

# HUBUNGAN *SELF EFFICACY*, *OPTIMISM*, *SOCIAL SUPPORT* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PESERTA DIDIK SMK

Fiki Prayogi<sup>1</sup>, Muslihati<sup>2</sup>, Dany Moenindyah Handarini<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling-Pascasarjana Universitas Negeri Malang

<sup>2</sup>Bimbingan dan Konseling-Pascasarjana Universitas Negeri Malang

## INFO ARTIKEL

### Riwayat Artikel:

Diterima: 21-12-2016

Disetujui: 20-4-2017

### Kata kunci:

*self-efficacy*;

*optimism*;

*social support*;

*psychological well-being*;

*efikasi diri*;

*optimis*;

*dukungan sosial*;

*psychological well-being*

## ABSTRAK

**Abstract:** This study aims to know the relationship of self-efficacy (X1) and psychological well-being (Y), optimism (X2) and psychological well-being (Y), social support (X3), and psychological well-being (Y) of learners school vocational high in the entire Malang City. The method used was non-experimental research with this type of research study causal relationship. Research findings show there was a positive and significant correlation between X1 and Y, X2 and Y, Y. X3 and X1, X2, X3 connected simultaneously to Y; The third contribution of variables X1, X2, X3 amounted to 26.84%, while 73.16% influenced by other variables; X2 most influential factor on the Y, the X3, and the third is the X1.

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self-efficacy (X1) dan psychological well-being (Y), optimism (X2) dan psychological well-being (Y), social support (X3) dan psychological well-being (Y) peserta didik SMK Negeri se-Kota Malang. Metode yang digunakan adalah non experimental research dengan jenis penelitian causal relationship study. Temuan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara X1 dan Y, X2 dan Y, X3 dan Y. X1, X2, X3 memiliki hubungan secara simultan terhadap Y; sumbangan ketiga variabel X1, X2, X3 sebesar 26,84%, sedangkan 73,16% dipengaruhi oleh variabel lain; X2 faktor paling berpengaruh terhadap Y, kedua X3, dan urutan ketiga adalah X1.

### Alamat Korespondensi:

Fiki Prayogi

Bimbingan dan Konseling

Pascasarjana Universitas Negeri Malang

Jalan Semarang 5 Malang

E-mail: Fikiprayogi45@gmail.com

Tujuan hidup dari setiap manusia adalah ingin mendapatkan kesejahteraan dan kebahagiaan. Kesejahteraan yang didapat manusia bukan saja kesejahteraan fisik ataupun biologis, tetapi juga kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*. *Psychological well-being* (PWB) merupakan kesejahteraan psikologis yang merujuk pada kondisi peserta didik dalam kehidupan sehari-harinya. Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai suatu keadaan individu dengan segala potensi yang dimilikinya untuk dapat bersikap mandiri, dapat menerima dan memahami kelemahan dan kelebihan yang dimiliki (*self-acceptance*), menyadari perkembangan dalam pribadinya (*personal growth*), mampu mengkondisikan dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dirinya (*positive relation with others, autonomy, environmental mastery*), serta mempunyai tujuan hidup (*purpose in life*) yang terarah untuk kehidupan masa depannya.

*Psychological well-being* (PWB) menarik untuk dikaji karena tidak hanya fokus kepada hasrat keinginan semata (*hedonic*), tetapi memerhatikan aspek aspek positif dalam kehidupan. Hal ini mendasar pada apa yang telah dikemukakan Ryan & Deci (2001:145) bahwa "*considered hedonic happiness to be a vulgar ideal, making humans slavish followers of desires*". Kebahagiaan *hedonic* (SWB) dianggap menjadi vulgar dan ideal, tentu hal itu dapat membuat peserta didik menjadi penggerak dari keinginan mereka saja, tanpa memerhatikan hal-hal berharga yang mereka lakukan.

Sumber daya manusia yang bermutu terlahir dari salah satu pendidikan formal yaitu Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). SMK merupakan sekolah menengah yang dipersiapkan untuk lulusan yang siap kerja. SMK mempersiapkan peserta didik agar memiliki keterampilan untuk membantu peserta didik bersaing di dunia kerja. Untuk bersaing di dunia kerja, peserta didik di SMK tidak hanya dituntut memiliki keterampilan, tetapi juga harus sehat secara mental, tidak mudah stress, fisik terjaga atau dengan kata lain memiliki *psychological well-being* yang baik. Ryff (1995) mengemukakan bahwa *psychological well-being* penting untuk dikaji lebih mendalam karena nilai positif dari kesehatan mental yang ada di dalamnya membuat seseorang dapat mengidentifikasi apa yang hilang dalam hidupnya.

*Psychological well-being* perlu dikaji pada ranah sekolah menengah lanjutan, khususnya di SMK karena peserta didik perlu untuk mengetahui dan dapat menerima kelebihan serta kekurangan dalam dirinya (*self-acceptance*) agar memiliki keterampilan sesuai minat dalam dirinya. Hal tersebut dirasa perlu agar peserta didik SMK dapat mandiri (*autonomy*) terhadap dirinya sendiri, mampu untuk memilih atau menciptakan lingkungan kerja yang sesuai dengan kondisi psikisnya (*environmental mastery*), dan mengetahui apa tujuan dalam hidupnya (*purpose in life*). Tujuan hidup peserta didik SMK akan membawa dirinya untuk terus dapat mengembangkan potensi dalam dirinya (*personal growth*) dan dapat berfikir kreatif di dunia kerja. Peserta didik SMK juga perlu dapat berhubungan positif (*positive relation with others*) dengan rekan-rekan di dunia kerjanya nanti. Memiliki empati dan rasa kasih sayang merupakan hal penting dimiliki peserta didik SMK untuk dapat lebih mudah beradaptasi dengan kariernya, terlebih untuk menghadapi MEA. Oleh karena itu, *psychological well-being* pada peserta didik di SMK sangat penting untuk dikaji karena *psychological well-being* akan memengaruhi pencapaian peserta didik di SMK pada potensi yang dimilikinya demi menunjang kualitas hidupnya. Lebih lanjut, dinyatakan pula oleh Vazquez, dkk (2009:1) bahwa kesejahteraan psikologis tampaknya berperan dalam pencegahan dan sebagai pemulihan kondisi fisik dan penyakit bahkan mungkin memberikan kontribusi untuk peningkatan harapan hidup.

Konselor atau guru Bimbingan dan Konseling berperan dan bertanggung jawab dalam rangka memenuhi *psychological well-being* peserta didik. Peserta didik difasilitasi oleh Konselor atau guru Bimbingan dan Konseling melalui layanan dasar dalam rangka pengembangan diri, berperan aktif di lingkungan dan untuk memenuhi kebutuhan *psychological well-being*. Layanan dasar memiliki tujuan untuk membantu peserta didik agar memperoleh perkembangan yang normal, memiliki mental yang sehat dan memperoleh keterampilan dasar hidupnya, atau dengan kata lain membantu peserta didik agar mereka dapat mencapai tugas-tugas perkembangannya (ABKIN, 2007:208).

Berdasarkan komponen layanan dasar tersebut di atas, Konselor atau guru Bimbingan dan Konseling memiliki layanan yang terbagi menjadi empat bidang layanan bimbingan. Adapun ke empat layanan bimbingan tersebut adalah bimbingan belajar, karir, sosial dan pribadi. *Psychological well-being* sendiri masuk dalam sebuah kajian layanan Bimbingan dan Konseling di bidang pribadi. Sebagaimana tertuang dalam lampiran pedoman Bimbingan dan Konseling (Permendikbud No 111, 2014:13) yang tertulis bahwa bimbingan pribadi adalah “suatu proses pemberian bantuan dari konselor atau guru Bimbingan dan Konseling kepada peserta didik/konseli untuk memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan keputusannya secara bertanggung jawab tentang perkembangan aspek pribadinya sehingga dapat mencapai perkembangan pribadinya secara optimal dan mencapai kebahagiaan, kesejahteraan, dan keselamatan dalam kehidupannya”.

Guna keefektifan sebuah layanan Bimbingan dan Konseling yang akan diberikan, konselor atau guru Bimbingan dan Konseling perlu mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* pada peserta didik di SMK. Hal ini bertujuan agar Konselor atau guru Bimbingan dan Konseling dapat merencanakan layanan terprogram demi terpenuhinya *psychological well-being* pada peserta didik di SMK. Layanan terprogram yang direncanakan oleh Konselor atau guru Bimbingan dan Konseling guna terpenuhinya *psychological well-being* peserta didik berkaitan dengan karakteristik peserta didik SMK, baik saat menempuh SMK maupun setelah lulus. Saat menempuh SMK, layanan direncanakan untuk normatif dan adaptif (teori) serta produktif (praktik), sedangkan setelah lulus, layanan difokuskan pada pengarahan kemana siswa akan melanjutkan studinya.

*Psychological well-being* pada peserta didik di sekolah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Keyes, Shmotkin, Ryff (2002:1007) merumuskan faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being*, meliputi sosiodemografi, kepribadian, umur, sosial ekonomi, status pendidikan, dan *extraversion*. Faktor-faktor lain yang diduga berhubungan terhadap *psychological well-being* adalah *self-efficacy*, *optimism*, dan *social support*. Faktor pertama yang diduga memiliki hubungan terhadap *psychological well-being* adalah *self-efficacy*. *Self-efficacy* dipilih karena *self-efficacy* adalah keyakinan yang ada dalam diri peserta didik yang dapat membuat peserta didik dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya (*self-acceptance*). Diyakini, semakin tinggi *self-efficacy* peserta didik (dalam penelitian ini peserta didik SMK) maka semakin tinggi *psychological well-being* peserta didik. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* peserta didik, maka semakin rendah pula *psychological well-being* peserta didik. Hal tersebut yang akan memengaruhi tekanan atau stres saat menghadapi persoalan-persoalan di sekolah, baik dalam pencapaian bidang studi (normatif adaptif) maupun dalam praktik di sekolah (produktif).

Keyakinan pendapat di atas, didukung oleh Notovova (2014:14) bahwa individu-individu yang memiliki skor *self-efficacy* yang tinggi diprediksi juga memiliki skor yang tinggi pada aspek *positive well-being* sehingga mampu beradaptasi dan menangani stress selama studi di perguruan tinggi. Sehingga diyakini bahwa *self-efficacy* berhubungan terhadap *psychological well-being*. Memperkuat hal tersebut, berdasarkan penelitian sebelumnya, yang dilakukan Cicognani (2011) menunjukkan bahwa *self-efficacy* signifikan berkorelasi ( $r = 0,18, p < 0,001$ ) terhadap *psychological well-being* siswa remaja di Italia Utara. Penelitian yang dilakukan Moeini, et. al (2008:262) di Iran menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* rendah dengan *psychological well-being*. Rendahnya *self-efficacy* memengaruhi *psychological well-being* dan stress di kalangan mahasiswa di Iran.

Faktor kedua, *optimism*. Rasa optimis adalah sebuah keadaan yang akan membawa peserta didik SMK pada harapan dan kesuksesan dalam hidupnya, oleh karena itu *optimism* diyakini berhubungan terhadap (*purpose in life*) untuk mencapai *psychological well-being*. Memperkuat gagasan tersebut, terdapat penelitian yang dilakukan Creed, Patton, Bartrum (2002:42) pada 504 siswa. Siswa dengan *optimism* tinggi melaporkan tingkat perencanaan dan eksplorasi karir yang lebih tinggi, lebih percaya diri tentang keputusan karir mereka, dan memiliki lebih banyak tujuan terkait karirnya. Siswa dengan tingkat *optimism* yang tinggi maka *psychological well being* semakin tinggi dan tingkat tekanan psikologis semakin rendah.

Hal tersebut di atas sejalan dengan karakteristik peserta didik SMK, peserta didik SMK dengan tingkat *optimism* yang tinggi, maka peserta didik akan dapat lebih mudah merencanakan keputusan karir mereka. Peserta didik SMK akan dapat lebih mudah untuk menentukan mau kemana setelah lulus SMK, siap kerja atau akan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Lebih lanjut, Scheier, et al, (1994) menyatakan *optimism* dalam jangka panjang juga bermanfaat bagi kesejahteraan dan kesehatan fisik dan mental, karena hal itu membuat peserta didik dapat menyesuaikan dalam kehidupan sosial, mengurangi masalah-masalah psikologis dan lebih dapat menikmati kepuasan hidup serta merasa bahagia.

Penelitian yang dilakukan oleh Harpan (2006) di Sleman, Yogyakarta ditemukan bahwa *optimism* berperan dalam *psychological well-being* peserta didik remaja. Variabel *optimism* ( $\beta=0.556$ ;  $t=7.558$ ;  $p < 0.01$ ) berperan positif terhadap *psychological well-being* dengan mengendalikan pusat kendali ( $\beta=0.289$ ;  $t=3.454$ ;  $p < 0.01$ ). *Optimism* peserta didik remaja yang tinggi, akan mendorong kearah peningkatan terhadap *psychological well-being*.

Faktor ketiga, *social support*. *Social support* merupakan faktor penting dalam kesejahteraan (*well-being*) bagi kebanyakan orang khususnya peserta didik di SMK. Tentunya sebagai manusia kita tidak dapat hidup sendiri, perlu seseorang dalam menunjang karier maupun kehidupan kita, baik itu keluarga, dan juga teman. Dalam ranah peserta didik (SMK), *social support* diduga berhubungan terhadap *psychological well-being*. *Social support* diyakini berpengaruh terhadap hubungan baik dengan rekan (*positive relation with others*) dan pengembangan dirinya (*personal growth*). Lebih lanjut, apabila peserta didik stres atau tidak sehat secara psikologisnya maka akan membawa dampak buruk pada kesehatannya, apabila kesehatannya terganggu maka akan berdampak pada karier atau tujuan dalam hidupnya (*purpose in life*). Hal ini sering dikutip dalam tinjauan pustaka hubungan positif antara *social support* dan *well-being*. Cobb (dalam McDonelle, 2014:52) melihat bukti yang ada dan menyimpulkan bahwa *social support* mengurangi terhadap dampak dari stres kehidupan, dan bila stres itu berlanjut maka akan berdampak pada semua aspek kesehatan, fisik dan emosional.

Hasil penelitian lain dikemukakan oleh Emadpoor, et. al (2015) menunjukkan bahwa *social support* berhubungan terhadap *psychological well-being*. *Social support* dirasakan secara langsung memiliki efek positif yang signifikan terhadap *psychological well-being* (koefisien regresi kemiringan = 0.53,  $P < 0,01$ ). Lebih lanjut, Hasil penelitian Cicognani (2011) juga menunjukkan bahwa *social support* yang dirasakan dari keluarga dan teman-teman berkorelasi positif dan signifikan ( $r = 0,21$ ,  $p < 0,001$ ) dengan *psychological well-being* siswa remaja di Italia Utara.

Berdasarkan keadaan tersebut maka dirumuskan permasalahan (1) bagaimana hubungan *self-efficacy* dan *psychological well-being*; (2) bagaimana hubungan *optimism* dan *psychological well-being*; (3) bagaimana hubungan *social support* dan *psychological well-being*; (4) bagaimana hubungan *self-efficacy*, *optimism*, *social support* dan *psychological well-being*; (5) sumbangan relatif variabel independen secara simultan (bersama-sama) terhadap variabel dependen; (6) sumbangan efektif setiap variabel independen secara parsial (masing-masing) Tujuan dari penelitian untuk mengetahui hubungan kecerdasan *self-efficacy*, *optimism*, *social support* terhadap PWB peserta didik SMKN se-Kota Malang.

## METODE

Rancangan penelitian ini adalah *non experimental research* dengan jenis penelitian *Causal and Relationship Study*. Karena, dalam penelitian ini tidak akan melakukan manipulasi atau intervensi kepada variabel-variabel yang akan diteliti. Penelitian ini hanya akan menjelaskan tingkat hubungan antara variabel independen yaitu; *self-efficacy*, *optimism*, dan *social support* terhadap variabel dependen yaitu; *psychological well-being*.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X, XI, dan XII SMKN se-Kota Malang dengan jumlah 20857 peserta didik. Pengambilan dilakukan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alasan penggunaan *Cluster random sampling* dikarenakan populasi yang luas. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan rumus milik Slavin. Penghitungan menggunakan slavin ditemukan jumlah sampel sebanyak 392 peserta didik SMKN yang terdiri dari masing-masing kecamatan di Kota Malang. Adapun SMKN yang terpilih sebagai sampel, yaitu SMKN 1 Kecamatan Sukun, SMKN 3 Kecamatan Klojen, SMKN 5 Kecamatan Lowokwaru, SMKN 6 Kecamatan Kedungkandang, SMKN 8 Kecamatan Blimbing.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian ini adalah berupa skala psikologis. *Self-efficacy* diukur menggunakan *Morgan-Jinks Students Efficacy Scale* (MJSES) yang diadaptasi oleh Jinks and Morgan (1999), *optimism* diukur menggunakan *Life Orientation Tes* (LOT) yang diadaptasi oleh (Scheier, Carver, dan Bridges 1985), *social support* diukur menggunakan *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL) yang diadaptasi oleh (Cohen & Hoberman, 1983), *psychological well-being* diukur menggunakan *Ryff's psychological well-being scales* (RPWB) yang telah diadaptasi oleh Amalia (2016) versi bahasa Indonesia.

Uji coba instrumen berupa skala psikologis dilancarkan kepada peserta didik di SMKN 5 Kota Malang. Skala psikologis dilancarkan di empat kelas yaitu kelas X RPL (Rekayasa Perangkat Lunak) 1, XI Animasi 1, XI Animasi 2, dan kelas XII KKR dengan jumlah total 120 peserta didik. Instrumen skala psikologis dianalisis dengan menggunakan *SPSS 21.0 for windows*. Teknik Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda atau *multiple linier regresion* menggunakan *SPSS 21.0 for windows*. Analisis regresi linier berganda dilakukan untuk menjawab permasalahan penelitian yaitu (1) menemukan hubungan *self-efficacy* dan *psychological well-being*; (2) menemukan hubungan *optimism* dan *psychological well being*; (3) menemukan hubungan *social support* dan *psychological well-being*; (4) menemukan hubungan *self-efficacy*, *optimism*, *social support* dan *psychological well-being*; (5) sumbangan relatif variabel independen secara simultan (bersama-sama) terhadap variabel dependen; (6) sumbangan efektif setiap variabel independen secara parsial (masing-masing) terhadap variabel dependen. Uji regresi linier berganda dilakukan untuk melakukan peramalan. Oleh karena itu, guna mendapatkan kesalahan peramalan, maka sebelum dilakukan uji regresi perlu memenuhi uji asumsi, atau populer dengan nama uji asumsi klasik. Uji asumsi klasik meliputi; uji normalitas, uji homoskedastisitas, dan uji multikolinieritas. (Santoso, 2016:368).

## HASIL

### Hasil Uji Asumsi

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi *self-efficacy* (X1) sebesar 0,051. Nilai signifikansi variabel *optimism* (X2) sebesar 0,052. Nilai signifikansi variabel *social support* (X3) sebesar 0,448, dan variabel PWB (Y) sebesar 0,168. Nilai signifikansi  $> 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh data pada keempat variabel dinyatakan berdistribusi normal. Pengujian homoskedastisitas dilakukan menggunakan Glejser Test untuk mengetahui heteroskedastisitas meningkat atau turun. Hasil Glejser Test menunjukkan (X1) sebesar 0,397. X2) sebesar 0,521, (X3) sebesar 0,048. Pengujian asumsi heteroskedastisitas menunjukkan bahwa probabilitas untuk *self efficacy*, *optimism* dan *social support*  $>$  level of significant ( $\alpha=5\%$ ). Hal ini menandakan bahwa residual dinyatakan memiliki ragam yang homogen. Dengan demikian uji asumsi heteroskedastisitas telah terpenuhi. Selanjutnya dilakukan uji multikolinieritas sebagai syarat mutlak model analisis regresi ganda. Hasil uji multikolinieritas menunjukkan nilai *tolerance* X1 sebesar 0,987. Nilai *tolerance* X2 sebesar 0,913, nilai *tolerance* X3 sebesar 0,925. Berdasarkan nilai *tolerance*, ketiga variabel independen lebih besar dari 0,10. Sedangkan nilai VIF X1 sebesar 1,013, X2 sebesar 1,095, dan X3 sebesar 1,081. Dengan demikian, nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) ketiga variabel  $< 10,00$  dan nilai *tolerance*  $> 0.1$ . Maka dapat disimpulkan bahwa diantara ketiga variabel independen tidak mengandung gejala multrikolinieritas.

### Hubungan Self-Efficacy dan Psychological Well-Being

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = |1.994| (> t_{tabel} 1,966)$ , nilai Sig = 0,000 ( $< 0,05$ ). Maka,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan variabel *self-efficacy* (X1) terhadap variabel *psychological well-being* (Y) pada peserta didik SMK Negeri se-Kota Malang.

### Hubungan Optimism dan PsychoSlogical Well-Being

Hasil analisis menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = |2.101| (> t_{tabel} 1,966)$ , nilai Sig = 0,000 ( $< 0,05$ ). Maka,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan variabel *optimism* (X2) terhadap variabel *psychological well-being* (Y) pada peserta didik SMK Negeri se-Kota Malang.

### Hubungan Social Support dan Psychological Well-Being

Hasil analisis menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = |10.665| (> t_{tabel} 1,966)$ , nilai Sig = 0,004 ( $< 0,05$ ). Maka,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan signifikan variabel *social support* (X3) terhadap variabel *psychological well-being* (Y) pada peserta didik SMK Negeri se-Kota Malang.

### Hubungan Self-Efficacy, Optimism, Social Support dan Psychological Well-Being

Nilai R menunjukkan kekuatan hubungan linear dan arah *self-effiacy*, *optimism* dan *social support* terhadap variabel *psychological well-being*. R (koefisien korelasi) bernilai positif dan mendapatkan nilai sebesar 0,524. Variabel independen (*self-effiacy*, *optimism social support*) dan variabel dependen (*psychological well-being*) dapat dikategorikan memiliki hubungan linear yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa jika nilai *self-effiacy*, *optimism* dan *social support* tinggi maka nilai *psychological well-being* juga akan semakin tinggi.

### Sumbangan Efektif secara Simultan Varian Self-Efficacy, Optimism, Social Support, dan Psychological Well-Being

Diketahui nilai  $F_{hitung}$  sebesar 49.987.  $F_{hitung} \geq \alpha$ , dimana  $\alpha$  sebesar 0,05. Maka  $49.987 \geq 0,05$  dan dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak. Hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan signifikan secara simultan (bersama-sama) antara variabel *self-effiacy*, *optimism* dan *social support* terhadap variabel *psychological well-being*.

Besarnya kontribusi variabel *self-efficacy*, *optimism* dan *social support* terhadap variabel *psychological well-being* dapat diketahui melalui koefisien determinasi ( $\text{adj } R^2$ ) yaitu sebesar 0.269 (26.9%). Hal tersebut menunjukkan bahwa keragaman variabel *psychological well-being* dapat dijelaskan oleh variabel *self-efficacy*, *optimism* dan *social support* sebesar 26.9%, atau dengan kata lain kontribusi variabel *self-efficacy*, *optimism* dan *social support* terhadap variabel *psychological well-being* sebesar 26.9%. Sementara itu, sisanya sebesar 73.1% merupakan kontribusi dari variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

#### **Sumbangan Efektif setiap Varian *Self-Efficacy*, *Optimism*, *Social Support* dan *Psychological Well-Being***

Berdasarkan uji regresi ganda, sumbangan efektif untuk variabel *self-efficacy* terhadap variabel *psychological well-being* sebesar 0.01%, variabel *optimism* terhadap variabel *psychological well-being* sebesar 26.84%. Selanjutnya sumbangan efektif untuk variabel *social support* terhadap variabel *psychological well-being* sebesar 0.05%. Berdasarkan nilai tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *optimism* memiliki pengaruh cukup besar terhadap *psychological well-being* diantara ketiga variabel bebas lainnya.

### **PEMBAHASAN**

#### **Hubungan *Self-Efficacy* dan *Psychological Well-Being* Peserta Didik SMK Negeri Se-Kota Malang**

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan variabel *self-efficacy* terhadap variabel *psychological well-being*. Variabel *self-efficacy* menghasilkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 1.994,  $t_{hitung} > t_{tabel}$  1,966 dengan signifikansi 0,000 atau kurang dari 0,05. Hasil ini mengindikasikan semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki peserta didik, maka akan diikuti pula dengan tingginya *psychological well-being* peserta didik. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* maka semakin rendah pula *psychological well-being* peserta didik. Hasil temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian Castro (2012). Penelitian Castro (2012:304) menyatakan bahwa *self-efficacy* berhubungan erat dengan *psychological well-being*.

Caroli & Sagone (2013:867) terbukti terdapat hubungan yang positif antara *self-efficacy* dengan *psychological well-being*, khususnya berkenaan dengan *mastery learning*, *personal growth*, dan *self-acceptance*. Roos (2013:561) menemukan bahwa *self-efficacy* sebagai salah satu prediktor *psychological well-being*, Individu yang memiliki efikasi (diri maupun kelompok) yang tinggi akan memiliki tingkat *psychological well-being* dan kemampuan beradaptasi yang tinggi. Singh (2009:227) mengemukakan bahwa tidak ada hubungan tipe-tipe keluarga dengan *psychological well-being* namun berpengaruh pada tingkat *self-efficacy* yang dimiliki oleh remaja. Individu yang memiliki skor *self-efficacy* yang tinggi diprediksi juga memiliki skor yang tinggi pada aspek *psychological well-being*, *regulation of stress*, *self-esteem*, kondisi fisik dan kemampuan adaptasi selama proses *recovery* (Costa, 2013:5).

#### **Hubungan *Optimism* dan *Psychological Well-Being* Peserta Didik SMKN Se-Kota Malang**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan variabel *optimism* terhadap variabel *psychological well-being*. Variabel *optimism* menghasilkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2.101.  $t_{hitung} > t_{tabel}$  1,966 dengan signifikansi 0,000 atau kurang dari 0,05. Hasil ini mengindikasikan semakin tinggi *optimism* yang dimiliki peserta didik, maka akan diikuti pula dengan tingginya *psychological well-being* peserta didik. Sebaliknya, semakin rendah *optimism* maka semakin rendah pula *psychological well-being* peserta didik. Temuan ini senada dengan penemuan penelitian Carr (2004), Piko (2011:124), Dr Scott Barry Kaufman, Souri (2011:1541), Parveen (2016:12)

Penelitian Souri (2011:1541) yang dilakukan kepada 414 mahasiswa kedokteran. Hasil penelitian Souri mengindikasikan bahwa *psychological well-being* dipengaruhi oleh *optimism*. *Optimism* memiliki peran dalam hubungan kepada *psychological well-being*. Souri (2011:1543) mengutarakan dalam penelitiannya bahwa ada nilai-nilai agama dan budaya yang mengarahkan kepada nilai *optimism*. Konteks agama, dan iman muncul untuk menjadi elemen kunci dalam *optimism*. Sehingga tingkat *optimism* yang tinggi akan membawa kepada *psychological well-being* yang tinggi. Dengan kata lain, semakin tinggi *optimism* peserta didik, maka akan semakin tinggi pula *psychological well-being* peserta didik. *Optimism* yang tinggi akan membuat peserta didik terhindar dari stres dan sehat secara psikologis.

Hal tersebut di atas didukung oleh Carr (2004) yang menyatakan bahwa *optimism*, harga diri, dan *locus of control* sebagai trait kepribadian yang berhubungan dengan kebahagiaan. *Optimism* dapat membantu meningkatkan *psychological well-being*, memiliki perasaan yang baik, serta mendorong penyelesaian masalah dengan cara yang logis. *Optimism* juga dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik. Hamvai dan Piko (2011:124) menyatakan bahwa remaja yang memiliki *optimism* yang tinggi akan mampu memproteksi dirinya dari perilaku yang merugikan kesehatan seperti minum-minuman keras dan mendorong perilaku sehat seperti olahraga dan diet yang terkontrol. Parveen (2016:12) yang meneliti hubungan antara *optimism* dengan *psychological well-being* remaja di India. Penelitian dilakukan kepada 120 remaja dari Universitas Muslim Aligarh menunjukkan hubungan positif yang signifikan diantara keduanya. Penelitian Parveen yang juga membandingkan.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *optimism* peserta didik, maka akan semakin tinggi pula *psychological well-being* mereka. *Optimism* akan membawa peserta didik pada kesehatan baik sehat secara mental maupun sehat secara fisik. Peserta didik dengan *optimism* yang tinggi, akan dapat menyelesaikan masalah-masalah yang mereka hadapi, peserta didik juga akan mampu memproteksi diri mereka pada hal yang baik atau buruk terhadap dirinya sendiri.

### **Hubungan Social Support dan Psychological Well-Being Peserta Didik SMKN Se-Kota Malang**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan variabel *social support* terhadap variabel *psychological well-being*. Variabel *social support* menghasilkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 10.665.  $t_{hitung} > t_{tabel}$  1,966 dengan signifikansi 0,000 atau kurang dari 0,05. Hasil ini mengindikasikan semakin tinggi *social support* yang dimiliki peserta didik, maka akan diikuti pula dengan tingginya *psychological well-being* peserta didik. Sebaliknya, semakin rendah *social support*, maka semakin rendah pula *psychological well-being* peserta didik. Hasil penelitian ini konsisten terhadap temuan-temuan penelitian terdahulu Sood dan Bakhshi (2012), Yasin (2010), Rami (2013), Beeble, *et al* (2009) yang menunjukkan bahwa *social support* memiliki hubungan yang signifikan terhadap *psychological well-being*.

Temuan hasil pada penelitian ini selajur dengan penelitian yang dilakukan Sood dan Bakhshi (2012:1) kepada para imigran Kashmir lanjut usia (lansia) yang tinggal di kamp-kamp dan non-kamp di Jammu. Sampel penelitian yang terdiri dari 280 migran Kashmir dari 60—79 tahun (140 dari kamp-kamp dan 140 dari non-kamp). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian *social support* bagi lansia sangat dirasakan memberikan *psychological well-being* pada masing-masing responden. *Social support* dirasakan secara signifikan berhubungan dengan *psychological well-being*. Hasil penelitian dengan korelasi Pearson menegaskan korelasi positif yang signifikan antara *social support* dan *psychological well-being* ( $r = 0,67$ ,  $p < 0,01$ ). Cara-cara *social support* dengan bermain peran dapat dipahami dan yang dirasakan lansia adalah penting pada *psychological well-being* mereka. *Social support* juga dirasa penting untuk kualitas hidup lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Yasin (2010:110) membuktikan bahwa *social support* dapat mengurangi masalah-masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan stres. Remaja yang menerima dukungan sosial mempunyai strategi penyelesaian masalah yang lebih baik. Yasin (2010:114) juga mengutarakan bahwa *social support* dapat mengurangi efek dari masalah psikologis individu sehingga *psychological well-being* dapat terjaga. Rami (2013:2) bahwa strategi regulasi emosi seseorang dapat berfungsi menjadi sebuah mekanisme melalui *social support* yang memengaruhi *well-being* orang tersebut. Beeble, *et al* (2009:718) dalam salah satu hasil penelitiannya terhadap wanita yang mengalami kekerasan, dukungan sosial merupakan salah satu aspek yang mampu membuatnya bertahan.

### **Implikasi terhadap Bimbingan dan Konseling**

Konteks tugas konselor atau guru Bimbingan dan Konseling khususnya dalam sistem pendidikan formal atau sekolah menengah kejuruan (SMK) adalah demi tercapainya tujuan umum pendidikan Nasional. Konteks tugas Konselor atau guru Bimbingan dan Konseling ini dilaksanakan dengan pelayanan program Bimbingan dan Konseling guna keberhasilan peserta didik. Ukuran keberhasilan yang digunakan tersebut adalah kemandirian dalam kehidupan peserta didik. Guna tercapainya kemandirian dalam kehidupan peserta didik, fokus kegiatan Konselor atau guru Bimbingan dan Konseling mengarah pada pengembangan potensi diri bidang pribadi, sosial, belajar, karier, dan masalah-masalahnya.

Hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy*, *optimism*, dan *social support* terhadap *psychological well-being* peserta didik SMKN se-Kota Malang. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy*, *optimism*, dan *social support*, maka akan semakin tinggi tingkat *psychological well-being* peserta didik. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-efficacy*, *optimism*, dan *social support*, maka semakin rendah pula *psychological well-being* peserta didik.

Mendasar pada hal tersebut, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan Konselor atau guru Bimbingan dan Konseling untuk memberikan layanan Bimbingan dan Konseling dalam upaya peningkatan *psychological well-being* peserta didik. Upaya peningkatan *psychological well-being* dapat dilakukan dengan meningkatkan *self-efficacy*, *optimism*, dan *social support* melalui layanan dasar berupa bimbingan dan juga berupa konseling. Konselor atau guru Bimbingan dan Konseling juga dapat berkolaborasi dengan guru bidang studi sebagai upaya peningkatan *self-efficacy*, *optimism*, dan *social support*.

*Self-efficacy* perlu untuk ditingkatkan karena akan memengaruhi *psychological well-being* peserta didik. Hal ini didukung oleh Moeini, *et. al* (2008:262) menyatakan rendahnya *self-efficacy* memengaruhi *psychological well-being* dan stress di kalangan mahasiswa di Iran. Rendahnya *psychological well-being* yang memengaruhi stress tentu akan memengaruhi pencapaian peserta didik SMK di sekolah, baik dalam pencapaian bidang studi (normatif adaptif) maupun dalam praktik di sekolah (produktif). Oleh karena itu, dirasa perlu Konselor atau guru Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan *self-efficacy* guna mencegah terjadinya stress pada peserta didik. Hal ini senada dengan (Costa, 2013:5) mengemukakan bahwa individu yang memiliki skor *self-efficacy* yang tinggi diprediksi juga memiliki skor yang tinggi pada aspek *psychological well-being*, *regulation of stress*, *self-esteem*, kondisi fisik dan kemampuan adaptasi selama proses *recovery*.

Konselor atau guru Bimbingan dan Konseling dirasa perlu untuk meningkatkan *optimism* peserta didik. *Optimism* dianggap sebagai fenomena psikologis yang penting yang dapat membantu peserta didik untuk menemukan cara untuk melindungi dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Peserta didik yang cenderung untuk mengembangkan harapan *optimism* tentang masa depan memiliki kesehatan fisik dan mental yang lebih baik daripada mereka yang tidak (Turkum, 2011:108—109).

Konselor atau guru Bimbingan dan Konseling juga dirasa perlu membantu terpenuhnya *social support* peserta didik SMK. Emadpoor (2015) menyatakan *social support* yang dirasakan secara langsung memengaruhi signifikan *psychological well-being* melalui mediasi peran motivasi akademik. Yasin (2010) menyatakan semakin tinggi *social support*, maka semakin rendah masalah psikologis, seperti stress dan depresi. Dampak dari masalah psikologis dapat dikurangi ketika peserta didik memiliki *social support* yang baik dan memadai guna meningkatnya *psychological well-being*.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Hasil penelitian hubungan *self-efficacy*, *optimism*, *social support*, dan *psychological well-being* peserta didik SMKN se-Kota Malang ditemukan bahwa hipotesis pertama, kedua, dan ketiga dapat diterima. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara *self-efficacy* terhadap *psychological well-being*, terdapat hubungan antara *optimism* terhadap *psychological well-being*, terdapat hubungan antara *social support* terhadap *psychological well-being* siswa peserta didik SMKN se-Kota Malang. Dengan kata lain, variabel independen (*self-efficacy*, *optimism*, dan *social support*) memiliki hubungan positif dan signifikan secara simultan terhadap *psychological well-being*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy*, *optimism*, dan *social support* peserta didik SMK, maka akan semakin tinggi pula *psychological well-being*-nya.

### Saran

Hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy*, *optimism*, dan *social support* terhadap *psychological well-being* peserta didik SMKN se-Kota Malang. Konselor atau guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan hasil temuan ini sebagai *basic need assesment* dan bahan pertimbangan perencanaan program Bimbingan dan Konseling. Hasil temuan ini dapat ditindaklanjuti sebagai bahan pertimbangan guna mendapatkan teknik layanan yang relevan sebagai upaya meningkatkan *self-efficacy*, *optimism*, dan *social support* guna peserta didik dapat memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Kontribusi variabel *self-efficacy*, *optimism* dan *social support* terhadap variabel *psychological well-being* ditunjukkan dengan angka sebesar 26.9% sehingga masih terdapat 73.1% dari variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini sehingga peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil temuan ini sebagai acuan penggalan variabel lain yang berhubungan dan memengaruhi *psychological well-being*. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil temuan ini sebagai pertimbangan penelitian eksperimen dengan teknik layanan Bimbingan dan Konseling sebagai upaya meningkatkan *self-efficacy*, *optimism*, dan *social support* guna peserta didik dapat memiliki *psychological well-being* yang tinggi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Amalia. S. 2016. *Analisa Psikometrik Alat Ukur Ryff's Psychological Well-Being (Rpwb)* Versi Bahasa Indonesia: Studi Pada Lansia Guna Mengukur Kesejahteraan dan Kebahagiaan. Universitas Negeri Malang.
- Beeble, M.L, et All. 2009. Main, Mediating, and Moderating Effects of Social Support on the Well-Being of Survivors of Intimate Partner Violence Across 2 Years. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. (Online), 77 (4):718—729, (www.apa.com, diakses 15 Oktober 2016).
- Caroli, M. E & Sagone, E. 2014. Generalized Self-Efficacy and Well-Being in Adolescents With High Vs. Low Scholastic Self-Efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Vol. 141:867—874.
- Castro, E. K & Ponciano, C. 2012. Quality of Life, Self-Efficacy and Psychological Well-Being in Brazilian Adults with Cancer: A Longitudinal Study. *Psychology*. (Online), 3 (4):304—309, (www.SciRP.org/journal/psych)
- Cicognani, E. 2011. Coping strategies with minor stressors in adolescence: relationships with social support, self-efficacy, and psychological wellbeing. *Journal of Applied Social Psychology*, 41 (3):559—578.
- Cohen, S., Mermelstein, R., Kamarck, T & Hoberman, H.M. 1985. *Measuring The Functional Component of Social Support in: Social Support: Theory, Research and Applications*. Sarason et.al. (Eds). Dordrect: Martinus Nijhoff Publishers.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. 2002. Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (231—243). New York: Oxford University Press.
- Hamvai, Csaba & Piko, Bettina F. 2011. *Is Optimism Good for Your Health? The Role of Optimism in Adolescent Life and Health*. In: *Psychology of Optimism*. Brandt (Eds). New York: Nova Science Publishers.
- Moeini, B., Shafii, Froug., Hidarnia, Alireza & Babaii, G. 2008. *Perceived Stress, Self-Efficacy and its Relations to Psychological Well-Being Status in Iranian Male High School Students*. *Social Behavior and Personality*, 36 (2):257—266.
- Parveen, F. 2016. Optimism as Predictor of Psychological Well Being among Adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*. (Online), Vol. 3 (4):12—21, (www.ijip.in, diakses 15 Oktober 2016).

- Permendikbud No 111. 2014. *Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: MENDIKBUD.
- Ryff, C.D. 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57:1069–1081.
- Ryff, C.D. and Keyes, Corey Lee M. 1995. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4):719—727.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2001. *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well Being*. *Annual Reviews Psychology*, 52:144—166.
- Roos, S. 2013. Self-Efficacy, Collective Efficacy and the Psychological Well-Being of Groups in Transition. *Journal Psychology in Afirca*. (Online), 23 (4):561—567.
- Santoso, S. 2016. *Panduan Lengkap SPPS Versi 23*. Jakarta: Gramedia.
- Scheier, M. F & Carver, C.S. 1985. *Optimism, Coping, and Health: Assesment and Implications of Generalized Outcome Expectancies*. In E.C Chang (Eds.), *Health Psychology*, 4 (3):219—247.
- Singh, B. 2009. Self Efficacy and Well Being of Adolescent. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. (Online), 35 (2):227—232, (medind.nic.in, diakses 15 Oktober 2016).
- Souri, H & Hasanirad, T. 2011. Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-Being in Students of Medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. (Online), 30:1541—1544, (www.sciencedirect.com, diakses 17 Oktober 2016).
- Yasin, M & Dzulkifli, M.A. 2010. The Relationship between Social Support and Psychological Problems among Students. *International Journal of Business and Social Science*. (Online), 1 (3):110—116, (www.ijbssnet.com, diakses 16 Oktober 2016).