

Psychological Well-Being Remaja Akhir: Studi Peran Social Support dan Self-Efficacy

Rizkika Alhayyu¹, Puspa Rahayu Utami Rahman², Regi Ramadan³

Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang

Ps21.rizkikaalhayyu@mhs.ubpkarawang.ac.id, puspa.rahman@ubpkarawang.ac.id,

regi.ramadan@ubpkarawang.ac.id

ABSTRACT

Every individual basically has a drive to achieve inner satisfaction and a balanced psychological condition, known as psychological well-being. Late adolescents tend to experience significant changes in the process of becoming adults, which often causes developmental pressure and has an impact on psychological well-being. This study aims to determine the effect of social support and self-efficacy on the psychological well-being of late adolescents in Karawang. The method in this study uses a quantitative approach with a causality design. The number of participants was 390 people aged 17 to 21 years who were selected using convenience techniques. Data collection was carried out using three measuring instruments, namely the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), General Self-Efficacy Scale (GSES), and Ryff's Psychological Well-Being Scale. The results of the study showed a sig value of 0.00 ($p < 0.05$) namely H_a was accepted and H_o was rejected, meaning that social support and self-efficacy had a significant effect on the psychological well-being of late adolescents. The R^2 value of 0.777 shows that 77.7% of psychological well-being has a strong influence on variations in social support and self-efficacy. This shows that support from the social environment of family, friends, and important figures in an individual's life, as well as the individual's ability to believe in their potential in facing life's challenges, are important determining factors in helping adolescents achieve optimal psychological well-being.

Keywords: *psychological well-being; Social Support; Self efficacy; adolescents*

ABSTRAK

Setiap individu pada dasarnya memiliki dorongan untuk mencapai kepuasan batin dan kondisi psikologis yang seimbang, yang dikenal sebagai *psychological well-being*. Pertumbuhan remaja akhir cenderung mengalami perubahan signifikan dalam proses menuju kedewasaan, yang sering kali menimbulkan tekanan perkembangan dan berdampak pada *psychological well-being*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *social support* dan *self-efficacy* terhadap *psychological well-being* remaja akhir di Karawang. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Jumlah partisipan sebanyak 390 orang berusia antara 17 hingga 21 tahun yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga alat ukur, yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), *General Self-Efficacy Scale* (GSES), dan *Ryff's Psychological Well-Being Scale*. Hasil penelitian menunjukkan nilai sig. 0,00 ($p < 0,05$) yaitu H_a diterima dan H_o ditolak artinya *social support* dan *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* remaja akhir. Nilai R^2 sebesar 0,777 menunjukkan bahwa 77,7% *psychological well-being* berpengaruh kuat terhadap variasi *social support dan self efficacy*. Hal ini menunjukkan dukungan dari lingkungan sosial keluarga, teman, dan figur penting dalam kehidupan individu, serta kemampuan individu dalam

meyakini potensi diri dalam menghadapi tantangan hidup, menjadi faktor penentu penting dalam membantu remaja mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

Kata kunci: *psychological well being; Social support; Self efficacy; remaja akhir*

PENDAHULUAN

Setiap individu pada dasarnya menginginkan kesejahteraan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebahagiaan tertinggi manusia diidentifikasi sebagai kesejahteraan psikologis. Di tengah dinamika dan tekanan kehidupan modern, kesejahteraan psikologis memegang peranan penting dalam menjaga kestabilan hidup seseorang, karena tanpa arah dan tujuan hidup yang jelas individu cenderung menjalani aktivitas tanpa makna yang mendalam. Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* berperan dalam membentuk emosi positif pada individu dalam menghadapi tantangan hidup sehingga memilih solusi yang tepat dalam kehidupan (Eva et al., 2020).

Menurut Ryff dan Keyes (dalam Wigati et al., 2024) *psychological well-being* merupakan kondisi dimana individu mampu menjalani hidupnya secara optimal dan berfungsi sepenuhnya dalam aspek kehidupan. Hal ini mencerminkan persepsi individu secara subjektif terhadap kepuasan hidupnya serta sejauh mana individu mampu menangani berbagai kemampuan mengelola kehidupan sehari-hari. *Psychological well-being* terbentuk berdasarkan enam dimensi utama, yaitu penerimaan terhadap diri sendiri, perkembangan pribadi, hubungan interpersonal yang sehat, kemandirian, kemampuan mengelola lingkungan, serta kejelasan tujuan hidup. Jika *psychological well-being* berada pada tingkat rendah individu berpotensi munculnya gangguan mental (Triwahyuni & Prasetyo, 2021). Kondisi ini menjadi sangat relevan bagi remaja, khususnya pada remaja akhir sebagai fase transisi menuju kedewasaan. Pada tahap perkembangan remaja akhir memerlukan perhatian khusus terkait isu kesehatan mental, karena pada tahap ini individu rentan mengalami gangguan psikologis (Santrock dalam Hasanah & Ambarini, 2018). Santrock (dalam Wardhani, 2024) juga menjelaskan bahwa fase transisi dari anak-anak menuju dewasa merupakan tantangan, karena remaja mengalami gejala emosi yang intens serta berbagai perubahan suasana hati, psikososial, kognitif, dan sosial. Hurlock (dalam Lubis et al., 2024) mengemukakan bahwa rentang usia 17-21 tahun termasuk dalam fase remaja akhir, di mana individu mulai mengalami peningkatan kematangan secara emosional dan sosial, serta mulai menetapkan arah dan tujuan hidup.

Dalam fase ini seiring dengan berbagai perubahan yang terjadi, masa remaja akhir harus menyelesaikan berbagai tugas perkembangan yang perlu dipenuhi agar tumbuh secara optimal, ketika individu berhasil menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik, mereka cenderung merasakan kepuasan, kebahagiaan, serta memperoleh penerimaan sosial dari lingkungannya (Sari et al., 2017). Namun meraih *psychological well-being* yang optimal merupakan tantangan bagi remaja akhir, karena pada masa transisi ini mereka kerap dihadapkan pada tekanan serta tuntutan yang beragam dan kompleks, sehingga *psychological well-being* menjadi sulit untuk

dicapai secara maksimal, individu pada tahap remaja akhir memiliki kesehatan psikologis yang baik cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya secara optimal serta lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa transisi kehidupan (Prihartini et al., 2023). Tingkat *psychological well-being* yang rendah dapat memicu munculnya perilaku berisiko, seperti penggunaan zat terlarang serta kecenderungan menjalani gaya hidup yang tidak aktif (Sulistiowati et al., 2022).

Hasil survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS, 2024), memperkirakan bahwa sekitar 15,5 juta remaja mengalami berbagai gangguan kesehatan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, stres pasca trauma, dan perilaku menyimpang. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia (2022), sekitar 7,6% masyarakat Indonesia dilaporkan mengalami gangguan psikologis serius, seperti kecemasan dan tekanan emosional yang signifikan. Berdasarkan hasil pra-penelitian, pada remaja akhir di Karawang diketahui bahwa, sejumlah remaja masih menghadapi kesulitan dalam mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang ideal. Pada dimensi penerimaan diri, sebanyak 61,3% remaja akhir merasa belum nyaman dengan diri sendiri. Di dalam aspek yang berhubungan positif antara satu dengan yang lainnya, 51,6% remaja belum menjalin hubungan yang kokoh dan saling mendukung, serta sekitar 50% masih kesulitan dalam mengekspresikan perasaan kepada orang – orang terdekat. Pada dimensi penguasaan lingkungan, sebanyak 64,5% remaja akhir mengungkapkan bahwa mereka belum memiliki kemampuan untuk mengatur lingkungan sekitar agar sesuai dengan kebutuhan mereka. Pada dimensi tujuan hidup sekitar 54,8% remaja pada tahap akhir remaja belum memiliki kejelasan mengenai arah serta makna tujuan hidup mereka. Sebagian besar remaja akhir, yaitu 61,3% menunjukkan rendahnya motivasi dalam mengeksplorasi hal baru, sementara 58,1% merasa proses pertumbuhan pribadinya belum berjalan dengan secara stabil. Terakhir, pada dimensi kemandirian, tingkat kontrol diri terhadap lingkungan masih rendah, mengindikasikan bahwa banyak remaja akhir belum mencapai kemandirian yang optimal. Kondisi ini mencerminkan adanya tantangan signifikan dalam aspek penerimaan diri, relasi sosial, tujuan hidup, dan kemandirian.

Dalam konteks tersebut, hubungan sosial yang positif memegang peranan penting dalam mendukung tercapainya *psychological well-being*, secara naluriah, manusia memerlukan hubungan sosial, dan ketiadaan relasi positif dapat menimbulkan perasaan kesepian, keterasingan, serta meningkatkan risiko depresi yang berdampak pada *psychological well-being* (Mayasari, 2014). Seseorang yang sedang mengalami masalah *psychological well-being* cenderung baik apabila memperoleh *social support*, seperti perhatian, empati, serta motivasi positif dari lingkungan sekitarnya yang berperan dalam mencegah dampak negatif psikologis (Santrock, 2018). Banfatin dan Lao (2024) menjelaskan bahwa *social support* muncul dari adanya keyakinan bahwa individu memiliki orang – orang di sekitarnya yang bersedia memberikan bantuan saat menghadapi kesulitan, bantuan tersebut diyakini dapat meningkatkan emosi positif serta memperkuat harga diri. Hasil penelitian Grey et al. (2020) menunjukkan bahwa individu yang menerima *social support* dalam tingkat tinggi memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk mengalami gejala

depresi. *Social support* dipahami sebagai persepsi individu mengenai ketersediaan bantuan dari individu maupun kelompok yang dirasa berperan penting dalam hidupnya, adapun anggota keluarga, teman dekat, atau individu lain yang dianggap berpengaruh (Zimet, 1988). *Social support* mempunyai tiga aspek yaitu, aspek pertama dukungan dari teman, yaitu persepsi individu atas keberadaan teman dekat sebagai tempat berbagi dan mendapatkan dukungan, aspek kedua dukungan dari keluarga yaitu dukungan emosional dari anggota keluarga berperan dalam membantu individu menjalani aktivitas sehari – hari, aspek ketiga *significant others*, seperti pasangan, kolega, atau orang-orang penting dalam lingkungan sosial memberikan dukungan yang berkontribusi signifikan dalam kehidupan individu dan mampu menumbuhkan rasa aman, kepercayaan, serta kenyamanan.

Selain dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti *social support*, *psychological well-being* juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal, salah satunya yaitu *self efficacy* (Bandura, dalam Prayogi et al., 2022). Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan percaya diri dan yakin pada kemampuan yang dimiliki sehingga dapat meningkatkan respons perilaku yang tidak mudah putus asa untuk menghadapi tantangan dan kesulitan yang dihadapi (Theresya & Setiyani, 2023). Pada penelitian yang dilakukan Prastita dan Susilawati (2024) *Self efficacy* sebagai faktor yang membantu individu dalam menerima kekuatan maupun keterbatasan yang dimilikinya, semakin tinggi tingkat *self efficacy* individu, maka semakin tinggi tingkat *psychological well being* individu. Menurut Bandura (1977) *Self efficacy* merupakan keyakinan hidup terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu, yang mencakup tiga aspek yaitu *magnitude, strength, generality*.

Berdasarkan uraian fenomena dan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa remaja akhir di Karawang menghadapi tantangan signifikan dalam mencapai *psychological well-being* yang optimal. Kondisi ini menandakan adanya tuntutan yang krusial dari identifikasi faktor *psychological well-being* yang mempengaruhi remaja akhir. *Social support* dan *self efficacy* muncul sebagai dua faktor yang diduga memiliki kontribusi terhadap peningkatan *psychological well-being*. *Social support*, baik dari keluarga, teman, maupun *significant others*, mampu menciptakan rasa aman dan mengurangi tekanan psikologis. Sementara itu, *self efficacy* yang tinggi memungkinkan individu untuk lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup dan menjalani masa transisi menuju kedewasaan dengan mampu beradaptasi.

Oleh karena itu, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *social support* terhadap *psychological well being*, apakah terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap *psychological well being* remaja akhir di Karawang dan apakah terdapat pengaruh *social support* dan *self efficacy* terhadap *psychological well being*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui *social support* terhadap *psychological well-being* remaja akhir di Karawang, untuk mengetahui *self efficacy* terhadap *psychological well being* remaja akhir di Karawang, dan untuk mengetahui *social support* dan *self efficacy* terhadap *psychological well being* pada remaja akhir di Karawang. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Ha1:

terdapat pengaruh *social support* terhadap *psychological well-being* pada remaja akhir di Karawang. Ha2: terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap *psychological well-being* pada remaja akhir di Karawang. Ha3 : terdapat pengaruh secara simultan *social support* dan *self efficacy* terhadap *psychological well being* pada remaja akhir di Karawang.

TINJAUAN LITERATUR

Psychological Well-being

Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai upaya pencapaian potensi diri secara maksimal, yang mencakup penerimaan diri, kemampuan membangun hubungan positif, pertumbuhan pribadi, memiliki tujuan hidup, penguasaan lingkungan, serta otonomi. Ryff (1995) *psychological well-being* dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk usia, jenis kelamin, budaya, tingkat religiusitas, dukungan sosial, ciri-ciri kepribadian, dan tingkat stres yang dialami individu. Adejuwo dan Lawal (2013) menjelaskan bahwa *self efficacy* berperan sebagai faktor internal *psychological well-being*, individu yang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan tantangan dalam kehidupan, sehingga berpeluang memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih baik.

Social support

Zimet et al. (1988) *social support* didefinisikan sebagai proses saling bertukar sumber daya antar dua orang yang dipandang memiliki tujuan untuk memberikan bantuan. Dukungan baik verbal maupun non-verbal, dapat memberikan rasa nyaman, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu individu menghadapi tekanan psikologis (Lutfianawati et al., 2022). Zimet et al. (1988) membagi *social support* menjadi tiga aspek utama, yaitu dukungan dari teman, berupa persepsi individu atas keberadaan teman dekat sebagai tempat berbagi dan mendapatkan dukungan, dukungan dari keluarga mencakup dukungan emosional dari anggota keluarga berperan dalam membantu individu menjalani aktivitas sehari – hari, sementara *significant others*, seperti pasangan, kolega, atau orang-orang penting dalam lingkungan sosial memberikan dukungan yang berkontribusi signifikan dalam kehidupan individu dan mampu menumbuhkan rasa aman, kepercayaan, serta kenyamanan.

Self-Efficacy

Bandura (dalam Novrianto et al., 2019) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan individu pada kemampuannya untuk melakukan tindakan yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil yang diharapkan. Melalui penilaian terhadap situasi yang dihadapi, individu dapat memprediksi sejauh mana motivasi yang dimiliki akan menghasilkan perilaku sesuai harapan. Kepercayaan diri, kemampuan adaptasi, fungsi kognitif, kecerdasan, serta dorongan untuk bertindak dalam tekanan merupakan elemen-elemen dari keyakinan terhadap kemampuan diri. Bandura (dalam Novrianto et al., 2019) *self-efficacy* memiliki tiga aspek yaitu aspek pertama

magnitude, sejauh mana individu yakin dapat menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan tertentu, aspek kedua *strength*, yakni kekuatan keyakinan individu terhadap kemampuannya yang menentukan seberapa tahan individu terhadap kegagalan, aspek ketiga *generality* yaitu sejauh mana keyakinan tersebut berlaku dalam berbagai situasi atau konteks yang berbeda.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif guna mengetahui pengaruh sebab-akibat (kausalitas) antara variabel *social support* (X1) dan *self-efficacy* (X2) terhadap *psychological well-being* (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja akhir berusia 17 hingga 21 tahun yang berada di wilayah Karawang. *Non-probability sampling* digunakan sebagai metode sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan teknik *convenience sampling*, suatu metode pengumpulan data dari populasi yang dekat dan mudah diakses oleh peneliti, hanya individu dalam populasi yang sesuai dengan kriteria saja yang dapat menjadi sampel (Rahi, 2017). Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Cochran. Berdasarkan perhitungan dengan rumus tersebut, diperoleh jumlah responden sebanyak 385 orang. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti melakukan tahap persiapan alat ukur dan hanya mencakup dua alat ukur (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support* dan *psychological well-being scale*) dengan proses penerjemahan skala, penilaian oleh ahli (*expert judgment*), lalu uji coba (*try out*) dilakukan untuk ketiga alat ukur (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*, *General Self Efficacy Scale* dan *psychological well-being scale*). Setelah *try out* dilakukan, peneliti menganalisis item untuk melihat daya pembeda menggunakan teknik *corrected item-total correlation*, kemudian menghitung reliabilitas skala guna menilai tingkat akurasi dan konsistensi alat ukur dengan metode *Cronbach's alpha*.

Atribut psikologis responden perlu dievaluasi sehingga pengumpulan data memerlukan skala psikologi sebagai alat ukur (Azwar, 2021). Terdapat tiga skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet (1988) untuk mengukur *Social Support*, meliputi tiga aspek yaitu dukungan keluarga (*perceived support from family*), dukungan teman (*perceived support from friends*), dukungan dari orang – orang yang signifikan (*perceived support from a significant others*) skala ini terdiri dari 12 butir pertanyaan. Contoh pernyataan dalam skala ini antara lain “Keluarga saya benar-benar mencoba membantu saya” dan “Saya dapat berbicara tentang masalah saya dengan teman-teman saya.” Setiap item dijawab menggunakan skala Likert 7 poin, mulai dari sangat tidak setuju (STS) hingga sangat setuju (ST). Peneliti melakukan uji coba pada skala MSPSS dengan hasil reliabilitas yang sangat baik ($\alpha = 0,903$) serta validitas yang kuat dengan nilai *r* berkisar 0,461–0,748.

Sementara itu, *General Self Efficacy Scale* (GSES) yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Novrianto et al., (2019). Skala ini terdiri atas 10 item *favorable* yang mencerminkan tiga aspek *magnitude* (tingkat kesulitan), *generality* (cakupan diri sendiri), *strength* (kekuatan keyakinan). Contoh item pertanyaan dalam skala GSES yaitu “saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu

yang menghambat tujuan saya” setiap item dijawab menggunakan skala Likert 5 poin yaitu sangat tidak sesuai (STS) sampai sangat sesuai (SS). skala ini telah dilakukan uji coba oleh peneliti dengan hasil menunjukkan tingkat reliabilitas yang kuat ($\alpha = 0,852$) dan validitas yang baik ($r = 0,321-0,752$).

Sementara itu, skala yang digunakan untuk mengukur *psychological well being* dalam penelitian ini adalah *psychological well-being scale* yang dikembangkan oleh Ryff (1995). Skala ini mencakup enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*self – acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), tujuan hidup (*purpose in life*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dan otonomi (*autonomy*). Skala terdiri dari 42 item, contoh item pertanyaan dalam skala antara lain “saya merasa memiliki arah dan tujuan yang jelas dalam hidup saya” responden menjawab menggunakan skala likert 6 poin dari sangat tidak setuju (STS) sampai (ST) sangat setuju. Peneliti melakukan uji coba pada Skala *psychological well-being* memiliki reliabilitas sangat tinggi ($\alpha = 0,976$) serta validitas yang baik ($r = 0,368-0,795$).

Setelah data terkumpul, penelitian ini melakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan nilai signifikansi $> 0,05$. Lalu Uji linieritas dilakukan untuk menilai hubungan linier antar variabel, dengan kriteria signifikansi deviation from linearity $\geq 0,05$. Sedangkan untuk uji hipotesis, digunakan analisis regresi linear berganda guna mengetahui pengaruh variabel *social support* (X1) dan *self efficacy* (X2) terhadap *psychological well-being* (Y). Analisis data juga mencakup perhitungan koefisien determinasi sebagai tambahan guna mengetahui kontribusi *social support* dan *self efficacy* terhadap *psychological well-being*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Uji Asumsi

Uji normalitas dan uji linearitas digunakan dalam uji asumsi pada sampel yang telah terkumpul, hal tersebut dilakukan sebelum analisis berganda.

Tabel 1. Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Tes</i>				
	N	Test statistic	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Data	390	0,045	0,056	Data terdistribusi normal
Residual				

Data diolah, (2025)

Berdasarkan tabel 1 hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa nilai Kolmogorov-Smirnov yaitu $0,056 > 0,05$ yang artinya nilai signifikansi lebih besar sehingga data residual menghasilkan normal dan layak untuk dilakukan pengujian statistik.

Tabel 2. Uji Linearitas

			<i>ANOVA Table</i>				
			<i>Sumber of square</i>	<i>df</i>	<i>Mean square</i>	<i>F</i>	<i>sig</i>
<i>Psychological Well-Being * socialsupport</i>	<i>Between groups</i>	<i>(Combined)</i>	45482.060	19	2393.793	2.613	.000
		<i>Linearity</i>	20742.484	1	20742.484	22.638	.000
		<i>Deviation from Linearity</i>	24739.576	18	1374.421	1.500	.086
	<i>Within Groups</i>		339022.309	370	916.277		
	<i>Total</i>		384504.369	389			
<i>Psychological Well-Being * Self efficacy</i>	<i>Between groups</i>	<i>(Combined)</i>	99865.614	20	4993.281	6.473	.000
		<i>Linearity</i>	88491.059	1	88491.059	114.718	.000
		<i>Deviation from Linearity</i>	11374.555	19	598.661	0.776	.736
	<i>Within Groups</i>		284638.756	369	771.379		
	<i>Total</i>		384504.369	389			

Data diolah, (2025)

Berdasarkan tabel 2. Pada variabel *social support*, nilai signifikansi *deviation from linearity* adalah 0,086, yang lebih besar dari 0,05. Artinya, tidak terdapat penyimpangan signifikan dari hubungan linear antara dukungan sosial dan *psychological well-being*, sehingga hubungan keduanya dapat dinyatakan linear. Begitu pula pada variabel *self-efficacy*, nilai signifikansi *deviation from linearity* adalah 0,736, yang juga lebih besar dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa hubungan antara *self-efficacy* dan *psychological well-being* bersifat linear. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independen memenuhi asumsi linearitas dan layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan regresi linier berganda.

Uji Hipotesis

Uji t (Parsial)

Terdapat pengujian uji t (parsial) menggunakan aplikasi *software* SPSS versi 25 pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil parsial (Uji T)

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	β	T	Sig.
1	Constant	20.946	3.901		5,369	.000
	Social support	1.054	0,161	0,351	6,554	.000
	Self efficacy	1.699	0,164	0,554	10,353	.000

*Variabel dependen: *Psychological Well-Being*. B = koefisien regresi tak terstandarisasi; SE B = standar error; β = koefisien regresi terstandarisasi; $p < .001$ menunjukkan signifikansi statistik. Data diolah, (2025)

Berdasarkan hasil Uji Parsial (Uji t) pada tabel 3. Nilai signifikansi untuk (X1) adalah $0,000 < 0,05$ Sehingga Ha1 diterima dan H01 ditolak artinya ada pengaruh antara *social support* terhadap *psychological well-being*. Selanjutnya Nilai signifikan untuk (X2) adalah $0,000 < 0,05$ Sehingga Ha2 diterima dan H02 ditolak artinya ada pengaruh antara *Self efficacy* terhadap *psychological well-being*.

Uji f (Simultan)

Terdapat pengujian uji f (simultan) menggunakan aplikasi *software* SPSS versi 25 pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil simultan (Uji F)

		ANOVA ^a				
Model		Sum of square	df	Meansquare	F	Sig.
1	Regresi	35126.782	2	17563.391	143.705	.000
	Residual	47298.562	387	122.219		
	Total	82425.344	389			

a. *Dependen variable : Psychological Well-Being*
 b. *Predictors (constant), social support, self efficacy*

Data diolah, (2025)

Berdasarkan hasil uji simultan (Uji F) pada tabel 4. Nilai signifikasi nya adalah $0,000 < 0,05$ sehingga Ha3 diterima dan H03 ditolak. Dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh antara *social support* , *self efficacy* terhadap *psychological well-being*.

Analisis Koefisien Determinasi

Tabel 5. Uji koefisien Determinasi (R²)

		Model summary			
Model	R	R ²	Adjusted R ²	Std. Error of the Estimate	
1	.882	.777	.776	14.88	

a. *Predictors (constant), social support, self efficacy*

b. Dependen variable : Psychological Well-Being

Data diolah, (2025)

Berdasarkan hasil dari tabel 5 hasil uji koefisien determinasi didapatkan hasil 0,777 *social support*, *self efficacy* terhadap *psychological well-being* terhadap remaja akhir di Karawang memiliki persentase sebesar 77,7 % sedangkan sisanya 22,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *social support* dan *self efficacy* terhadap *psychological well-being* remaja akhir di Karawang. Pengumpulan data menggunakan skala psikologi. Sampel penelitian dilakukan dengan cara metode *non-probability sampling* dan *teknik convenience sampling* digunakan di dalam penelitian ini dan terdapat 390 responden yang terkumpul sebagai sampel. Uji hipotesis regresi berganda digunakan sebagai analisis data. Terdapat satu variabel dependen dan dua variabel independen dalam penelitian ini, oleh karena itu uji parsial (uji T) perlu dilakukan guna membuktikan apakah masing-masing variabel dependen berpengaruh atau tidak.

Hasil analisis uji hipotesis variabel *social support* (X_1) terhadap *psychological well-being* (Y) pada tabel 3, menunjukkan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak, artinya ada pengaruh *social support* terhadap *psychological well-being* pada remaja akhir di Karawang. Temuan ini didukung teori *perceived social support* dari Zimet (1988), menjelaskan bahwa persepsi individu terhadap ketersediaan dukungan sosial dari tiga aspek utama seperti, teman sebaya, keluarga, dan *significant others* dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Lutfianawati et al. (2022) dukungan baik verbal maupun non-verbal, dapat memberikan rasa nyaman, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu individu menghadapi tekanan psikologis. Lebih lanjut Cherewick et al. (2024) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang memadai dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitar dapat meningkatkan resiliensi serta mengurangi gejala stres psikologis pada remaja. Sementara itu penelitian yang dilakukan Mufidha (2019) menjelaskan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap *psychological well-being*, dengan adanya dukungan sosial dari teman sebaya maka remaja memiliki *psychological well-being* yang baik.

Hasil analisis uji hipotesis variabel *self efficacy* (X_2) terhadap *psychological well-being* (Y) juga menunjukkan nilai sig. $0,000 < 0,05$, yang berarti H_{a2} diterima dan H_{02} ditolak, artinya terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap *psychological well-being* pada remaja akhir di Karawang. Hal ini didukung oleh Bandura (1997) *self efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi, melalui penilaian terhadap situasi yang dihadapi, individu dapat memprediksi sejauh mana motivasi yang dimiliki akan menghasilkan perilaku sesuai harapan, tetapi juga memberikan kontribusi penting terhadap kesejahteraan psikologis individu. Hal ini sejalan dengan penelitian Prawita et al. (2024) menjelaskan bahwa *self-efficacy* yang tinggi, menunjukkan keyakinan terhadap

kemampuan mereka, individu cenderung lebih optimis, gigih, dan mampu mengatasi rintangan. Sementara itu penelitian yang dilakukan Buulolo et al. (2025) yang menjelaskan hubungan positif *self-efficacy* yang memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis. Lebih lanjut penelitian oleh Kamil dan Al-Hadrawi (2022) menemukan bahwa remaja dengan tingkat *self-efficacy* tinggi memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola stres dan membentuk penilaian positif terhadap diri sendiri, sehingga mendukung *psychological well-being*.

Pada hasil analisis uji hipotesis variabel *social support* (X_1) dan *self efficacy* (X_2) terhadap *psychological well-being* (Y) pada tabel 4 menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, H_{a3} diterima dan H_{03} ditolak, yang berarti bahwa *social support* dan *self efficacy* secara simultan memiliki pengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* pada remaja akhir di Karawang. Ryff (1989) menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan proses untuk mengembangkan potensi diri secara optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian Musyaropah et al. (2022) bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial secara simultan menjadi faktor kuat dalam *psychological well-being*. Lebih lanjut, Safira et al. (2024) menunjukkan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*, temuan tersebut menguatkan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan, serta adanya dukungan positif dari lingkungan sosial, berperan penting dalam meningkatkan *psychological well-being*.

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa *social support* dan *self efficacy* secara bersama – sama memiliki pengaruh sebesar 77,7% ($R^2 = 0,777$) terhadap *psychological well-being* pada remaja akhir di Karawang. Adapun sisanya sebesar 22,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hal ini sejalan dengan penelitian Safitri dan Widodo (2020), kesejahteraan psikologis juga sangat dipengaruhi oleh dukungan spiritual, pola asuh, dan keterlibatan sosial remaja dalam aktivitas bermakna di lingkungannya. Selain itu, penelitian Nasution et al. (2025) menemukan bahwa pengaruh positif efikasi diri sebagai mediator dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being*, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi efikasi diri yang pada akhirnya meningkatkan *psychological well-being*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *social support* dan *self-efficacy* secara parsial maupun simultan berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* pada remaja akhir di Karawang. Secara parsial, dukungan sosial terbukti meningkatkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis seperti rasa penerimaan diri dan penyesuaian sosial. Begitu pula *self efficacy*, yang berperan penting dalam membentuk keyakinan diri, ketahanan menghadapi stres, serta pengembangan personal remaja. Secara simultan, kedua variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 77,7% terhadap *psychological well-being*, sementara sisanya 22,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti kepribadian, regulasi emosi, dukungan spiritual, dan kondisi lingkungan sosial yang lebih luas,

seperti komunitas, kondisi sekolah, atau media sosial. Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya pemahaman tentang peran dukungan sosial dan efikasi diri dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja akhir di era transisi menuju dewasa. Temuan memperkuat pentingnya lingkungan sosial yang suportif serta keyakinan diri yang kuat dalam meningkatkan *psychological well-being* remaja. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar praktis bagi pendidik, orang tua, dan institusi remaja dalam merancang intervensi yang mendukung kesehatan mental dan perkembangan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adejuwon, G. A., & Lawal, A. M. (2013). Perceived organisational target Selling, self-efficacy, sexual harassment and job insecurity as predictors of psychological wellbeing of bank employees in Nigeria. *IFE Psychologia: An International Journal*, 21(1), 17-29.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Banfatin, D., & Lao, H. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologi remaja dikota Kupang. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 3(2), 53-58. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v3i2.2101>
- Buulolo, D., Hardjo, S., & Aisyah, S. (2025). The effect of self efficacy on work engagement mediated by psychological well being in employed student. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(1), 68-74. <https://doi.org/10.22219/jipt.v13i1.37807>
- Cherewick, M., Gichane, M. W., Kwiringira, J., Nakiganda, B., Omari, S., Kiefer, J., & Stark, L. (2024). Social support, self-efficacy, and mental well-being among adolescents: A mixed-methods study in Uganda. *Global Mental Health*, 11, e7. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.39>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, Moh. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>.
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P., & Abi-Habib, R. (2020). The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry research*, 293, 113452. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113452>
- Hasanah, C. D. U., & Ambarini, T. K. (2018). Hubungan faktor trauma masa lalu dengan status mental berisiko gangguan psikosis pada remaja akhir di DKI Jakarta. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(2), 73–81. <https://e-journal.unair.ac.id/JPKM/article/view/18062>

- Kamil, D. R., & Al-Hadrawi, S. M. (2022). Self-efficacy and its relationship with psychological well-being among university students. *International Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(1), 111–124. <https://doi.org/10.37648/ijrssh.v12i01.008>
- Lubis, R., Hidayat, T., & Sari, D. (2024). *Matrik perkembangan emosional pada remaja akhir*. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 8(1), 45–59.
- Lutfianawati, D., Triswanti, N., & Pinilih, A. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada siswa-siswi kelas X Sma Negeri 1 Raman Utara Kabupaten Lampung Timur tahun 2019/2020. *ANFUSINA: Journal Of Psychology*, 4(1), 1-6. <https://doi.org/10.24042/ajp.v4i1.6041>
- Mayasari, R.** (2014). *Hubungan keterampilan sosial dan efikasi diri sosial terhadap kesejahteraan psikologis*. *Al-Munzir*, 7(1), 98–113. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.43306>
- Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan kebahagiaan: sebuah telaah dengan perspektif psikologi. *Al-Munzir*, 7(2), 81-100. <https://doi.org/10.31332/am.v7i2.281>
- Mufidha, A. (2019). Dukungan sosial teman sebaya sebagai prediktor psychological well-being pada remaja. *Acta Psychologia*, 1(1), 34-42. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.43306>
- Musyaropah, U., Allivia, R., Haibar, L., Kusuma, N. A., Putri, A. I., & Aulia, A. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 171-181. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i2.16302>
- Nahdifa, A.W (2024). Mental health awareness. *Goodstats*. <https://goodstats.id/article/15-5-juta-remaja-indonesia-mengalami-masalah-kesehatan-mental>
- Nasution, N., Dewi, S. S., & Darmayanti, N. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dengan Efikasi Diri Sebagai Variabel Mediator Pada Mahasiswa. *Psychocentrum Review*, 7(1), 25-39. <https://doi.org/10.26539/pcr.713889>
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas konstruk instrumen general self efficacy scale versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-9. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6943>
- Prastita, P. T. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2024). Peran Efikasi Diri Dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas XII Di SMA Negeri 1 Tabanan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(23), 580-591. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14573648>
- Prawita, C. B., & Hariko, R. (2024). The Relationship Between Self-Efficacy and Family Social Support with the Psychological Well-Being of High School

- Students. *Journal of Educational, Health & Community Psychology (JEHCP)*, 13(2). <https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i2.29199>
- Prayogi, R., Santoso, D., & Lestari, I. (2022). *Hubungan self-efficacy, optimism, social support dan psychological well-being peserta didik SMK. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 133-142. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i2.703>
- Prihartini, D., Al Habsy, B., Hariastuti, R. T., & Christiana, E. (2023). Faktor-Faktor Psychological Well Being pada Remaja. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 10(4), 393-406. <https://doi.org/10.29407/nor.v10i4.21570>
- Rahi, S. (2017). Research design and methods: A systematic review of research paradigms, sampling issues and instruments development. *International Journal of Economics & Management Sciences*, 6(2), 1-5. <https://pdfs.semanticscholar.org/d957/e1a07a961a572ce70f7d5845cb423ac8f0be.pdf>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Safira, S. B. P., Rohayati, N., & Ibad, M. C. (2024). Dari Sosial ke Mental: Efek Dukungan dan Efikasi Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 10(4), 1196-1206. <https://doi.org/10.35326/pencerah.v10i4.6375>
- Safitri, A. D., & Widodo, A. W. (2020). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 11(1), 25-34.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development: Perkembangan masa hidup Edisi ke-13, Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, M., Pratiwi, R. A., & Yuliana, N. (2017). Tugas Perkembangan dan Penyesuaian Remaja dalam Menghadapi Tantangan Sosial. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(1), 45-55.
- Sulistiowati, N. M. D., Keliat, B. A., Ismail, R. I., Besral, B., Darsana, I. W., & Triana, I. K. D. L. (2022). Risk factors, protective factors, and mental health well-being among adolescents: A multiple mediator model. *International Journal of Health Sciences*, 6(S5), 7826-7841. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS5.11695>
- Theresya, D., & Setiyani, R. (2023). Pengaruh self Esteem dan Social Support terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa dengan Self Efficacy sebagai Variabel

mediasi. *Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*, 19(2), 164-182.
<https://doi.org/10.21831/jep.v19i2.53690>

Triwahyuni, A., & Prasetyo, C. E. (2021). Gangguan psikologis dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35-56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>

Wardhani, F. D. S. (2024). Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin, Rentang Usia, dan Urutan Kelahiran pada Remaja Muslim di Sidoarjo. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 437-450.
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.5253>

Wigati, M., Wilantika, R., Oktaviani, F., & Agustin, V. (2024). Peran antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah di provinsi Jambi. *KUNKUN: Journal of Multidisciplinary Research*, 1(2), 146-151.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2