

Pengaruh Efikasi Diri terhadap Kesejahteraan Subjektif yang Dimediasi oleh Resiliensi pada Siswa SMA

Yuli Erni^{1*}, Salamiah Sari Dewi¹, Amanah Surbakti¹

[1] Universitas Medan Area, Indonesia.

Abstract

Adolescence is a stage that is vulnerable to psychological pressure, making it crucial to identify internal factors that can enhance *subjective well-being*. This study aims to examine the influence of *self-efficacy* on *subjective well-being*, mediated by resilience in senior high school students. A quantitative approach was employed. Participants consisted of 449 students selected through cluster random sampling. The instruments used included the General *Self-efficacy* Scale (GSES-12), the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), and the Brief Adolescent *Subjective well-being* in School Scale (BASWBSS). Data were analyzed using Structural Equation Modeling (SEM) based on Partial Least Squares (PLS) via SmartPLS software. The results revealed that *self-efficacy* had a positive and significant effect on both resilience and *subjective well-being*. Resilience also positively influenced *subjective well-being* and significantly mediated the relationship between *self-efficacy* and *subjective well-being*. These findings highlight that enhancing students' *self-efficacy* can strengthen their resilience, which ultimately contributes to improved *subjective well-being*. The implications of this study underscore the importance of fostering *self-efficacy* and resilience as key components in efforts to promote psychological well-being among high school students.

Keywords: *Self-efficacy*, Resilience, *Subjective well-being*, Senior High School Students

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-08-01 | Published: 2025-09-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i3.13876>

Vol 15, No 3 (2025) Page: 577 - 589

(*) Corresponding Author: Yuli Erni, Universitas Medan Area, Indonesia, Email:

yulierni38@gmail.com



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang krusial dan sensitif, di mana individu mulai mencari makna hidupnya dan membentuk identitas diri. Namun, tidak sedikit remaja yang mengalami perasaan hampa, kebosanan, serta merasa tidak berharga (Zhao et al., 2023). Pada masa ini, tuntutan untuk berprestasi juga semakin tinggi (Caunt et al., 2013),

disertai dengan tekanan akademik, stres karena tugas, ujian, interaksi sosial dengan teman sebaya maupun guru, serta tuntutan manajemen waktu yang kompleks (Fahmawati et al., 2022). Di sisi lain, perubahan fisik, kognitif, emosional, dan psikologis turut memengaruhi kondisi kesehatan mental remaja (Syafitri et al., 2024).

Perpaduan faktor-faktor tersebut dapat menimbulkan krisis kehidupan yang berdampak pada terganggunya pencapaian kesejahteraan psikologis atau *subjective well-being* (SWB) yang optimal (Ronen et al., 2016). Remaja cenderung lebih mudah mengalami emosi negatif seperti marah, cemas, dan sedih (Shek, 2014), yang berdampak pada rendahnya tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup. Sebaliknya, remaja yang memiliki kepribadian stabil dan tenang cenderung lebih puas terhadap hidup dan mampu menjalin hubungan sosial dengan baik (Lampropoulou, 2018). Oleh karena itu, penting untuk memahami dan meningkatkan *subjective well-being* pada remaja.

Subjective well-being mengacu pada evaluasi seseorang terhadap kehidupan pribadinya secara kognitif dan afektif, mencakup kepuasan hidup, emosi positif, dan minimnya emosi negatif (Putri & Lutfianawati, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa SWB pada remaja relatif stabil, namun cenderung mengalami penurunan dari masa kanak-kanak ke masa remaja (Casas & González-Carrasco, 2019). Sayangnya, penelitian terkait SWB pada remaja masih kalah banyak dibandingkan dengan populasi dewasa (Steinmayr et al., 2018).

Sekolah berperan besar dalam membentuk SWB remaja, bukan hanya sebagai tempat pendidikan formal, melainkan juga sebagai ruang sosial yang mendukung relasi interpersonal dan keterikatan emosional (Baker et al., 2003; Stefes, 2024). Namun, masa transisi ke jenjang SMA kerap menjadi tantangan baru yang meningkatkan risiko stres, berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, serta menurunkan keterlibatan akademik (Amodu et al., 2024; Lee et al., 2019). Faktor-faktor eksternal seperti lingkungan belajar yang tidak aman, masalah keluarga, kesulitan ekonomi, dan ketimpangan sosial juga turut menyebabkan rendahnya tingkat SWB di kalangan pelajar (Lindfors et al., 2018; Quansah et al., 2023).

Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam meningkatkan SWB adalah efikasi diri (*self-efficacy*). Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki rasa keberdayaan, percaya diri dalam menghadapi tantangan, dan memiliki pandangan positif terhadap masa depan (Cassidy, 2015; Yikang, 2021). *Self-efficacy* terbukti sebagai prediktor signifikan bagi SWB (D'Souza et al., 2020; Wardoyo et al., 2021). Pada remaja, efikasi diri mulai berkembang sejak usia 11 tahun, ketika kemampuan kognitif untuk memecahkan masalah mulai matang (Cherewick et al., 2023; Lianto, 2019).

Selain *self-efficacy*, faktor penting lainnya yang turut berkontribusi terhadap SWB adalah resiliensi. Resiliensi merupakan kapasitas individu untuk bangkit kembali dan beradaptasi terhadap tekanan atau kesulitan hidup (Kumar et al., 2022; Munawaroh et al., 2017). Individu yang resilien memiliki keterampilan hidup penting seperti kemampuan komunikasi, perencanaan masa depan, dan pengambilan keputusan yang baik (Riswanto & Lidiawati, 2021). Remaja dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, lebih sedikit mengalami depresi, kecemasan, atau kesepian (Dzahabiya et al., 2023; Ramya & Yenagi, 2024).

Resiliensi juga memiliki hubungan erat dengan *self-efficacy*. *Self-efficacy* yang tinggi merupakan komponen penting dalam membentuk resiliensi, karena keyakinan terhadap kemampuan diri membantu individu mengatasi tekanan dan mencapai hasil yang positif (Lenggono et al., 2023; Meyer et al., 2022). Resiliensi bahkan diyakini sebagai mediator dalam hubungan antara *self-efficacy* dan *subjective well-being* (Bukhori et al., 2022),

karena membantu individu mengelola tantangan dengan lebih adaptif dan tetap merasa sejahtera.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah resiliensi berperan sebagai mediasi dalam pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* pada siswa SMA. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan bahwa permasalahan utama dalam penelitian ini berkaitan dengan bagaimana peran *self-efficacy* dalam membentuk *subjective well-being* pada siswa SMA, serta bagaimana resiliensi berkontribusi dalam memperkuat hubungan tersebut. Penelitian ini secara khusus ingin menjawab pertanyaan mengenai apakah *self-efficacy* berpengaruh terhadap *subjective well-being*, apakah *self-efficacy* berpengaruh terhadap resiliensi, apakah resiliensi berpengaruh terhadap *subjective well-being*, dan apakah resiliensi memediasi pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* pada siswa SMA.

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan bahwa terdapat pengaruh positif *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* pada siswa SMA. Selain itu, *self-efficacy* juga diduga memiliki pengaruh positif terhadap resiliensi, dan resiliensi berpengaruh secara positif terhadap *subjective well-being*. Secara khusus, penelitian ini juga mengajukan hipotesis bahwa resiliensi berperan sebagai mediator dalam pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being*, di mana semakin tinggi tingkat *self-efficacy* seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi dan *subjective well-being* yang dimilikinya.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori. Tujuan dari desain ini adalah untuk menguji hubungan kausal antara *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* dengan resiliensi sebagai variabel mediasi

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN X Medan yang berjumlah 1.298 orang. Sampel penelitian berjumlah 449 siswa yang dipilih menggunakan teknik cluster random sampling, yaitu pengambilan kelas secara acak dari setiap tingkat untuk mewakili populasi secara proporsional.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* yang dibagikan melalui *WhatsApp*. Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala psikologis yang telah diadaptasi dan diuji validitas serta reliabilitasnya dalam konteks Indonesia: *Self-efficacy* diukur dengan *General Self-efficacy Scale-12 (GSES-12)* yang dikembangkan oleh (Soetjipto et al., 2023), mencakup aspek inisiatif, usaha, dan ketekunan. Resiliensi diukur menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Subjective well-being* diukur menggunakan *Brief Adolescent Subjective well-being in School Scale (BASWBSS)* yang telah diadaptasi oleh (Prasetyawati et al., 2021), mencakup aspek kognitif dan afektif. Seluruh instrumen menggunakan skala Likert lima poin yang terdiri dari kategori: Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan metode *Structural Equation Modeling (SEM)* berbasis *Partial Least Square (PLS)* menggunakan software *SmartPLS*. Pengujian model dilakukan melalui dua tahap: Pengujian *Outer Model*: untuk menguji validitas dan reliabilitas konstruk. Pengujian *Inner Model*: untuk menganalisis hubungan antar variabel laten dan menguji peran mediasi resiliensi antara *self-efficacy* dan *subjective well-being*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif menampilkan distribusi frekuensi dan persentase dari variabel jenis kelamin, dan usia.

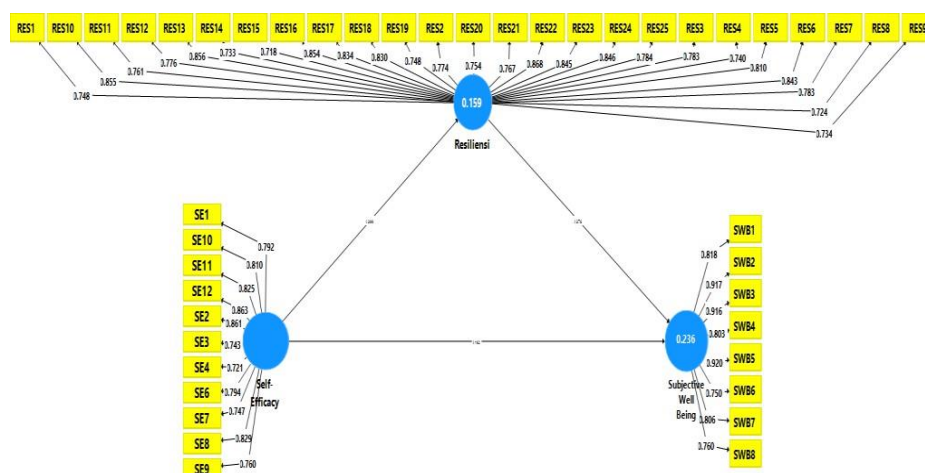
Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Analisa Data Deskriptif

Karakteristik	Frekuensi	Persentase %
Usia		
16 tahun	270	60%
15 tahun	179	40%
Total	449	100%
Jenis Kelamin		
Perempuan	215	48%
Laki-Laki	234	52%
Total	449	100%

Berdasarkan table diatas didapat bahwa hasil analisis deskriptif diketahui bahwa mayoritas subjek berada pada usia 16 tahun sebanyak 270 siswa dan 15 tahun sebanyak 179 siswa. Berdasarkan jenis kelamin mayoritas subjek berada pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 234 siswa dan Perempuan sebanyak 215 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa hasil dalam penelitian ini belum tentu dapat digeneralisasikan pada subjek dengan karakteristik berbeda. Subjek dengan karakteristik yang berbeda tentu akan menunjukkan hasil yang tidak sama seperti hasil dalam penelitian ini.

Analisa *outer model* mendefinisikan bagaimana setiap indikator berhubungan dengan variabel latennya. Uji yang dilakukan pada outer model diantaranya adalah:

Gambar 1. Analisa Outer Model



Tabel 2. Pengujian Validitas Berdasarkan *Average Variance Extracted (AVE)*

	<i>Average Variance Extracted (AVE)</i>
Resiliensi	0.627
<i>Self-efficacy</i>	0.634
<i>Subjective Well-Being</i>	0.704

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa semua variabel sudah memenuhi kriteria *AVE* yang di tetapkan yaitu dengan nilai >0.5 . Hal tersebut menunjukkan bahwa berdasarkan kriteria *AVE* validitas telah terpenuhi.

Tabel 3. Pengujian Reliabilitas Berdasarkan *Composite Reliability*

	<i>Composite Reliability</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>
Resiliensi	0.977	0.975
<i>Self-efficacy</i>	0.950	0.942
<i>Subjective Well-Being</i>	0.950	0.939

Mengacu pada tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai $CR > 0.7$ maka hal ini menunjukkan nilai tersebut memenuhi nilai kriteria reliabilitas berdasarkan *CR*. variabel dianggap memenuhi *Composite Reliability* jika memiliki nilai *Composite Reliability* >0.7 . Selain itu terlihat seluruh nilai $CA > 0.7$, yang artinya telah memenuhi syarat reliabilitas berdsarkan *Cronbach's Alpha*.

Tabel 4. *R-Square*

	<i>R Square</i>
Resiliensi	0.159
<i>Subjective Well-Being</i>	0.236

Berdasarkan table 4 dapat dijelaskan bahwa :Nilai *R-Square* dari *subjective well being* adalah 0.236. Nilai ini menjelaskan bahwa variable *self-efficacy* dan resiliensi mampu menjelaskan dan mempengaruhi *subjective well-being* sebesar 23.6%, Adapun persentase lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.Nilai *R-Square* dari resiliensi adalah 0.159. nilai ini menjelaskan bahwa variable *self-efficacy* mampu menjelaskan dan mempengaruhi resiliensi sebesar 15.9%. Adapun persentase lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Tabel berikut disajikan nilai *Q-square* untuk mengetahui relevansi terhadap resiliensi dan *subjective well-being*.

Tabel 5. *Q-Square*

	Q^2 (=1- SSE/SSO)
Resiliensi	0.096
<i>Subjective Well-Being</i>	0.162

Nilai *Q-Square* diatas 0 menyatakan model mempunyai *predictive relevance* akan tetapi dalam Hair et al., (2019) nilai interpretasi *Q-square* secara kualitatif adalah 0 (pengaruh rendah) 0.25 (pengaruh moderat) dan 0.50 (pengaruh tinggi). Nilai *Q-Square* (Q^2) dari resiliensi adalah $0.096 > 0$, yang berarti *self-efficacy* memiliki relevansi prediksi terhadap resiliensi.Nilai *Q-Square* (Q^2) dari *subjective well-being* adalah $0.162 > 0$, yang

berarti *self-efficacy* dan resiliensi memiliki relevansi prediksi terhadap *subjective well-being*. Tabel berikut disajikan hasil pengujian *goodness of fit model*:

Tabel 6. Pengujian *Goodness Of Fit Model*

	<i>Saturated Model</i>	<i>Estimated Model</i>
SRMR	0.091	0.091

Berdasarkan hasil pengujian *goodness of fit* SRMR, nilai SRMR = 0.091 < 0.1, maka dapat disimpulkan bahwa model dinyatakan FIT.

Tabel 7 Uji *Path Coefficient* & Signifikansi Pengaruh Langsung

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
Resiliensi-> Subjective_Well_Being	0.376	0.378	0.043	8.666	0.000
Self-efficacy -> Resiliensi	0.399	0.405	0.041	9.732	0.000
Self-efficacy -> Subjective_Well_Being	0.192	0.191	0.049	3.902	0.000

Berdasarkan hasil pada table maka diperoleh hasil : (1) Resiliensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* dengan nilai koefisien (kolom *original sampel*) = 0.376, dan signifikan dengan nilai T-Statistik = 8.666 > 1,96 serta P-Values = 0.000 < 0,05. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi berpengaruh positif terhadap *subjective well-being* maka hipotesis diterima. (1) *Self-efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi dengan nilai koefisien (kolom *original sampel*) = 0,399, dan signifikan dengan nilai T- Statistik = 9.732 > 1,96 serta P-Values = 0.000 < 0,05. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh positif terhadap resiliensi maka hipotesis diterima. (3) *Self-efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* dengan nilai koefisien (kolom *original sampel*) = 0.192, dan signifikan dengan nilai T-Statistik = 3.902 > 1.96 serta P-Values = 0.000 < 0.05. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh positif terhadap *subjective well-being* maka hipotesis diterima.

Tabel berikut menyajikan uji *path coefficient* dan signifikansi pengaruh tidak langsung:

Tabel 8. Uji *Path Coefficient* & Signifikansi Pengaruh Tidak Langsung

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
Self-efficacy -> Resiliensi -> Subjective_Well_Being	0.150	0.153	0.024	6.140	0.000

Berdasarkan hasil pengujian mediasi yang ada pada tabel 4.11, resiliensi signifikan memediasi hubungan antara *self-efficacy* dan *subjective well-being* dengan nilai T-statistik = 6.140 > 1.96 serta P-Values = 0.000 < 0.05 maka dapat disimpulkan

hipotesis diterima. Pada tabel di atas dapat dilihat pengaruh (*direct effect*) antara *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* adalah 0.192, dan pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* melalui resiliensi adalah 0.150. Pengaruh total effect pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* sebesar $0.150 + 0.192 = 0.342$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being*, dengan nilai koefisien 0.192, T-Statistik sebesar 3.902 (>1.96), dan P-Values 0.000 (<0.05), sehingga hipotesis diterima. Temuan ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya seperti (D'Souza et al., 2020; Wardoyo et al., 2021; 陈, 2021), yang menyatakan bahwa individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih baik karena merasa lebih berdaya, optimis, dan mampu menghadapi tekanan hidup. Selain itu, hubungan signifikan antara *self-efficacy* dan *subjective well-being*, yang menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri dapat memengaruhi persepsi individu terhadap kualitas hidupnya (Ariulusra, 2023).

Lebih lanjut, beberapa penelitian lain juga mendukung peran penting *self-efficacy* dalam membentuk *subjective well-being* di berbagai konteks. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi lebih mampu mengatasi stres, sehingga lebih puas dalam hidup (K. Wang et al., 2022). Peran *self-efficacy* dalam meningkatkan optimisme dan rasa berdaya pada remaja di panti asuhan (Rohmah & Laili, 2024). Dalam konteks pendidikan, bahwa *self-efficacy* akademik berkontribusi positif dalam membangun kepercayaan diri, menetapkan tujuan bermakna, dan meningkatkan *subjective well-being* siswa (Rusydi et al., 2023; Serinci et al., 2024). Secara keseluruhan, *self-efficacy* terbukti sebagai salah satu prediktor penting dari kesejahteraan subjektif individu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi, dengan nilai koefisien sebesar 0,399, T-Statistik 9.732 ($>1,96$), dan P-Values 0.000 ($<0,05$), sehingga hipotesis diterima. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya seperti (Oktaningrum & Santhoso, 2019) yang menyatakan bahwa efikasi diri berkontribusi sebesar 48,7% terhadap peningkatan resiliensi dan adanya hubungan signifikan antara efikasi diri dan ketahanan akademik. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi memiliki persepsi positif terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan, sehingga lebih mampu bertahan dan bangkit dalam situasi sulit. (Tarong et al., 2024).

Self-efficacy menjadi faktor kunci dalam pengembangan resiliensi karena memungkinkan individu untuk melihat hambatan sebagai peluang belajar, tetap berkomitmen pada tujuan, dan bertindak secara adaptif (Cassidy, 2015; Lianto, 2019). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri dalam menghadapi stres meningkatkan ketahanan psikologis (Meyer et al., 2022; Sagone & De Caroli, 2016). Studi di berbagai konteks seperti profesi kesehatan (Baluszek et al., 2023; L. Wang et al., 2018) dan pendidikan (Betty Erda Yoelianita et al., 2023; Jiang, 2024) juga menegaskan bahwa *self-efficacy* berperan dalam membentuk ketahanan diri yang lebih baik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor internal penting dalam membangun resiliensi individu secara efektif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being*, dengan nilai koefisien sebesar 0,376, T-Statistik 8.666 ($>1,96$), dan P-Values 0.000 (<0.05), sehingga hipotesis diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi individu, maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being*-nya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ramya & Yenagi, 2024) yang menunjukkan bahwa remaja dengan *subjective well-being* yang tinggi

cenderung memiliki ketahanan yang baik, serta kemampuan penguasaan diri dan regulasi emosi yang lebih sehat. Sebaliknya, individu dengan resiliensi rendah lebih rentan terhadap gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan (Shi, 2022).

Resiliensi memungkinkan individu berfungsi secara efektif dalam menghadapi tantangan hidup dan menjaga keseimbangan psikologisnya. Studi sebelumnya (Arslan, 2019; Tomy & Weinberg, 2018) juga menegaskan bahwa resiliensi berkorelasi positif dengan kepuasan hidup dan *subjective well-being*, terutama pada konteks perubahan pendidikan (Rusydi et al., 2023). Individu yang tangguh lebih mampu mengelola stres dan mempertahankan emosi positif (Yıldırım & Arslan, 2022; Zhao et al., 2023), serta lebih terlindungi dari dampak negatif peristiwa traumatis seperti bullying (Yubero et al., 2023). Dengan demikian, resiliensi tidak hanya menjadi pelindung dalam situasi sulit, tetapi juga berperan penting dalam mendukung kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil pengujian mediasi, resiliensi terbukti berperan signifikan sebagai mediator dalam hubungan antara *self-efficacy* dan *subjective well-being*, dengan nilai T-Statistik sebesar 6.140 (>1.96) dan P-Values 0.000 (<0.05), sehingga hipotesis diterima. Artinya, *self-efficacy* dapat meningkatkan *subjective well-being* secara tidak langsung melalui peningkatan resiliensi. *Subjective well-being* bukan hanya soal perasaan bahagia, tetapi mencerminkan evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya secara menyeluruh, yang dipengaruhi oleh persepsi dan sikap mereka terhadap situasi yang dialami (Maddux, 2017). Individu dengan *subjective well-being* tinggi cenderung lebih sukses, sosial, sehat secara fisik, dan mampu menyelesaikan konflik dengan lebih baik (Lyubomirsky & Layous, 2013).

Self-efficacy berperan penting dalam meningkatkan *subjective well-being* karena dapat menciptakan keyakinan diri dalam menghadapi tekanan hidup (Yiming et al., 2024; 陈, 2021). Namun, dalam situasi penuh tekanan, dibutuhkan resiliensi sebagai penyangga agar individu tetap dapat beradaptasi dan berkembang secara positif (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi membantu individu mengatasi kesulitan, menyesuaikan diri dengan perubahan, dan tetap fleksibel dalam menyusun solusi alternatif, sehingga memperkuat *subjective well-being* mereka (Bajaj et al., 2016; Yıldırım & Arslan, 2022). Temuan ini diperkuat oleh (Bukhori et al., 2022; Rusydi et al., 2023), yang menunjukkan bahwa resiliensi secara efektif memediasi hubungan antara *self-efficacy* dan *subjective well-being*. Oleh karena itu, peningkatan resiliensi menjadi kunci dalam memaksimalkan efek positif *self-efficacy* terhadap kesejahteraan subjektif.

Self-efficacy dan resiliensi berperan dalam mempengaruhi *subjective well-being* (Rusydi et al., 2023). Resiliensi memainkan peran penting sebagai mediator dalam hubungan antara *self-efficacy* terhadap *subjective well-being*. Resiliensi memainkan peran penting sebagai mediator dalam hubungan antara *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* (Bukhori et al., 2022).

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* siswa SMA, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui mediasi resiliensi. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih baik, sehingga lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan hidup. Resiliensi berperan penting sebagai mediator yang memperkuat pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being*, karena membantu individu tetap adaptif, optimis, dan sejahtera dalam menghadapi berbagai kesulitan. Dengan demikian, peningkatan *self-efficacy* dan resiliensi dapat menjadi strategi efektif dalam intervensi psikologis di sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa. Sekolah dan pihak terkait perlu memberikan dukungan psikososial yang dapat memperkuat kepercayaan diri dan daya tahan siswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

REFERENSI

- Amodu, M., Agormedah, E. K., Obeng, P., Srem-Sai, M., Hagan, J. E., & Schack, T. (2024). Gender Differences in Academic Resilience and Well-Being among Senior High School Students in Ghana: A Cross-Sectional Analysis. *Children*, 11(5), 512. <https://doi.org/10.3390/children11050512>
- Ariliusra, A. (2023). Analisis Pengaruh Self Efficacy Terhadap Subjective Wellbeing Dimediasi Oleh Organizational Crisis Preparedness Pada UKM di Sumatera Barat. *Jurnal Ilmiah Ekotrans & Erudisi*, 3(1), 13–21. <https://doi.org/10.69989/9d16pw05>
- Arslan, G. (2019). Mediating role of the self-esteem and resilience in the association between social exclusion and life satisfaction among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 151, 109514. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109514>
- Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, 96–100. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.020>
- Baker, J. A., Dilly, L. J., Aupperlee, J. L., & Patil, S. A. (2003). The developmental context of school satisfaction: Schools as psychologically healthy environments. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 206–221. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.206.21861>
- Baluszek, J. B., Brønnick, K. K., & Wiig, S. (2023). The relations between resilience and *self-efficacy* among healthcare practitioners in context of the COVID-19 pandemic – a rapid review. *International Journal of Health Governance*, 28(2), 152–164. <https://doi.org/10.1108/ijhg-11-2022-0098>
- Betty Erda Yoelianita, Iswinarti, & M. Salis Yuniardi. (2023). Hubungan Social Support Dengan Academic Resilience Dimediasi Self—Regulated Learning Pada Mahasiswa Keperawatan Dimasa Pandemi Covid-19. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 5(1), 147–160. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i1.431>
- Bukhori, B., Ma'arif, S., Panatik, S. A. B., Siaputra, I. B., & Afghani, A. A. A. (2022). Study on Muslim University Students in Indonesia: The Mediating Role of Resilience in the Effects of Religiosity, Social Support, *Self-efficacy* on *Subjective well-being*. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 5(2), 152–171. <https://doi.org/10.25217/igcj.v5i2.2972>

- Casas, F., & González-Carrasco, M. (2019). Subjective Well-Being Decreasing With Age: New Research on Children Over 8. *Child Development*, 90(2), 375–394. <https://doi.org/10.1111/cdev.13133>
- Cassidy, S. (2015). Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781>
- Caunt, B. S., Franklin, J., Brodaty, N. E., & Brodaty, H. (2013). Exploring the Causes of Subjective well-being: A Content Analysis of Peoples' Recipes for Long-Term Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 475–499. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9339-1>
- Cherewick, M., Hipp, E., Njau, P., & Dahl, R. E. (2023). Growth mindset, persistence, and self-efficacy in early adolescents: Associations with depression, anxiety, and externalising behaviours. *Global Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1080/17441692.2023.2213300>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- D'Souza, J. M., Zvolensky, M. J., Smith, B. H., & Gallagher, M. W. (2020). The Unique Effects of Hope, Optimism, and Self-efficacy on Subjective well-being and Depression in German Adults. *Journal of Well-Being Assessment*, 4(3), 331–345. <https://doi.org/10.1007/s41543-021-00037-5>
- Dzahabiya, F. A., Roswiyani, R., & Sahrani, R. (2023). The Role of Social Support as A Moderator in the Relationship between Resilience and PTSD in Individuals Who are COVID-19 Survivors Who Have Comorbidities. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(4), 780. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i4.8894>
- Fahmawati, Z. N., Laili, N., Affandi, G. R., & Paryontri, R. A. (2022). Social Skill, Self-efficacy and Psychological Wellbeing on High School Students. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 12(3), 280. <https://doi.org/10.24127/gdn.v12i3.5695>
- Jiang, R. (2024). The mediating role of emotional intelligence between self-efficacy and resilience in Chinese secondary vocational students. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1382881>
- Kumar, S., Lee, N. K., Pinkerton, E., Wroblewski, K. E., Lengyel, E., & Tobin, M. (2022). Resilience: A mediator of the negative effects of pandemic-related stress on women's mental health in the USA. *Archives of Women's Mental Health*, 25(1), 137–146. <https://doi.org/10.1007/s00737-021-01184-7>
- Lampropoulou, A. (2018). The role of the family in adolescents' subjective well-being. *Psychiatriki*, 29(2), 172–182. <https://doi.org/10.22365/jpsych.2018.292.172>
- Lee, H. Y., Jamieson, J. P., Miu, A. S., Josephs, R. A., & Yeager, D. S. (2019). An Entity Theory of Intelligence Predicts Higher Cortisol Levels When High School Grades Are Declining. *Child Development*, 90(6). <https://doi.org/10.1111/cdev.13116>
- Lenggono, B., Prabawanti, C., & Mujidin, M. (2023). Pengaruh Adversity Quotient, Efikasi Diri, dan Self-Regulated Learning terhadap Prestasi Siswa SMA Islam Terpadu. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(3), 632. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7348>
- Lianto, L. (2019). Self-efficacy: A Brief Literature Review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>

- Lindfors, P., Minkkinen, J., Rimpelä, A., & Hotulainen, R. (2018). Family and school social capital, school burnout and academic achievement: A multilevel longitudinal analysis among Finnish pupils. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(3), 368–381. <https://doi.org/10.1080/02673843.2017.1389758>
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Meyer, N., Niemand, T., Davila, A., & Kraus, S. (2022). Biting the bullet: When self-efficacy mediates the stressful effects of COVID-19 beliefs. *PLOS ONE*, 17(1), e0263022. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263022>
- Munawaroh, E., Muslikah, M., Suharso, S., & Rosdiana, G. (2017). Relationship Between Hope, Religiosity, Social Support, Resiliency And Subjective Well Being. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 7(2). <https://doi.org/10.24127/gdn.v7i2.1063>
- Oktaningrum, A., & Santhoso, F. H. (2019). Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi pada Siswa SMA Berasrama di Magelang. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 127. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46359>
- Prasetyawati, W., Rifameutia, T., Gillies, R., & Newcombe, P. (2021). The Adaptation of a Brief Adolescent *Subjective well-being* in School Scale (BASWBSS), the Student *Subjective well-being* Scale in the Indonesian Context [Adaptasi BASWBSS, Skala Kesejahteraan Subjektif Siswa dalam Konteks Indonesia]. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 36(2), 184–203. <https://doi.org/10.24123/aipj.v36i2.2277>
- Putri, A. M., & Lutfianawati, D. (2023). Perception of College Service Quality, Social Support, and Self Regulation as Predictor of College Student Subjective Well Being (RETRACTED). *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(4), 823. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i4.8816>
- Quansah, F., Agormedah, E. K., Hagan, J. E., Frimpong, J. B., Ankomah, F., Srem-Sai, M., Dadaczynski, K., Okan, O., & Schack, T. (2023). Subjective social status and well-being of adolescents and young adults in Ghanaian schools: Conditional process analysis. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01158-7>
- Ramya, K., & Yenagi, G. V. (2024). Exploring the relationship of adolescents resilience with *subjective well-being* and general intelligence. *International Journal of Advanced Biochemistry Research*, 8(2), 193–196. <https://doi.org/10.33545/26174693.2024.v8.i2c.546>
- Riswanto, A. T., & Lidiawati, K. R. (2021). The Influence of *Self-efficacy* on Resilience in Students Who Work in Thesis. *WIDYAKALA: JOURNAL OF PEMBANGUNAN JAYA UNIVERSITY*, 8(1), 35. <https://doi.org/10.36262/widyakala.v8i1.374>
- Rohmah, A., & Laili, N. (2024). *Relationship Between Social Support and Self-efficacy on the Subjective well-being of Adolescents living in Orphanages: Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Subjektif Remaja yang Tinggal Di Panti Asuhan*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. <https://doi.org/10.21070/ups.6414>
- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M., & Mishely-Yarlap, A. (2016). *Subjective well-being* in Adolescence: The Role of Self-Control, Social Support, Age, Gender, and Familial Crisis. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 81–104. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9585-5>

- Rusydi, A., Subroto, W. T., & Sakti, N. C. (2023). Influence of *Self-efficacy* and Resilience on *Subjective well-being*: A Study of the New Curriculum Implementation in Indonesia. *IJORER : International Journal of Recent Educational Research*, 4(5), 597–609. <https://doi.org/10.46245/ijorer.v4i5.401>
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2016). “Yes ... I can”: Psychological resilience and *self-efficacy* in adolescents. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología*, 1(1), 141. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.240>
- Serinci, S., Çıkırcı, Ö., & Sarıkaya, Y. (2024). Investigation of relationships between academic *self-efficacy*, life goals and *subjective well-being* of middle school students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 52(5), 955–969. <https://doi.org/10.1080/03069885.2023.2285326>
- Shi, Y. (2022). Assessment of Effect of Perceived Social Support on School Readiness, Mental Wellbeing, and Self-Esteem: Mediating Role of Psychological Resilience. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.911841>
- Soetjpto, H. P., Putra, M. D. K., Widhiarso, W., & Khakim, Z. (2023). Assessment of the psychometric properties of the Indonesian version of the General *Self-efficacy* Scale-12 (GSES-12) in a sample of Indonesian high school students. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 259–274. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i2.18024>
- Stefes, T. (2024). Adolescent Perspectives on Distance Learning and Schools’ Impact on *Subjective well-being*. *Child Indicators Research*, 17(3), 1379–1404. <https://doi.org/10.1007/s12187-024-10124-7>
- Steinmayr, R., Heyder, A., Naumburg, C., Michels, J., & Wirthwein, L. (2018). School-Related and Individual Predictors of *Subjective well-being* and Academic Achievement. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02631>
- Subjective well-being* and Life Satisfaction. (2017). In J. E. Maddux, *Subjective well-being and Life Satisfaction* (1st ed., pp. 3–31). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351231879-1>
- Subjective well-being* of Early Adolescents in Hong Kong. (2014). In D. T. L. Shek & X. Li, *Quality of Life in Asia* (pp. 93–109). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-287-143-5_6
- Syafitri, N., Lubis, R., Indrawan, Y. F., & Choong, T. C. (2024). Self-Compassion: Unveiling Mental Health Through Emotion Regulation in High-school Students. *Tazkiya Journal of Psychology*, 12(1), 1–16. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v12i1.37794>
- Tarong, U. S., Geradus, U., Korohama, K. E. P., & Apriliana, I. P. A. (2024). Hubungan Efikasi Diri dengan Resiliensi Akademik pada Siswa SMA Kristen 1 Kupang. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 2(1). <https://doi.org/10.35508/jbkf.v2i1.13599>
- Tomyn, A. J., & Weinberg, M. K. (2018). Resilience and Subjective Wellbeing: A Psychometric Evaluation in Young Australian Adults. *Australian Psychologist*, 53(1), 68–76. <https://doi.org/10.1111/ap.12251>
- Wang, K., Li, Y., Zhang, T., & Luo, J. (2022). The Relationship among College Students’ Physical Exercise, *Self-efficacy*, Emotional Intelligence, and *Subjective well-being*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11596. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811596>

- Wang, L., Tao, H., Bowers, B. J., Brown, R., & Zhang, Y. (2018). Influence of Social Support and *Self-efficacy* on Resilience of Early Career Registered Nurses. *Western Journal of Nursing Research*, 40(5), 648–664. <https://doi.org/10.1177/0193945916685712>
- Wardoyo, T., Awalya, A., & Mulawarman, M. (2021). Contribution of *Self-efficacy* and Self-Esteem to *Subjective well-being*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 22–28. <https://doi.org/10.15294/jubk.v9i1.45285>
- Yiming, Y., Shi, B., Kayani, S., & Biasutti, M. (2024). Examining the relationship between *self-efficacy*, career development, and subjective wellbeing in physical education students. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-59238-6>
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2022). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, *subjective well-being*, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current Psychology*, 41(8), 5712–5722. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>
- Yubero, S., De Las Heras, M., Navarro, R., & Larrañaga, E. (2023). Relations among chronic bullying victimization, *subjective well-being* and resilience in university students: A preliminary study. *Current Psychology*, 42(2), 855–866. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01489-x>
- Zhao, H., Zhang, M., Li, Y., & Wang, Z. (2023). The Effect of Growth Mindset on Adolescents' Meaning in Life: The Roles of *Self-efficacy* and Gratitude. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 16, 4647–4664. <https://doi.org/10.2147/prbm.s428397>
- 陈易康. (2021). Relationship between Personal Striving and *Subjective well-being* among Chinese College Students: The Mediation Effect of *Self-efficacy*. *Advances in Psychology*, 11(04), 1042–1049. <https://doi.org/10.12677/ap.2021.114118>