri dengan <i>Psychological Well Being</i>	67
Tabel 4.18 Kontribusi Efikasi Diri Terhadap <i>Psychological Well Being</i>	67

DAFTAR GAMBAR

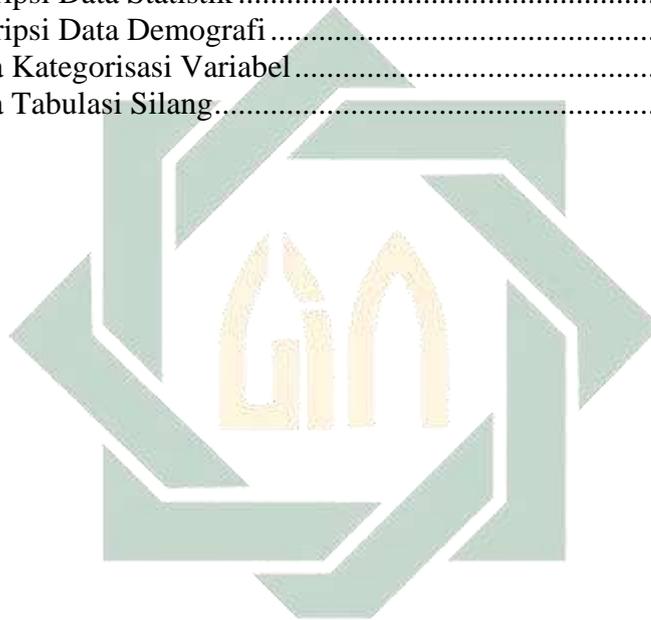
Gambar 2.1 Kerangka Teoritik	33
Gambar 2.2 Rumus Slovin	37



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	82
Lampiran 2 Instrumen Penelitian	84
Lampiran 3 Data Demografi Subjek	87
Lampiran 4 Data Skoring Skala	97
Lampiran 5 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	118
Lampiran 6 Uji Normalitas	123
Lampiran 7 Uji Hipotesis	123
Lampiran 8 Deskripsi Data Statistik	124
Lampiran 9 Deskripsi Data Demografi	124
Lampiran 10 Data Kategorisasi Variabel.....	125
Lampiran 11 Data Tabulasi Silang.....	126



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Psychological well being keadaan kondisi yang menjadikan individu dapat mengenali, menggali serta memiliki potensi yang dimiliki oleh dirinya sendiri. Sikap yang dimiliki oleh setiap individu dapat mengarahkan seseorang dalam mencapai kepuasan hidupnya atas kemampuan yang dimiliki. Seorang individu dapat merasakan bentuk kepuasan hidup dalam *psychological well being* nya ketika terpenuhi, sehingga hal tersebut sudah otomatis keadaan mental yang dialaminya dapat dikatakan dalam kondisi yang sehat (Diener dkk., 2015). Dalam *psychological well being* banyak dikenal dengan kesejahteraan psikologis.

Psychological well being ini terjadi pada semua orang yang dapat dilihat dari penerimaan dirinya dengan keadaan yang dimiliki. Selain itu penerimaan *Psychological well being* banyak terjadi pada siswa, terutama pada siswa yang tinggal di pondok pesantren yang disebabkan oleh lingkungan disekitarnya. Konsep *psychological well being* merupakan sebuah konsep sebagai bentuk pengalaman seseorang yang membuat hidup bahagia, tidak hanya dalam pencapaian kebahagiaan tetapi sebagai tujuan yang mengarah pada kesempurnaan individu. *Psychological well being* merupakan salah satu bentuk tema kajian yang banyak diminati terutama pada anak remaja terutama pada siswa remaja di pondok pesantren

Banyak fenomena *psychological well being* yang terjadi pada siswa terutama pada siswa yang tinggal di pondok pesantren. Hafil (2020) menjelaskan bahwa angka kekerasan di pondok pesantren termasuk dalam tingkat tinggi. Kasus siswa terlantar usai kabur dari pondok pesantren rindu dengan orang tua (Merdeka, 2022). Selain itu, kesejahteraan yang dialami oleh siswa yang berada dipondok sangat berkurang yang dipengaruhi oleh berbagai aturan yang berlaku dalam pondok pesantren. Kejadian tersebut seperti halnya stress dengan berbagai aturan yang ada dalam pondok (Kompasiana 2015), tidak kuat dengan beban tugas yang dialami, juga pendidikan yang berlangsung dari pagi hingga malam (mata mata politik, 2020). Hal ini ditunjukkan dengan data penelitian oleh (Tasnim & Satwika, 2021) terdapat 16,07% memiliki *psychological well being* kategori rendah yang disebabkan adanya faktor yang mendasari pada siswa seperti kurangnya penerimaan diri serta perbedaan persepsi, sehingga hal tersebut sangat berpengaruh pada *psychological well being* siswa menjadi rendah.

Kategori tinggi terdapat 19,64% (Tasnim & Satwika, 2021) yang mana disebabkan oleh factor *psychological well being* yang baik. Hal lain juga dipengaruhi oleh peningkatan dan kestabilan *psychological well being* pada siswa terutama yang tinggal dipondok pesantren serta bentuk penyerapan informasi yang didapatkan oleh siswa dari lingkungan sekitarnya melalui panca indera. Selain itu juga (Irsayd, 2022) yang menyatakan bahwa seorang remaja tinggal dipondok pesantren memiliki kategori sedang, yang mana disebabkan seorang remaja yang ditinggal dipondok pesantren mampu menerima keadaan

dirinya, dan mampu meningkatkan kemampuan pada dirinya dan potensi yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hermawan dkk., 2017) yang menunjukkan *Psychological well being* pada siswa yang tinggal dipondok pesantren berada dalam kategori yang tinggi, disebabkan siswa yang tinggal dipondok pesantren merasa lebih nyaman dengan kondisi yang dialami dan bersikap positif dengan cara memperbaiki diri dan mampu menjalin hubungan yang hangat antar sesama santri, sehingga mereka mampu beradaptasi dengan lingkungannya dan terbuka terhadap pengalaman baru.

Siswa dengan *psychological well being* tinggi dapat memberikan dampak yang baik pada dirinya maupun pada lingkungan sekitarnya. Selain itu siswa yang memiliki *psychological well being* tinggi mampu menyeimbangkan kemampuan yang dimiliki. Khoirun Nisa (2022) perolehan kejuaraan yang didapatkan dari sekolah Al Rosyid Bojonegoro meliputi kejuaraan Nasional maupun Internasional seperti halnya Juara 3 Tahfidzul Quran tingkat Internasional dan Juara 1 Olimpiade Ekonomi tingkat Nasional. Siswa pondok Pesantren Al Rosyid juga memiliki program unggulan pembelajaran kitab kuning (*MA Al Rasyid, Dari Kitab Kuning hingga Drumben Akrobatik*, t.t.). Selain itu juga terdapat sekolah Ma Abu Dzarrin dengan memiliki program kurikulum agama serta memperoleh kejuaraan Juara 2 Musabaqoh Syahril Quran tingkat Karisidenan (Maabudarrin.blogspot.com, 2013). Oleh karena itu siswa remaja dengan memiliki *psychological well being* yang tinggi membuat lebih kreatif, produktif, dan mampu mengatasi stress dengan baik (Karaca dkk., 2016).

Agama islam sendiri menjelaskan bahwa kesejateraan psikologis akan hidup manusia pada seseorang sangat penting bahkan bagi setiap orang muslim, hal ini tercantum dalam Al – Quran surat Al – Baqarah ayat 29 :

هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ فَسَوَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَهُوَ

بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

“Dialah (Allah) yang menciptakan segala apa yang ada di Bumi untukmu, kemudian Dia menuju ke langit, lalu Dia menyempurnakannya menjadi tujuh langit. Dan Dia Maha Mengetahui segala sesuatu.”

Pada surat Al- Baqarah Ayat 29 bermaksud bahwa Menurut Zubdatut Tafsir Min Fathil Qadir, Allah adalah satu-satunya Dzat yang menciptakan untuk kalian segala sesuatu di bumi, agar kalian dapat mengambil manfaat darinya, yaitu berupa hewan, tumbuhan, benda mati dan lain-lain. Kemudian Allah beristiwa' sesuai dengan kehendakNya. Istiwa' adalah naik dan berada di derajat paling tinggi di atas segala sesuatu, Istiwa' dapat pula diartikan degan bersemayam diatas 'Arsy Allah. Allah menciptakan tujuh langit dengan sebaik-baik ciptaan sehingga tidak ada penyimpangan di dalamnya. Samawat adalah langit-langit yang diangkat amat tinggi dan memiliki karakteristik berbeda dengan bumi. Sedangkan Sama' adalah langit yang berhadapan langsung dengan bumi, dan Allah adalah Dzat yang Maha Mengetahui atas segala urusan dan keadaanmu serta segala sesuatu yang diciptakan di bumi dan langit. Ayat-ayat itu secara bertahap menyebutkan bukti risalah sampai kemantapan diri pada keimanan, karena hanya Allah lah yang berkuasa atas penciptaan dan pembangkitan.

Psychological well being salah satu kondisi ketika individu mampu menerima kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya, dengan tujuan yang jelas. Hal ini pada pribadi yang mandiri, serta mampu mengembangkan hubungan yang baik. *Psychological well being* merupakan bentuk kehidupan yang berjalan baik, dengan kombinasi dengan perasaan yang sejahtera yang berfungsi secara efektif. *Psychological well being* yang baik bukan dari sekedar dari beberapa indikator kesehatan mental yang negatif seperti halnya terbebas dari sebuah kecemasan, tercapainya suatu kebahagiaan dan lain sebagainya. Akan tetapi hal yang perlu diperhatikan kepemilikan atas penerimaan pada diri, hubungan positif antar sesama manusia, kemampuan dalam lingkungan, serta tujuan arti dalam hidup dengan memiliki rasa pertumbuhan serta pengembangan yang berkelanjutan. Oleh karena itu *psychological well being* pada seseorang akan tertata baik. Selain itu, banyak faktor yang memengaruhi dalam *psychological well being* diantaranya faktor usia, budaya, status ekonomi, jenis kelamin, faktor dukungan sosial serta faktor evaluasi pada diri terhadap pengalaman hidup.

Menurut Prayogi dkk (2017) menjelaskan faktor yang memengaruhi *psychological well being* diantaranya efikasi diri, optimisme dan dukungan sosial. Efikasi diri (Nanda & Widodo, 2015) adalah keyakinan seseorang atas kemampuannya untuk mengatur atau melaksanakan suatu tindakan untuk mencapai keberhasilan. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi mampu merasakan kesejahteraan pada dirinya. Dalam efikasi diri terdapat faktor-faktor yang memengaruhi seperti pencapaian prestasi, pengalaman dari orang lain

yang dapat memengaruhi *psychological well being* pada seseorang, dukungan sosial dari orang lain berupa lisan yang memberikan dukungan untuk tidak mendapatkan tekanan, serta penilaian individu atas kemampuannya.

Dalam penelitian Prayogi, dkk (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan variabel *self efficacy* terhadap variabel *psychological well being*. Pada hasil ini mengindikasikan semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh peserta didik maka semakin tinggi pula *psychological well being* pada peserta didik. Selanjutnya pada penelitian babak (Moeini dkk., 2008). Hasil pada penelitian ini sangat signifikan terdapat hubungan terbalik antara Efikasi diri dan Kesehatan umum yang ditemukan diantara para siswa ini. Selanjutnya penelitian Fu dkk (Fu dkk., 2018) menunjukkan hasil hasil penelitian menunjukkan bahwa kepuasan terhadap lingkungan fisik, dukungan sosial, keterlibatan aktivitas sosial dan efikasi diri berkorelasi positif dengan *psychological well being*. Pada penelitian selanjutnya Hermawan, dkk (2017) terdapat hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tinggi antara *psychological well being* dengan efikasi diri pada santri Mahasiswa yang tinggal di pesantren, hal ini akan sejalan dengan apa yang diteliti. Akan tetapi, hasil penelitian Shamsul Siddiqui (2015) menunjukkan bahwa ditemukan perbedaan yang tidak signifikan antara *Self Efficacy* siswa laki laki dan Perempuan tetapi terdapat perbedaan yang signifikan antara *psychological well being* kedua kelompok.

Hubungan positif pada efikasi diri dengan *psychological well being* yang berkenaan dengan *mastery learning*, *personal growth* dan *self acceptance*

(Caroli & Sagone, 2014). Hal ini dikarenakan efikasi diri menjadi salah satu prediktor dalam *psychological well being*, seorang individu yang memiliki efikasi diri maupun kelompok yang tinggi akan memiliki tingkat *psychological well being* dan kemampuan beradaptasinya tinggi. Seorang individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi juga memiliki tingkat yang tinggi pada *psychological well being* terhadap individu. Hal tersebut sangat berhubungan dengan aspek *psychological well being* seperti halnya *regulation of stress, self esteem*, kondisi fisik serta kemampuan adaptasi selama proses *recovery* yang terjadi pada peserta didik (Prayogi, 2017).

Adanya hubungan ini juga terjadi pada guru bersertifikasi pada SMA yang mana menunjukkan semakin tinggi *psychological well being* maka semakin tinggi pula efikasi dirinya. Sebaliknya semakin rendah *psychological well being* pada seseorang semakin rendah pula efikasi dirinya. Dalam hal ini memberikan sumbangan yang efektif terhadap faktor faktor yang memengaruhi efikasi diri dengan *psychological well being*. Faktor faktor tersebut diantaranya mastery experience, modeling sosial, persuasi sosial, kondisi fisiologis dan emosional (Pambajeng & Siswati, 2017).

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, kajian mengenai efikasi diri dengan *psychological well being* pada siswa yang tinggal dipondok pesantren menjadi topik yang menarik untuk diteliti. Sehingga, topik tersebut menjadi urgensi untuk melakukan penelitian mengenai variabel efikasi diri dengan *psychological well being* pada siswa yang tinggal di pondok pesantren. Harapannya hasil dari penelitian yang dilakukan memberikan gambaran

kontribusi kedua variabel yakni efikasi diri dengan *psychological well being* pada siswa yang tinggal di pondok pesantren.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan Efikasi Diri dengan *Psychological Well Being* Siswa Pondok Pesantren?

C. Keaslian Penelitian

Keaslian pada penelitian ini berdasarkan pada penelitian terdahulu yang sesuai dan mendukung tema yang diteliti. Meskipun pada penelitian ini berbeda dalam variabel, kriteria, dan jumlah subjek serta metode analisis data yang digunakan. Beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan permasalahan penelitian ini antara lain:

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Hita Sinidikoro Pambajeng dan Siswati (Pambajeng & Siswati, 2017) dengan judul Hubungan antara *Psychological well being* dengan Efikasi diri pada Guru Berserfikasi di SMA Negeri Kabupaten Pati. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara *psychological well being* dengan Efikasi diri. Hal ini ditunjukkan bahwa semakin tinggi *psychological well being* maka semakin tinggi efikasi dirinya dan begitupun sebaliknya.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Suranto dan Rini Sugiarti (2021) dengan judul Efikasi Diri terhadap kesejahteraan psikologis guru Pendidikan anak Usia Dini. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah subjek 271 orang dengan menggunakan skala. Teknik analisis data

menggunkan analisis korelasi dengan menggunkan PLS berbasis SEM. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada guru pendidikan anak usia dini di Kabupaten Grobogan.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Adistiya Nanda dan Prasetyo Budi widodo (2015) dengan judul Efikasi diri ditinjau dari *School well being* pada siswa sekolah menengah kejuruan Di Semarang. Penelitian ini menggunakan Subyek kelas XI SMK Yayasan Pharmasi Semarang dengan jumlah 261 siswa. Dari hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif yang signifikan antara *school well being* dengan Efikasi diri pada siswa SMK Kejuruan yang ada di Semarang. Sumbangan Efektif *school well being* terhadap Efikasi diri sebesar 15,7%.

Penelitian Jurnal Keempat yang dilakukan oleh Eka Fidy Rismadayanti (2021) dengan judul Hubungan Efikasi dengan Kecemasan Siswa dalam menghadapi UTBK 2020. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode *es post facto*. Penelitian ini menggunkan teknik analisis data yaitu analisis deskriptif. Hasil dari Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative antara efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UTBK 2020. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung memiliki kecemasan rendah ketika menghadapi UTBK 2020 dan begitupun sebaliknya.

Penelitian Jurnal Kelima yang dilakukan oleh Fika Firmanila dan Dian Ratna Sawitri (2015) dengan judul penelitian Hubungan antara Efikasi diri

Akademik dengan *School well being* pada siswa SMP Hang Tuah 1 Jakarta. Dalam penelitian ini menggunakan hipotesis yang mengemukakan populasi seluruh siswa dengan total 448 siswa dengan Cluster random sampling. Dari hasil penelitian ini menunjukkan dengan regresi sederhana yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri akademik dan *school well being* pada siswa SMP Hang Tuah 1 Jakarta. Semakin tinggi Efikasi diri Akademik, maka semakin tinggi pula *school well being* begitu juga sebaliknya.

Penelitian Jurnal Keenam yang dilakukan oleh Shamsul Siddiqui (2015) Dengan judul *Impact of Self-Efficiency on Psychological Well Being among Undergraduate Students*. Sampel ini terdiri dari 100 mahasiswa yang dipilih dari Universitas Muslim Aligarh dengan mengumpulkan data menggunakan skala efikasi diri dan Kesejahteraan Psikologis. Analisa data yang digunakan Regresi Linier Sederhana. Hasil dari penelitian ini menggunakan uji T antara *Self Efficacy* dan *Psychological Well Being* dari kedua kelompok. Hal ini ditemukan perbedaan yang tidak signifikan antara *Self Efficacy* siswa laki laki dan Perempuan tetapi terdapat perbedaan yang signifikan antara Kesejahteraan Psikologis keduanya kelompok.

Penelitian Jurnal Kejutuh yang dilakukan oleh Babak Moeini , Froug Shafii.,etc (2008) dengan judul *Perceived Stress, Self Efficacy and its Relations to Psychological well being status in Iranian Male High School Students*. Pada penelitian ini siswa kelas 12 di sekolah menggunakan teknik alokasi Random Sampling. Hasil pada penelitian ini sangat signifikan terdapat hubungan terbalik antara Efikasi diri dan Kesehatan umum yang ditemukan diantara para siswa

ini. Hasil yang dibahas dalam kaitannya dengan implikasinya terhadap pendidikan kesehatan mental yang efektif (misalnya pada pelatihan manajemen stress) yang ditujukan pada remaja.

Penelitian Jurnal Kedelapan yang dilakukan oleh Elvira Cicognani (2011) dengan Judul *Coping Strategies with minor Stressors in Adolescence: Relationships with social Support, Self Efficacy, and Psychological Well Being*. Pada penelitian ini mengkaji tentang perbedaan usia dan jenis kelamin dalam strategi coping yang digunakan oleh remaja. Strategi coping yang diukur menggunakan Kuisisioner Mengatasi Situasi (CASQ). Hasil pada penelitian adanya korelasi yang signifikan ditemukan antara strategi coping dan sumber daya coping. Lebih lagi, penerapan beberapa strategi secara signifikan mempengaruhi psikologis remaja dalam kesejahteraan yang dilakukan oleh peneliti ini dalam meneliti remaja.

Penelitian Jurnal Kesembilan yang dilakukan oleh Fang Fu, Yongxin Liang, Yuanyuan An & Fang Zhao (2018) dengan judul pada penelitian *Self – Efficacy and Psychological well being of nursing home residents in China : the mediating role of Social Engagement*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi peran self-efficacy dan keterlibatan sosial dalam kesejahteraan psikologis penghuni panti jompo Cina. Sebanyak 307 warga menyelesaikan pengukuran keterlibatan sosial, efikasi diri, dan kesejahteraan psikologis. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kepuasan terhadap lingkungan fisik, dukungan sosial, keterlibatan aktivitas sosial dan efikasi diri berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini harus menunjukkan

tindakan tambahan untuk manajer panti jompo dan pekerja social untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis orang dewasa yang lebih tua. Dengan begitu terdapat adanya hubungan.

Penelitian jurnal Kesepuluh yang dilakukan oleh Maria Cristina Matteucci, Annalisa Soncini dengan Judul penelitian ini *Self-efficacy and psychological well-being in a sample of Italian university students with and without Specific Learning Disorder*. Penelitian ini bertujuan Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efikasi diri akademik yang dirasakan dan untuk mengidentifikasi prediktor kesejahteraan psikologis dalam sampel mahasiswa dengan SLD, dibandingkan dengan kontrol kelompok mahasiswa tanpa SLD. Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 60 mahasiswa S1 Itali dengan SLD dan 283 mahasiswa tanpa SLD. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan SLD, dibandingkan dengan mahasiswa tanpa SLD tetapi dengan prestasi akademik yang sebanding, tidak melaporkan tingkat efikasi diri akademik yang lebih rendah secara signifikan. Selanjutnya pada analisis regresi berganda menunjukkan bahwa harga diri dan dukungan sosial yang dirasakan oleh orang lain yang signifikan secara signifikan memprediksi nilai kesejahteraan psikologis pada siswa dengan SLD.

Penelitian selanjutnya menjelaskan mengenai Studi Deskriptif tentang Psychological Well Being pada Santri Program Pesantren Mahasiswa di Pesantren Daarut Tauhiid Bandung oleh (Hermawan dkk., 2017). Kehidupan di pondok pesantren sangatlah berbeda dengan kehidupan di pendidikan sekolah umum, santri diwajibkan untuk tinggal di dalam asrama pondok pesantren serta

santri wajib mengikuti seluruh materi belajar yang telah ditentukan oleh pesantren. Banyak kegiatan yang dilakukan didalam pondok pesantren, selain belajar mereka juga mengikuti kegiatan wajib yang ada pada pondok tersebut seperti halnya kegiatan belajar mengaji mapun kegiatan ekstrakurikuler. Hal tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis pada siswa dengan kegiatan yang ada, oleh karena itu kebutuhan untuk penerimaan diri pada siswa sangat dibutuhkan.

Dari hasil penelitian pada studi ini menunjukkan terdapat 38,5% memiliki *psychological well being* tinggi yang disebabkan oleh keadaan lingkungannya. Selain itu mereka merasa nyaman dengan kondisi saat ini dan bersikap positif terhadap masalahnya dengan cara memperbaiki diri, mampu menjalin hubungan yang hangat dengan santri lainnya dan memiliki rencana berkaitan dengan apa yang akan dilakukan di masa mendatang, mampu mengatur segala aktivitas eksternal dan membuat lingkungan yang nyaman bagi dirinya, mampu mengungkapkan pendapat dan mengambil keputusan tanpa adanya paksaan dari lingkungan, serta bersedia bersikap terbuka terhadap pengalaman baru.

Seluruh kajian riset terdahulu tersebut memiliki perbedaan pada Variabel Y dan perbedaan pada Subjeknya. Penelitian yang di lakukan menggunakan variable *Psychological well being* sebagai variabel yang dapat dipengaruhi Efikasi diri. Selain itu digunakan subjek siswa tinggal di pondok pesantren, dimana masih minim yang membahas mengenai hubungan efikasi diri dengan *psychological well being* siswa pondok pesantren. Akan tetapi terdapat beberapa kajian juga yang meneliti siswa di sekolah. Hal ini akan menjadi

penting untuk diteliti lebih lanjut karena untuk mengetahui hubungan kedua variabel tersebut.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu: Untuk menguji dan menganalisis apakah terdapat hubungan Efikasi diri dengan *Psychological well being* siswa pondok pesantren. Tujuan lain adanya penelitian yang dilakukan di pondok pesantren hal tersebut dikarenakan pada penelitian pondok pesantren masih sedikit penelitian yang mengkaji bagaimana *psychological well being* siswa yang tinggal dipondok pesantren, sedangkan pondok pesantren merupakan tempat yang kompleks dengan keadaan individu dengan keadaan lingkungan sekitarnya.

E. Manfaat Penelitian

Pada Penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis dan praktis:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan untuk menambah pengetahuan dan bahan informasi ilmiah bagi peneliti selanjutnya, khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan tentang Efikasi Diri dan *Psychological Well Being* siswa pondok pesantren.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi serta gambaran kepada masyarakat luas maupun pada siswa sekolah tentang *Psychological well being* pada siswa madrasah yang tinggal di pondok pesantren.

F. Sistematika Pembahasan

Penulisan hasil penelitian dilakukan guna memenuhi tugas akhir. Terdapat 5 BAB pembahasan yang membahas mengenai “Hubungan Efikasi Diri dengan *Psychological Well Being* Siswa Pondok Pesantren”.

Bab satu membahas latar belakang masalah mengenai *Psychological Well Being*. Kemudian dilanjutkan dengan memaparkan rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab tiga membahas mengenai metode penelitian meliputi variabel yang diteliti, definisi operasional di kedua variabel, rancangan penelitian, kemudian populasi, sampel, dan teknik sampling pada penelitian. Tak hanya itu, pada bab ini juga berisi instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas penelitian, serta analisis data yang akan digunakan.

Bab empat berisi hasil yang didapatkan selama melaksanakan penelitian dan hasil uji hipotesis beserta pembahasannya. Dalam hal ini terdiri atas persiapan dan pelaksanaan penelitian, deskripsi penelitian, uji hipotesis serta hasil pembahasan dari penelitian yang telah diteliti dengan menggunakan teori-teori kajian riset sebelumnya.

Bab lima berisi kesimpulan yang didasarkan pada rumusan masalah serta hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan. Pada bab ini pula, peneliti memberikan saran terkait dengan penelitian yang telah dilaksanakan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Psychological Well Being

1. Pengertian *Psychological Well Being*

Psychological well being menurut Ryff (Ryff, 1995) merupakan suatu bentuk pencapaian yang penuh dari potensi psikologis pada seseorang. Suatu keadaan individu dimana mampu menerima kelemahan maupun kekuatan pada dirinya sendiri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif terhadap orang lain dan mampu menjadi pribadi yang lebih baik dengan mengendalikan keadaan lingkungan (Tasema, 2018). Kebahagiaan yang ditemukan belum terlihat pasti, karena sifatnya subjektif dan setiap orang memiliki cara untuk menemukan kebahagiaan tersendiri. Kebahagiaan tersebut banyak ditafsirkan pada orang yang lebih memiliki kemampuan lebih dalam menjalani kehidupan yang baik dan nyaman. Orang dikatakan bahagia orang yang mampu menikmati jalan kehidupannya dengan senang hati terhadap dirinya sendiri (Fitriani, 2016). Kesejahteraan psikologis yang baik bukan dari sekedar dari beberapa indikator kesehatan mental yang negatif seperti halnya terbebas dari sebuah kecemasan, tercapainya suatu kebahagiaan dan lain sebagainya (Maharani, 2021). Akan tetapi hal yang perlu untuk diperhatikan kepemilikan atas penerimaan pada diri, hubungan positif antar sesama manusia, kemampuan dalam lingkungan, serta tujuan arti dalam hidup dengan memiliki rasa pertumbuhan serta pengembangan yang berkelanjutan (Suranto & Sugiarti,

2021).

Carol D. Ryff (Ryff, 1989) sebagai pengagas teori kesejahteraan psikologis menjelaskan bahwa setiap orang menjadi sejahtera yang mana salah satu faktor yang memengaruhi *psychological well being* pada seseorang adalah kepribadian pada dirinya sendiri. Sedangkan faktor lain yang memengaruhi *psychological well being* pada seseorang adalah status social ekonomi, jaringan social, kompetensi pribadi, religiusitas serta jenis kelamin (Alwisol, 2006). Salah satu yang menjadi factor yang memengaruhi *psychological well being* seseorang adalah tingkat efikasi diri yang terjadi pada seseorang terhadap penerimaan diri yang di miliki (Prayogi, 2017). Menurut Hurlock (Hurlock, 2017) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis diantaranya sebagai sebuah bentuk kebutuhan untuk terpenuhinya tiga kebutuhan yang dimiliki oleh individu antara lain *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang), dan *achievement* (pencapaian).

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu mampu menerima kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya, dengan tujuan yang jelas, pribadi yang mandiri, serta mampu mengembangkan hubungan yang baik (Verizka, A., & Kertamuda, F. E., 2020). Kesejahteraan psikologis merupakan bentuk kehidupan yang berjalan baik, dengan kombinasi dengan perasaan yang sejahtera yang berfungsi secara efektif. Seorang individu yang mempunyai kesejahteraan tinggi akan merasa mampu untuk mendapatkan suatu bentuk dukungan dengan puas serta perasaan yang bahagia (Aisyah, A., 2018). Oleh karena itu adanya kesejahteraan psikologis ini sangat diperlukan oleh individu

untuk menunjang dalam kehidupannya. Tetapi hal tersebut tidak terjadi pada individu lainnya yang belum mampu untuk mensejahterakan psikologis individu masing masing.

2. Dimensi - Dimensi *Psychological Well Being*

Enam dimensi dalam teori Ryff mengenai teori *positive functioning psychology* yang dirumuskan oleh Ryff (Anna Erpiana, 2018):

a. Dimensi penerimaan diri (*self acceptance*)

Pada dimensi ini berkaitan dengan penerimaan diri individu pada masa kini dan masa lalu. *Positive psychological functioning, self acceptance* juga berkaitan dengan sikap positif pada diri sendiri. Individu dapat dikatakan mempunyai nilai yang tinggi dalam penerimaan diri maka ia memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, menerima dan menghargai aspek yang ada pada dirinya, kualitas diri yang baik maupun yang buruk, selain itu juga seseorang dikatakan mempunyai nilai penerimaan diri yang tinggi dapat merasakan hal yang positif pada masa lalunya. Seseorang yang memiliki nilai penerimaan diri yang rendah maka ia kurang merasa puas ataupun rasa kecewa yang terjadi pada kehidupan masa lalunya.

b. Dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Dimensi ini merupakan bentuk kemampuan mencintai yang dipandang sebagai komponen utama dari kondisi mental yang sehat. Terdapat teori *self actualization* yang mengemukakan bahwa hubungan positif terhadap orang lain sebagai rasa empati dan afeksi terhadap orang lain serta kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Menjalinkan hubungan yang sehat

dengan orang lain merupakan salah satu dari *crieterion of maturity* yang dikemukakan oleh *Allport* (2005). Dalam dimensi ini juga terdapat teori perkembangan manusia yang lebih menekankan *intimacy* dan *generativity* sebagai tugas utama yang harus dicapai oleh manusia pada tahap perkembangan tertentu.

Hubungan positif dengan orang lain, seorang individu harus mampu menjalin hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain. Individu juga mempunyai kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, menunjukkan rasa empati, afeksi, serta menerima hubungan antar pribadi. Ryff (1995) mengemukakan bahwa seseorang yang mempunyai dimensi positif yang kurang terhadap orang lain dapat ditandai dengan tingkah laku yang tertutup terhadap orang lain, sulit untuk bersikap hangat, kurang peduli bahkan kurang terbuka dengan orang lain, ia juga sering frustrasi dalam menjalin hubungan interpersonal dan idak ingin untuk berkompromi hubungan dengan orang lain.

c. Dimensi otonomi (*autonomy*)

Teori *self actualization* mengemukakan bahwa otonomi serta resistensi terhadap bentuk perubahan yang terdalam lingkungannya. Roger (1976) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki *fully functioning* digambarkan dengan seseorang yang memiliki *internal locus of evaluation*, terjadi pada seseorang yang tidak selalu membutuhkan pendapat orang lain, namun mampu mengevaluasi dirinya sendiri dengan standart personal. Ciri utama seseorang yang memiliki otonomi baik, ia mampu menentukan serta

mengambil keputusan tanpa melibatkan orang lain. Selain itu, memiliki ketahanan diri yang kuat dan dapat mengatur tingkah laku serta dapat mengevaluasi pada dirinya sendiri. Sebaliknya seseorang yang memiliki tekan otonomi yang rendah ia belum mampu mengambil keputusan sendiri dan harus melibatkan orang lain, serta adanya sikap tekanan social terhadap orang lain.

d. Dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Pada dimensi ini terjadi kemampuan individu mampu untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan keadaannya dan mampu berpartisipasi aktivitas diluar dirinya (Allport, 2005). Teori perkembangan menyebutkan bahwa manusia dewasa yang sukses merupakan seseorang yang mampu menciptakan perubahan lingkungan yang dinilai baik melalui aktivitas fisik serta mental dengan mengambil manfaat dari lingkungannya. Penguasaan dimensi lingkungan pada seseorang memiliki keyakinan dan dapat mengendalikan aktivitas yang berada dalam lingkungannya serta mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pada dirinya. Begitupun sebaliknya apabila pada seseorang penguasaan lingkungan kurang baik, ia akan kesulitan dalam mengatur kehidupan sehari-hari, serta tidak mampu mengatur kualitas pada lingkungannya, kurangnya rasa kepekaan yang ada pada lingkungan dan kurang control terhadap lingkungan (Ryff, 1995).

e. Dimensi tujuan hidup (*purpose in life*)

Keadaan kondisi mental yang dialami oleh individu memungkinkan untuk memiliki tujuan hidup yang dijalani dan memberikan makna hidup. Allport (2005) menjelaskan bahwa ciri kematangan individu yaitu memiliki tujuan hidup dengan memiliki rasa keterarahan (*sense of directedness*) dan rasa tujuan (*intentionality*). Pada tahap ini menekankan perubahan tujuan hidup dengan tugas perkembangan dan tahap perkembangan tertentu. Seseorang yang memiliki nilai tinggi dalam tujuan hidup mampu merasakan masa lalu maupun masa sekarang yang dialaminya, serta memiliki keyakinan dan target yang ingin dicapai dalam hidup. Begitupun sebaliknya seseorang individu yang kurang memiliki tujuan hidup mereka akan kehilangan makna hidup, memiliki sedikit tujuan hidup, kehilangan rasa terarah, serta tidak memiliki makna yang terkandung dari kejadian hidup pada masa lalunya.

f. Dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Kebutuhan aktualisasi diri serta menyadari potensi diri merupakan perspektif utama dalam dimensi pertumbuhan diri. Teori perkembangan menekankan pentingnya manusia untuk bertumbuh dan menghadapi tantangan baru dalam perkembangannya. Seseorang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan pertumbuhan yang berkesinambungan pada dirinya, memandang dirinya sebagai individu yang tumbuh dan berkembang, terbuka akan pengalaman yang baru, memiliki potensi yang dimiliki oleh dirinya, serta memiliki pribadi yang lebih efektif

dan memiliki pengetahuan yang bertambah. Seseorang yang memiliki pertumbuhan kurang baik akan mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan pada dirinya, sering merasa bosan serta tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik.

3. Faktor yang mempengaruhi *Psychological Well Being*

Faktor faktor yang memengaruhi *psychological well being* seseorang antara lain (Hutapea, 2011) :

a. Faktor Demografis

Adapun faktor demografis yang mempengaruhi *psychological well being* antara lain:

1) Usia

Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan bahwa perbedaan usia sangat memengaruhi dalam dimensi dimensi yang ada dalam *psychological well being*. Dalam penelitian Ryff dan Keyes (1989) mengemukakan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia pada seseorang terutama pada dewasa muda hingga dewasa madya, selain itu juga dimensi hubungan positif dengan orang lain juga mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia. Sedangkan untuk dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi mengalami penurunan. Dari penelitian ini menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam dimensi penerimaan diri dari usia muda ke usia dewasa.

2) Jenis kelamin

Ryff 1995 (Hutapea, 2011) mengemukakan bahwa dibandingkan pria, wanita lebih memiliki skor yang tinggi pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan pribadi.

3) Status sosial Ekonomi

Perbedaan status social sangat berpengaruh pada *psychological well being* pada individu. Data dari *Wisconsin Longitudinal Study* (Afandi, 2018) memperlihatkan bahwa pendidikan tinggi dan status pekerjaan meningkatkan *psychological well being* terutama pada dimensi penerimaan diri dan tujuan hidup. Seseorang yang menempati kelas social yang tinggi memiliki perasaan positif pada dirinya dibandingkan mereka yang memiliki kelas sosial lebih rendah.

4) Budaya

Pada penelitian *psychological well being* yang dilakukan di Amerika dan Korea Selatan (Dannisworo. C.A, 2019) menunjukkan bahwa skor yang tinggi menunjukkan pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan skor rendah pada dimensi penerimaan diri, yang mana disebabkan oleh orientasi budaya yang lebih bersifat kolektif dan saling ketergantungan satu sama lain. Sebaliknya di Amerika skor tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi sedangkan skor rendah pada dimensi otonomi yang terjadi pada pria maupun wanita.

b. Dukungan Sosial

Menurut Davis (2020) seorang individu yang mendapatkan dukungan

sosial memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi. Dukungan (Sarafino. E.P, 2014) ini melibatkan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap seseorang. Dukungan ini memberikan rasa nyaman, aman serta dimiliki pada individu terutama pada saat stress.

1) Dukungan Penghargaan (*esteem support*)

Dukungan penghargaan ini muncul adanya pengungkapan penghargaan yang positif ataupun dorongan yang positif antara individu dengan orang lain. Dukungan ini membangun harga diri, kompetensi dan perasaan dihargai.

2) Dukungan Instrumental (*tangible or instrumental support*)

Dukungan instrumental melibatkan tindakan konkrit atau memberikan pertolongan secara langsung.

3) Dukungan Informasional (*informational support*)

Pada dukungan ini meliputi pemberian nasehat, petunjuk, saran, atau umpan balik terhadap tingkah laku seseorang.

c. Evaluasi terhadap pengalaman hidup

Pengalaman hidup pada seseorang dapat memengaruhi kondisi *psychological well being* pada seseorang individu. Pengalaman tersebut mencakup berbagai kehidupan dalam berbagai periode kehidupan. Evaluasi individu mempunyai peranan penting terhadap *psychological well being*. Adapun mekanisme evaluasi diri berpengaruh pada *psychological well being* pada individu terutama dalam dimensi penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan hubungan yang positif terhadap orang lain.

d. *Locus of Control* (LOC)

Pada faktor ini merupakan bentuk harapan umum mengenai pengendalian control terhadap penguatan (*reinforcement*) dengan mengikuti perilaku tertentu. Robinson et.al (Pratiwi . Y.M, 2020) mengemukakan bahwa locus of control memberikan peramalan terhadap *well being* pada seseorang. Individu yang memiliki *locus of control* internal pada umumnya memiliki *psychological well being* lebih tinggi dibandingkan *locus of control* eksternal.

e. Faktor Religiusitas

Pada penelitian mengemukakan terdapat hubungan positif antara religiusitas dan *psychological well being*, begitu pula juga terdapat keterlibatan religius (*religious involvement*) dengan *well being* (Ellison, 2003).

Menurut Prayogi (2017) menjelaskan bahwa dalam *psychological well being* juga dipengaruhi oleh faktor diantaranya efikasi diri, optimisme dan dukungan sosial:

a. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan bentuk keyakinan yang ada dalam diri sendiri agar menerima kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya (*self acceptance*). Semakin tinggi efikasi diri pada seseorang maka semakin tinggi *psychological well being* pada seseorang. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri pada seseorang maka semakin rendah pula *psychological well being* pada seseorang. Hal tersebut yang akan memengaruhi tekanan

atau stress dalam menghadapi persoalan.

b. Optimisme

Optimisme merupakan keadaan yang akan membawa seseorang pada harapan dan kesuksesan dalam hidupnya, oleh karena itu optimisme berhubungan dengan *purpose in life* untuk mencapai *psychological well being*. Seseorang dengan tingkat optimisme yang tinggi maka *psychological well being* semakin tinggi dan tingkat tekanan psikologis semakin rendah

c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan faktor yang penting dalam kesejahteraan (*well being*) pada seseorang dalam menunjang karier maupun kehidupan. Dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap hubungan baik dengan rekan (*positive relation with others*) dan pengembangan diri (*personal growth*).

B. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Istilah efikasi diri pertama kali diperkenalkan oleh Bandura yang mengemukakan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan individu yang memperkirakan kemampuan pada dirinya sendiri dalam melaksanakan atau melakukan tugas yang diperlukan untuk menyatakan bahwa efikasi diri sangat berpengaruh pada perilaku pada seseorang (Baron & Byrne, 2005). Efikasi diri merupakan cara individu dalam berperilaku dengan keadaan situasi tertentu, bentuk keyakinan tersebut untuk melatih sejumlah ukuran dalam pengendalian terhadap pada diri (Feist & Gregory, t.t.) begitupun sebaliknya bentuk keyakinan merupakan kesanggupan dalam melakukan dalam perilaku tertentu

(Septiana dkk., 2016). Efikasi diri menjadi salah satu faktor personal yang menjadi sebuah perantara atau mediator dalam sebuah interaksi antara faktor lingkungan. Efikasi diri merupakan bentuk penentu sebuah keberhasilan performansi dan pelaksanaan kerja terhadap individu.

Efikasi diri juga bentuk pertimbangan subyektif individu terhadap kemampuan seseorang dalam menyusun sebuah tindakan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan sebuah tugas. Tugas tersebut biasanya tugas khusus yang diberikan dan dihadapi ketika dalam proses penyelesaiannya (Fernando, 2013). Efikasi diri berkaitan langsung terhadap kecakapan yang dimiliki setiap individu. Pada konsep teori ini bentuk keyakinan pada setiap individu mempunyai kemampuan untuk mengontrol pikiran, perasaan maupun perilaku. Menurut Bandura (Fernando, 2013) Efikasi diri tidak selalu menggambarkan kemampuan yang sebenarnya pada individu, tetapi terkait dengan bentuk keyakinan yang dimiliki oleh individu itu sendiri.

Efikasi diri merupakan faktor yang mendukung dalam proses belajar mengajar, sehingga dapat memengaruhi pencapaian pada prestasi siswa (Santrock, 2013). Pada setiap individu dalam menyelesaikan sebuah masalah sangat berpengaruh pada keyakinan diri seseorang. Tingkat efikasi diri pada seseorang terutama pada siswa ataupun mahasiswa mengakibatkan tumbuhnya keyakinan yang kuat terhadap mereka serta dorongan terhadap prestasi yang ingin dicapai dalam setiap target yang diinginkan. Efikasi diri ini merupakan cara lain bentuk motivasi seseorang dalam proses pengerjaan tugas yang diberikan. Adanya hal tersebut sangat membantu proses dalam hal tersebut

sehingga efikasi diri ini sangat diperlukan pada seseorang.

2. Dimensi- Dimensi Efikasi Diri

Menurut Bandura (Bandura, 1997) terdapat beberapa dimensi yang memiliki implikasi penting yang ada terhadap individu. Dimensi tersebut berada dalam Efikasi Diri antara lain:

a. *Level* (tingkatan)

Level atau tingkatan merujuk pada tingkat kesulitan tugas yang dialami dan diterima. Dalam tugas ini terdapat beberapa tingkatan didalamnya yaitu mudah, sedang, sulit. Seseorang individu yang memiliki efikasi tinggi akan lebih cenderung untuk memilih tugas yang dirasa lebih sulit dibandingkan dengan tugas yang mudah (Fauzia, 2018). Hal tersebut sering dialami peserta didik dalam mengalami hal tersebut sehingga peserta didik dapat memprioritaskan tugas tersebut.

b. *Strenght* (kekuatan)

Strenght atau kekuatan merupakan dimensi yang berkaitan dengan kuat lemahnya pada keyakinan yang dimiliki oleh setiap individu guna untuk menyelesaikan tugas yang didapatkan. Seorang individu juga harus yakin pada dirinya sendiri dalam proses pengerjaan atau pelaksanaan dalam menyelesaikan tugas dengan rintangan yang dihadapi (Saputri, 2013). Individu yang mempunyai kekuatan tinggi cenderung akan lebih memiliki keyakinan yang besar/kuat mengenai tugas ataupun kompetensi yang dihadapi oleh dirinya. Sedangkan untuk individu yang memiliki kekuatan yang rendah akan mudah menyerah dalam menghadapi sesuatu.

c. *Generality* (keluwesan)

Generality atau keluwesan merupakan penguasaan seorang individu dalam mengerjakan tugas yang akan dikerjakan dalam berbagai situasi atau keadaan yang dihadapi. Seorang individu juga memiliki keyakinan dalam melakukan aktivitas dengan berbagai variasi, sehingga yakin menyelesaikan tugas yang diberikan dan diselesaikan dalam berbagai kondisi dan situasi (Oktaviana & Kumara, t.t.). Individu yang memiliki yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih yakin untuk menyelesaikannya. Sedangkan untuk individu yang memiliki efikasi diri yang rendah cenderung lebih yakin bahwa ia hanya dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dengan situasi tertentu saja.

Tahap pengukuran dalam efikasi diri yang dilakukan menggunakan dimensi merujuk pada teori Bandura (Bandura, 1997) yaitu *level*, *strength*, dan *Generality*. Dalam hal ini efikasi diri dapat tergolong tinggi akan menunjukkan bahwa individu memiliki tujuan dalam hidupnya, memiliki keyakinan yang lebih efisien dalam menyelesaikan berbagai masalah serta memiliki pencapaian yang tinggi terhadap performansi dalam bidang akademik. Sedangkan seseorang individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah belum mampu untuk mengarahkan dirinya sendiri untuk mencapai tujuannya dalam hidupnya, kurang yakin dengan dirinya sendiri akan mampu untuk menyelesaikan masalah, serta memiliki performansi akademik yang buruk.

3. Faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri

a. *Performance Accomplishment* (pencapaian prestasi)

Sebuah keberhasilan yang didapatkan oleh seorang individu yang berguna untuk menguatkan dan menyakinkan dalam proses penyelesaian tugasnya, begitupun sebaliknya individu juga pernah mengalami kegagalan, sehingga individu tersebut lebih hati-hati. Seseorang individu yang selalu mengingat performa yang buruk ketika mengalaminya maka memiliki efikasi diri yang rendah, sedangkan individu yang gagal tetapi tetap berusaha untuk mencapai hal tersebut (mencapai prestasinya), maka dapat dikatakan memiliki efikasi yang meningkat (Fauzia, 2018).

b. *Vicarious Experience* (pengalaman orang lain)

Faktor ini mengacu pada pengaruh positif terhadap keyakinan ketika mengamati keberhasilan orang lain menjadi sukses. Selain itu juga pengamatan keberhasilan yang diperoleh oleh orang lain, akan membuat individu yakin akan kemampuan untuk menyelesaikan tugasnya, terlebih apabila individu tersebut mempunyai kelebihan atas orang lain yang diamatinya (Fauzia, 2018). Sedangkan apabila melihat kegagalan dari orang lain, individu tetap mempunyai keyakinan yang kuat namun kemampuan pada dirinya sedikit diturunkan.

c. *Verbal Persuasion* (persuasi verbal)

Individu yang mendapatkan dukungan lisan dari orang lain atas kemampuannya akan lebih kuat untuk berusaha menyelesaikannya. Begitupun sebaliknya seorang individu yang mendapatkan tekanan serta keraguan maka semangat yang ia dapatkan rendah bahkan beresiko untuk gagal dalam menghadapi sesuatu. Semakin seorang individu percaya pada

kemampuan yang memberikan informasi, maka ia akan sangat yakin. Namun hal ini tidak berpengaruh besar, karena hal tersebut tidak memberikan pengalaman secara langsung yang oleh individu tersebut.

d. *Emotional Arousal* (gairah emosional)

Pada hal ini reaksi emosi individu yang negative dapat memberikan penilaian akan kemampuan individu tersebut. Bandura (Bandura, 1994) mengatakan bahwa individu lebih cenderung mempertimbangkan emosi serta fisik dalam menilai kemampuannya sendiri. Adapun gejala gairah fisiologis antara lainnya tangan berkeringat, mulut kering, gugup, ketika individu tidak yakin dalam melakukan tugas. Begitupun sebaliknya individu akan merasa lebih senang gembira ia akan lebih yakin untuk melakukan tugas tersebut dengan baik.

C. Hubungan antara Efikasi Diri dengan *Psychological Well Being*

Psychological well being merupakan suatu pencapaian yang penuh dari potensi psikologis pada seseorang. Suatu keadaan individu mampu menerima kelemahan maupun kekuatan pada dirinya sendiri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif terhadap orang lain dan mampu menjadi pribadi yang lebih baik dengan mengendalikan keadaan lingkungan (Tasema, 2018).

Kesejahteraan psikologis dapat berjalan baik, dengan kombinasi dengan perasaan yang sejahtera yang berfungsi secara efektif. Seorang individu yang mempunyai kesejahteraan tinggi akan merasa mampu untuk mendapatkan suatu bentuk dukungan dengan puas serta perasaan yang bahagia (Aisyah, A., 2018).

Menurut Prayogi (Prayogi, 2017) menjelaskan bahwa dalam *psychological well being* juga dipengaruhi oleh faktor diantaranya efikasi diri, optimisme dan dukungan sosial. Efikasi diri menurut Bandura (1997) bentuk keyakinan individu yang memperkirakan kemampuan pada dirinya sendiri dalam melaksanakan atau melakukan tugas yang diperlukan untuk menyatakan bahwa efikasi diri sangat berpengaruh pada perilaku pada seseorang. Adanya hal tersebut efikasi diri terdapat hubungan dengan *psychological well being*.

Pada penelitian Mustikasari (2019) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel efikasi diri dengan *psychological well being* pada remaja. Hal ini ditunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula *psychological well beingnya*, dan begitupun sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Seorang remaja memiliki efikasi yang tinggi dengan ditunjukkan dengan beberapa hal antaranya mampu melakukan penilaian atau pemilihan sikap yang diambil dalam menghadapi suatu permasalahan, dengan menghadapi sekuat kemampuan yang dimiliki pada dirinya tidak mudah digoyahkan.

D. Kerangka Teoritik

Psychological well being merupakan sebuah bentuk pencapaian psikologis yang terjadi pada seseorang. Keadaan tersebut mampu menerima kekurangan maupun kelebihan yang terjadi pada diriya. Kesejahteraan psikologis pada seseorang dipengaruhi cara mereka mengatur kebahagiaan mereka sendiri. Kebahagiaan tersebut memiliki kemampuan yang lebih dalam menjalankan

kehidupan yang baik untuk kedepannya. Oleh karena itu kesejahteraan psikologis ini sangat diperlukan setiap individu. Dalam *psychological well being* terdapat beberapa dimensi antara lain dimensi penerimaan diri (*self acceptance*), dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), dimensi otonomi, dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dimensi tujuan hidup (*purpose in life*), dan dimensi pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Selain itu dalam *psychological well being* terdapat faktor faktor yang memengaruhinya antara lain yang pertama factor demografis yang didalamnya terdapat factor yang memengaruhi yaitu usia, jenis kelamin, status social ekonomi, dan budaya, yang kedua factor dukungan social yang mana didalamnya terdapat dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional, yang ketiga factor Evaluasi terhadap pengalaman hidup, yang keempat *Locus of Control* (LOC) dan yang terakhir factor religiusitas. *Psychological well being* ini merupakan bentuk keadaan pencapain seseorang yang mana ditandai dengan adanya efikasi diri yang terjadi pada individu, sehingga hal tersebut sangat berpengaruh pada keadaan individu.

Sehingga dari teori diatas dapat digambarkan dengan bentuk kerangka teori sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Teoritik

Seperti halnya dijelaskan (Mustikasari, 2019) dalam hal ini dijelaskan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel efikasi diri dengan *psychological well being* pada remaja. Hal ini ditunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula *psychological well beingnya*, dan begitupun sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Subjek yang memiliki efikasi yang tinggi ditunjukkan dengan beberapa hal antara lainnya mampu melakukan penilaian atau pemilihan sikap yang diambil dalam menghadapi suatu permasalahan, dengan menghadapi sekuat kemampuan yang dimiliki pada dirinya tidak mudah digoyahkan. Hal ini disebabkan mereka memiliki pandangan akan masa depannya dengan tujuan yang akan diraihnya. Kemudian keyakinan dalam melakukan berbagai kegiatan yang bervariasi, sehingga semakin tinggi efikasi diri dengan aktivitas yang dimiliki. Subjek yang memiliki efikasi diri berhubungan dengan cara bagaimana dalam menjalani kehidupannya, perasaan yang senang, memperoleh dukungan dari orang lain, tujuan hidup serta rasa percaya diri yang kuat. Dengan begitu subjek mampu menerima kekurangan maupun kelebihan yang dimilikinya.

E. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti merumuskan hipotesis penelitian, yaitu: Terdapat hubungan Efikasi diri dengan *psychological well being* siswa. Apabila semakin tinggi Efikasi diri maka semakin tinggi pula *psychological well being* pada siswa. Begitupun sebaliknya semakin rendah efikasi diri pada siswa maka semakin rendah *psychological well being* pada siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasi. Penelitian korelasi merupakan penelitian yang digunakan untuk mengetahui hubungan dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2012). Menggunakan metode pengumpulan data melalui sebar angket yang berisi kuisioner, yang kemudian disebar pada subjek yang terkait akan diteliti.

B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini terdapat dua jenis variabel yang digunakan, yaitu satu variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y) yakni:

1. Variabel X: Efikasi diri
2. Variabel Y: *Psychological Well Being*

C. Definisi Operasional

1. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan individu yang memperkirakan kemampuan pada dirinya sendiri dalam melaksanakan atau melakukan tugas yang diperlukan untuk menyatakan bahwa efikasi diri sangat berpengaruh pada perilaku pada seseorang. Didalam efikasi diri terdapat dimensi dimensi yang mempengaruhi antara lain *level* (tingkatan), *strength* (kekuatan), *generality* (keluwesan).

2. *Psychological Well Being*

Psychological well being adalah suatu bentuk pencapaian yang penuh dari potensi psikologis pada seseorang. Suatu keadaan individu dimana mampu menerima kelemahan maupun kekuatan pada dirinya sendiri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif terhadap orang lain dan mampu menjadi pribadi yang lebih baik dengan mengendalikan keadaan lingkungan serta peran dalam kehidupannya.

D. Populasi dan Teknik Sampling

Populasi pada penelitian ini adalah Siswa Madrasah Aliyah Swasta yang ada di Bojonegoro yaitu MA Al- Rosyid Bojonegoro beralamat Jl. KH. R. Moh Rosyid No.86, Dalem Lor Ngumpak Dalem Dander Bojonegoro dengan jumlah siswa 460 siswa dan MA Abu Dzarrin Bojonegoro beralamat Jl. KH. R. Moh. Rosyid No.86, Sumber Tlaseh, Dander Bojonegoro dengan jumlah siswa 825. Adapun jumlah populasi siswa yang ada berjumlah 1285 siswa.

Berikut ini tabel jumlah siswa dalam total pupulasi penelitian :

Tabel 3.1 Jumlah Siswa Madrasah

No.	Nama Sekolah	Jumlah
1.	MA Al-Rosyid Bojonegoro	460 siswa
2.	MA Abu – Dzarrin Bojonegoro	825 siswa
Jumlah		1285 siswa

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan *probability sampling* yakni sampel acak sederhana (*simple random sampling*). *Simple random sampling* adalah prosedur pengambilan sampel yang paling sederhana yang dilakukan secara adil, yang bermaksud bahwa setiap

sampel akan mendapat kesempatan yang sama untuk dapat dipilih (Sumargo, 2020). Kasmadi dan Sunariah (2014) juga berpendapat bahwa teknik simple random sampling merupakan teknik tanpa memperhatikan strata yang ada di dalam populasi (Kasmadi & Sunariah, 2014).

Menurut Sugiyono (2017) sampel adalah bagian dari jumlah sampel dan karakteristik yang dimiliki populasi (Sugiyono, 2017). Sampel yang digunakan akan didapatkan dari rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = N / (1 + (N \times e^2))$$

Gambar 2.2 Rumus Slovin

Keterangan: n = Ukuran Sampel

N = Ukuran Populasi

e = Batas toleransi Kesalahan

Adapun jenis pengambilan sampel dalam rumus slovin terbagi menjadi tiga standart signifikan yaitu 1%, 5%, dan 10%, dimana dalam jumlah standart signifikan 1% merupakan jumlah popilasi paling tertinggi, sedangkn untuk standart 5% merupakan jumlah populasi menengah / sedang, dan untuk jumlah standart signifikan 10% merupakan standart yang paling rendah. Sehubungan dengan keterbatasan waktu dan biaya maka standart signifikan atau tingkat kesalahan pada penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah 10%.

Berikut merupakan hasil yang didapatkan peneliti menggunakan rumus slovin dengan batas toleransi kesalahan 10%.

Berikut hasil cara mencari sampel:

$$\begin{aligned}
 n &= 1285 / (1 + (1285 \times 0,05^2)) \\
 &= 1285 / (1 + (1285 \times 0,0025)) \\
 &= 1285 / (1 + 3,2125) \\
 &= 1285 / 4,2125 \\
 &= 305,044
 \end{aligned}$$

Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 305 Responden, yang mana responden yang menjadi sampel telah sesuai dengan tujuan penelitian dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Arikunto (2011) adalah alat yang digunakan oleh peneliti sebagai alat pengumpul data yang sistematis. Penggunaan instrumen yang dilakukan untuk menghasilkan data yang akurat (Arikunto, 2011). Data tersebut dapat diuji menggunakan skala sebagai metode dari sebuah instrumen yang digunakan pada skala tersebut. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* menurut Sugiyono (2017) merupakan skala digunakan untuk mengukur sikap, pendapat maupun persepsi pada seseorang dalam sebuah fenomena sosial. Terdapat dua jenis pernyataan dalam skala *likert* yaitu pernyataan *favorable* (mendukung variabel) dan pernyataan *unfavourable* (tidak mendukung variabel) (Sugiyono, 2017).

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa angket atau kuisisioner. Instrumen yang digunakan untuk mengukur efikasi diri dan *psychological well being* merupakan hasil adaptasi dari penelitian sebelumnya. Sebelum kuisisioner penelitian ini digunakan sebagai alat pengumpulan data, maka harus diuji

validitas dan reabilitasnya. Alat ukur menggunakan skala *likert* terdiri dari empat pilihan yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Nilai dalam alat ukur ini dimulai dari 1 – 4 dengan pernyataan *favorable* maka nilainya adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1, sedangkan untuk pernyataan yang *unfavourable* maka nilainya adalah SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4.

1. *Psychological Well Being*

a. Alat Ukur

Instrumen yang digunakan dalam *psychological well being* ini terdiri dari 33 aitem yang diperoleh dari General Instrument dari Ryff (dalam Gao & McLellan, 2018) yang terdiri dari 6 Dimensi antara lain *Autonomy* (AU), *Environment Mastery* (EM), *Personal Growth* (PG), *Purpose in Life* (PL), *Positive Relations with other* (PR), *Self Acceptance* (SA) dengan nilai reabilitas (*Cronbach* berkisar antara .55 hingga .70).

Berikut ini adalah tabel *blue print* untuk skala *psychological well being*:

Tabel 3.2 Blue Print Skala Psychological Well Being

No	Dimensi	Pernyataan	F/UF	Total
1	<i>Autonomy</i> (AU)	1. Saya yakin dengan pendapat saya, meskipun bertentangan dengan pendapat orang lain	UF	5 Aitem
		2. Saya cenderung dipengaruhi oleh pendapat yang kuat	UF	
		3. Terkadang saya merubah diri saya menjadi sesuai dengan orang-orang disekitar saya	F	
		4. Ketika saya mengambil keputusan saya tidak terpengaruh oleh orang lain	F	
		5. Keputusan yang saya ambil sering	UF	

No	Dimensi	Pernyataan	F/UF	Total
		berubah ketika ada teman atau keluarga yang tidak setuju		
2	<i>Environment Mastery</i> (EM)	6. Saya dapat menyelesaikan tugas saya karena saya pandai mengatur waktu	F	6 Aitem
		7. Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat saya <i>down</i> .	UF	
		8. Saya merasa bertanggung jawab atas situasi yang terjadi di sekitar saya	F	
		9. Saya merasa kesulitan untuk menjalani hidup dengan yang menyenangkan	UF	
		10. Saya cukup baik dalam mengelola tanggung jawab di kehidupan sehari-hari	F	
		11. Saya merasa tidak punya cukup waktu dalam sehari	UF	
3	<i>Personal Growth</i> (PG)	12. Saya adalah tipe orang yang suka mencoba hal-hal baru.	F	7 Aitem
		13. Saya senang melihat bagaimana saya tumbuh tahun ke tahun	F	
		14. Saya merasa bahwa saya telah banyak berkembang dari waktu ke waktu	F	
		15. Selama bertahun tahun saya pikir saya tidak banyak berkembang	UF	
		16. Menurut saya sangat penting untuk memiliki pengalaman baru yang dapat merubah cara pandang saya terhadap diri sendiri dan lingkungan	F	
		17. Bagi saya, hidup adalah proses belajar, perubahan dan pertumbuhan.	F	
4	<i>Purpose in Life</i> (PL)	18. Saya aktif dalam menjalankan rencana yang telah saya buat	F	5 Aitem
		19. Saya belum mengetahui apa yang saya inginkan dalam hidup	UF	
		20. Saya bukan tipikal orang yang senang melakukan sesuatu tanpa tujuan	F	
		21. Saya memiliki rencana untuk masa depan dan mewujudkannya	F	

No	Dimensi	Pernyataan	F/UF	Total
		22. Ketika saya memikirkan masa depan, saya merasa penuh harapan.	F	
5	<i>Positive Relations with Others</i> (PR)	23. Saya sering merasa kesepian karena memiliki sedikit teman dekat	UF	6 Aitem
		24. Saya merasa sulit untuk terbuka dengan orang lain	UF	
		25. Kebanyakan orang lain memiliki lebih banyak teman daripada saya	F	
		26. Saya dapat mempercayai teman-teman dan mereka tahu bahwa mereka dapat mempercayai saya	F	
		27. Saya tidak punya banyak orang yang mau mendengarkan ketika saya berbicara	UF	
		28. Saya tidak memiliki hubungan dekat secara personal dengan orang lain	UF	
6	<i>Self Acceptance</i> (SA)	29. Membandingkan kehidupan saya dengan orang membuat saya bersyukur	UF	5 Aitem
		30. Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya	F	
		31. Saya merasa percaya diri dan positif tentang diri saya	F	
		32. Saya bersyukur dengan kehidupan yang saya jalani	F	
		33. Saya memiliki banyak kekurangan daripada orang lain	F	
Jumlah			33 Aitem	

b. Validitas dan Reliabilitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang artinya sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam menjalankan fungsinya. Alat ukur dinyatakan valid apabila hasil pengukuran sesuai dengan maksud tujuan dari pengukuran tersebut. Uji validitas dilakukan untuk mengukur kelayakan aitem aitem pada suatu variabel. Menurut Azwar (2012) koefisien validitas

dapat dianggap bagus apabila $r_{xy} = 0,30$ sehingga hanya aitem-aitem yang memiliki total korelasi lebih dari $r_{xy} = 0,30$ maka dianggap valid (Azwar, 2012).

Reliabilitas berasal dari kata *reliability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi dapat dikatakan sebagai pengukuran yang *reliable*. Menurut Azwar (2015) jika koefisien *Cronbach's Alpha* 0,6 dapat dikatakan reliabilitasnya kurang baik. Sedangkan apabila koefien *Cronbach's Alpha* > 0,8 tingkat reliabilitasnya dapat diterima jika. Teknik yang digunakan adalah teknik koefien *Cronbach's Alpha* dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for the Sciences*).

Penelitian ini merujuk pada pendapat Arikunto (2013) yang menyertakan bahwa instrumen dapat dikatakan reliabel apabila nilai kriteria soal antara 0,6 – 1,00.

Berikut ini adalah tabel hasil uji validitas dari skala *psychological well being*:

Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Skala *Psychological Well Being*

Aitem	<i>Correlated Item-Total Correlation</i>	Perbandingan R Tabel	Hasil
1	.266	0,3	Tidak Valid
2	.164	0,3	Tidak Valid
3	.497	0,3	Valid
4	.382	0,3	Valid
5	.388	0,3	Valid
6	.506	0,3	Valid
7	.360	0,3	Valid
8	.523	0,3	Valid
9	.378	0,3	Valid
10	.555	0,3	Valid
11	.435	0,3	Valid

Aitem	<i>Correlated Item- Total Correlation</i>	Perbandingan R Tabel	Hasil
12	.563	0,3	Valid
13	.543	0,3	Valid
14	.582	0,3	Valid
15	.559	0,3	Valid
16	.658	0,3	Valid
17	.608	0,3	Valid
18	.511	0,3	Valid
19	.452	0,3	Valid
20	.387	0,3	Valid
21	.638	0,3	Valid
22	.622	0,3	Valid
23	.493	0,3	Valid
24	.487	0,3	Valid
25	.289	0,3	Tidak Valid
26	.476	0,3	Valid
27	.438	0,3	Valid
28	.462	0,3	Valid
29	.282	0,3	Tidak Valid
30	.551	0,3	Valid
31	.591	0,3	Valid
32	.641	0,3	Valid
33	.342	0,3	Valid

Berdasarkan hasil tabel 3.3 dari uji validitas pada skala *psychological well being* diatas, dapat ditarik kesimpulan terdapat 4 aitem tidak valid, di karenakan memiliki nilai koefisien $< 0,30$. Berbeda dengan 29 aitem lainnya yang dinyatakan valid, disebabkan memiliki nilai koefisien $> 0,30$ yang bisa digunakan dalam penelitian. Aitem yang tidak valid akan dihilangkan dan di uji kembali pada tahap 2.

Berikut ini adalah hasil uji validitas dari skala *psychological well being* pada tahap kedua :

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Skala *Psychological Well Being* Tahap 2

Aitem	<i>Correlated Item-Total Correlation</i>	Perbandingan R Tabel	Hasil
1	.502	0,3	Valid
2	.396	0,3	Valid
3	.382	0,3	Valid
4	.507	0,3	Valid
5	.342	0,3	Valid
6	.530	0,3	Valid
7	.371	0,3	Valid
8	.554	0,3	Valid
9	.419	0,3	Valid
10	.569	0,3	Valid
11	.545	0,3	Valid
12	.595	0,3	Valid
13	.551	0,3	Valid
14	.662	0,3	Valid
15	.623	0,3	Valid
16	.521	0,3	Valid
17	.433	0,3	Valid
18	.388	0,3	Valid
19	.652	0,3	Valid
20	.635	0,3	Valid
21	.496	0,3	Valid
22	.487	0,3	Valid
23	.515	0,3	Valid
24	.425	0,3	Valid
25	.457	0,3	Valid
26	.563	0,3	Valid
27	.602	0,3	Valid
28	.652	0,3	Valid
29	.325	0,3	Valid

Berdasarkan hasil tabel 3.4 dari uji validitas pada skala *psychological well being* diatas, dapat ditarik kesimpulan terdapat 29 aitem dapat dikatakan valid dengan nilai koefisien $> 0,30$ yang bisa digunakan dalam

penelitian.

Berikut ini adalah tabel hasil uji reliabilitas dari skala *psychological well being*:

Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Psychological Well Being*

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
.918	29

Berdasarkan tabel 3.5 hasil uji reliabilitas di atas menunjukkan bahwa didapatkan hasil sebesar 0,918. Artinya, skala *Psychological Well Being* dinyatakan reliabel.

Berikut ini adalah hasil *blue print* dari skala *psychological well being* setelah tahap kedua :

Tabel 3.6 *Blue Print* Skala *Psychological Well Being* setelah Tahap 2

No	Dimensi	Pernyataan	F/UF	Total
1	<i>Autonomy</i> (AU)	1. Terkadang saya merubah diri saya menjadi sesuai dengan orang orang disekitar saya	F	3 Aitem
		2. Ketika saya mengambil keputusan saya tidak terpengaruh oleh orang lain	F	
		3. Keputusan yang saya ambil sering berubah ketika ada teman atau keluarga yang tidak setuju	UF	
2	<i>Environment Mastery</i> (EM)	4. Saya dapat menyelesaikan tugas saya karena saya pandai mengatur waktu	F	6 Aitem
		5. Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat saya down	UF	
		6. Saya merasa bertanggung jawab atas situasi yang terjadi di sekitar saya	F	
		7. Saya merasa kesulitan untuk menjalani hidup dengan yang menyenangkan	UF	

No	Dimensi	Pernyataan	F/UF	Total
		8. Saya cukup baik dalam mengelola tanggung jawab di kehidupan sehari-hari	F	
		9. Saya merasa tidak punya cukup waktu dalam sehari	UF	
3	<i>Personal Growth</i> (PG)	10. Saya adalah tipe orang yang suka mencoba hal-hal baru	F	6 Aitem
		11. Saya senang melihat bagaimana saya tumbuh tahun ke tahun	F	
		12. Saya merasa bahwa saya telah banyak berkembang dari waktu ke waktu	F	
		13. Selama bertahun tahun saya pikir saya tidak banyak berkembang	UF	
		14. Menurut saya sangat penting untuk memiliki pengalaman baru yang dapat merubah cara pandang saya terhadap diri sendiri dan lingkungan	F	
		15. Bagi saya, hidup adalah proses belajar, perubahan dan pertumbuhan.	F	
4	<i>Purpose in Life</i> (PL)	16. Saya aktif dalam menjalankan rencana yang telah saya buat	F	5 Aitem
		17. Saya belum mengetahui apa yang saya inginkan dalam hidup	UF	
		18. Saya bukan tipikal orang yang senang melakukan sesuatu tanpa tujuan	F	
		19. Saya memiliki rencana untuk masa depan dan mewujudkannya	F	
		20. Ketika saya memikirkan masa depan, saya merasa penuh harapan	F	
5	<i>Positive Relations with Others</i> (PR)	21. Saya sering merasa kesepian karena memiliki sedikit teman dekat	UF	5 Aitem
		22. Saya merasa sulit untuk terbuka dengan orang lain	UF	
		23. Saya dapat mempercayai teman-teman dan mereka tahu bahwa mereka dapat mempercayai saya	F	
		24. Saya tidak punya banyak orang	UF	

No	Dimensi	Pernyataan	F/UF	Total
		yang mau mendengarkan ketika saya berbicara		
		25. Saya tidak memiliki hubungan dekat secara personal dengan orang lain	UF	
6	<i>Self Acceptance</i> (SA)	26. Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya	F	4 Aitem
		27. Saya merasa percaya diri dan positif tentang diri saya.	F	
		28. Saya bersyukur dengan kehidupan yang saya jalani	F	
		29. Saya memiliki banyak kekurangan daripada orang lain	F	
Jumlah				29 Aitem

2. Efikasi Diri

a. Alat Ukur

Instrumen pengukuran dalam skala Efikasi diri (*Self Efficacy*) menggunakan general scale dari Bandura (dalam Schwarzer & Jerusalem, 1995). Dengan jumlah sebanyak 10 aitem dari 3 dimensi dengan nilai reabilitas (*Cronbach alpha* antara .76 dan .90)

Berikut ini adalah tabel *blue print* skala efikasi diri :

Tabel 3.7 Blue Print Skala Efikasi Diri

No	Pernyataan	F/UF
1	Saya dapat memecahkan masalah yang sulit jika saya berusaha cukup keras	F
2	Saya bisa mencari solusi terbaik ketika konflik dengan orang lain	F
3	Mudah bagi saya untuk mencapai yang saya Inginkan	F
4	Saya yakin dapat menghadapi masalah yang tidak terduga terprediksi sebelumnya	F
5	Saya mampu mengatasi masalah yang tidak terduga	F
6	Jika saya berusaha dengan maksimal saya dapat menyelesaikan masalah yang saya hadapi	F

No	Pernyataan	F/UF
7	Saya mempunyai <i>coping</i> yang baik sehingga saya tetap tenang dalam menghadapi masalah	F
8	Dalam menghadapi masalah saya mempunyai pilihan solusi	F
9	Saya dapat menemukan solusi ketika mendapatkan Masalah	F
10	Saya selalu dapat menangani masalah yang saya hadapi	F
Jumlah		10 Aitem

b. Validitas dan Reabilitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang artinya sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam menjalankan fungsinya. Alat ukur dinyatakan valid apabila memberikan hasil pengukuran sesuai dengan maksud tujuan dari pengukuran tersebut. Uji validitas dilakukan untuk mengukur kelayakan aitem aitem pada suatu variabel. Menurut Azwar (2012) koefisien validitas dapat dianggap bagus apabila $r_{xy} = 0,30$, sehingga hanya aitem-aitem yang memiliki total korelasi lebih dari $r_{xy} = 0,30$ maka dianggap valid (Azwar, 2012).

Reliabilitas berasal dari kata *reliability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi dapat dikatakan sebagai pengukuran yang *reliable*. Menurut Azwar (2015) jika koefisien *Cronbach's Alpha* 0,6 dapat dikatakan reliabilitasnya kurang baik. Sedangkan apabila koefisien *Cronbach's Alpha* $> 0,8$ tingkat reliabilitasnya dapat diterima. Teknik yang digunakan adalah teknik koefisien *Cronbach's Alpha* dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for the Sciences*).

Penelitian ini merujuk pada pendapat Arikunto (2013) yang menyertakan bahwa instrument dapat dikatakan reliabel apabila nilai kriteria soal antara 0,6 – 1,00.

Berikut ini adalah tabel hasil uji validitas skala efikasi diri :

Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Skala Efikasi Diri

Aitem	<i>Correlated Item- Total Correlation</i>	Perbandingan R Tabel	Hasil
1	.436	0,3	Valid
2	.403	0,3	Valid
3	.286	0,3	Tidak Valid
4	.240	0,3	Tidak Valid
5	.308	0,3	Valid
6	.475	0,3	Valid
7	.420	0,3	Valid
8	.445	0,3	Valid
9	.359	0,3	Valid
10	.426	0,3	Valid

Berdasarkan hasil tabel 3.8 dari uji validitas pada skala efikasi diri diatas, dapat ditarik kesimpulan terdapat 2 aitem tidak valid, di karenakan memiliki nilai koefisien $< 0,30$. Berbeda dengan 8 aitem lainnya yang dinyatakan valid, disebabkan memiliki nilai koefisien $> 0,30$ yang bisa digunakan dalam penelitian. Aitem yang tidak valid akan dihilangkan dan di uji kembali pada tahap 2.

Berikut ini adalah tabel hasil uji validitas dari skala efikasi diri tahap kedua:

Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Skala Efikasi Diri Tahap 2

Aitem	<i>Correlated Item- Total Correlation</i>	Perbandingan R Tabel	Hasil
1	.431	0,3	Valid
2	.394	0,3	Valid
3	.318	0,3	Valid
4	.461	0,3	Valid
5	.407	0,3	Valid
6	.445	0,3	Valid
7	.364	0,3	Valid
8	.392	0,3	Valid

Berdasarkan hasil table 3.9 dari uji validitas pada skala efikasi diri diatas, dapat ditarik kesimpulan terdapat 8 aitem dapat dikatakan valid, dengan memiliki nilai koefisien $> 0,30$ yang bias digunakan dalam penelitian.

Berikut ini adalah tabel hasil uji realibilitas dari skala efikasi diri:

Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
.707	8

Berdasarkan tabel 3.10 hasil uji reabilitas di atas menunjukkan bahwa didapatkan hasil sebesar 0,707. Artinya, skala efikasi diri dinyatakan reliabel.

Berikut ini adalah tabel *blue print* dari skala efikasi diri setelah tahap kedua:

Tabel 3.11 *Blue Print* Skala Efikasi Diri setelah Tahap 2

No	Pernyataan	F/UF
1	Saya dapat memecahkan masalah yang sulit jika saya berusaha cukup keras	F
2	Saya bisa mencari solusi terbaik ketika konflik dengan orang lain	F
3	Saya mampu mengatasi masalah yang tidak terduga	F
4	Jika saya berusaha dengan maksimal saya dapat menyelesaikan masalah yang saya hadapi	F
5	Saya mempunyai coping yang baik sehingga saya tetap tenang dalam menghadapi masalah	F
6	Dalam menghadapi masalah saya mempunyai pilihan solusi	F
7	Saya dapat menemukan solusi ketika mendapatkan masalah	F
8	Saya selalu dapat menangani masalah yang saya hadapi	F
Jumlah		8 Aitem

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan Uji Korelasi Spearman. Sebelum dilaksanakn uji hipotesis, peneliti akan melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas. Analisis data akan dibantu dengan menggunakan SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) 16.0 untuk mengolah data.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas *Kolmogorov smirnov* merupakan bagian dari uji asumsi klasik yang bertujuan untuk mengetahui residual berdistribusi normal atau tidak. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka residual berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka nilai residual tidak berdistribusi normal

(Ghozali, 2011).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi spearman. Karena setelah dilakukannya uji normalitas, variabel dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal. Maka dari itu, uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasi spearman yang bebas berdistribusi. Uji korelasi spearman berguna untuk menguji hubungan dua variabel yakni hubungan efikasi diri dengan *psychologicall well being*. Nilai korelasi spearman berada di antara $-1 \leq p \leq 1$. Jika nilai $p = 0$, berarti tidak ada korelasi antara variabel independen dengan dependen. Nilai $p = +1$ berarti terdapat korelasi positif antara variabel independen dengan dependen. Nilai $p = -1$ berarti terdapat korelasi negatif antara variabel independen dengan dependen. Tanda “+” dan “-“ menunjukkan arah hubungan antara variabel (Martono, 2010).

Tabel 3.12 Makna Nilai Korelasi Spearman

Nilai	Makna
0,00 – 0,19	Sangat Rendah / Sangat Lemah
0,20 – 0,39	Rendah / Lemah
0,40 – 0,59	Sedang
0,60 – 0,79	Tinggi / Kuat
0,80 – 1,00	Sangat Tinggi / Sangat Kuat

Sumber: Martono, 2010

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN KESIMPULAN

A. Hasil Penelitian

1. Merencanakan dan Melaksanakan Penelitian

Persiapan merupakan upaya sebelum dilakukannya sebuah penelitian yang bertujuan agar mendapatkan hasil optimal. Di samping itu, persiapan juga diharap bisa mengurangi terjadinya kendala ketika penelitian berlangsung. Berikut langkah-langkah persiapan sebelum penelitian dilaksanakan:

a. Tahap Pertama

Peneliti harus mengidentifikasi permasalahan yang akan menjadi bahan penelitian atau hal yang diteliti. Setelah permasalahan teridentifikasi, peneliti membuat perumusan masalah dan tujuan dari penelitian dilaksanakan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, sehingga setelah mengidentifikasi permasalahan, dilakukan penentuan tema, variabel dan hipotesis penelitian. Kemudian, peneliti melakukan sebuah studi *literature review* dengan cara memperbanyak referensi bacaan entah melalui buku, jurnal serta hasil penelitian sebelumnya berupa tesis, skripsi ataupun karya ilmiah lainnya. Hal tersebut berguna untuk dapat mempermudah peneliti dalam memahami teori-teori, praduga dan beberapa data yang membahas mengenai variabel yang akan diteliti.

b. Tahap Kedua

Di tahap ini dilakukan penentuan subyek yang akan diteliti dengan

kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Penelitian ini berfokus pada *psychological well being* sehingga peneliti menggunakan subjek di kalangan siswa yang tinggal dipondok pesantren. Alasan peneliti menggunakan subyek tersebut dikarenakan peneliti ingin mengetahui seberapa tinggi efikasi diri yang dialami siswa yang tinggal di pondok pesantren dan dampak yang terjadi pada siswa yang tinggal dipondok pesantren ketika memiliki *psychological well being* yang tinggi.

c. Tahap Ketiga

Tahap ini adalah proses penyusunan desain penelitian. Dalam prosesnya, dilakukan proses penyusunan instrumen yang dilakukan, sehingga hasil yang didapat dalam penelitian dapat dikatakan valid. Adapun langkah yang harus diselesaikan dan dilewati dalam penyusunan instrument yaitu:

- 1) Menentukan indikator masing-masing variabel
- 2) Membuat sebuah panduan item atau *blue print*
- 3) Menyusun item dan membuat kuesioner melalui *google form*, yang digunakan untuk proses pengambilan data dengan menggunakan model skala likert
- 4) Melakukan *Expert Judgement* pada dosen yang ahli dalam bidangnya dan dilakukan sebuah *try out* pada 30 mahasiswa dengan kriteria yang sama.

c. Tahap Keempat

Tahap ini merupakan tahap terakhir yaitu proses pengambilan data

penelitian yang dilakukan pada tanggal 04 – 25 November 2022 pada pada siswa Madrasah Aliyah yang tinggal di pondok pesantren.

2. Deskripsi Hasil Penelitian Data Demografis Subjek

Subjek pada penelitian yang telah dilakukan merupakan siswa madrasah Aliyah yang tinggal di pondok pesantren. Jumlah populasi pada penelitian ini berjumlah 1285 siswa, sehingga peneliti menggunakan rumus slovin sebagai penentu jumlah sampel dalam penelitian. Dengan menggunakan rumus ini, mendapatkan hasil bahwa peneliti membutuhkan sampel sebanyak 305 responden siswa pondok pesantren.

Berikut ini adalah tabel hasil uji klasifikasi usia subjek :

Tabel 4.1 Hasil Klasifikasi Usia Subjek

Usia	Jumlah	Persentase
15 Tahun	82	26.9%
16 Tahun	80	26.2%
17 Tahun	98	32.1%
18 Tahun	45	14.8%
Total	305	100%

Berdasarkan tabel 4.1 hasil klasifikasi berdasarkan usia terdapat 305 subjek. Terdapat 82 siswa dengan usia 15 tahun dengan persentase 26,9 %, terdapat 80 siswa dengan usia 16 tahun dengan persentase 26,2%, terdapat 98 siswa dengan usia 17 tahun dengan persentase 32,1% dan terdapat 45 siswa dengan usia 18 tahun dengan persentase 14,8%.

Berikut ini adalah tabel hasil klasifikasi jenis kelamin subjek :

Tabel 4.2 Hasil Klasifikasi Jenis Kelamin Subjek

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	99	32.5%
Perempuan	206	67.5%
Total	305	100%

Berdasarkan tabel 4.2 hasil klasifikasi berdasarkan jenis kelamin terdapat 305 subjek. Terdapat 99 siswa jenis kelamin laki laki dengan persentase 32,5 % dan terdapat 206 siswa dengan jenis kelamin perempuan dengan persentase 67,5%.

Berikut ini adalah tabel hasil klaifikasi berdasarkan lama subjek di pondok pesantren :

Tabel 4.3 Hasil Klasifikasi Lama Subjek di Pondok Pesantren

Lama	Jumlah	Persentase
< 1 Tahun - 1 Tahun	23	7.5%
2 Tahun - 3 Tahun	101	33.1%
4 Tahun - 5 Tahun	111	36.4%
6 Tahun - 7 Tahun	70	23%
Total	305	100%

Berdasarkan tabel 4.3 hasil klasifikasi berdasarkan lama subjek dalam pondok pesantren terdapat 305 subjek. Terdapat 23 subjek masuk dalam kategori telah menjadi santri selama < 1 tahun – 1 tahun dengan persentase 7,5%, terdapat 101 subjek masuk dalam kategori telah menjadi santri selama 2 – 3 tahun dengan persentase 33,1%, terdapat 111 subjek masuk dalam kategori telah menjadi santri selama 4 – 5 tahun dengan persentase 36,4% dan terdapat 70 subjek masuk dalam kategori telah menjadi santri selama 6-7 tahun dengan persentase 23%.

Berikut ini adalah tabel hasil klasifikasi berdasarkan alasan subjek di pondok pesantren :

Tabel 4.4 Hasil Klasifikasi Alasan Subjek di Pondok Pesantren

Alasan	Jumlah	Persentase
Tholabul Ilmi	167	54.8%
Mendalami Ilmu Agama	74	24.3%
Menjadi Pribadi yang Baik	36	11.8%
Membuat Bangga Orang Tua	28	9.2%
Total	305	100%

Berdasarkan tabel 4.4 hasil klasifikasi berdasarkan alasan subjek yang tinggal di pondok pesantren terdapat 305 subjek. Terdapat 167 siswa dengan alasan tholabul ilmi dengan persentase 54,8%, terdapat 74 siswa dengan alasan mendalami ilmu agama dengan persentase 24,3%, terdapat 36 siswa dengan alasan menjadi pribadi yang baik dengan persentase 11,8% dan terdapat 28 siswa dengan alasan membuat bangga orang tua dengan persentase 9,2%.

Berikut ini adalah hasil klasifikasi berdasarkan asal sekolah subjek :

Tabel 4.5 Hasil Klasifikasi Asal Sekolah Subjek

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
MA Abu Dzarrin	155	50.8
MA Al Rosyid	150	49.2
Total	305	100.0

Berdasarkan tabel 4.5 hasil klasifikasi berdasarkan asal sekolah subjek terdapat 305 subjek dalam kategori ini. Terdapat 155 siswa dengan asal sekolah MA Abu Dzarrin dengan persentase 50,8 %, dan terdapat 150 siswa asal sekolah MA Al Rosyid agama dengan persentase 49,2%.

3. Deskripsi Data Statistik

Sebelum melakukan uji analisa data perlu diketahui mengenai karakteristik

data dari hasil penelitian. Adapun tahap ini merupakan analisa awal yang dilakukan, dengan melakukan analisa data secara deskriptif. Berikut ini tabel deskripsi data statistik.

Berikut ini adalah tabel deskripsi data statistik :

Tabel 4.6 Deskripsi Data Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Psychological Well Being</i>	305	83	119	96.41	7.134
Efikasi Diri	305	22	37	29.65	3.192

Berdasarkan tabel 4.6 diatas dapat diketahui bahwa jumlah subjek pada penelitian ini berjumlah sebanyak 305 orang. Variabel *psychological well being* memiliki skor minimum 83, skor maximum 119, nilai mean 96,41 dan standart deviasi sebesar 7,134. Pada variabel efikasi diri memiliki skor minimum 22, skor maximum 37, nilai mean 29,65 dengan standart deviasi 3,192.

4. Kategorisasi Variabel

Adapun kategori variabel *Psychological Well Being* dan Efikasi Diri yang digunakan untuk mengetahui jumlah subjek yang berada pada kategori tinggi, sedang, dan rendah. Kategorisasi variabel akan menggunakan rumus sebagai berikut (Azwar, 2013).

Berikut ini adalah tabel rumus nilai kategori :

Tabel 4.7 Rumus Nilai Kategori

Rendah	$X < M - ISD$
Sedang	$M - ISD \leq X < M + ISD$
Tinggi	$M + ISD \leq X$

Keterangan :

X : Skor Subjek

M : Mean

SD : Standart Deviasi

Berikut ini adalah tabel kategori *psychological well being* :

Tabel 4.8 Kategori *Psychological Well Being*

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
<i>Psychological Well Being</i>	Rendah	58	19%
	Sedang	198	65%
	Tinggi	49	16%
Total		305	100%

Berdasarkan tabel 4.8 rumus dalam nilai kategori, menunjukkan bahwa terdapat 305 subjek siswa madrasah aliyah yang tinggal dipondok pesantren. Terdapat 58 siswa yang mengalami *psychological well being* dengan kategori rendah dengan persentase 19%, terdapat 198 siswa yang mengalami *psychological well being* dengan kategori sedang dengan persentase 65% dan terdapat 49 siswa madrasah Aliyah yang tinggal di pondok pesantren yang mengalami *psychological well being* tinggi dengan persentase 16%.

Berikut ini adalah tabel kategori efikasi diri :

Tabel 4.9 Kategori Efikasi Diri

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Efikasi Diri	Rendah	57	19%
	Sedang	193	63%
	Tinggi	55	18%
Total		305	100%

Berdasarkan tabel 4.9 rumus dalam nilai kategori, menunjukkan bahwa terdapat 305 subjek siswa madrasah aliyah yang tinggal di pondok pesantren. Terdapat 57 siswa yang mengalami Efikasi Diri Rendah dengan kategori rendah

dengan presentase 19%, terdapat 193 siswa yang mengalami Efikasi Diri dengan kategori sedang dengan persentase 63% dan terdapat 55 siswa madrasah Aliyah yang tinggal di pondok pesantren yang mengalami Efikasi Diri tinggi dengan persentase 18%.

5. Tabulasi Silang

Tabulasi Silang (*Crosstab*) merupakan metode analisa kategori data yang menggunakan data nominal, ordinal, interval serta kombinasi diantaranya. Data tabulasi silang ini menyajikan bentuk informasi gabungan dari data demografis dengan data variable. Analisis data pada *Crosstab* dapat dilakukan pada variabel yang berbentuk ordinal ataupun nominal (Ghozali, 2011).

Data tabulasi silang yang akan ditunjukkan dalam bentuk penelitian ini antara lain: Efikasi diri yang dihadapkan dengan pengkategorian *Psychological well being*. Hasil tabulasi silang dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.10 Usia dengan *Psychological Well Being*

		<i>Psychological Well Being</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Usia	15 Tahun	17 (5.6%)	59 (19.3%)	6 (2%)	82 (26.9%)
	16 Tahun	16 (5.2%)	51 (16.7%)	13 (4.3%)	80 (26.2%)
	17 Tahun	18 (5.9%)	59 (19.3%)	21 (6.9%)	98 (32.1%)
	18 Tahun	7 (2.3%)	29 (9.5%)	9 (3%)	45 (14.8%)
Total		58 (19%)	198 (64.9%)	49 (16.1%)	305 (100%)

Berdasarkan tabel 4.10 diatas menunjukkan tabulasi silang data demografi kategori usia pada siswa dengan variabel *psychological well being*. Pada usia 15 tahun terdapat 17 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori rendah dengan persentase 5,6%, untuk kategori sedang terdapat 59 siswa

dengan tingkat *psychological well being* kategori sedang dengan persentase 19,3% sedangkan untuk tingkat *psychological well being* kategori tinggi terdapat 6 siswa dengan persentase 2,0%. Pada usia 16 tahun terdapat 16 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori rendah dengan persentase 5,2%, untuk untuk kategori sedang terdapat 51 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori sedang dengan persentase 16,7% sedangkan untuk tingkat *psychological well being* kategori tinggi terdapat 13 siswa dengan persentase 4,3%. Pada usia 17 tahun terdapat 18 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori rendah dengan persentase 5,9%, untuk kategori sedang terdapat 59 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori sedang dengan persentase 19,3% sedangkan untuk tingkat *psychological well being* kategori tinggi terdapat 21 siswa dengan persentase 6,9%. Pada usia 18 tahun terdapat 11 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori rendah dengan persentase 2,3%, untuk kategori sedang terdapat 29 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori sedang dengan persentase 9,5% sedangkan untuk tingkat *psychological well being* kategori tinggi terdapat 9 siswa dengan persentase 3,0%.

Berikut ini adalah tabel jenis kelamin dengan *psychological well being* :

Tabel 4.11 Jenis Kelamin dengan *Psychological Well Being*

		<i>Psychological Well Being</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	21 (6.9%)	59 (19.3%)	19 (6.2%)	99 (32.5%)
	Perempuan	37 (12.1%)	139 (45.6%)	30 (9.8%)	206 (67.5%)
	Total	58 (19.0%)	198 (64.9%)	49 (16.1%)	305 (100.0%)

Berdasarkan tabel 4.11 diatas menunjukkan tabulasi silang data demografi

kategori jenis kelamin pada siswa dengan variabel *psychological well being*. Pada siswa dengan jenis kelamin laki laki terdapat 21 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori rendah dengan persentase 6,9%, untuk kategori sedang terdapat 59 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori sedang dengan persentase 19,3% sedangkan untuk tingkat *psychological well being* kategori tinggi terdapat 19 siswa dengan persentase 6,2%. Pada siswa dengan jenis kelamin perempuan terdapat 37 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori rendah dengan persentase 12,1%, untuk kategori sedang terdapat 139 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori sedang dengan persentase 45,6% sedangkan untuk tingkat *psychological well being* kategori tinggi terdapat 30 siswa dengan persentase 9,8%.

Berikut ini adalah tabel berdasarkan lama subjek tinggal di pondok pesantren dengan *psychological well being* :

Tabel 4.12 Lama Subjek di Pesantren dengan *Psychological Well Being*

		<i>Psychological Well Being</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Lama di	< 1 Tahun - 1 Tahun	3 (1.0%)	19 (6.2%)	1 (0.3%)	23 (7.5%)
Pesantren	2 Tahun - 3 Tahun	24 (7.9%)	64 (21.0%)	13 (4.3%)	101 (33.1%)
	4 Tahun - 5 Tahun	17 (5.6%)	74 (24.3%)	20 (6.6%)	111 (36.4%)
	6 Tahun - 7 tahun	14 (4.6%)	41 (13.4%)	15 (4.9%)	70 (23.0%)
	Total	58 (19.0%)	198 (64.9%)	49 (16.1%)	305 (100.0%)

Berdasarkan tabel 4.12 diatas menunjukkan tabulasi silang data demografi kategori lama siswa tinggal dipondok pesantren pada siswa dengan variabel *psychological well being*. Pada siswa yang telah tinggal dipondok selama < 1 – 1 tahun terdapat 3 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori rendah dengan persentase 1%, untuk

kategori sedang terdapat 19 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori sedang dengan persentase 6,2% sedangkan untuk tingkat *psychological well being* kategori tinggi terdapat 1 siswa dengan persentase 0,3%. Pada siswa yang telah tinggal dipondok selama 2 – 3 tahun terdapat 24 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori sedang dengan persentase 7,9%, untuk kategori sedang terdapat 64 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori sedang dengan persentase 21.0% sedangkan untuk tingkat *psychological well being* kategori tinggi terdapat 13 siswa dengan persentase 4,3%. Pada siswa yang telah tinggal dipondok selama 4 – 5 tahun terdapat 17 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori sedang dengan persentase 5,6%, untuk kategori sedang terdapat 74 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori sedang dengan persentase 24,3% sedangkan untuk tingkat *psychological well being* kategori tinggi terdapat 20 siswa dengan persentase 6,6%. Pada siswa yang telah tinggal dipondok selama 6 -7 tahun terdapat 14 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori sedang dengan persentase 4,6%, untuk kategori sedang terdapat 41 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori sedang dengan persentase 13,4% sedangkan untuk tingkat *psychological well being* kategori tinggi terdapat 15 siswa dengan persentase 4,9%.

Berikut ini adalah tabel berdasarkan alasan subjek tinggal di pondok pesantren dengan *psychological well being* :

Tabel 4.13 Alasan Subjek di Pesantren dengan *Psychological Well Being*

		<i>Psychological Well Being</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Alasan di Pesantren	Tholabul Ilmi	36 (11.8%)	110 (36.1%)	21 (6.9%)	167 (54.8%)
	Mendalami Ilmu Agama	10 (3.3%)	45 (14.8%)	19 (6.2%)	74 (24.3%)
	Menjadi Pribadi Lebih Baik	6 (2.0%)	26 (8.5%)	4 (1.3%)	36 (11.8%)

	<i>Psychological Well Being</i>			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Membuat Bangga Orang Tua	6 (2.0%)	17 (5.6%)	5 (1.6%)	28 (9.2%)
Total	58 (19.0%)	198 (64.9%)	49 (16.1%)	305 (100.0%)

Berdasarkan tabel 4.13 diatas menunjukkan tabulasi silang data demografi kategori alasan siswa tinggal dipondok pesantren pada siswa dengan variabel *psychological well being*. Pada siswa dengan alasan Tholabul ilmi terdapat 36 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori rendah dengan persentase 11,8%, untuk kategori sedang terdapat 110 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori sedang dengan persentase 36,1% sedangkan untuk tingkat *psychological well being* kategori tinggi terdapat 21 siswa dengan persentase 6,9%. Pada siswa dengan alasan mendalami ilmu agama terdapat 10 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori rendah dengan persentase 3,3%, untuk kategori sedang terdapat 45 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori sedang dengan persentase 14,8% sedangkan untuk tingkat *psychological well being* kategori tinggi terdapat 19 siswa dengan persentase 6,2%. Pada siswa dengan alasan menjadi pribadi yang baik terdapat 6 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori rendah dengan persentase 2,0%, untuk kategori sedang terdapat 26 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori sedang dengan persentase 8,5% sedangkan untuk tingkat *psychological well being* kategori tinggi terdapat 4 siswa dengan persentase 1,3%. Pada siswa dengan alasan membuat bangga orang tua terdapat 6 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori rendah dengan persentase 2%, untuk kategori sedang terdapat 17 siswa dengan tingkat

psychological well being kategori sedang dengan persentase 5,6% sedangkan untuk tingkat *psychological well being* kategori tinggi terdapat 28 siswa dengan persentase 9,2%.

Berikut ini adalah tabel berdasarkan asal sekolah dengan *psychological well being* :

Tabel 4.14 Asal Sekolah dengan *Psychological Well Being*

		<i>Psychological Well Being</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Asal Sekolah	MA Abu Dzarrin	29 (9.5%)	101 (33.1%)	25 (8.2%)	155 (50.8%)
	MA Al Rosyid	29 (9.5%)	97 (31.8%)	24 (7.9%)	150 (49.2%)
Total		58 (19.0%)	198 (64.9%)	49 (16.1%)	305 (100.0%)

Berdasarkan tabel 4.14 diatas menunjukkan tabulasi silang data demografi kategori asal sekolah pada siswa dengan variabel *psychological well being*. Pada siswa yang berasal dari MA Abu Dzarrin terdapat 29 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori rendah dengan persentase 9,5%, untuk kategori sedang terdapat 101 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori sedang dengan persentase 33,1% sedangkan untuk tingkat *psychological well being* kategori tinggi terdapat 25 siswa dengan persentase 8,2%. Pada siswa yang berasal dari MA Al Rosyid terdapat 29 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori rendah dengan persentase 9,5%, untuk kategori sedang terdapat 97 siswa dengan tingkat *psychological well being* kategori sedang dengan persentase 31,8% sedangkan untuk tingkat *psychological well being* kategori tinggi terdapat 24 siswa dengan persentase 7,9%.

6. Hasil Uji Normalitas

Tabel 4.15 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov		
	N	Statistic	Sig.
<i>Psychological Well Being</i>	305	2.732	.000
Efikasi Diri	305	3.166	.000

Berdasarkan tabel 4.16 hasil uji normalitas di atas, hasil pengujian pada variabel *psychological well being* memiliki nilai sig. sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya data variabel *psychological well being* tidak berdistribusi normal. Variabel efikasi diri memiliki nilai sig. sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya data variabel efikasi diri tidak berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa data tersebut tidak memenuhi uji normalitas.

Hal ini mengacu pada asumsi *Central Limit Theorem* yang menyatakan apabila dalam jumlah observasi atau sampel dalam melakukan penelitian lebih dari 30, maka tidak perlu untuk melakukan uji normalitas atau apabila data cenderung tidak berdistribusi normal maka dapat untuk diabaikan (Ajija, 2011). Dikaenakan dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 305, maka hasil dari uji normalitas yang cenderung tidak berdistribusi normal dapat diabaikan.

B. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menguji hubungan efikasi diri dengan *psychological well being* dengan menggunakan korelasi uji spearman untuk mengetahui hubungan antar variabel.

Berikut ini adalah tabel hasil korelasi efikasi diri dengan *psychological well*

being :

Tabel 4.16 Hasil Korelasi Efikasi Diri dengan *Psychological Well Being*

		<i>Spearman's rho</i>	
		<i>Psychological Well Being</i>	Efikasi Diri
<i>Psychological Well Being</i>	Correlation Coefficient	1.000	.311
	Sig. (2-tailed)		.000
Efikasi Diri	Correlation Coefficient	.311	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	

Berdasarkan tabel 4.17 diatas menunjukkan hasil atau besarnya hubungan antara variabel efikasi diri dengan *psychological well being*. Besar hubungan antara dua variabel tersebut mempunyai nilai sebesar 0,311. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel mempunyai hubungan yang lemah. Nilai signifikansi menunjukkan nilai sebesar 0,000 yang berarti bahwa terdapat hubungan kedua variabel signifikan (karena $p\ value < 0,05$). Artinya terdapat hubungan efikasi diri dengan *psychological well being* siswa pondok pesantren.

Berikut ini adalah tabel hasil kontribusi efikasi diri terhadap *psychological well being* :

Tabel 4.17 Kontribusi Efikasi Diri Terhadap *Psychological Well Being*

	R Squared
Psychological Well Being * Efikasi Diri	.013

Berdasarkan tabel 4.18 Nilai *R Squared* menjelaskan kontribusi variabel efikasi diri terhadap variabel *psychological well being*. Dilihat bahwa nilai pada tabel diatas sebesar 0,013 yang artinya sebesar 1,3% variabel efikasi diri berkontribusi banyak terhadap variabel *psychological well being*, sedangkan sisanya sebesar 98,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam

penelitian ini.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan *psychological well being* siswa pondok pesantren. Populasi pada penelitian ini berjumlah 1285 siswa dengan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 305 siswa. Penentuan sampel didasarkan rumus slovin dengan tingkat toleransi kesalahan penelitian sebesar 10%. Sampel penelitian ini siswa yang tinggal di pondok pesantren yang terdiri 2 sekolah MA Abu Dzarrin Bojonegoro dan MA Al Rosyid Bojonegoro. Teknik pengumpulan sampel penelitian ini melalui survey dengan cara sebar kuisioner siswa pondok pesantren.

Penelitian ini menggunakan Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji korelasi spearman dan setelah itu dilakukan uji terhadap hubungan pada variabel prediktor terhadap variabel *psychological well being* yang berguna apakah terdapat hubungan atau tidak dalam kedua variabel dengan bantuan program statistika (*statistic package for social science*). Dalam penelitian ini dilakukan uji asumsi terlebih dahulu, sebelum akhirnya akan dilakukan uji hipotesis. Terdapat dua uji asumsi yang dilakukan yakni uji normalitas. Pada uji normalitas menggunakan *kolomogorov –smirnov* yang telah dilakukan terdapat hasil yang signifikansi sebesar 0,000 dengan nilai signifikansi $> 0,05$. Hal ini menunjukkan dari data tersebut tidak berdistribusi secara normal sehingga tidak dapat memenuhi uji normalitas pada data penelitian ini.

Pada penelitian yang telah memenuhi uji asumsi, dapat dilanjutkan dengan melakukan uji hipotesis. Pada penelitian ini, uji hipotesis dilakukan dengan

menggunakan uji korelasi spearman. Hasil yang didapatkan menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan efikasi diri dengan *psychological well being*. Besar hubungan antara dua variabel mempunyai nilai sebesar 0,311. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel mempunyai hubungan yang lemah. Artinya terdapat hubungan efikasi diri dengan *psychological well being* siswa pondok pesantren.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan terhadap efikasi diri dengan *psychological well being* yang berarti semakin tinggi tingkat *psychological well being* pada siswa semakin tinggi pula efikasi diri dan begitupun sebaliknya. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Deasyanti dan Mafazi (2019) yang menyatakan terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada seseorang. Pambajeng dan Siswati (2017) juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan kesejahteraan yang terjadi pada seseorang .

Efikasi diri merupakan bentuk keyakinan pada individu atas kemampuannya dalam mengontrol fungsi diri individu dan kejadian yang terjadi dalam lingkungannya (Bandura, 2005). Seorang individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki motivasi dan merasa tertantang dalam menyelesaikan masalah yang dialaminya, sehingga individu tidak mudah putus asa dan stress (Alwisol, 2009). Menurut Bandura (Feist & Feist, 2010) menyatakan bahwa kondisi fisiologis sangat berpengaruh terhadap efikasi diri pada individu. *Psychological well being* merupakan keadaan kondisi psikologis

seseorang yang sehat dapat berpengaruh secara positif terhadap kehidupannya. *Psychological well being* juga mengarahkan seseorang untuk memiliki persepsi yang positif terhadap pengalaman hidupnya dengan keberhasilan atas tantangan dan kesulitan yang muncul (Wells, 2010).

Psychological well being dapat dipengaruhi beberapa faktor salah satu faktor tersebut adalah efikasi diri. Efikasi diri ini dapat memengaruhi *psychological well being* pada seseorang. Hal ini didukung dengan penelitian Nurlita (2015) yang menyatakan bahwa efikasi diri memengaruhi *psychological well being* dan terdapat hubungan yang positif antar kedua variabel. Menurut Prayogi (2017) menjelaskan bahwa dalam *psychological well being* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya efikasi diri, optimisme dan dukungan sosial.

Pada hasil data variabel kategorisasi *psychological well being* siswa yang tinggal di pondok pesantren didapatkan sebanyak 58 subjek dengan kategori rendah, 198 subjek dengan kategori sedang dan 49 subjek dengan kategori tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa dari total subjek sebanyak 305 yang menjadi responden pada penelitian ini bahwa tingkat *psychological well being* pada siswa yang tinggal di pondok pesantren masuk pada kategori sedang. Pada variabel kategorisasi efikasi diri siswa yang tinggal di pondok pesantren didapatkan sebanyak 57 subjek dengan kategori rendah, 193 subjek dengan kategori sedang dan 55 subjek dengan kategori tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa dari total subjek sebanyak 305 yang menjadi responden pada penelitian ini bahwa tingkat efikasi diri pada siswa yang tinggal di pondok pesantren masuk pada kategori sedang.

Dapat disimpulkan bahwa siswa yang tinggal di pondok pesantren bahwa rata rata memiliki *psychological well being* yang tinggi dan rata rata yang memiliki tingkat efikasi diri pada tingkat tinggi juga. Hal ini sesuai dengan penelitian Hermawan, dkk (2017) menyatakan bahwa seorang siswa yang tinggal dipondok pesantren (santri) memiliki *psychological well being* yang tinggi dipengaruhi oleh faktor dari dimensi *environmental mastery* yang seorang siswa tinggal di pondok pesantren mampu membagi waktu dan dapat mengerjakan tugas yang diterimanya secara baik dengan potnsi yang dimiliki. *Psychological well being* yang tinggi menunjukkan bahwa seorang remaja mampu menyelesaikan tugas perkembangan di masa remaja (Megawati. Dkk, 2016).

Berdasarkan hasil dari data tabulasi silang dilihat dari rentang usia responden 15-18 tahun dari total subjek sebanyak 305. Pada usia 15 tahun sebanyak 6 subjek masuk pada tingkat *psychological well being* tinggi, pada usia 16 tahun sebanyak 13 subjek masuk pada tingkat *psychological well being* tinggi, pada usia 17 tahun sebanyak 21 subjek masuk pada tingkat *psychological well being* tinggi dan usia 18 tahun sebanyak 9 subjek masuk pada tingkat *psychological well being* tinggi.

Menurut Ryff dan Keyes (1995) menyatakan bahwa usia merupakan faktor penting dalam *psychological well being*. Dalam data tabulasi silang usia rentang tersebut masuk dalam kategori remaja. Seorang remaja dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada remaja menyebabkan kebutuhan yang meningkat sehingga mengakibatkan *psychological well being*

tinggi (Agustiani, 2009). Sejalan dengan Havighurst (dalam Ali & Asrori, 2012) menambahkan bahwa seorang remaja berhasil menuntaskan tugas perkembangan, maka akan menimbulkan fase bahagia dan membawa arah keberhasilan yang meningkat.

Pada hasil data tabulasi silang dilihat dari jenis kelamin dengan total subjek 305 orang. Sebanyak 19 subjek berada pada kategori tinggi dengan jenis kelamin laki laki sedangkan untuk jenis kelamin perempuan sebanyak 30 subjek berada pada kategori tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Izzati & Mulyana (2021) yang mengatakan *psychological well being* pada gender yang berbeda dan dilakukan kepada siswa sehingga, mendapatkan hasil terdapat perbedaan yang signifikan antara wanita dan pria, serta wanita memiliki skor lebih tinggi dibandingkan dengan pria pada tingkat *psychological well being*.

Dari hasil tersebut menunjukkan kategori tabulasi silang dalam kategori tinggi lebih signifikan jenis kelamin perempuan. Hal itu dikarenakan seorang pria lebih mudah untuk merasakan kejenuhan ketika menjalankan kegiatan yang dialami (Celik & Tabancali, 2012), sedangkan perempuan lebih menikmati waktunya dan memiliki keterampilan yang lebih baik dalam membangun sebuah hubungan dengan baik.

Pada hasil data tabulasi silang dilihat dari lama siswa yang tinggal dipondok pesantren terdapat 305 responden dalam penelitian ini. Pada siswa yang tinggal dipondok pesantren < 1 tahun – 1 tahun terdapat 1 subjek dengan kategori tinggi. Siswa yang tinggal dipondok pesantren selama 2 tahun – 3 tahun terdapat 13 subjek dengan kategori tinggi. Pada siswa yang tinggal dipondok pesantren

selama kurun waktu 4 tahun – 5 tahun terdapat 20 siswa dengan kategori tinggi, sedangkan siswa yang tinggal di pondok pesantren selama 6 tahun – 7 tahun terdapat 15 siswa dengan kategori tinggi.

Sejalan dengan penelitian Pritaningrum & Hendriani (2013) menyatakan seorang santri memerlukan penyesuaian terhadap lingkungannya. Hal tersebut membutuhkan waktu yang lama terhadap penyesuaian diri terhadap kegiatan yang ada dalam pondok pesantren. Penyesuaian diri terhadap santri baru banyak perubahan tingkah laku dengan tuntutan lingkungan. Adanya peraturan membuat sangat berat dan tidak yakin, akan tetapi lama kelamaan setelah lama tinggal di pesantren akan terasa biasa saja. Dengan begitu ketika penyesuaian berjalan lancar kebahagiaan akan timbul dari seorang santri.

Berdasarkan data tabulasi silang dilihat dari alasan siswa yang tinggal di pondok pesantren terdapat 305 subjek dari hasil penelitian ini. Siswa dengan alasan mencari ilmu (*Tholabul Ilmi*) terdapat 21 subjek dengan kategori tinggi, untuk siswa yang tinggal di pondok pesantren dengan alasan mendalami ilmu agama terdapat 19 subjek dengan kategori tinggi. Pada siswa dengan alasan ingin menjadi pribadi yang lebih baik terdapat 4 siswa dengan kategori tinggi, sedangkan siswa yang tinggal di pondok pesantren dengan alasan ingin membuat bangga orang tua terdapat 5 siswa dengan kategori tinggi.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Pajri.dkk (2016) menyatakan bahwa siswa yang tinggal di pondok pesantren mempunyai alasan yang kuat dengan didasari motivasi yang ada pada dirinya dengan keinginan untuk tinggal di pondok pesantren. Motivasi seorang siswa yang tinggal dipondok pesantren

juga dipengaruhi oleh dukungan orang tua, keinginan dalam belajar, kebutuhan dalam melakukan sesuatu serta harapan yang dimilikinya (Djamarah, 2011). Adanya motivasi juga berpengaruh pada *psychological well being* pada siswa yang tinggal dipondok pesantren menjadi lebih tinggi.

Hasil dari data tabulasi silang dilihat asal sekolah siswa yang tinggal di pondok pesantren dengan jumlah subjek 305 dalam penelitian ini. Pada siswa yang berasal dari sekolah MA Abu Dzarrin terdapat 25 siswa dengan kategori tinggi, sedangkan untuk sekolah MA Al Rosyid sama seperti sekolah sebelumnya terdapat 24 siswa dengan kategori tinggi.

Kontribusi variabel efikasi diri terhadap variabel *psychological well being* sebesar 0,013 yang artinya sebesar 1,3% variabel efikasi diri berkontribusi banyak terhadap variabel *psychological well being*, sedangkan sisanya sebesar 98,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan kontribusi siswa dipengaruhi oleh motivasi internal pada siswa. Menurut Deci dan Ryan, 2000 (dalam Hamzah, 2019) motivasi intrinsik merupakan motivasi untuk individu berubah, yang artinya individu bermula individu masih termotivasi secara eksternal kemudian dapat melakukan sendiri. Motivasi intrinsik pada individu terdiri atas otonomi (*Autonomy*), kompetensi (*Competence*), dan keterkaitan (*Relatedness*). Adanya motivasi intrinsik ini sebagai pnetuan diri (*Self Determination*) pada diri seseorang.

Self Determination diperlukan motivasi individu dengan rentang yang kontinum, yang mana seorang individu termotivasi secara hingga dapat melakukan secara sendiri. Pada proses munculnya motivasi intrinsik dibutuhkan

dengan proses yang kontinum, dengan memberikan pendampingan secara supportif. Dengan demikian, individu akan menjadi lebih berkaitan tidak hanya intrafisik, tetapi juga secara sosial. Hal tersebut juga pengaruh pada siswa yang tinggal dipondok pesantren sehingga terdapat hubungan efikasi diri dengan psychological well being pada siswa pondok pesantren yang telah memenuhi *self determination*.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil riset analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan *psychological well being* siswa pondok pesantren. Dengan demikian pada uji hipotesis yang diajukan diterima yang artinya terdapat hubungan efikasi diri dengan *psychological well being* siswa pondok pesantren. Semakin tinggi tingkat efikasi diri pada siswa yang tinggal di pondok pesantren maka semakin tinggi pula *psychological well being* pada siswa yang tinggal di pondok pesantren. Pada data demografis dari usia, jenis kelamin, alasan di pondok pesantren, lama di pondok pesantren dan asal sekolah dengan responden pada penelitian ini sebanyak 305 subjek memiliki tingkatan *psychological well being* yang sedang dan tinggi.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Saran Kepada Para Siswa

Kepada para siswa diharapkan agar dapat mempertahankan dan meningkatkan efikasi diri yang dimulai dari dalam diri sendiri. Seorang siswa harus yakin terhadap kemampuan yang dimiliki untuk dapat mengerjakan tugas yang diberikan oleh ustadz dan ustadzah, mempelajari materi materi yang telah diberikan di sekolah dan pondok pesantren serta

diharapkan untuk belajar bersungguh sungguh dan menjadikan kebiasaan yang baik.

2. Saran Kepada Orang Tua

Kepada orang tua disarankan untuk memberikan perhatian yang penuh kepada anak-anak dalam belajar dengan memberikan dukungan, memberikan motivasi dan memberikan penghargaan usaha anak, dan membantu anak dalam mengatasi ketidakyakinan dalam mengerjakan sesuatu serta memantau perkembangan anak agar tetap belajar dengan baik.

3. Saran Kepada Pihak Sekolah

Kepada pihak sekolah disarankan untuk menerapkan kebijakan pada guru untuk menggunakan metode, model, media pembelajaran yang dapat membuat siswa menjadi semangat, dan yakin akan kemampuannya dan mengupayakan untuk memberikan fasilitas belajar yang baik dan nyaman guna meningkatkan efikasi diri pada siswa terutama pada siswa yang tinggal dipondok pesantren.

4. Saran kepada Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti terkait efikasi diri yang berhubungan dengan *psychological well being* disarankan agar dapat mengkaji dari faktor-faktor lain yang meliputi faktor eksternal maupun faktor internal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, P. (2018). *Manajemen Sumber Daya Manusia (Teori, Konsep dan Indikator)*. Zanafa Publishing.
- Aisyah, A., C., R. (2018). *Rasa Syukur Kaitanya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar*. 7–8.
- Allport. (2005). *Personality: A psychological interpretation*. Henry, Holt and Company.
- Alwisol. (2006). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Anna Erpiana, Endang. F. (2018). *Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal*. 5(1), 67–82.
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Rev. VI, Cet. 14). Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi* (2 ed.). Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1994). *Self Efficacy*. Encyclopedia of Human Behavior.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. Freeman.
- Caroli, M. E., & Sagone, E. (2014). *Generalized Self-Efficacy and Well-Being in Adolescents With High Vs. Low Scholastic Self Efficacy*. 141, 867–874.
- Cicognani, E. (2011). Coping Strategies With Minor Stressors in Adolescence: Relationships With Social Support, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(3), 559–578. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00726.x>
- Dannisworo. C.A, dkk. (2019). Psychological Well-Being, Gender Ideology, dan Waktu sebagai Prediktor Keterlibatan Ayah. *Universitas Indonesia*, 46(3), 241–260.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National account of Subjective Well Being. *American Psychologist*, 70, 234–242.
- Ellison, C. G. (2003). *Religious Involvement and Subjective Well-Being*. 80–99.
- Fauzia, G. (2018). *Hubungan School Well-being dan Efikasi Diri Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama* [Psikologi]. Universitas Brawijaya.
- Feist, J., & Gregory, J. F. (t.t.). *Teori Kepribadian*.
- Fernando, S. L. (2013). Pengaruh Pelatihan, Pemberdayaan dan Efikasi Diri Terhadap Kepuasan Kerja. *Universitas Sam Ratulangi*, 1(3), 747–755.
- Firmanila, F., & Sawitri, D. R. (2015). Hubungan antara Efikasi Diri Akademik dengan School Well Being pada Siswa SMP Hang Tuah 1 Jakarta. *Jurnal EMPATI*, 4(2), 214–218. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14919>
- Fitriani, A. (2016). *Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being*. 11(1).
- Fu, F., Liang, Y., An, Y., & Zhao, F. (2018). Self-efficacy and psychological well-being of nursing home residents in China: The mediating role of social engagement. *Asia Pacific Journal of Social Work and Development*, 28(2), 128–140. <https://doi.org/10.1080/02185385.2018.1464942>

- Gao, J., & McLellan, R. (2018). Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China. *BMC Psychology*, 6(1), 17. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0231-6>
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 17* (Cetakan Kelima). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hermawan, A., Budiman, A., & Dwarawati, D. (2017). Studi Deskriptif tentang Psychological Well Being pada Santri Program Pesantren Mahasiswa di Pesantren Daarut Tauhiid Bandung. *Universias Islam Bandung*, 3(2), 803–808.
- Hurlock, E., B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5 ed.). Erlangga.
- Hutapea, B. (2011). Emotional Intelligence dan Psychological Well-being pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi berbasis Keagamaan di Jakarta. *Universitas Persada Indonesia*, 13(2).
- Irsayd. (2022). *Hubungan Religiusitas Dengan Psychological Well Being pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Karaca, S., Karakoc, A., Bingol, F., Eren, N., & Andsoy, I. I. (2016). Comparison of Subjective Wellbeing and Positive Future Expectations in Between Working and Nonworking Adolescents in Turkey. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(2), e21055. <https://doi.org/10.5812/ircmj.21055>
- Kasmadi, & Sunariah, N. S. (2014). *Panduan modern penelitian kuantitatif* (Cet. 2). Alfabeta.
- Khoirun Nisa, P. E. (2022). *Sejarah Pondok Pesantren Al Rosyid Bojonegoro dan Peranannya dalam Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- MA Al Rasyid, Dari Kitab Kuning hingga Drumben Akrobatik*. (t.t.). nu.or.id. Diambil 2 Oktober 2022, dari <https://www.nu.or.id/pendidikan-islam/ma-al-rasyid-dari-kitab-kuning-hingga-drumben-akrobatik-opvVj>
- Maabudarrin.blogspot.com. (2013, Desember 26). Prestasi 2013 ~ MA. ABU DARRIN BOJONEGORO. *Prestasi 2013 ~ MA. ABU DARRIN BOJONEGORO*. <http://maabudarrin.blogspot.com/2013/12/prestasi-2013.html>
- Maharani, E., dkk. (2021). Eran Psychological Well-Being dan Efikasi Diri terhadap Stres pada Guru PAUD. 13(1).
- Martono, N. (2010). *Statistik Sosial: Teori dan Aplikasi Program SPSS* (Pertama). Penerbit Gava Media.
- Moeini, B., Shafii, F., Hidarnia, A., Babaii, G. R., Birashk, B., & Allahverdipour, H. (2008). Perceived Stress, Self- Efficacy and Its Relations to Psychological Well Being Status in Iranian Male High School Students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(2), 257–266. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.2.257>
- Mustikasari, D. A. (2019). *Hubungan Efikasi dengan kesejahteraan Psikologis Remaja Yang di Panti Asuhan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nanda, A., & Widodo, P. B. (2015). Efikasi Diri Ditinjau dari School Well Being pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Semarang. *Jurnal EMPATI*,

- 4(4), Art. 4. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.13662>
- Oktaviana, E., & Kumara, A. (t.t.). Peran Efikasi Diri dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap School Well-Being pada Siswa SMP Negeri di Yogyakarta. *Yogyakarta*, 2014.
- Pambajeng, H. S., & Siswati. (2017). *Hubungan antara Psychological Well Being dengan Efikasi Diri pada Guru Bersertifikasi di SMA Negeri Kabupaten Pati*. 7(3), 110–115.
- Pratiwi . Y.M, N. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Pecandu Narkoba yang Menjalani Rehabilitasi Rawat Inap di BNNK Surabaya. *Universitas Negeri Surabaya*, 7(4), 52–61.
- Prayogi, F., dkk. (2017). *Hubungan Self Efficacy, Optimism, Social Support dan Psychological Well Being Peserta Didik SMK*. 2(4), 508–515.
- Rismadiyanti, E. F. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UTBK 2020. *Acta Psychologia*, 3(2), Art. 2. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.46192>
- Rogers, E. M. (1976). *Komunikasi dan pembangunan perspektif kritis*. LP3ES.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). *Psychological well-being in adult life*. *Current Directions in Psychological Science*. 4, 99–104.
- Santrock, J. W. (2013). *Life-span development, Fourteenth Edition*. Graw Hill.
- Saputri, R. N. (2013). *Hubungan Efikasi Diri Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Purbalingga*.
- Sarafino. E.P, dkk. (2014). *Health Psychology biopsychosocial Interactions (Psikologi)*. .
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). The General Self-Efficacy Scale (GSE). *Windsor, UK: NFER-NELSON*, 35–37.
- Septiana, Syahrul, & Hermansyah. (2016). *Faktor Keluarga Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*.
- Shamsul Siddiqui. (2015). Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students. *International Journal of Indian Psychology*, 2(3). <https://doi.org/10.25215/0203.040>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling*. UNJ PRESS.
- Suranto, S., & Sugiarti, R. (2021). Self-Efficacy on Psychological Well-Being of Early Childhood Education Teachers. *ALTRUISTIK : Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 1(2). <https://doi.org/10.24114/altruistik.v1i2.26010>
- Tasema, J. (2018). *Hubungan antara Psychological Well Being dan Kepuasan Kerja pada Karyawan di Kantor X*. 7(1), 39–46.
- Verizka, A., & Kertamuda, F. E. (2020). *Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal yang Memiliki Pengalaman Kekerasan Emosional*. 11(1), 27–39.