

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA GURU PENGABDIAN
DI PESANTREN GONTOR PUTRI**

SKRIPSI

Dosen Pembimbing :

Ainindita Aghniacakti, M.Psi., Psikolog



Disusun oleh :

Dyah Yufi Syafi'atul Laili

18410218

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2022

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA GURU PENGABDIAN
DI PESANTREN GONTOR PUTRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Disusun oleh :

Dyah Yufi Syafi'atul Laili

18410218

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA GURU PENGABDIAN
DI PESANTREN GONTOR PUTRI**

SKRIPSI

Oleh :

DYAH YUFI SYAFI'ATUL LAILI

NIM : 18410218

Telah disetujui pada tanggal

Dosen Pembimbing,



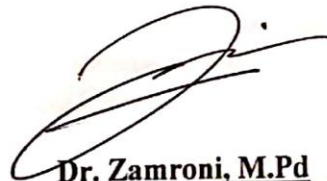
Ainindita Aghniacakti, M.Psi., Psikolog

NIP. 19940818 201911 2 02272

Mengetahui,

Kaprodi Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Zamroni, M.Pd

NIP. 19871006201608011039

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA GURU PENGABDIAN DI PESANTREN GONTOR PUTRI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal,

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Skripsi



Ainindita Aghniacakti, M.Psi, Psikolog
NIP. 19940818201911202272

Anggota Penguji Lain



Nurul Shofiah, M.Pd
NIP. 1900627201802012201

Ketua Penguji



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si
NIP. 197207181999032001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

**Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 19761128 200212 2 001

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dyah Yufi Syafi'atul Laili
Nim : 18410218
Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat untuk menyelesaikan syarat akhir dari perkuliahan pada umumnya dengan judul “Hubungan *Self-efficacy* dengan *Subjective Well-Being* Pada Guru Pengabdian Pondok Pesantren Gontor Putri”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang sebagaimana seharusnya dalam metode kepenulisan maka harus disebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 01 April 2022

Penulis



Dyah Yufi Syafi'atul Laili
NIM : 18410218

MOTTO

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

“Wahai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.”

(Q.S Al-Fajr : 27-28)

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Sujud dan syukur saya persembahkan kepada Allah SWT yang tak hentihentinya senantiasa melimpahkan kasih dan sayangNya sampai pada akhirnya karya sederhana ini dapat saya selesaikan. Sholawat beriring salam tak lupa saya persembahkan kepada tauladan semua umat yaitu Rasulullah Muhammad SAW atas perjuangannya kitabisa menikmati indahnya mencari ilmu.

Karya ini saya persembahkan kepada :

1. Teruntuk kedua orang tua saya tersayang, Ayah Drs. Sartono dan Ibu Ummi Robithoh, S.Ag. karena berkat motivasi, dukungan, serta do'a dari mereka, saya mampu melewati bahkan menyelesaikan skripsi ini.
2. Teruntuk diri saya, yang sudah selalu bersedia untuk kembali mencoba, berusaha, dan tidak putus asa, hingga akhirnya skripsi ini mampu saya selesaikan.
3. Teruntuk saudara saya, Nailul Azfa Ahmadi, yang juga kerap memberikan dorongan dan do'a, serta seluruh keluarga besar yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
4. Teruntuk Ibu Ainindita Aghniacakti, M. Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi saya, terima kasih banyak ibu yang dengan sangat telaten selalu berkenan membantu saya, membimbing saya, mengarahkan saya, mengajari saya, hingga skripsi ini selesai. Semoga ibu terus dilimpahi rahmat kesehatan dan kemudahan dalam segala urusan.
5. Teruntuk teman-teman dan sahabat-sahabat saya, yang selalu kebersamai proses saya selama di Malang, terimakasih atas bantuan dan semangat yang telah kalian berikan kepada saya. Semoga kita dapat bersama-sama berproses dan tumbuh sesuai arah tujuan yang selama ini kita cita-citakan.
6. Dan tanpa mengurangi rasa hormat saya, karya ini juga saya persembahkan kepada seluruh dosen Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, khususnya bapak dan ibu dosen Fakultas Psikologi yang telah sudi menjadi pengganti orangtua selama saya mengengnyam pendidikan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Hubungan *Self-efficacy* dengan *Subjective Well-Being* Pada Guru Pengabdian Di Pesantren Gontor Putri” dengan baik. Tak lupa sholawat beriring salam yang selalu tercurah limpahkan atas baginda Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun seluruh manusia pada kebajikan.

Adapun penyusunan skripsi ini menjadi salah satu persyaratan kelulusan dalam program studi Sarjana (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi ini masih banyak kekurangan, tidak luput dari kesalahan dan jauh dari kata sempurna. Namun penyelesaian skripsi ini dapat terselesaikan karena dorongan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Maka, oleh karena itu peneliti ingin memberikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Rifa Hidayah, M. Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Zamroni, S. Psi., M. Pd, selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ainindita Aghniacakti, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing pertama saya yang senantiasa sudi meluangkan waktu, membimbing dan mengarahkan saya dengan sabar serta banyak memberikan masukan selama bimbingan skripsi ini.
5. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Kedua saya.
6. Seluruh dosen pengajar Fakultas Psikologi dan jajaran civitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
7. Kepada seluruh teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 2018 Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang

telah memotivasi untuk tetap berkarya hingga akhir penulisan skripsi ini.

8. Keluarga besar Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Jhepret Club Fotografi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman baik ilmu akademik maupun pengalaman non-akademik.
9. Kepada seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan kontribusi dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat diharapkan untuk menciptakan penelitian yang lebih baik lagi di masa mendatang. Harapan dari peneliti semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Malang, 30 Mei 2022

Peneliti



Dyah Yufi Syafi'atul Laili

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
نبذة مختصرة.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	15
C. Tujuan Penelitian	15
D. Manfaat Penelitian	15
BAB II LANDASAN TEORI	17
A. <i>Subjective Well-Being</i>	17
1. Definisi <i>Subjective Well-Being</i>	17
2. Aspek <i>Subjective Well-Being</i>	19
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>	20
4. <i>Subjective Well-Being</i> dalam Prespektif Islam	23
B. <i>Self-Efficacy</i>	24
1. Definisi <i>Self-Efficacy</i>	24
2. Aspek <i>Self-Efficacy</i>	26
3. Sumber <i>Self-Efficacy</i>	29
4. Proses <i>Self-Efficacy</i>	31
5. Faktor-Faktor <i>Self-Efficacy</i>	34
6. <i>Self-efficacy</i> dalam Prespektif Islam	35

C. Hubungan <i>Self-efficacy</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i>	37
Kerangka Berpikir	41
D. Hipotesis	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Jenis Penelitian	42
B. Identifikasi Variabel.....	42
4. Definisi Operasional	43
a. <i>Subjective Well-Being</i>	43
b. <i>Self-Efficacy</i>	43
5. Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
a. Populasi.....	44
b. Sampel	44
6. Teknik Pengumpulan Data	45
a. Skala <i>Subjective Well-Being</i>	45
b. Skala <i>Self-Efficacy</i>	49
7. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	50
1. Uji Validitas	51
2. Uji Reliabilitas	54
8. Metode Analisis Data.....	57
1. Analisis Deskriptif.....	58
2. Uji Asumsi Klasik	59
3. Uji Hipotesis	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A. Pelaksanaan Penelitian	61
1. Lokasi Penelitian	61
2. Nilai, Visi, Misi dan Tujuan Pesantren Gontor.....	62
3. Latar Belakang Subjek Penelitian	64
4. Administrasi Pengambilan Data.....	65
B. Pemaparan Hasil Penelitian.....	66
1. Analisis Deskriptif.....	66
2. Uji Asumsi Klasik	72

3. Uji Hipotesis	73
C. Pembahasan	79
1. Tingkat <i>Self-efficacy</i> pada Guru Pengabdian di Pesantren Gontor Putri.....	79
2. Tingkat <i>Subjective Well-Being</i> pada Guru Pengabdian di Pesantren Gontor Putri	82
3. Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dengan <i>Subjective Well-Being</i> pada Guru Pengabdian di Pesantren Gontor Putri	86
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	92
A. Kesimpulan.....	92
B. Saran.....	93
C. Keterbatasan	94
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN	101

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Positive-Negative Affect</i> dan <i>Life Satisfaction</i>	46
Tabel 3.2 Skor Alternatif Jawaban Skala <i>Positive</i> dan <i>Negative Affect</i>	46
Tabel 3.3 Skor Alternatif Jawaban Skala Pengukuran <i>Life Satisfaction</i>	46
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Efficacy</i>	50
Tabel 3.5 Skor Alternatif Jawaban Skala <i>Self-Efficacy</i>	50
Tabel 3.6 Teoritik <i>Product Moment</i>	52
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Aitem <i>Subjective Well-Being Positive and Negative Affect</i>	52
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Subjective Well-Being Life Satisfaction</i>	53
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Self-Efficacy</i>	54
Tabel 3.10 Interpretasi Koefisien Reliabilitas	55
Tabel 3.11 Rekapitulasi Hasil Uji Reliabilitas	56
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Subjective Well-Being Positive and Negative Affect</i>	56
Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Subjective Well-Being Life Satisfaction</i> .	57
Tabel 3.14 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self-Efficacy</i>	57
Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif	66
Tabel 4.2 Pedoman Kategorisasi Tingkat Variabel.....	67
Tabel 4.3 Tingkat <i>Self-efficacy</i> Subjek.....	67
Tabel 4.4 Skor Hipotetik Aspek <i>Level</i>	68
Tabel 4.5 Kategori Aspek <i>Level</i>	68
Tabel 4.6 Skor Hipotetik Aspek <i>Generality</i>	68
Tabel 4.7 Kategorisasi Aspek <i>Generality</i>	69
Tabel 4.8 Skor Hipotetik Aspek <i>Strenght</i>	69
Tabel 4.9 Kategorisasi Aspek <i>Strenght</i>	69
Tabel 4.10 Tingkat <i>Subjective Well-Being</i> Subjek	70
Tabel 4.11 Skor Hipotetik Aspek <i>Possitive Negative Affect</i>	70

Tabel 4.12	Tingkat <i>Subjective Well-Being (Positive & Negative Affect)</i>	71
Tabel 4.13	Skor Hipotetik Aspek <i>Life Satisfaction</i>	71
Tabel 4.14	Tingkat <i>Subjective Well-Being (Life Satisfaction)</i>	72
Tabel 4.15	Hasil Uji Normalitas	72
Tabel 4.16	Hasil Uji Linearitas.....	73
Tabel 4.17	Uji Hipotesis Korelasi <i>Product Moment</i>	74
Tabel 4.18	Interval Koefisien Korelasi	75
Tabel 4.19	Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	76
Tabel 4.20	Faktor yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>	77

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Skala Penelitian
- Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Skala
- Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas Skala
- Lampiran 4 Kategorisasi Data
- Lampiran 5 Analisis Data
- Lampiran 6 Hasil Pengisian Skala
- Lampiran 7 Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 8 Surat Perizinan

ABSTRAK

Laili, Dyah Yufi S. 2022. **Hubungan *Self-efficacy* Dengan *Subjective Well-Being* Pada Guru Pengabdian Di Pesantren Gontor Putri**. Skripsi. Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pengampu : Ainindita Aghniacakti, M. Psi, Psikolog

Keywords : *Self-Efficacy, Subjective Well-Being*

Masalah dalam penelitian ini adalah ditemukannya *subjective well-being* pada guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri mayoritas berada pada kategori sedang, sehingga dibutuhkan usaha dalam peningkatan *self-efficacy* pada guru pengabdian. *subjective well-being* adalah penilaian positif terhadap kehidupan individu, baik secara kognitif maupun emosional. Sedangkan *self-efficacy* adalah keyakinan atau keyakinan individu pada kemampuan untuk mengatur, melakukan tugas, mencapai tujuan, menghasilkan sesuatu, dan mengambil tindakan untuk menunjukkan keterampilan tertentu. Tujuan dari penelitian ini adalah 1.) mengetahui tingkat *self-efficacy* pada guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri, 2.) mengetahui tingkat *subjective well-being* pada guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri, 3.) mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan *subjective well-being* pada guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menggunakan analisis korelasi *product moment*. Jumlah sampel penelitian diambil menggunakan teknik sampling *purposive sampling* sehingga terkumpul sebanyak 100 sampel. Data disebar menggunakan metode kuesioner bermodel skala likert. Penilaian kepuasan hidup diukur pada *Life Scale Satisfaction* (SWLS), dan penilaian emosi positif dan negatif diukur pada *Positive and Negative Experience Scales* (SPANES). Dan *self-efficacy* diukur pada *General Self-efficacy Scale*.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat *self-efficacy* masuk dalam kategori sedang (93%), *subjective well-being* juga masuk dalam kategori sedang (65%) dan nilai korelasi (r) dari kedua variabel adalah 0,302 ($\text{sig} = 0,002 < 0,05$). Dari hasil penelitian tersebut, membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima dengan rincian H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* guru pengabdian, maka akan semakin tinggi pula *subjective well-being* nya. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* guru pengabdian maka akan semakin rendah pula *subjective well-being* yang dimilikinya.

ABSTRACT

Laili, Dyah Yufi S. 2022. The Relationship Between *Self-efficacy* And Subjective Well-Being In The Teacher of Devotion of Pesantren Gontor Putri. Thesis. Department of Psychology, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Pengampu : Ainindita Aghniacakti, M. Psi, Psikolog

Keywords : *Self-Efficacy, Subjective Well-Being*

The problem in this study is the finding of subjective well-being or subjective well-being of the service teachers at the Gontor Putri Islamic Boarding School, the majority are in the moderate category, so efforts are needed to increase *self-efficacy* of service teachers. *Subjective well-being* is a positive assessment of an individual's life, both cognitively and emotionally. While *self-efficacy* is an individual's belief or belief in the ability to organize, perform tasks, achieve goals, produce something, and take action to demonstrate certain skills. The aims of this study were 1.) to determine the level of *self-efficacy* of the Gontor Putri Islamic Boarding School service teachers, 2.) to determine the *subjective well-being* level of the Gontor Putri Islamic Boarding School service teachers, 3.) to determine the relationship between *self-efficacy* and subjective well-being. being at the service teacher of the Gontor Putri Islamic Boarding School.

The research method used is a quantitative method using product moment correlation analysis. The number of research samples was taken using purposive sampling calculation so that 100 samples were collected. The data was distributed using a Likert scale modeled questionnaire. Assessment of life satisfaction is measured on the Life Satisfaction Scale (SWLS), and the assessment of positive and negative emotions is measured on the Positive and Negative Experience Scales (SPANES). And *self-efficacy* is measured on the General *Self-efficacy* Scale.

The results showed that the level of *self-efficacy* was in the moderate category (93%), *subjective well-being* was also in the moderate category (65%) and the correlation value (r) of the two variables was 0.302 ($\text{sig} = 0.002 < 0.05$). From the results of this study, it is proven that the hypothesis in this study is accepted with details H_0 is rejected and H_a is accepted. That is, the higher the *self-efficacy* of the service teacher, the higher the *subjective well-being*. On the other hand, the lower the *self-efficacy* of the service teacher, the lower his *subjective well-being* will be.

نبذة مختصرة

ضياء ، يوفي. 2022. العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية الذاتية في مدرس خدمة مدرسة غونتور بوتري الإسلامية الداخلية. مقال. قسم علم النفس ، كلية علم النفس ، جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج.

المشرف: عينينديتا أغنياكتي ، ماجستير علم نفس ، علم النفس

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية ، الرفاهية الذاتية

تكمن المشكلة في هذه الدراسة في اكتشاف الرفاهية الذاتية أو الرفاهية الذاتية لمعلمي الخدمة في مدرسة غونتور بوتري الإسلامية الداخلية ، ومعظمهم في الفئة المعتدلة ، لذلك هناك حاجة إلى بذل جهود لزيادة الكفاءة الذاتية لمعلمي الخدمة. الرفاه الشخصي هو تقييم إيجابي لحياة الفرد ، على الصعيدين المعرفي والعاطفي. في حين أن الكفاءة الذاتية هي إيمان الفرد أو إيمانه بالقدرة على التنظيم وأداء المهام وتحقيق الأهداف وإنتاج شيء ما واتخاذ الإجراءات لإظهار مهارات معينة. أهداف هذه الدراسة هي 1. تحديد مستوى الكفاءة الذاتية لمعلمي خدمة مدرسة غونتور بوتري الإسلامية الداخلية ، 2. لتحديد مستوى الرفاهية الذاتية لمعلمي خدمة مدرسة غونتور بوتري الإسلامية الداخلية ، 3. لتحديد العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرفاهية الذاتية ، كونك مدرس الخدمة في مدرسة غونتور بوتري الإسلامية الداخلية

طريقة البحث المستخدمة هي الطريقة الكمية باستخدام تحليل الارتباط اللحظي للمنتج. تم أخذ عدد عينات البحث باستخدام حساب صيغة روسكو بحيث تم جمع 100 عينة. تم توزيع البيانات باستخدام استبيان على ، ويتم قياس (SWLS) غرار مقياس ليكرت. يُقاس تقييم الرضا عن الحياة على مقياس الرضا عن الحياة ويتم قياس الكفاءة (SPANE) تقييم المشاعر الإيجابية والسلبية على مقياس الخبرة الإيجابية والسلبية. الذاتية على مقياس الكفاءة الذاتية العام

أظهرت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية كان في الفئة المتوسطة (93%) ، والرفاهية الذاتية كانت أيضًا في من نتائج هذه (sig = 0.002 < 0.05) للمتغيرين كانت 0.302 (r) الفئة المتوسطة (65%) وقيمة الارتباط أي أنه كلما زادت Ha. وقبول Ho الدراسة ثبت أن الفرضية في هذه الدراسة مقبولة مع تفاصيل رفض الكفاءة الذاتية لمعلم الخدمة ، زادت الرفاهية الذاتية. من ناحية أخرى ، كلما انخفضت الكفاءة الذاتية لمعلم الخدمة ، انخفضت الرفاهية الذاتية التي يتمتع بها

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pesantren merupakan lembaga pendidikan yang selalu menjadi pusat kemajuan ilmu agama. Menurut Qamar (2005), Pesantren merupakan lembaga pendidikan agama Islam yang berkembang dan terkenal. Mereka memiliki sistem asrama (kompleks) dan siswa menerima pendidikan agama melalui sistem pembelajaran atau madrasah yang sepenuhnya berada di bawah satu atau lebih kedaulatan.

Seiring dengan perkembangan pesantren, maka tenaga pengajar atau guru yang mengabdikan diri di pesantren akan dihadapkan dengan berbagai macam peran dan tugas yang meningkat. Perkembangan holistik ini menambah beban dan tanggung jawab bagi individu untuk berperan sesuai dengan kapasitas kemampuan. Hal ini relevan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa tidak jarang mereka ditemukan memiliki peran ganda dalam kesehariannya (Anwar & Fauziah, 2019).

Pesantren Darussalam Gontor merupakan pesantren modern yang mewajibkan para alumninya untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat (*fresh graduate*). Dalam proyek pengabdian ini, guru pengabdian yang rata-rata usia dewasa awal dihadapkan pada berbagai peran yang dimainkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pada pagi hari mereka berperan sebagai guru atau tenaga pengajar, kemudian siang hari mereka mendapat amanah untuk mengurus sektor pondok, dan mereka juga

berperan sebagai mahasiswa aktif dijenjang perkuliahan pada sore hingga malam hari (Zain, 2016). Sistem pengabdian ini diharapkan dapat mendukung para alumninya untuk menjalankan peran ganda dan melatih mereka untuk menjadi individu yang kuat dan tangguh.

Peran guru dalam membimbing dan mengembangkan siswa, serta berhasil menyelesaikan tugas-tugas pesantren, sangat penting untuk keberhasilan program. Ketika seorang guru pengabdian kurang percaya diri pada kemampuannya untuk melakukan pekerjaan dengan baik, akan sulit melewati masa pengabdiannya (Zain, 2016). Dalam kasus peran ganda, kondisi ini dapat berpengaruh pada tingkat stres guru pengabdian dan berdampak pada kesejahteraan yang dapat mempengaruhi masa pengabdian. Menurut Kholidah dan Alsa (2012), *stressor* individu di kalangan guru pengabdian antara lain persaingan yang ketat, manajemen diri yang buruk, adaptasi dengan lingkungan baru, dan kebutuhan pribadi baik di luar, maupun di dalam sekolah. lulus dari perguruan tinggi. Selain itu, Gunawati, Hartati, dan Listiara (2006) telah menunjukkan bahwa individu sering mengalami ketegangan dan emosi negatif selama pengembangan tugas akhir. Rohmah (2006) menemukan bahwa 39,2% siswa senior mengalami *stress* saat belajar. Individu yang cemas dan tidak mampu secara efektif memenuhi tanggung jawab perkembangan mereka mungkin mengalami penurunan pada *subjective well-being*.

Subjective well-being adalah penilaian seseorang atas kebahagiaan, rasa sakit, dan kesedihan mereka sebagai hasil dari pengalaman hidup. Penilaian

berfokus pada mengapa dan bagaimana seseorang memilih untuk hidup dengan cara yang positif, dan juga lebih memperhatikan penilaian kognitif dan respons emosional yang positif. Semakin banyak orang memiliki sikap positif terhadap kehidupan, maka akan semakin tinggi *subjective well-being* yang dimiliki (Diener, 1984). *Subjective well-being* dapat diukur dengan persepsi diri tentang kesejahteraan individu secara keseluruhan (Veenhoven, 2004).

Menurut Diener, Suh, & Oishi (1997), *subjective well-being* adalah penilaian tentang kepuasan hidup, pengaruh positif, dan pengaruh negatif dari perspektif individu. *Subjective well-being* terdiri dari tiga aspek : afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup. Dengan afek positif dan negatif masing-masing merupakan dimensi afektif dan kepuasan hidup merupakan dimensi kognitif (Diener, 1984; Filsafati & Ratnaningsih, 2016). Diener & Tay (2015) mendefinisikan *subjective well-being* adalah keadaan seseorang yang karakteristik kognitifnya meliputi kepuasan hidup umum dan khusus, serta kesejahteraan emosional, yang didefinisikan sebagai mengalami efek menyenangkan lebih sering daripada perasaan negatif. Hal ini berfokus pada individu yang peduli dengan gambaran besar afek positif dari pengalaman hidup mereka.

Subjective well-being memiliki konsep yaitu sebuah evaluasi individu atas hidup yang dijalannya, termasuk kepuasan hidup atau evaluasi kognisi, serta evaluasi emosi dan *mood*. *Subjective well-being* dianggap baik ketika individu didominasi oleh efek positif atau emosi kesenangan serta kepuasan

dalam hidup mereka. Dibandingkan individu dengan mengalami *subjective well-being* yang rendah, dominan disertai oleh emosi negatifnya sendiri (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Selain itu, Diener, Lucas, Oishi, & Shu (2002) juga mengemukakan bahwa orang yang bahagia cenderung lebih memperhatikan pengalaman positif dalam hidup, sedangkan orang yang tidak bahagia lebih memperhatikan area tersulit dalam hidup. Perbedaan dalam proses ini memiliki dampak besar pada tingkat keseluruhan perkembangan *subjective well-being* dalam kehidupan setiap orang.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada 23 Oktober 2021 dengan menggunakan dua metode yaitu wawancara dengan guru pengabdian di Pesantren Darussalam Gontor Putri, guru pengabdian mengalami dampak positif dan negatif atas *subjective well-being* dalam masa pengabdian. Guru pengabdian yang mengalami afek positif dapat merefleksikan respon positif terhadap setiap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya atau terungkap sesuai rencana. Sebaliknya, guru pengabdian, menunjukkan pengaruh negatif, karena mereka sering merasa terbebani oleh tugas dan peran ganda yang dilakukan.

Berdasarkan hasil survey awal (wawancara) peneliti dengan sepuluh guru pengabdian di Pesantren Darussalam Gontor Putri, *stressor* yang dihadapi guru pengabdian yaitu kurangnya manajemen diri membuat lalai dan kurang fokus saat menjalankan amanah, teman yang kurang mendukung untuk bekerjasama menjalankan tugas pondok, tugas yang menumpuk tetapi harus dijalankan secara bersamaan di waktu yang singkat, dll. Dari hasil

wawancara, afek negatif yang dirasakan oleh beberapa guru pengabdian sebagai berikut:

“Tahun pertama masa pengabdian membuat saya sesekali merasa khawatir, karena masih banyak yang harus saya pelajari tentang pondok. Selebihnya, karena mungkin masih tahun pertama pengabdian, saya masih merasa belum begitu terberatkan dengan tugas pondok.” (TF, 19th, gp1, 23 Okt 2021)

“Sesekali merasa gugup jika diberi tugas yang kapasitasnya menurut saya terlalu berat atau tidak sesuai dengan kemampuan saya, contohnya mengajar siswi kelas atas dengan mata pelajaran cukup sulit yang seharusnya dilakukan oleh yang lebih mampu/ guru senior. Apalagi masa peralihan dari tahun pertama ke tahun kedua yang tugasnya semakin banyak harus saya kerjakan” (CF, 20th, gp2, 23 Okt 2021)

“Perselisihan atau bermusuhan antar teman satu sektor terkadang menambah beban baru, dimana pada masa pengabdian tahun ketiga ini seharusnya satu sama lain saling membantu, karena solidaritas satu sama lain yang dibutuhkan saat ini, tetapi terkadang adanya perselisihan menjadikan beban tambahan yang saya rasakan.” (AT, 21th, gp3, 23 Okt 2021)

“Saya sesekali merasa gelisah dan malu dengan teman lainnya, apabila tidak dapat menyelesaikan berbagai macam tugas sedangkan saya senior dikamar, dan juga tugas-tugas lain seperti menjadi guru bagi para santri dan posisi saya menjadi mahasiswi.” (AM, 22th, gp4, 23 Okt 2021)

“Terlalu banyaknya tugas yang saya pegang, terkadang membuat saya lalai dan kurang fokus menjalankan amanat, selisih paham yang mungkin terjadi dan penyelesaian yang kurang tuntas membuat saya terkadang merasa sedih, dan mudah marah. Sehingga terkadang sering merasa pusing ketika tugas di pondok terlalu banyak yang membebani.” (DA, 23th, gp5, 23 Okt 2021)

Adapun hasil wawancara yang menunjukkan afek positif yang dirasakan oleh guru pengabdian antara lain:

“Sejauh ini tidak ada hal yang membuat jenuh dan susah, selama saya merasa senang saat menjalani amanah yang diberikan oleh pondok. Mungkin juga karena tugas yang saya kerjakan belum terlalu banyak” (QA, 18th, gp1, 23 Okt 2021)

“Saya antusias saat mendapatkan tugas mengajar santri, karena disana saya merasa melihat semangat belajar yang mereka tunjukkan.” (LS, 20th, gp2, 23 Okt 2021)

“Saya merasa bangga menjadi guru pengabdian hingga lima tahun dipondok, karena banyaknya tugas yang datang bersamaan, membuat saya yakin bisa menyelesaikannya.” (AD, 21th, gp3, 23 Okt 2021)

“Saat muncul banyaknya tugas yang datang bersamaan, saya kuat karena melihat para santri. Mereka seperti memberi saya kekuatan, sehingga saya merasa semangat lagi.” (IP, 22th, gp4, 23 Okt 2021)

“Memasuki tahun kelima pengabdian, saya merasa bertekad penuh dan bersemangat dalam mengajar para santri juga menyelesaikan tugas mengabdikan. Karena menurut saya, tahun ini adalah tahun terakhir bakti saya kepada pondok.” (JS, 23th, gp5, 23 Okt 2021)

Terdapat beberapa cara yang dilakukan oleh guru pengabdian untuk menangani *stressor* tersebut diantaranya: membagi waktu, beristirahat sejenak, mengerjakannya satu persatu, merefleksikan pikiran terlebih dahulu, serta beberapa lainnya memiliki cara tertentu sebagaimana pernyataan para guru pengabdian berikut:

“Berserah diri/tawakkal dan bersyukur kepada Allah SWT, karena dengan nikmat-Nya, kita bisa bertahan sampai titik ini” (LS, 20th, gp2, 23 Okt 2021)

“Mengerjakan dengan penuh perhatian dan ikhlas, dan juga senang niat Lillah karna Allah.” (AD, 21th, gp3, 23 Okt 2021)

“Tetap semangat dan tidak putus asa dalam mengerjakan semua kegiatan pondok.” (IP, 22th, gp4, 23 Okt 2021)

“Bertekad penuh dan tidak menyerah untuk menyelesaikannya. Selalu libatkan Allah, karena tidak mungkin masalah datang tidak disertai dengan jalan keluar.” (JS, 23th, gp5, 23 Okt 2021)

Berhubungan dengan data survey awal di atas, diketahui individu yang memiliki *subjective well-being* baik, lebih mampu mengatasi *stressor*, sebaliknya individu yang memiliki *subjective well-being* yang rendah akan

kesulitan mengatasi masalah/*stressor* dengan baik dan dapat mengantarkan ke gangguan psikologis (Suldo, 2009). Guru pengabdian (tahun kedua hingga kelima) yang merasakan afek negatif, cenderung kesulitan mengatasi *stressor* dengan baik. Sebaliknya, guru pengabdian (tahun kedua hingga kelima) yang dominan merasakan afek positif, mereka selalu memiliki cara untuk mengatasi *stressor* mereka.

Berdasarkan hasil penyebaran angket yang diisi oleh 30 orang guru pengabdian, afek positif yang dirasakan oleh guru pengabdian diantaranya yaitu : rasa senang atas amanah yang diberikan oleh pondok, bangga dapat menyelesaikan tugas yang berbeda di waktu yang sama, kuat dalam menjalani peran ganda, serta antusias dan bersemangat dalam menjalani setiap tugas yang diberikan. Sedangkan, afek negatif yang mereka rasakan diantara lain : mudah marah karena kurangnya menegemen diri akan pembagian waktu dalam mengerjakan tugas, khawatir apabila tugas datang dan harus diselesaikan secara bersamaan, sedih karena partner kerja yang kurang mendukung, serta gelisah apabila tugas datang bersamaan secara mendadak. Hal tersebut selaras oleh pernyataan Diener (2006), afek positif yang dirasakan oleh individu diantaranya adalah senang (*happy*), bangga (*proud*), kuat (*strong*), antusias (*enthusiastic*), bersemangat (*inspired*). Dan afek negative yang dirasakan oleh individu diantaranya adalah sedih atau susah (*distressed*), mudah marah (*irritable*), gelisah (*nervous*), khawatir (*afraid*).

Guru yang sedang aktif dalam masa pengabdian (tahun kedua hingga kelima) sangat diharapkan agar memiliki *subjective well-being*, sebab mereka

memiliki berbagai pekerjaan dan harus memenuhi harapan orang lain di sekitar mereka mengenai tugas yang mereka lakukan. Fakta bahwa melakukan tugas tertentu yang tidak mudah, menyebabkan beberapa orang menunda-nunda pekerjaan mereka. Hammer dan Ferrari (dalam Klassen, Krawchuck, & Rajani, 2008) menemukan bahwa hingga 20% individu mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas sehari-hari, sedangkan penundaan akademik diperkirakan antara 70% dan 95% di antara siswa. Keterlambatan dalam satu tahap kegiatan perkembangan dapat berdampak pada tahap berikutnya. Individu yang stres tetapi gagal menyelesaikan aktivitas perkembangan tepat waktu lebih cenderung mempunyai *subjective well-being* yang buruk.

Subjective well-being sangat penting untuk diselidiki karena tidak hanya mencerminkan kualitas hidup individu, tetapi juga memiliki efek positif pada kehidupan sehari-hari. *Subjective well-being* sangat berkaitan dengan sejumlah aspek pada kehidupan, termasuk hubungan antar sosial (Seligman, 2011), kesehatan secara fisik, termasuk kematian dan umur panjang (Diener & Chan, 2011), dan kesehatan mental (Diener & Chan, 2011). Ketika individu memiliki *subjective well-being* yang rendah, mereka dapat meningkatkannya dengan berbagai cara, termasuk dengan mengatasi emosi yang tidak menyenangkan, khususnya dengan meningkatkan *self-efficacy* dalam diri mereka.

Self-efficacy dikaitkan dengan berbagai variabel adaptasi psikososial, seperti kesehatan mental, fungsi disfungsi (psikopatologi), dan *subjective*

well-being (Agustin, 2016). *Self-efficacy* dikaitkan dengan peningkatan *subjective well-being* dan kepuasan. *Self-efficacy* adalah istilah yang mengacu pada keyakinan individu dalam kemampuannya untuk berhasil menyelesaikan tindakan tertentu untuk mencapai tujuan khusus. *Self-efficacy* terdiri dari tiga aspek: *level*, *generality*, dan *strength*. Efikasi diri kita memengaruhi cara berpikir, perasaan, dan perilaku kita. *Self-efficacy* juga terkait pada keyakinan mengenai stres dapat diatasi. Hal ini karena individu dengan efikasi diri yang tinggi bersedia untuk mengatasi tugas-tugas yang sulit. Sebaliknya, orang yang memiliki efikasi diri rendah berjuang untuk menghadapi keputusan, ketakutan, atau ketidakberdayaan (Bandura, 1997).

Bandura (1997) mengatakan dalam teori sosial kognitif, rendahnya *Self-efficacy* pada individu menyebabkan kecemasan dan perilaku menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. Mereka yang menghindari keadaan tidak menyenangkan bukan dikarenakan ancaman-ancaman yang ada di situasi tersebut, melainkan ketidakmampuan untuk mengelola aspek-aspek yang ada dalam diri untuk menghadapi masalah (Rustika, 2016). *Self-efficacy* adalah kemampuan untuk mempengaruhi peristiwa yang terjadi di sekitarnya, *self-efficacy* dikatakan buruk pada dasarnya hanya dapat mempengaruhi peristiwa yang terjadi di sekitarnya. Ketika berada ditahap kesulitan, seseorang dengan *self-efficacy* kurang baik cenderung segera berhenti. Secara bersamaan, individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi bekerja dengan tekun agar menguasai karir masa depannya. *Self-efficacy* sangat penting

dalam menginspirasi karyawan untuk mengambil tugas-tugas sulit yang terkait dengan pencapaian tujuan tertentu (Ghufron dan Rini, 2010).

Self-efficacy mempunyai peran penting terhadap *subjective well-being*. Salah satu pengalaman emosional yang dimiliki individu bisa dipahami dan dijelaskan pada kata *subjective well-being*, kata luas mengacu pada cara kehidupan individu dievaluasi. *Subjective well-being* diartikan menjadi penilaian seseorang tentang hidup yang dijalannya sendiri, menggunakan mempertimbangkan banyak sekali variabel misalnya kepuasan hidup yang rendah, depresi, kecemasan, & kebahagiaan, dan adanya suasana hati serta emosi yang positif (Diener et al., 2000).

Penelitian yang dilakukan bahwa *self-efficacy* memiliki peran penting atau memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* (Dearly & Sri, 2015; Pramudita & Pratisti, 2015; Lestari & Hartati, 2017). Tanpa adanya *subjective well-being* dapat menyebabkan individu kesulitan dan menjadi abai pada beban atau tanggung jawab yang dihadapi. Sejumlah penelitian menunjukkan korelasi antara *subjective well-being* dan *self-efficacy*, termasuk penelitian oleh Karademes (2005) pada 201 orang, yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* adalah kapasitas seseorang agar melakukan & mengkoordinasikan serangkaian perilaku untuk menempuh hal yang diinginkan. Selain itu, survei siswa sekolah menengah oleh Capara (2005) menemukan bahwa *self-efficacy* siswa dalam menghadapi emosi positif dan negatif, memelihara hubungan interpersonal yang baik, dan memberikan pandangan positif kepada siswa, yang menjelaskan bahwa hal itu dapat menumbuhkan harapan untuk

pemeliharaan di masa depan siswa. Selain itu, mempertahankan konsep diri siswa dan membuat mereka bahagia dan merasa puas dalam hidup mereka.

Pengabdian di Pesantren Darussalam Gontor selama satu tahun adalah suatu kewajiban, sedangkan untuk melanjutkan pengabdian hingga lima tahun kedepan adalah sebuah pilihan. Pada umumnya, sebelum seseorang memilih dan mengambil keputusan, ia harus menilai kemampuannya. Hal ini sejalan dengan definisi *self-efficacy* Bandura dan menekankan unsur kepercayaan diri yang individu miliki ketika dihadapkan pada skenario masa depan yang penuh tekanan yang tidak diketahui (Indriati, 2015).

Beragam tanggung jawab dalam program pengabdian yang diterapkan di Pesantren Gontor, membuat para alumninya diharapkan untuk mampu mengelola berbagai macam aspek dalam dirinya untuk menunjang keberhasilan mereka dalam menjalani program pengabdian. Hal ini selaras pada konsep yang diungkapkan oleh Bandura (2010) tentang pengalaman sebelumnya dapat membantu individu memperkuat keyakinan mereka sebelum mengambil risiko yang lebih besar. Masa pengabdian yang akan dijalankan selama lima tahun adalah suatu tantangan yang lebih tinggi daripada tantangan saat menjadi santri. Di tahun pertama pengabdian, adalah waktu ketika seorang guru pengabdian mengukur tingkat kemampuannya untuk memilih melanjutkan pengabdian atau tidak.

Berdasarkan hasil pengamatan, beberapa alumni *fresh graduate* yang memutuskan untuk mengabdikan selama satu tahun saja memiliki berbagai alasan. Diantaranya persoalan jurusan kuliah yang tidak sesuai bakat dan

minat, keinginan orang tua, ingin mengetahui kehidupan di luar pondok, dan merasa tidak ingin mengerjakan sesuatu yang tidak sesuai keinginan. Sedangkan, masa pengabdian di pondok memerlukan ketahanan untuk menjalankan hidup penuh tanggung jawab dan tidak bebas memilih aktivitas apa yang ingin ditekuni. Seperti ungkapan DA (23th, gp5, 23 Okt 2021), seorang guru pengabdian tahun kelima sebagai berikut:

“Aku merasa ilmuku kurang selama di pondok ini, jadi aku pengen menambah ilmuku dengan mengabdikan 5 tahun lagi. Toh selama pengabdian ini ada banyak banget pengalaman yang tidak bisa aku dapatkan diluar pondok, seperti menjadi wali kelas di umur segini. Memang terkadang terasa berat karena tanggung jawabnya banyak, tetapi yang selalu aku ingat untuk menyemangati diriku sendiri yaitu keikhlasan. ”

Kemudian berikut adalah ungkapan JS (23th, gp5, 23 Okt 2021) yang berpikiran bahwa dirinya mampu karena melihat para *ustadzah* sebelumnya pun mampu menyelesaikan pengabdian hingga tuntas:

“Sebelum-sebelumku aja bisa, kenapa aku enggak? ”

Berdasarkan hal ini, guru pengabdian yang melanjutkan pengabdian hingga lima tahun diduga memiliki keyakinan lebih akan kemampuan dirinya untuk melaksanakan multi-peran saat mengabdikan hingga lima tahun kedepan. Maka, untuk bertahan dalam berbagai tuntutan secara bersamaan guru pengabdian diharapkan mempunyai *self-efficacy* baik.

Self-efficacy merupakan konstruksi psikologis yang mengacu dalam kemampuan yang dirasakan individu guna melakukan tingkah laku yang diinginkan dan merupakan prediktor signifikan kesehatan mental (Williams & Rhodes, 2016). *Self-efficacy*, misalnya yang didefinisikan oleh Chiesa et al.

(2016), merupakan keyakinan dalam kemampuan seorang guna mengatur & mengambil tindakan yang diharapkan dapat mencapai suatu tujuan. *Self-efficacy* mengacu dalam keyakinan individu pada kemampuannya guna mengambil banyak sekali tindakan untuk menerima sesuatu yang diinginkan, yang pada akhirnya akan membuat kehidupan menjadi lebih bahagia.

Bandura (2010) mengungkapkan bahwa faktor lainnya pada diri individu yang memperkuat *self-efficacy* merupakan keadaan fisiologis & emosional. Lebih lanjut Bandura mengungkapkan bahwa salah satu cara menaikkan *self-efficacy* merupakan mengurangi dampak stres dalam individu & mengganti emosi negatif serta pemikiran yang merupakan kemampuan fisik mereka. Sumber dari *self-efficacy* merupakan semangat dan emosi (S.J Lopez & C.R Snyder, 2002). Bandura juga menjelaskan bahwa saat individu secara psikologis terpancing oleh rasa semangat dan emosi negatif, maka *self-efficacy* individu tersebut dapat berkurang. Sedangkan saat kehendak dan emosi individu mengarah pada hal positif maka hal itu dapat menjadi pemicu dari *self efficacy* yang tinggi (Bandura, 2010).

Tanggung jawab secara pribadi maupun sosial kerap menjadi suatu problem tersendiri, tidak terkecuali pada guru pengabdian Gontor. Terkadang situasi tersebut menjadi penyebab stres pada individu sehingga menimbulkan ledakan emosional yang tidak terkontrol. Untuk menjadi pribadi yang sejahtera dan bahagia, memiliki emosi positif (*positive affect*) menjadi suatu hal yang perlu diperhatikan. Hal ini didukung oleh pernyataan Potter & Perry (dalam Sari, 2017) bahwa individu dituntut untuk mengembangkan stabilitas

emosional saat melakukan pekerjaan, mengambil tanggung jawab, dan mengembangkan interaksi yang lebih intens dengan orang lain.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti di Pesantren Darussalam Gontor Putri karena tenaga pengajar utama disana merupakan para santri yang baru saja menyelesaikan studinya (*fresh graduate*). Peneliti hendak meneliti guru pengabdian pada tahun kedua hingga tahun kelima karena tugas dan tanggungjawab mereka yang lebih banyak dibandingkan guru pengabdian tahun pertama. Sebagaimana hasil wawancara peneliti dengan Pengasuh Pondok KK (25 Okt 2021) berikut :

“Pengabdian tahun pertama istilahnya masih meraba, beberapa memutuskan lanjut, beberapa lainnya tidak. Sedangkan tahun kedua hingga kelima, merekalah yang harus survive hidup dipondok dengan berbagai peran yang dijalannya.”

Guru pengabdian berusia antara 18 dan 25, yang didefinisikan sebagai periode dewasa awal. Individu pada tahap ini harus menerima tanggung jawab untuk diri mereka sendiri dan menghadapi banyak tantangan baru dalam hidup. Misalnya menjadi santri, mengajar santri, dan mengerjakan tugas-tugas pesantren. Namun, mereka diharapkan menjadi individu yang dewasa secara emosional, karena mereka berfungsi sebagai panutan bagi anak-anak. Oleh karena itu, sangat penting bagi guru pengabdian agar mempunyai tingkat efikasi diri yang tinggi agar dapat mencapai tujuan mereka dan oleh demikian meningkatkan kepuasan hidup, yang merupakan unsur kesejahteraan subjektif.

Pada tahap ini, peneliti ingin mengetahui *subjective well-being* dan *self-efficacy* pada guru pengabdian di Pesantren Gontorputuri. Dengan demikian,

peneliti ingin menulis skripsi yang berjudul “Hubungan *Self-efficacy* dengan *Subjective Well-Being* Pada Guru Pengabdian di Pesantren Gontor Putri”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *self-efficacy* pada guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri?
2. Bagaimana tingkat *subjective well-being* pada guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri?
3. Bagaimana hubungan antara *sefl-efficacy* dengan *subjective well-being* pada guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat *self-efficacy* pada guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri
2. Tingkat *subjective well-being* pada guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri
3. Hubungan antara *sefl-efficacy* dengan *subjective well-being* pada guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Temuan penelitian ini kemungkinan akan berkontribusi pada teori-teori yang ada di bidang psikologi tentang *subjective well-being* dan *self-efficacy* bagi guru pengabdian yang bertugas di pesantren.
- b. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pencerahan tentang *subjective well-being* dan *self-efficacy* guru pengabdian di Pesantren Darussalam Gontor Putri bagi pembaca, khususnya mahasiswa psikologi, serta pendidik/guru pengabdian.
- c. Temuan penelitian ini kemungkinan akan berfungsi sebagai referensi dan sumber informasi bagi peneliti masa depan yang tertarik untuk melakukan penelitian tambahan tentang *subjective well-being* dan *self-efficacy*.

2. Manfaat Praktis

- a. Dukungan dari keluarga dan guru pengabdian lainnya dalam hal dukungan sosial dan moral.
- b. Bagi pengasuh pesantren, temuan penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang pelayanan guru yang berkaitan dengan *subjective well-being* dan *self-efficacy*.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, informasi ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian serupa atau untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan pembahasan di atas.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Subjective Well-Being*

1. Definisi *Subjective Well-Being*

Subjective well-being mengacu pada penilaian individu tentang keadaan hidupnya secara keseluruhan, termasuk kesenangan dan kesedihan, atau kualitas keseluruhan keberadaannya. Menurut Diener, Suh, Lucas & Smith (1999) *subjective well-being* didefinisikan tentang evaluasi seseorang akan masa hidupnya, yang didalamnya terdapat evaluasi kognitif kepuasan hidup dan evaluasi emosional kasih sayang.

Subjective well-being dikatakan tinggi ketika seseorang mengalami jumlah yang lebih besar dari pengaruh positif atau emosi yang terkait dengan kesenangan dan kepuasan dalam hidup mereka. Di sisi lain, seseorang yang memiliki *subjective well-being* rendah kemungkinan didominasi oleh emosi negatif di dalam dirinya. (Diener et al., 1999). Menurut Diener, Suh, & Oishi (1997) *subjective well-being* dianut sebagai istilah yang mengacu terhadap penilaian seseorang tentang hidupnya. Ini termasuk perasaan pemenuhan dalam hidup, pengaruh positif, dan pengaruh negatif.

Subjective well-being secara luas dipahami sebagai konsep luas yang mencakup dimensi kognitif dan afektif. Konstruk terdiri dari variabel yang berkaitan dengan kepuasan hidup secara umum dan pengaruh positif. *Subjective well-being* adalah penilaian subjektif dari kehidupan

individu pada tingkat kognitif dan afektif (Galinha & Pais-Ribeiro, 2008). Istilah "*subjective well-being*" dipercaya dengan penilaian individu tentang hidup yang dijalannya. Ini mencakup berbagai dimensi, termasuk kepuasan hidup, tingkat keputusasaan dan kecemasan yang rendah, dan adanya perasaan serta suasana hati yang didominasi oleh afek positif (Diener, 1984).

Jika ingin memastikan *subjective well-being* seseorang, tiga dimensi harus dijadikan pertimbangan, antara lain: kepuasan hidup (terdiri dengan bagian-bagian penting dari kehidupan), afek positif, & afek negatif. Individu yang benar-benar puas dengan kehidupan mereka, puas dalam bidang utama kehidupan mereka, mengalami perasaan menyenangkan tingkat tinggi, mengalami dan mengelola emosi negatif tingkat rendah, serta memiliki reaksi rendah atas emosi negatif terhadap kegiatan, kesehatan, peristiwa, dan kehidupan mereka. Maka, kondisi sekitarnya akan didominasi rasa *subjective well-being* yang tinggi. Tingkat rendah dikaitkan terhadap ketidakpuasan dengan hidup, kurangnya kegembiraan, dan kecenderungan untuk emosi negatif contohnya marah, gelisah, & khawatir (Diener, Suh & Oishi, 1997).

Berdasarkan penjelasan dari beberapa tokoh tersebut, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* adalah penilaian positif individu mengenai kehidupannya, baik penilaian yang bersifat kognitif maupun penilaian yang bersifat afektif. Penilaian yang bersifat kognitif

berkaitan dengan kepuasan hidup, sedangkan penilaian afektif berkaitan dengan mood atau emosi positif yang dirasakan oleh individu tersebut.

2. Aspek *Subjective Well-Being*

Secara umum, *subjective well-being* terdiri dari tiga komponen: kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif tingkat rendah (Diener, et al., 1997). Berikut penjelasan dari ketiga poin tersebut:

a. *Life Satisfaction* (Kepuasan Hidup)

Dalam konteks ini, kepuasan hidup mengacu pada kebahagiaan secara keseluruhan. Kepuasan secara umum dapat diukur dengan berbagai cara. Contohnya : kasih sayang, pernikahan, dan persahabatan.

b. *Positive Affect* (Afeksi Positif)

Afek positif dapat digambarkan sebagai emosi yang menyenangkan. Contohnya : kegembiraan, kasih sayang, atau kebanggaan.

c. *Negative Affect* (Afeksi Negatif)

Afek negatif mengacu pada emosi negative. Contohnya : rasa bersalah, rasa malu, marah, kesedihan, & kekhawatiran.

Setelah menjelaskan komponen-komponen yang ada pada *subjective well-being*, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* terdiri dari tiga komponen. Terdapat tiga aspek yaitu : kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Banyak faktor yang berkontribusi pada *subjective well-being*. Bagian berikut membahas faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan *subjective well-being* :

a. Jenis kelamin

Ada beberapa penelitian tentang hubungan antara gender dan *subjective well-being*. Pria cenderung lebih puas dibandingkan dengan wanita. Hal ini karena wanita lebih banyak menampilkan emosi negatif daripada pria, contohnya seperti depresi (Diener, et al., 1999).

b. Religiusitas

Individu yang beragama rata-rata memiliki rasa kesejahteraan yang lebih tinggi. Antara religiusitas terhadap *subjective well-being*, ada hubungan yang positif. Ditunjukkan bahwa religiusitas dapat memiliki efek positif atau negatif pada *subjective well-being* atau sebaliknya. Ketika religiusitas tinggi, maka *subjective well-being* juga akan tinggi (Colon-Baco, 2010)

c. Kesehatan

Subjective well-being dan kesehatan terkait erat. Individu yang tidak dalam kesehatan fisik atau mental yang baik dapat mempersulit individu tersebut untuk mencapai tujuan mereka. Di sisi lain, individu yang sehat memungkinkan mereka untuk mengejar tujuan dan ambisi mereka, yang berkontribusi pada *subjective well-being* mereka (Diener, 1999).

d. Pendapatan

Pendapatan, baik kecil atau besar, memiliki efek pada kepuasan individu terhadap kehidupan terhadap *subjective well-being* individu. Individu dikatakan miskin atau orang yang tidak mampu seringkali merasa sulit akan perekonomian mereka. Karenanya, *subjective well-being* tergolong rendah sebagai akibat dari ketidakmampuannya memenuhi kebutuhan dasar yang berakibat pada rendahnya kesejahteraan. Kesejahteraan individu meningkat sejalan dengan pertumbuhan pendapatan pribadi. Namun, karakteristik lain seperti rasa hormat, kemandirian, persahabatan, dan karir yang memuaskan memiliki dampak yang lebih besar pada kebahagiaan daripada uang (Diener, et al., 1999).

e. Hubungan pernikahan

Pernikahan dapat menguntungkan secara ekonomi dan sosial. Pernikahan dapat memenuhi berbagai kebutuhan dalam berbagai budaya dan era. Di daerah lain dengan standar yang berbeda, budaya individualis sangat menghargai pernikahan. Pernikahan dipandang sebagai sarana untuk mengembangkan keintiman dengan pasangannya dan sebagai sumber dukungan sosial yang dapat berkontribusi pada *subjective well-being* individu (Diener, et al., 1999).

f. Pendidikan

Pendidikan juga berkontribusi pada kesejahteraan subjektif. Ada hubungan terkait pendidikan dan kesejahteraan subjektif. Meskipun tidak berkorelasi kuat, pendidikan memiliki efek positif tidak langsung pada kesejahteraan subjektif (Diener, et al., 1999).

g. Kecerdasan

Hubungan antara kecerdasan dan *subjective well-being* bergantung pada tingkat kecerdasan individu dalam masyarakat dan dalam membagi ekspetasi tinggi yang dapat diseimbangkan dengan kemampuannya. Semakin tinggi kecerdasan seseorang, semakin besar *subjective well-beingnya* (Diener, et al., 1999).

h. *Self-Efficacy*

Self-efficacy juga merupakan faktor dalam menentukan *subjective well-being*. *Self-efficacy* dan *subjective well-being* berhubungan positif. Individu yang menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang tinggi juga menunjukkan tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Penelitian *self-efficacy* dan *subjective well-being* diperlukan karena dapat membantu individu dalam mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan mereka untuk mengatur atau mengubah keadaan dan sudut pandang hidup mereka. Pemikiran yang sedang dibangun lebih mementingkan apa yang dapat dicapai oleh pikiran, daripada dengan apa yang tidak dapat dilakukan oleh pikiran. Ini dapat membantu individu untuk bersantai dan mengurangi ketegangan dalam proses pembelajaran bidang akademik atau pribadi (Santos, et al., 2014).

Seperti dibahas di atas, ada banyak poin berpengaruh pada munculnya *subjective well-being*. Kesejahteraan subjektif dipengaruhi pada berbagai poin, termasuk jenis kelamin, agama, kesehatan, pendapatan, hubungan perkawinan, pendidikan, IQ, dan efikasi diri.

Self-efficacy adalah faktor yang berkontribusi terhadap *subjective well-being*. *Self-efficacy* dikaitkan dengan *subjective well-being* karena individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan membangun lebih banyak pemikiran tentang kemampuan mereka daripada keterbatasan mereka. Ini dapat membantu individu dalam menghilangkan stres dan bersantai dalam proses pembelajaran akademik dan pribadi (Santos, et al., 2014). *Self-efficacy* juga disebut sebagai variabel yang memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan *subjective well-being* (Judge, et al., 1998).

4. *Subjective Well-Being* dalam Prespektif Islam

Al-Qur'an membahas tentang kesejahteraan subjektif, atau biasa dikatakan dengan istilah *subjective well-being*. Ayat-ayat berikut menjelaskan *subjective well-being*:

اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi, Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan” (QS Al-Qashash: 77).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Islam tidak hanya memberikan kebahagiaan sementara, tetapi juga kebahagiaan abadi. Kebahagiaan akhirat hanya mungkin jika Anda berbuat baik dan menghindari kejahatan (Kemenag RI, 2011).

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً

“Wahai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya” (QS Al-Fajr : 27-28).

Menurut kutipan tersebut, umat Islam yang mengalami tingkat emosi menyenangkan lebih tinggi (dalam contoh ini ketenangan) akan mengalami kepuasan yang lebih (Kemenag RI, 2011). Ini sesuai dengan konsep *subjective well-being*, bahwa semakin banyak pengaruh positif yang dialami oleh individu, maka akan semakin puas dengan hidup, sehingga meningkatkan tingkat *subjective well-being*.

B. *Self-Efficacy*

1. Definisi *Self-Efficacy*

Self-efficacy menurut Bandura (1997), berkaitan dengan rasa efisien, tepat, dan mampu menghadapi kehidupan. *Self-efficacy* dapat ditingkatkan dengan memenuhi dan mengikuti standar kinerja, sedangkan ketidakpatuhan terhadap standar ini dapat menurunkan *self-efficacy*. *Self-efficacy* adalah istilah yang mengacu pada kapasitas seseorang untuk mengatur diri sendiri. *Self-efficacy* adalah istilah yang mengacu pada persepsi individu tentang kemampuannya untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk menunjukkan kemampuan tertentu. *Self-efficacy*, menurut Baron dan Byne (2000), mengacu pada penilaian individu terhadap kompetensi atau kapasitasnya untuk menyelesaikan tugas tertentu. Seperti yang dinyatakan sebelumnya, *self-efficacy* adalah

komponen kognitif kritis untuk secara efektif menanggapi berbagai situasi atau kondisi. Schwarzer dan Luszczynka (2009) menegaskan bahwa *self-efficacy* adalah prediktor kuat dari perilaku dalam konteks tertentu. *Self-efficacy* mengacu pada penilaian individu atas kapasitasnya untuk merencanakan dan bertindak untuk mencapai tujuan tertentu (Mukhid, 2009). Selain itu, *self-efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan akan kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan tertentu (Suharsono & Istiqomah, 2014).

Menurut Bandura (1997), individu dengan *self-efficacy* yang rendah merasa tidak berdaya dan memiliki sedikit kendali atas peristiwa kehidupan. Mereka percaya usaha mereka akan berakhir sia-sia. Mereka segera berhenti ketika mereka menemui kegagalan, ketika upaya awal mereka untuk memecahkan masalah gagal. Individu dengan *self-efficacy* yang sangat rendah tidak berusaha untuk memperbaiki situasi mereka karena mereka percaya tindakan mereka tidak berpengaruh. Kekurangan *self-efficacy* dapat berdampak negatif pada motivasi, ambisi, kognisi, dan kesehatan fisik.

Self-efficacy diyakini pada prespektif/pandangan seseorang tentang keyakinan dalam kemampuannya untuk berhasil merespons peristiwa dan situasi. Mereka bertahan dan seringkali lebih mampu dalam mengantisipasi keberhasilan mengatasi rintangan. Individu yang seperti ini lebih percaya diri, memandang kegagalan secara positif, dan secara aktif segera mencari situasi baru. *Self-efficacy* tinggi yaitu dimana

ketakutan akan kegagalan rendah, ambisi individu meningkat, dan keterampilan pemecahan masalah dan berpikir analitis ditingkatkan.

Berdasarkan menurut definisi beberapa tokoh diatas, *self-efficacy* adalah kepercayaan seseorang pada kemampuan yang ada atas dirinya untuk mengatur, menyelesaikan tugas, mewujudkan harapan, menghasilkan sesuatu, juga bertindak dengan cara yang menunjukkan keterampilan tertentu.

2. Aspek *Self-Efficacy*

Aspek *self-efficacy* dapat dilihat dengan menggunakan faktor-faktor yang mencerminkan *self-efficacy* guru pengabdian terhadap suatu tugas tertentu selama melaksanakannya di pesantren. Bandura (1997) mengusulkan tiga aspek tentang *self-efficacy* pada individu, yaitu :

a. Tingkat (*level*)

Menurut Bandura, *self-efficacy* mengacu pada sejauh mana keinginan individu untuk mencapai sesuatu. Pada tahap ini, pemahaman berorientasi pada pencapaian tujuan. Artinya, sebagian orang percaya bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas yang menantang (Sabrina & Muhammad, 2018). Individu yang memiliki *self-efficacy* yakin untuk mengambil pekerjaan yang paling sulit sekalipun. Mereka terlibat dalam aktivitas yang mereka yakini berada dalam kemampuan mereka dan menghindari aktivitas yang mereka yakini berada di luar kemampuan mereka.

Menurut Anggraini, Wahyuni, & Soejanto, (2017), aspek *level* berpengaruh terhadap pilihan tindakan individu. Individu lebih menyukai tindakan terkontrol dan menghindari tindakan yang berada di luar kemampuan mereka. Contoh dari implikasi aspek *level* dalam diri individu adalah:

- 1) Pengalaman terdahulu dapat membentuk keyakinan untuk menghadapi tugas yang lebih sulit. Hal ini dicerminkan dari keyakinan untuk dapat menjalani masa pengabdian selama lima tahun kedepan ditinjau dari kemampuan terdahulu saat menjadi santri selama 4 atau 6 tahun. Individu tersebut akan menyesuaikan perilakunya untuk menghadapi tugas-tugas yang lebih sulit.
- 2) Dapat memenuhi tujuan yang telah ditetapkan sendiri. Hal ini dicerminkan dengan keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas pengabdian hingga tuntas. Artinya level atau tingkatan kesulitan yang telah dijalani meningkat dari tugas-tugas saat masih menjadi santri.

b. Keluasan (*generality*)

Aspek *generality* dalam *self-efficacy* mengarah terhadap cakupan kepercayaan yang dimiliki oleh seseorang antar jenis kegiatan, dimana membutuhkan kemampuan-kemampuan tertentu seperti kemampuan kognisi, emosi, ataupun perilaku. Apakah kemampuannya dalam melakukan suatu pekerjaan mencakup pada semua aspek atau hanya beberapa aspek. Hal ini dilatar belakangi oleh domain aktivitas yang

dilakukan, konteks lingkungan, dan tipe kepribadian individu yang bersangkutan (Bandura, 1997).

Generality dalam konteks penelitian ini yaitu cakupan keyakinan individu akan kemampuannya yang lebih luas. Artinya individu yakin bahwa dirinya mampu menjalani pengabdian dan segala aktivitas didalamnya. Berikut adalah contoh dari aspek *generality* dalam *self-efficacy*:

- 1) Individu percaya jika ia dapat menguasai berbagai macam permasalahan yang akan timbul pada saat masa pengabdian. Problem-problem yang sering muncul dalam masa pengabdian terdapat di aspek belajar mengajar, mengelola sektor pondok, dan juga kegiatan perkuliahan.
- 2) Individu siap menerima berbagai macam resiko yang ada didalam pengabdian. Dalam hal ini, berarti individu telah mengerti dan memprediksikan akan seperti apa hambatan yang akan ia hadapi saat pengabdian.

c. Kekuatan (*strength*)

Aspek *strength* dalam *self-efficacy* adalah kegigihan individu dalam usaha mereka menyelesaikan tugas walaupun mengalami berbagai kesulitan & hambatan. Mereka tidak mudah dipengaruhi oleh kondisi yang sulit, sehingga aspek *strength* ini tidak terkait dengan perilaku pilihan. Sedangkan individu yang tidak memiliki kegigihan tersebut akan mudah menghindar dari situasi yang tidak nyaman (Bandura, 1997).

Strength, yaitu merupakan kekuatan individu dalam menghadapi tugas yang lebih sulit. Semakin kuat individu, maka ia semakin yakin untuk menyelesaikannya. Contoh dari aspek *strength* dalam *self-efficacy* adalah:

- 1) Individu tetap tenang saat menghadapi masalah yang ada. Artinya, individu tersebut memiliki kekuatan untuk tetap menyelesaikan masalah yang ada dan tidak meninggalkan tugas begitu saja.
- 2) Kekuatan dalam menghadapi masalah dapat dilihat dari pencarian solusi akan masalah tersebut. Saat individu tidak mencari solusi, maka dapat diartikan bahwa ia telah putus asa akan hambatan yang ditemui.

Dari penjelasan aspek *self-efficacy* di atas, dapat disimpulkan jika *Self-efficacy* seseorang bisa ditinjau berdasarkan 3 aspek yaitu *level*, *generality*, & *strength*.

3. Sumber *Self-Efficacy*

Salah satu tokoh dari perspektif behavioris adalah Albert Bandura, yang berfokus pada teori pembelajaran sosial. Salah satu bidang pembahasan teori belajar sosial adalah efikasi diri. Standar efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan agar belajar serta melakukan sesuatu pada tingkat tertentu (Bandura & Doll, 2005).

Self-efficacy merupakan hal yang sangat berpengaruh pada prestasi belajar dan motivasi. Disamping itu, *self-efficacy* juga sangat berperan dalam penentuan karier pada individu. *Self-efficacy* bersifat dinamis

sesuai dengan kondisi individu yang mengalaminya. Pada tugas-tugas tertentu, tingkat *self-efficacy* individu berbeda yang disebabkan karena kematangan persiapan, kondisi lingkungan sosial, kondisi fisik, dan kepribadian individu (Bandura & Doll, 2005).

Teori belajar Albert Bandura melengkapi teori-teori belajar sebelumnya. Hal ini dapat dilihat dari cakupan teori pembelajaran sosial yang menghubungkan tingkah laku seseorang dengan aspek lingkungan dan aspek kognitif yang membahas tentang keyakinan individu akan kepemilikan atas kemampuan dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu (Bandura & Doll, 2005)

Bandura (1997) menegaskan bahwa *self-efficacy* dapat dilihat dari empat perspektif, yaitu:

- a. ***Performance attainment*** (hasil kinerja). Prestasi sebelumnya mungkin menonjolkan kemampuan dan meningkatkan *self-efficacy*. *Self-efficacy* akan menurun sebagai akibat dari kegagalan sebelumnya.
- b. ***Vicarious experience*** (tenggelam dalam pengalaman). Melihat orang lain berhasil dapat meningkatkan *self-efficacy*, terutama jika individu telah terlihat memiliki kemampuan yang sepadan dengan kita. Melihat individu lain belum berhasil, di sisi lain, akan berdampak pada *self-efficacy*. Akibatnya, model yang efektif sangat penting untuk mempengaruhi persepsi kita tentang ketidakmampuan dan kemampuan.

- c. **Verbal persuasion** (membujuk secara verbal). Mengingatkan orang bahwa mereka mampu mencapai apa yang menjadi keinginan mereka salah satu faktor dapat meningkatkan *self-efficacy*. Misalnya, orang tua, guru, pasangan, pelatih, teman, dan terapis sering mengatakan: "Anda bisa melakukannya." Agar efektif, bujukan verbal harus bermakna.
- d. **Physiological and emotional arousal** (semangat fisik dan emosional). Semakin nyaman kita, semakin tinggi *self-efficacy* kita. Namun, secara fisik dan emosional, semakin sedikit rasa yang kita alami, semakin rendah rasa *self-efficacy* kita. Semakin kita takut, was-was, atau takut kita berada dalam skenario tertentu, semakin tidak mampu kita menyelesaikan masalah.

Berdasarkan pemaparan sumber *self-efficacy* diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* individu dapat dilihat dari empat dimensi, yaitu *performance attainment* (hasil kinerja), *vicarious experience* (tenggelam dalam pengalaman), *verbal persuasion* (membujuk secara verbal), dan *physiological and emotional arousal* (semangat fisik dan emosional).

4. Proses *Self-Efficacy*

Bandura (1997) menerangkan tahapan secara psikologis dimana *self-efficacy* mempengaruhi diri individu. Prosesnya yaitu :

- a. Proses Kognitif

Seseorang mengatur capaian akademik dan tingkah laku untuk mengembangkan tindakan yang baik untuk mencapai *goals* yang diinginkan. Penilaian seseorang terhadap kemampuan kognitif mempengaruhi bagaimana mereka menetapkan tujuan pribadi mereka.

Fungsi kognitif individu memungkinkan mereka agar mampu meramalkan peristiwa sehari-hari yang akan berdampak pada masa depan. Hipotesis yang timbul menurut aspek kognitif ini merupakan bahwa semakin efektif seseorang individu dalam menganalisis & membicarakan pikiran juga gagasannya sendiri, semakin efektif mereka pada tujuan tindakan yang sempurna agar mencapai tujuan yang diinginkan. Individu melakukan berbagai taktik guna mengantisipasi & mengendalikan insiden kehidupan. Kemampuan ini memerlukan pemrosesan kognitif agar efisien menurut aneka macam data.

b. Proses Motivasi

Motivasi pribadi dihasilkan secara internal melalui pemikiran optimis untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Upaya individu untuk memotivasi diri sendiri melalui pengembangan keyakinan terhadap langkah-langkah yang akan diambil dan perencanaan langkah-langkah yang akan dicapai. Banyak teori telah membangun berbagai jenis motif kognitif. Dengan kata lain, nilai-nilai yang diharapkan mempengaruhi baik atribusi penyebab yang diturunkan dari teori atribusi dan harapan hasil.

Self-efficacy mempengaruhi atribusi. Singkatnya, individu dengan tingkat efikasi diri akademik yang tinggi yakin akan kegagalan akademik disebabkan oleh kurangnya usaha. Di sisi lain, seseorang dengan efikasi diri rendah yakin akan kegagalan adalah hasil dari keterampilan yang tidak memadai.

c. Proses Afeksi

Individu dilahirkan dengan afek yang berkontribusi pada intensitas pengalaman emosional. Afektif ditunjukkan oleh kemampuan untuk mengelola kecemasan dan depresi, yang menghambat pencapaian tujuan yang sebenarnya.

Pemrosesan emosi adalah kemampuan mengolah emosi seseorang agar tercapainya keinginan. Kepercayaan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya mempengaruhi pada depresi & stress yang dialami saat menghadapi pekerjaan yang sulit dan berbahaya. Individu yang percaya bahwa mereka dapat mengendalikan ancaman tidak mengembangkan pola pikir yang mengganggu. Di sisi lain, mereka yang tidak percaya pada kemampuan mereka takut untuk menanggapi ancaman ini.

d. Proses Seleksi

Proses seleksi bergantung pada kapasitas individu untuk memilih perilaku dan lingkungan yang sesuai untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Ketika seorang individu tidak memiliki kemampuan untuk membuat pilihan perilaku, dia menjadi cemas, ragu-ragu, dan rentan terhadap masalah dan situasi yang sulit. Melalui aktivitas dan pilihan

lingkungan, *self-efficacy* berpotensi membentuk kehidupan seseorang. Individu dapat terlibat dalam aktivitas berat dan memilih lingkungan yang mereka yakini mampu menanganinya. Individu mempertahankan kemampuan, perhatian, hubungan sosial, atau preferensi tertentu.

Bandura (1997) dapat menyimpulkan dari uraian proses *self-efficacy* di atas bahwa *self-efficacy* mengacu pada proses psikologis yang mempengaruhi fungsi manusia dengan cara sebagai berikut: proses motivasi, kognitif, seleksi, dan emosional.

5. Faktor-Faktor *Self-Efficacy*

Bandura (2005), berpendapat mengenai proses pembentukan *self-efficacy* seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya :

a. Pencapaian secara aktif.

Faktor ini merupakan keberhasilan individu dalam mencapai apa yang ditargetkan. Faktor ini sangat penting, karena saat seseorang berhasil mendapatkan apa yang telah diusahakan, maka ia mempercayai kemampuannya sendiri.

b. Mengamati orang lain (*modeling*)

Saat seseorang melihat keberhasilan orang lain, maka kepercayaan diri untuk dapat berhasil pula meningkat. Pengamat melihat strategi-strategi apa saja yang dilakukan oleh individu yang sedang diamati sehingga mengambil peluang untuk menjadi sama seperti objek. Prinsip dasar dalam faktor ini adalah “jika orang lain dapat melakukan suatu pekerjaan,

maka begitu pula dengan saya”. *Self-efficacy* muncul setelah adanya *role model*

c. Keadaan fisiologis

Keadaan fisiologis memiliki andil besar dalam keyakinan individu akan kemampuannya. Kekuatan tubuh, bentuk tubuh, kelengkapan fungsi organ tubuh akan sangat mempengaruhi harapan kesuksesan seseorang.

d. Persuasi verbal

Contoh dari persuasi verbal ini adalah dorongan, semangat, dan motivasi bahwa individu tersebut mampu mengerjakan pekerjaan tertentu atau melewati permasalahan tertentu. Semakin individu mempercayai sang pemberi dorongan, maka kemungkinan meningkatnya *self-efficacy* semakin kuat.

Diketahui dari pemaparan faktor-faktor *self-efficacy*, dapat ditarik kesimpulan (Bandura, 2005) berpendapat mengenai proses pembentukan *self-efficacy* seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya dengan pencapaian secara aktif, mengamati orang lain (*modeling*), keadaan fisiologis, dan persuasi verbal.

6. *Self-efficacy* dalam Prespektif Islam

Al-Qur'an membahas tentang kepercayaan diri, atau yang sering disebut dengan self efficacy. Ayat-ayat berikut menjelaskan perspektif Islam tentang kepercayaan diri:

اِكْلِفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا اِنْ نَسِينَا اَوْ اٰحْطَاْنَا رَبَّنَا
وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَي الدّٰيِنِ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاَعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا
وَارْحَمْنَا اَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَي الْكٰفِرِيْنَ

Tuhan tidak membebani seseorang di luar kemampuannya. Dia akan menerima imbalan atas apa yang telah dia peroleh dan akan menghadapi konsekuensi dari tindakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir" (QS Al-Baqarah : 286)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah membagi beban sesuai dengan kemampuan hamba-Nya. Islam adalah agama yang tidak membebani manusia dengan beban yang berat dan sulit. Prinsip sentral Islam adalah lugas, tidak rumit, dan tidak terbatas (Kemenag RI, 2011).

Tuhan menganugerahkan individu dengan kemampuan di dunia ini sehingga ketika mereka melakukan tugas dalam hidup, seperti memecahkan masalah, mereka dapat yakin bahwa Allah SWT akan menepati janji-Nya. Begitu pula dengan guru pengabdian yang memiliki beragam kemampuan dan tentunya beragam permasalahan; mereka harus percaya pada kemampuan mereka untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan-kesulitan itu. Percaya diri pada kemampuan Anda sehingga setiap masalah yang muncul dapat ditangani dengan tepat dan Anda dapat tumbuh sebagai pribadi.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

"Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman" (QS Al-Imran : 139).

Ayat ini mengingatkan kita bahwa meskipun seorang muslim menderita karena kalah perang Uhud, maka kalah dan menang perang itu wajar dan itu adalah bagian dari ketentuan Allah, maka dia tidak akan menyerah. Oleh karena itu, harus digunakan sebagai sarana pendidikan. Di masa perang, umat Islam yang benar-benar beriman memiliki semangat dan humor yang kuat (Kemenag RI.2011).

Dengan demikian, ayat tersebut menjelaskan bahwa Tuhan menciptakan manusia dengan kelebihan yang tiada tara atas semua makhluk ciptaan Tuhan lainnya, agar manusia yakin bahwa ia mampu menyelesaikan semua masalahnya karena berbagai kelebihan yang diberikan oleh Allah SWT. Seperti halnya guru pengabdian yang menjalankan tugasnya di pondok, mereka harus kuat, optimis, dan percaya diri akan kemampuannya untuk melaksanakan tugas dan peran yang diberikan.

C. Hubungan *Self-efficacy* dengan *Subjective Well-Being*

Berdasarkan penelitian yang ada, dapat dikatakan bahwa *self-efficacy* berperan penting atau mempengaruhi *subjective well-being* (Dearly & Sri, 2015; Pramudita & Pratisti, 2015; Lestari & Hartati, 2017). Tanpa kesejahteraan subjektif, individu mungkin berjuang dan menjadi tidak sadar akan beban dan tanggung jawab yang mereka hadapi. Banyak penelitian, termasuk penelitian Karademes (2005) pada 201 orang, menunjukkan bahwa efikasi diri adalah kemampuan seseorang untuk melakukan dan

mengkoordinasikan serangkaian tindakan untuk mencapai sesuatu dengan kesejahteraan subjektif, hal ini menunjukkan korelasi dengan efikasi diri, tetapi diinginkan. Hasil yang dicapai memberikan kepuasan hidup, dan kepuasan hidup merupakan dimensi kesejahteraan subjektif. Selain itu, survei siswa sekolah menengah oleh Capara (2005) menemukan bahwa *self-efficacy* siswa dalam menghadapi emosi positif dan negatif, memelihara hubungan interpersonal yang baik, dan memberikan pandangan positif kepada siswa, yang menjelaskan bahwa hal itu dapat menumbuhkan harapan untuk pemeliharaan di masa depan siswa. Selain itu, mempertahankan konsep diri siswa dan membuat mereka bahagia dan merasa puas dalam hidup mereka.

Self-efficacy berperan penting pada *subjective well-being*. Salah satu pengalaman emosional yang dimiliki individu bisa dipahami atau dijelaskan pada kata *subjective well-being*, kata luas yang mengacu dalam cara kehidupan individu dievaluasi. *Subjective well-being* didefinisikan menjadi penilaian individu mengenai hidupnya sendiri, menggunakan mempertimbangkan aneka macam variabel misalnya kepuasan hidup yang rendah, depresi, kecemasan, & kebahagiaan, dan adanya suasana hati & emosi yang positif (Diener et al., 2000).

Bandura (1997) Secara umum, *self-efficacy* terbagi menjadi dua kategori: efikasi diri tinggi dan efikasi diri rendah. Orang dengan *self-efficacy* tinggi secara aktif berpartisipasi dalam tugas, dan orang dengan *self-efficacy* rendah menghindarinya. Bahkan tugas-tugas yang sulit, *self-efficacy* orang akan terus berlanjut sampai tugas selesai. Mereka tidak melihat tugas sebagai

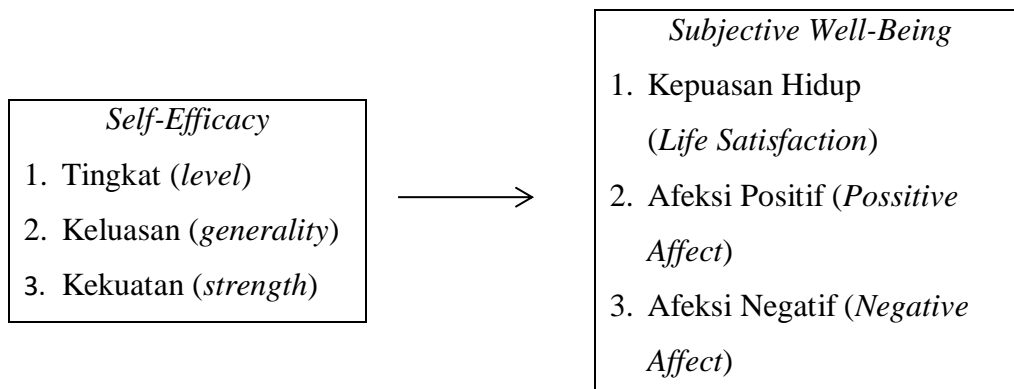
potensi bahaya yang harus dihindari. Selain itu, mereka mengembangkan minat intrinsik dan berkelanjutan dalam suatu kegiatan, menetapkan tujuan, dan berkomitmen untuk mencapainya. Selain itu, individu telah meningkatkan upayanya untuk mencegah potensi hambatan. Siapa pun yang tidak melakukan apa pun akan segera meningkatkan *self-efficacy*. Individu dengan *self-efficacy* memandang kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha, pengetahuan dan keterampilan. Individu dengan *self-efficacy* unggul dalam berbagai tugas. Seseorang dengan *self-efficacy* unggul lebih menikmati kesempatan untuk mengatasi hambatan. Seseorang dengan *self-efficacy* unggul lebih percaya akan mampu mengatasi masalah dan hambatan secara efektif, percaya bahwa mereka dapat berhasil mengatasi masalah dan hambatan, terobsesi dengan upaya untuk memecahkan masalah, dan percaya pada keterampilan mereka. Menunjukkan pola seperti apa yang akan dilakukan. Pada saat memiliki keterampilan pemecahan masalah yang sangat baik dan menikmati pemulihan dengan cepat dari kegagalan dan bereksperimen dalam situasi baru.

Berbanding terbalik, individu yang mempunyai *self-efficacy* yang rendah akan mempunyai keraguan terhadap kemampuannya sendiri serta akan cenderung menghindari tugas yang diberikan, memandangnya menjadi ancaman yang wajib dihindari. Individu ini mempunyai aspirasi yang rendah & ketidakmampuan dalam berkomitmen guna mencapai tujuan yang mereka pilih atau tetapkan. Ketika dihadapkan menggunakan tugas-tugas sulit, mereka sebagian sibuk menggunakan kekurangan mereka sendiri, gangguan

yang akan mereka hadapi & kemungkinan output negatif. Ketika dihadapkan menggunakan suatu tugas, individu yang mempunyai *self-efficacy* rendah tak jarang menghindarinya. Individu dengan *self-efficacy* yang rendah mewaspadaikan kapasitas mereka buat menangani tugas-tugas yang sulit. Selain itu, saat dihadapkan menggunakan tugas yang sulit, mereka lambat buat menaikkan atau menerima pulang *self-efficacy* mereka. Individu menggunakan *self-efficacy* yang rendah menggunakan sengaja menghindari melakukan tugas-tugas tertentu, terlepas menurut kompetensi mereka. Sementara agama diri memicu cita-cita buat sukses, keraguan meredamnya.

Individu yang mempunyai rasa *self-efficacy* tinggi juga akan mempunyai rasa *subjective well-being* yang tinggi. Lantaran saat seorang mempunyai keyakinan dalam kemampuannya buat mengatasi rintangan & kesulitan, itu menciptakan hidup lebih menyenangkan. Dengan istilah lain, individu yang bisa menilai secara seksama kemampuannya pada merampungkan tugas/kasus akan mengalami kemakmuran yang lebih besar. Sebaliknya, individu yang tidak mampu menilai kapasitasnya secara seksama guna merampungkan tugas/kasus akan semakin berjuang untuk merasa sejahtera (Karamedes, 2006).

Kerangka Berpikir



Keterangan :

Bagan hubungan antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being*

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being*, berdasarkan uraian teoritis yang disajikan.

BAB III

METODE PENELITIAN

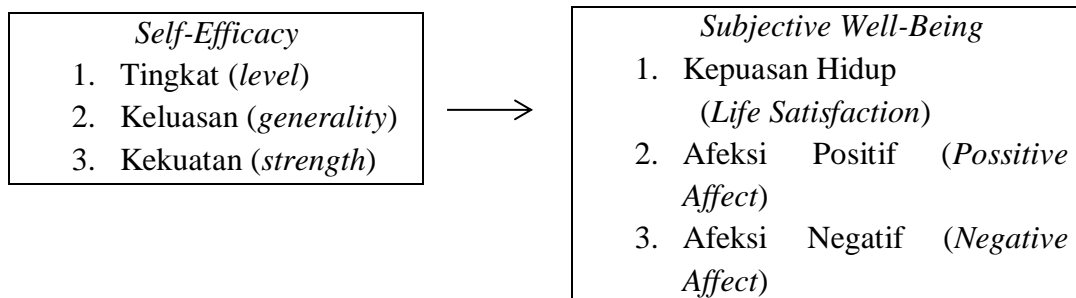
A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian dengan tujuan untuk mendeteksi tingkat kaitan variasi-variasi yang ada dalam suatu faktor dengan variasi-variasi dalam faktor yang lain dengan berdasarkan pada koefisien korelasi. Penelitian korelasional menggunakan koefisien korelasi untuk menentukan sejauh mana perubahan dalam satu variabel terkait dengan perubahan dalam satu atau lebih variabel lainnya. Studi korelasional dapat menjelaskan kekuatan suatu hubungan, tetapi tidak pada pengaruh satu variabel terhadap variabel lainnya (Azwar, 2012).

B. Identifikasi Variabel

Variabel adalah istilah yang mengacu pada karakteristik atau sifat subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif atau kualitatif (Azwar, 2012). Hanya ada dua variabel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel terikat (Y): *Subjective well-being*
2. Variabel bebas (X): *Self-efficacy*



4. Definisi Operasional

a. *Subjective Well-Being*

Subjective well-being merupakan penilaian positif terhadap kehidupan individu, baik secara kognitif maupun emosional. Penilaian kognitif dikaitkan dengan kepuasan hidup, dan penilaian emosional dikaitkan dengan suasana hati dan emosi positif serta emosi negative pada individu. *Subjective well-being* memiliki tiga aspek yaitu kepuasan hidup, efek positif, dan efek negatif. Penilaian kepuasan hidup diukur pada *Life Scale Satisfaction* (SWLS), dan penilaian emosi positif dan negatif diukur pada *Positive and Negative Experience Scales* (SPANE). *Subjective well-being* dikatakan tinggi ketika kepuasan hidup dan emosi positif berada pada skala tinggi dan emosi negatif berada pada skala rendah.

b. *Self-Efficacy*

Self-efficacy adalah keyakinan atau keyakinan individu pada kemampuan untuk mengatur, melakukan tugas, mencapai tujuan, menghasilkan sesuatu, dan mengambil tindakan untuk menunjukkan keterampilan tertentu. *Self-efficacy* individu dapat dilihat atas dasar tiga aspek yaitu level (level), generality (keluasan), dan strength (kekuatan). Dalam penelitian ini, *self-efficacy* diukur pada *General Self-Efficacy Scale*.

5. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Istilah “populasi” mengacu pada sekelompok individu, variabel, konsep, atau fenomena (Morissan, 2012). Dalam penelitian kuantitatif, populasi adalah kumpulan subjek yang memiliki karakteristik tertentu. Para guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri yang berjumlah 200 orang menjadi subjek pada penelitian ini.

b. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari total keseluruhan populasi. Sampel digunakan dalam penelitian karena besarnya populasi sehingga tidak memungkinkan bagi peneliti untuk meneliti keseluruhan populasi (Sangadji & Sopiah, 2010). Dalam menentukan sampel penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *non probability sampling* dengan tipe *pusposive sampling*. *Pursposive sampling* adalah teknik *non probability sampling* yang melibatkan pembuatan batas-batas tertentu berdasarkan pada ciri-ciri subjek yang dijadikan sampel. Kriteria sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah:

- a. Guru pengabdian Pesantren Gontor Putri.
- b. Berstatus sebagai mahasiswa aktif di semester 3-8.
- c. Berusia 18-25 tahun (masa dewasa awal).
- d. Telah mengabdikan hingga lima tahun dipondok, hal ini dikarenakan guru pengabdian memiliki keyakinan akan kemampuan mereka

dalam menyelesaikan tugas-tugas pondok. Sehingga, guru pengabdian memiliki *subjective well-being* yang tinggi.

6. Teknik Pengumpulan Data

Dalam teknik pengumpulan data, peneliti memilih menggunakan wawancara dan skala. Wawancara digunakan sebagai alat pra-penelitian (survei awal permasalahan) dan pendukung hasil penelitian. Sedangkan skala merupakan suatu pengukuran pada data kuantitatif yang digunakan untuk mengukur intensitas, arah, tingkat, atau potensi dari sebuah konstruk variabel (Neuman, 2014). Hubungan *self-efficacy* dengan *subjective well-being* guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri dinilai dengan skala, model penskalaannya menggunakan Likert sebagai metode pengumpulan data. Guru pengabdian akan mengisi skala yang telah diberikan oleh peneliti secara *offline*.

a. Skala *Subjective Well-Being*

Skala *subjective well-being* yang digunakan dalam penelitian ini diterjemahkan dari skala *subjective well-being* Diener (2008) oleh Ulfah (2016), yang kemudian diadopsi dengan izin melalui *email*. Skala yang digunakan mengukur afek positif dan negatif serta kepuasan hidup.

Pada skala pengukuran pengaruh positif dan negatif, subjek diminta untuk merefleksikan pengalaman mereka selama empat minggu sebelumnya dan kemudian menilai seberapa sering mereka merasakan emosi yang diekspresikan pada skala. Subjek memiliki lima alternatif tanggapan yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang-kadang (KK), Sering (Sr), dan Selalu (S) yang masing-masing memiliki skor tanggapan alternatif yang sesuai pada tabel skala tanggapan alternatif. *Subjective well-being* atau skala kepuasan

hidup diukur dengan menggunakan skala sikap model Likert yang terdiri dari lima pernyataan yang disukai.

Ada tujuh tingkat setuju yang masing-masing mewakili tanggapan atau tanggapan subjek terhadap pernyataan di setiap item: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Sedikit Tidak Setuju (ATS), Netral (N), Sedikit Setuju (AS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Skor jawaban alternatif pada skala pengukuran kepuasan hidup tercantum pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.1
Blueprint Skala Positive-Negative Affect dan Life Satisfaction

Komponen	Aitem	Jumlah Aitem
Positive Affect	1, 3, 5, 7, 10, 12	6
Negative Affect	2, 4, 6, 8, 9, 11	6
Life Satisfaction	1, 2, 3, 4, 5	5

Tabel 3.2
Skor Alternatif Jawaban Skala Positive dan Negative Affect

Favorable		Unfavorable	
Alternatif Jawaban	Skor	Alternatif Jawaban	Skor
Selalu	5	Selalu	1
Sering	4	Sering	2
Kadang-kadang	3	Kadang-kadang	3
Jarang	2	Jarang	4
Tidak Pernah	1	Tidak Pernah	5

Tabel 3.3
Skor Alternatif Jawaban Skala Life Satisfaction

Alternatif Jawaban	Skor
Sangat Tidak Setuju	1
Tidak Setuju	2
Agak Tidak Setuju	3
Netral	4
Agak Setuju	5
Setuju	6
Sangat Setuju	7

Administrasi skoring pada variabel *subjective well-being* adalah :

1. Mengubah skor ke z-score melalui aplikasi SPSS.

Pedoman skoring untuk variabel *subjective well-being* adalah $SWB=PA-NA+LS$. Untuk mengetahui skor dari *subjective well-being* kita tidak bisa langsung menjumlahkannya karena jumlah item setiap aspek berbeda, sehingga kita harus mengubahnya ke z-score terlebih dahulu. Untuk menampilkan z-score tiap-tiap aspek, kita akan membuat variabel (aspek) baru di SPSS yang berisikan z-score dari aspek PA, NA, dan LS. Caranya adalah klik *Analyze–descriptive statistics–descriptive*. Kemudian “masukkan ketiga variabel (aspek) tersebut ke kotak sebelah kanan”, dan centang pilihan “*save standardized values as variables*”. Kemudian tekan ok, dan SPSS akan mulai membuat variabel baru. Jika sudah selesai, maka SPSS akan menampilkan output berupa statistik deskriptif data kita. Abaikan dulu output tersebut dan kembali lagi ke data awal kita. Jika kita lihat di sebelah kanan sudah muncul 3 variabel (aspek) baru, yakni ZPA, ZNA, dan ZLS. Ini adalah z-score baru kita. Z-score ini memiliki mean = 0 dan SD=1. Skor berkisar antara -3 sampai +3.

2. Mengubah Z-Score ke bentuk T-Score

Z-score merupakan skor standar dengan mean=0 dan SD=1, dengan range skor berkisar antara -3 sampai +3. Beberapa peneliti menghindari penggunaan tanda negatif ini dalam penghitungannya, apalagi jika terjadi pada kasus variabel SWB, dimana skoringnya

dilakukan dengan rumus $PA-NA+LS$, sehingga ada tanda dobel negatif yang bisa membingungkan. Oleh karena itu peneliti biasa mengubah z-score ini ke bentuk T-score terlebih dahulu untuk menghindari tanda negatif. T-score dapat dihitung dengan rumus $T = 50+10(Z)$. T-score adalah skor terstandar yang menghasilkan distribusi dengan mean = 50 dan SD=10. Cara mengubah z-score ke T-score di SPSS adalah sebagai berikut : Klik “*Transform*” – “*Compute variable*”. Pada kolom “target variable”, kita masukan nama variabel baru yang akan kita buat. Dalam contoh diberi nama TPA untuk T-score variabel PA. Kemudian pada “*numeric expression*”, kita masukan rumus T-score yaitu $50+10*ZPA$. Jika sudah, tekan ok. Kemudian kita lihat kembali ke data awal kita, maka sudah muncul variabel baru yakni TPA yang merupakan T-score variabel PA. T-score yang kita peroleh tidak lagi memiliki tanda negatif. Distribusi skor ini memiliki mean=50 dan SD=10. Ulangi prosedur ini untuk variabel NA dan LS. Jika kita sudah mendapatkan T-score ketiga variabel, maka kita tinggal menjumlahkan saja skor tersebut sesuai dengan panduan skoring, yakni $PA-NA+LS$. Komputasi di SPSS dapat dilakukan di menu “*Transform-Compute variable*”, kemudian pada “target variabel” langsung saja beri nama TSWB dan pada “numeric expression” masukkan $TPA-TNA+TLS$, dan kemudian klik “OK”. Dengan demikian variabel baru yang kita peroleh merupakan nilai SWB yang sudah terstandar dan dapat digunakan untuk uji hipotesis lanjutan.

b. Skala *Self-Efficacy*

Dalam penelitian ini, *self-efficacy* diukur dengan menggunakan skala yang dikembangkan oleh peneliti dan didasarkan pada tiga dimensi *self-efficacy* dari Bandura (1997), yang kemudian diterjemahkan oleh Syahputra (2015) dan diadopsi oleh peneliti dengan izin melalui pesan instagram, berfokus pada tiga dimensi: *level*, *generality*, dan *strength*. Skala *self-efficacy* terdiri dari 40 item dengan dua jenis pernyataan: pernyataan yang mendukung (pernyataan yang mendukung aspek variabel) dan pernyataan yang bertentangan (pernyataan yang bertentangan dengan aspek variabel) (Azwar, 2012).

Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert, dimana subjek diminta untuk menunjukkan seberapa sering mereka berperilaku seperti yang dinyatakan dalam setiap item dengan memilih salah satu dari lima alternatif tanggapan: STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Sesuai), N (Netral), S (setuju), dan SS (sangat setuju). Lima skor jawaban alternatif akan dihasilkan berdasarkan lima jawaban alternatif skala pengukuran, dengan skor mulai dari 1 hingga 5 untuk item yang disukai dan 5 hingga 1 untuk item yang tidak disukai.

Tabel 3.4
Blueprint Skala Self-Efficacy

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	Level	Penerimaan terhadap tingkat kesulitan tugas	1, 10, 40	20, 33	15
		Keyakinan untuk menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda	17, 19, 27, 30, 31, 39	9, 11, 34, 36	
2.	Generality	Keyakinan dalam menghadapi situasi tugas yang biasa dilakukan maupun yang belum pernah dilakukan	2, 5, 12, 14, 21, 23	18, 25, 26, 29, 35, 37, 38	13
3.	Strength	Ketahanan individu dalam melakukan tugas-tugas	3, 7, 16, 22, 24	4, 13	12
		Keuletan individu dalam melakukan tugas-tugas	8, 15, 28	6, 32	
Total					40

Tabel 3.5
Skor Alternatif Jawaban Skala Self-Efficacy

Favorable		Unfavorable	
Alternatif Jawaban	Skor	Alternatif Jawaban	Skor
Sangat Sesuai	5	Sangat Sesuai	1
Sesuai	4	Sesuai	2
Netral	3	Netral	3
Tidak Sesuai	2	Tidak Sesuai	4
Sangat Tidak Sesuai	1	Sangat Tidak Sesuai	5

7. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Dalam penelitian, instrumen alat ukur yang digunakan harus melalui tahapan analisis data sehingga hasil penelitian layak untuk disebut terukur.

Beberapa tahapan yang harus dilalui adalah:

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah pengukuran sejauh mana instrument penelitian melakukan fungsi pengukurannya secara tepat. Skala yang mempunyai validitas tinggi akan memberikan hasil sesuai maksud dari penelitian atau ukuran. Alat ukur dengan validitas tinggi akan menghasilkan kesalahan alat ukur yang minim. Standar pengukuran yang digunakan untuk mengukur validitas aitem penelitian ini menggunakan rumus *Corrected Item-Total Correlation* menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 25.0 for windows*.

Sebelum peneliti dapat melakukan uji validitas, maka peneliti harus melakukan uji coba skala penelitian. Uji coba kedua skala dilakukan pada 40 responden yang memiliki karakteristik menyerupai subjek penelitian, yakni mahasiswa yang menjadi musyriyah di Mahad Sunan Ampel Al-Aly atau seorang pengurus organisasi ekstra atau intra kampus. Dalam hal ini, responden uji coba memiliki kemiripan dalam hal tanggung jawab ganda yang diemban selama menjadi mahasiswa.

Adapun dasar pengambilan keputusan uji validitas ini menurut Widiyanto, jika nilai *Corrected Item-Total Correlation* (r hitung) $>$ r tabel, maka aitem pada skala berkorelasi signifikan terhadap skor total, artinya aitem valid, dan jika nilai *Corrected Item-Total Correlation* (r hitung) $<$ r tabel, maka aitem pada skala tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total, artinya aitem tidak valid (Widiyanto, 2010).

Tabel 3.6
Teoritik *Product Moment*

N	Taraf Signifikansi	
	5%	1%
40	0,312	0,403

a. Validitas Skala *Subjective Well-Being (Positive and Negative Affect)*

Skala *subjective well-being* (pengaruh positif dan negatif) menggunakan kriteria validitas item yang sama, yaitu item yang valid memiliki nilai r tabel lebih besar dari r tabel pada taraf signifikansi 5%, yaitu 0,312. Tiga item ditentukan tidak valid atau tidak valid berdasarkan hasil perbandingan, menyisakan sembilan item yang mampu mengukur setiap aspek. Berikut hasil uji tabulasi untuk validitas skala afek positif dan negatif subjektif:

Tabel 3.7

Hasil Uji Validitas Aitem *Subjective Well-Being Positive and Negative Affect*

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Aitem Valid
	Valid >0,312	Gugur <0,312	
Positive Affect	5, 7, 10	1, 3, 12	3
Negative Affect	2, 4, 6, 8, 9, 11	-	6
Total Aitem Valid			9

b. Validitas Skala *Subjective Well-Being (Life Satisfaction)*

Satisfaction With Life Scale (SWLS) terdiri dari lima item yang ditentukan dengan mengujinya pada 40 responden. Berdasarkan hasil uji validitas instrumen, tidak ada butir soal yang hilang dan jumlah butir soal yang valid adalah lima; dengan kata lain, butir-butir dalam skala ini

benar-benar valid, karena memenuhi standar yang ditetapkan. Berikut hasil uji validitas *Satisfaction with Life Scale* (SWLS):

Tabel 3.8
Hasil Uji Validitas Aitem Skala *Subjective Well-Being Life Satisfaction*

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Aitem Valid
	Valid >0,312	Gugur <0,312	
Positive Affect	1, 2, 3, 4, 5	-	5
Total Aitem Valid			5

c. Uji Validitas Skala *Self-Efficacy*

Skala *self-efficacy* divalidasi dengan cara yang sama seperti skala sebelumnya. Dengan demikian, 14 item tidak valid berdasarkan perbandingan nilai r hitung dengan r tabel, menyisakan 26 item yang valid.

Tabel 3.9
Hasil Uji Validitas Aitem Skala *Self-Efficacy*

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem Valid
		Valid >0,312	Gugur <0,312	
Level	Penerimaan terhadap tingkat kesulitan tugas	1, 10, 33, 40	20	4
	Keyakinan untuk menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda	17, 19, 27, 30, 31, 36, 39	9, 11, 34	7
Generality	Keyakinan dalam menghadapi situasi tugas yang biasa dilakukan maupun yang belum pernah dilakukan	2, 12, 14, 21, 23	5, 18, 25, 26, 29, 35, 37, 38	5
Strenght	Ketahanan individu dalam melakukan tugas-tugas	3, 4, 7, 16, 22, 24	13	6
	Keuletan individu dalam melakukan tugas-tugas	6, 8, 15, 28	32	4
Total Aitem Valid				26

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan setelah menentukan sejauh mana alat ukur tersebut secara konsisten mengukur sesuatu. Istilah "keandalan" mengacu pada tingkat kepastian atau ketergantungan suatu hasil pengukuran. Jika

pengukuran secara konsisten menghasilkan hasil yang sama, itu dianggap andal. Sedangkan karena suatu pengukuran yang tidak reliabel dianggap tidak mampu mengukur sesuatu, maka tidak dapat digunakan untuk menentukan apakah variabel-variabel tersebut berhubungan (Morissan, 2012). Jika alat ukur tersebut telah mengalami pengujian yang ekstensif, maka hasil pengukurannya dapat diandalkan.

Azwar menggunakan rentang angka 0 sampai dengan 1,00 untuk menginterpretasikan tingkat koefisien reliabilitas alat ukur penelitian. Jika koefisien reliabilitas mendekati nol, koefisien reliabilitas menurun; sebaliknya jika koefisien reliabilitas mendekati satu maka alat ukur tersebut lebih reliabel (Azwar, 2012). Informasi tambahan tentang tingkat keandalan tersedia dalam tabel berikut:

Tabel 3.10
Interpretasi Koefisien Reliabilitas

Interval Koefisien	Interpretasi
1,00	Sempurna
0,91 – 0,99	Sangat Tinggi
0,71 – 0,90	Tinggi
0,41 – 0,70	Sedang
0,21 – 0,40	Rendah
< 0,20	Sangat Rendah

Untuk mengetahui reliabilitas instrumen, penelitian ini akan menggunakan teknik uji reliabilitas dengan memanfaatkan alpha cronbach's alpha dan SPSS 25.0 for windows. Menurut Wiratna (2014), keputusan mendasar yang harus diambil dalam menilai keandalan alat ukur adalah sebagai berikut: 1). Jika Cronbach's Alpha lebih besar dari

0,60, alat ukur tersebut dianggap reliabel; dan 2). Jika Cronbach's Alpha kurang dari 0,60, instrumen tersebut dinyatakan tidak reliabel.

Dengan menggunakan prinsip uji reliabilitas yang diuraikan di atas, maka reliabilitas kedua alat ukur tersebut dapat ditentukan melalui uji lapangan. Berikut adalah temuan dari uji lapangan:

Tabel 3.11
Rekapitulasi Hasil Uji Reliabilitas

Skala	Jumlah Aitem Gugur	Koefisien Alpha
<i>Subjective Well-Being Positive and Negative Affect</i>	3	0,626
<i>Subjective Well-Being Life Satisfaction</i>	-	0,642
<i>Self-Efficacy</i>	14	0,814

- a. Uji Reliabilitas Skala *Subjective Well-Being Positive and Negative Affect*

Tabel 3.12
Hasil Uji Reliabilitas *Subjective Well-Being Positive & Negative Affect*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.626	12

Berdasarkan hasil SPSS, nilai Cronbach's Alpha untuk skala pengaruh positif dan negatif *subjective well-being* adalah $0,626 > 0,60$, menunjukkan bahwa skala tersebut reliabel dengan interval koefisien sedang.

- b. Uji Reliabilitas Skala *Subjective Well-Being Life Satisfaction*

Tabel 3.13
Hasil Uji Reliabilitas Skala *Subjective Well-Being Life Satisfaction*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.642	5

Berdasarkan nilai Cronbach's Alpha yang didapatkan pada skala *subjective well-being life satisfaction* sebesar $0,642 > 0,60$ yang memperlihatkan bahwa skala tersebut reliable dengan interval koefisien sedang.

c. Uji Reliabilitas Skala *Self-Efficacy*

Tabel 3.14
Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self-Efficacy*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.814	40

Nilai Cronbach's Alpha dari skala *self-efficacy* adalah $0,814 > 0,60$ yang artinya adalah skala *self-efficacy* reliable dengan interval koefisien tinggi.

8. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan langkah penting dalam penelitian, terlebih lagi ketika tujuan penelitian adalah untuk menarik kesimpulan tentang masalah yang dihadapi. Analisis data memerlukan penggunaan metode atau teknik analisis data. Teknik analisis data digunakan untuk memodifikasi atau menganalisis data penelitian guna memudahkan interpretasi dan pembuatan laporan yang mudah dipahami.

1. Analisis Deskriptif

Menurut Syamsu (2017), analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan atau meringkas data yang diperoleh dari setiap variabel penelitian.

a. Rumus rata-rata (*mean*)

Rata-rata (mean) dihitung dengan menggunakan rumus: jumlah seluruh data pada variabel X dibagi jumlah sampel penelitian (N).

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

\bar{X} = Mean

$\sum x$ = Jumlah seluruh data (skor) variabel x

N = Jumlah sampel penelitian

b. Rumus Standart Deviasi

Setelah menentukan mean, deviasi standar atau standar deviasi dihitung dengan menggunakan rumus berikut:

$$SD = \frac{\sqrt{n \sum X^2 - (\sum X_4)^2}}{n(n-1)}$$

c. Mencari Kategorisasi

Setelah mencari standart deviasi selanjutnya adalah mencari kategorisasi pada tiap-tiap variabel untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* dan *subjective well-being*. Untuk mencari kategorisasi digunakan rumus sebagai berikut :

Rendah $X < M - 1SD$

Sedang $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

Tinggi $X \geq M + 1SD$

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah asumsi yang terkenal dan diperlukan dalam statistik parametrik. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data suatu variabel terdistribusi normal atau tidak. Suatu kumpulan data dikatakan terdistribusi normal jika distribusinya mengikuti kurva normal, yaitu data terdistribusi terutama di tengah kurva.

Uji normalitas *Kolmogorov-Smornov* dan aplikasi SPSS 25.0 for Windows digunakan dalam penelitian ini. Jika tingkat signifikansi melebihi 0,05 (Sig. > 0,05), maka data dianggap normal. Dalam penelitian ini, nilai residu yang tidak terstandarisasi (RES 1) untuk persamaan regresi yang menghubungkan *self-efficacy* dan *subjective well-being* menjadi sasaran uji normalitas. Uji normalitas dilakukan pada nilai residual, bukan pada setiap variabel dalam penelitian.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas menentukan apakah dua variabel berhubungan langsung atau tidak langsung. Ini adalah salah satu syarat untuk melakukan uji regresi dalam statistik parametrik. Sebuah korelasi yang kuat ada antara dua atau lebih variabel dalam penelitian ini jika hubungannya linier.

Linearitas ditentukan dalam penelitian ini dengan membandingkan nilai signifikansi 0,05 menggunakan SPSS 25.0 for Windows. Jika

penyimpangan dari linieritas, Sig., lebih besar dari 0,05, maka terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Selain itu, uji linieritas dapat digunakan untuk membandingkan nilai f yang dihitung dengan nilai yang ditentukan dalam tabel f . Jika f hitung f tabel, maka hubungan kedua variabel bersifat linier.

3. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini hipotesis diuji dengan menggunakan uji korelasi *product moment*. Analisis korelasi adalah teknik statistik yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan dua variabel. Korelasi ada antara dua variabel ketika satu variabel berubah, baik dalam arah yang sama atau dalam arah yang berlawanan. Uji korelasi *product moment* dipilih karena data dari kedua variabel tersebut merupakan data interval. Analisis dilakukan dengan menggunakan SPSS.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini berlangsung pada tanggal 10 hingga 17 Maret 2022 dan melibatkan 100 orang guru dari Pesantren Gontor Putri. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala *subjective well-being* (afek positif dan negatif) 9 item, skala *subjective well-being* (kepuasan hidup) 5 item, dan skala *self-efficacy* 26 item. Subyek disurvei dengan menyebarkan kuesioner ke masing-masing sektor guru pengabdian (tahun kedua hingga tahun kelima masa pengabdian).

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pesantren Gontor Putri. Pesantren Darussalam Gontor Putri terletak di Jawa Timur di kota Bobosan, Kemiri, Kandangan, Kediri. Pesantren ini merupakan cabang yang diresmikan oleh DR. KH. Hidayat Nur Wahid, M.A., Ketua MPR RI. Selain itu, hadir pula anggota badan wakaf, perwakilan dari instansi pemerintah Kabupaten Kediri, dan masyarakat sekitar yang diundang. Pesantren ini terletak di atas sebidang tanah seluas 5,5 hektar yang diwakafkan kepada Ibu Hj. Halimah pada tanggal 5 September 2006. Pada tahun 2014, estafet kepemimpinan dilanjutkan oleh Al-Ustadz Khalid Karomi, M.Si selaku Pengasuh Pondok dan Al-Ustadz Heri Achmadi, S.Ag selaku Wakil Direktur Kulliyatu-l-Mu'allimat Al-Islamiyah. Pesantren Gontor Putri 5 saat ini memiliki 1250 siswa

perempuan dan 185 guru. Pesantren Gontor Putri Kampus 5 terus berkembang dengan berpegang pada prinsip, semangat, dan motto Pesantren Modern Darussalam Gontor. Sistem pendidikan Pesantren Darussalam Gontor Putri identik dengan Gontor Pusat, khususnya Kulliyatu-l-Mu'allimat Al-Islamiyah (KMI). Di luar kelas, siswa mendapatkan bimbingan, pengajaran, dan pengembangan diri secara intensif melalui kegiatan ekstrakurikuler, organisasi, pramuka, organisasi wanita, dan peribadatan.

Sistem pengabdian di Pesantren Gontor Putri adalah suatu program yang diwajibkan kepada seluruh alumninya untuk mengabdikan diri dan mengajarkan ilmunya kepada masyarakat atau kepada pesantren selama satu tahun, dan diperbolehkan untuk melanjutkan mengabdikan hingga lulus sarjana. Berikut ungkapan Alm. Kyai Syamsul Hadi Abdan dalam nasihatnya kepada guru pengabdian:

“Tujuan utama guru pengabdian PM. Gontor yang ditugaskan untuk membantu lembaga-lembaga pendidikan lain selain PM. Gontor beserta kampus-kampusnya adalah mengajar, karena dengan mengajarlah mereka dapat meningkatkan dan mengembangkan kemampuan yang mereka miliki.”

2. Nilai, Visi, Misi dan Tujuan Pesantren Gontor

a. Nilai

Panca Jiwa Pesantren Modern mewujudkan nilai-nilai fundamental yang ditanamkan oleh para pendiri Pesantren Gontor, yaitu:

- 1) Panca Jiwa:
 - a) “Jiwa Keikhlasan”

- b) “*Jiwa Kesederhanaan*”
 - c) “*Jiwa Berdikari*”
 - d) “*Jiwa Ukhwah Islamiyah*”
 - e) “*Jiwa Bebas*”
- 2) Motto:
- a) “*Berbudi Tinggi*”
 - b) “*Bebadan Sehat*”
 - c) “*Berpengetahuan Luas*”
 - d) “*Berpikiran Bebas*”

b. Visi

“Sebagai lembaga pendidikan mencetak kader-kader pemimpin umat; menjadi tempat ibadah talab al-ilmu; dan menjadi sumber pengetahuan Islam, bahasa Al-Qur’an, dan ilmu pengetahuan umum dengan tetap berjiwa pondok.”

c. Misi

- 1) “Membentuk generasi yang unggul menuju terbentuknya khair ummah”
- 2) “Mendidik dan mengembangkan generasi-generasi mukmin-muslim yang berbudi tinggi, berbadan sehat, berpengetahuan luas, dan berpikiran bebas, serta berkhidmat kepada masyarakat”
- 3) “Mengajarkan ilmu pengetahuan agama dan umum secara seimbang menuju terbentuknya ulama yang intelek”

- 4) “Mewujudkan warga Negara yang berkepribadian Indonesia yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT.”

d. Tujuan

- 1) “Terwujudnya generasi yang unggul menuju terbentuknya khair ummah.”
- 2) “Terbentuknya generasi mukmin-muslim yang berbudi tinggi, berbadan sehat, berpengetahuan luas, dan berpikiran bebas, serta berkhidmat kepada masyarakat.”
- 3) “Lahirnya ulama yang intelek yang memiliki keseimbangan dzikir dan fikir.”
- 4) “Terwujudnya warga Negara yang berkepribadian Indonesia yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT.”

3. Latar Belakang Subjek Penelitian

Subjek adalah seorang guru yang berdedikasi di Pesantren Darussalam Gontor Putri, sebuah pesantren modern di mana ia menghabiskan 4-6 tahun belajar. Subyek berusia antara 18 dan 25 tahun.

Kehidupan sehari-hari subjek berpusat pada memastikan keselamatan siswa dengan memberikan kesempatan untuk belajar baik di dalam maupun di luar kelas. Di kelas, instruksi dan arahan siswa perempuan diperlukan. Sedangkan pembelajaran terjadi di luar kelas melalui kegiatan-kegiatan seperti membina asrama, menggalakkan kegiatan ekstrakurikuler, dan mendorong belajar mandiri para santri.

Selain itu, kegiatan subjek mendukung berbagai sektor. Pengasuhan, KMI, administrasi keuangan, sektor data pondok, MABIKORI, pembangunan, fotokopi, BKSM (Santri dan Puskesmas), sektor kebersihan pondok, sektor penjahit, sektor bakery, dan juga DEMA termasuk dalam sektor pondok (Dewan mahasiswa Unida Gontor).

Guru pengabdian di Pesantren Modern Darussalam Gontor Putri ini berperan aktif sebagai mahasiswi di Universitas Darussalam Gontor pada sore hingga malam hari. Para guru pengabdian mengambil program studi ushuluddin/pengajaran agama.

4. Administrasi Pengambilan Data

- a. Peneliti membahas tujuan pengumpulan data dan bagaimana data tersebut akan digunakan untuk mendukung penelitian.
- b. Responden diberikan angket dari kedua skala oleh peneliti.
- c. Responden mengisi kuesioner yang diberikan oleh peneliti dan mengembalikannya kepada peneliti setelah diisi.
- d. Setelah mengumpulkan semua data dari responden, peneliti memasukkan data mentah ke dalam Microsoft Excel.
- e. Peneliti melakukan pengujian hipotesis melalui SPSS.
- f. Peneliti kemudian mengolah data skor sesuai dengan hipotesis yang coba dia buat.

B. Pemaparan Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk memperoleh gambaran sebaran data berupa nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai maksimum dan minimum. Karena analisis deskriptif diperlukan dalam penelitian ini untuk memastikan besarnya atau tingkat setiap titik data dalam variabel penelitian, maka distribusi data yang diperlukan adalah mean dan standar deviasi. Hasil analisis deskriptif adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1
Hasil Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self-Efficacy</i>	100	76	102	86.52	4.953
<i>Subjective Well-Being</i>	100	39	54	46.58	3.217
Valid N (listwise)	100				

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa N, atau jumlah total data untuk setiap variabel, adalah 100. Variabel *self-efficacy* memiliki rentang nilai antara 76 dan 102. Variabel *self-efficacy* memiliki nilai rata-rata 86,52 dan standar deviasi dari 4.953. Selain itu, variabel *subjective well-being* terkecil memiliki nilai 39, sedangkan variabel *subjective well-being* tertinggi memiliki nilai 54. *Subjective well-being* memiliki nilai rata-rata 48,89, dengan standar deviasi 3,217.

Setelah menentukan rata-rata (mean) dan standar deviasi dari masing-masing variabel, maka ditentukan tingkat masing-masing

variabel dalam responden penelitian, yaitu tinggi, sedang, atau rendah.

Untuk menentukan kategori, rumus berikut digunakan:

Tabel 4.2
Pedoman Kategorisasi Tingkat Variabel

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$X \geq M + 1SD$

M = Mean

SD = Standar Deviasi

Berikut adalah hasil tingkatan dari masing-masing variable :

a. Variabel *Self-Efficacy*

1) Kategorisasi *Self-Efficacy*

Tabel 4.3
Tingkat *Self-efficacy* Subjek

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	< 60	Rendah	-	-
2	60-94	Sedang	93	93%
3	> 94	Tinggi	7	7%
	Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel di atas, tidak ada guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri yang memiliki *self-efficacy* rendah, 93 memiliki *self-efficacy* sedang, dan 7 memiliki *self-efficacy* tinggi. Dengan demikian, dengan persentase sebesar 93%, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* guru pengabdian tergolong sedang.

2) Analisis Aspek *Self-Efficacy*

a) Aspek *Level*

Tabel 4.4
Skor Hipotetik Aspek *Level*

Min	Max	Mean	St. Deviasi
32	44	36,41	2,396

Berdasarkan tabel skor hipotetis di atas, skor aspek level terendah (minimum) adalah 32 dan skor aspek level tertinggi (maksimum) adalah 44, dengan mean hipotetik 36,41 dan standar deviasi 2,396.

Tabel 4.5
Kategori Aspek *Level*

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	< 25	Rendah	-	-
2	25-39	Sedang	94	94%
3	> 39	Tinggi	6	6%
	Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel tersebut, 94 (94%) responden memiliki aspek *level* sedang, sedangkan 6 (6%) responden memiliki aspek *level* tinggi.

b) Aspek *Generality*

Tabel 4.6
Skor Hipotetik Aspek *Generality*

Min	Max	Mean	St. Deviasi
12	20	16,71	1,665

Berdasarkan tabel skor hipotetik di atas, skor terendah (minimum) yang diperoleh dari aspek generalitas adalah 12 dan skor tertinggi (maksimum) yang diperoleh dari aspek generalitas adalah 20, dengan mean hipotetik 16,71 dan standar deviasi 1,665.

Tabel 4.7
Kategorisasi Aspek *Generality*

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	< 11	Rendah	-	-
2	11-17	Sedang	82	82%
3	> 17	Tinggi	18	18%
	Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel tersebut, 82 (82%) responden memiliki tingkat generalitas sedang, sedangkan 18 (18%) responden memiliki tingkat generalitas tinggi.

c) Aspek *Strenght*

Tabel 4.8
Skor Hipotetik Aspek *Strenght*

Min	Max	Mean	St. Deviasi
28	38	33,40	2,305

Berdasarkan tabel skor hipotetik di atas, skor minimum (minimum) yang diperoleh dari aspek kekuatan adalah 28 dan skor maksimum (maksimum) yang diperoleh dari aspek kekuatan adalah 38, dengan mean hipotetik 33,40 dan standar deviasi 2,305.

Tabel 4.9
Kategorisasi Aspek *Strenght*

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	< 22	Rendah	-	-
2	22-36	Sedang	89	89%
3	> 36	Tinggi	11	11%
	Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel tersebut, 89 (89%) responden memiliki aspek kekuatan sedang, sedangkan 11 (11%) responden memiliki aspek kekuatan tinggi.

b. Variabel *Subjective Well-Being*

1) Kategorisasi *Subjective Well-Being*

Tabel 4.10

Tingkat *Subjective Well-Being* Subjek

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	< 41	Rendah	25	25%
2	41-69	Sedang	65	65%
3	> 69	Tinggi	10	10%
	Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel di atas, terdapat 25 orang guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri yang mengalami *subjective well-being* rendah, 65 orang mengalami *subjective well-being* sedang, dan 10 orang mengalami *subjective well-being* tinggi. Dengan demikian, dengan persentase 65%, dapat disimpulkan *subjective well-being* guru pengabdian tergolong sedang.

2) Analisis Aspek *Subjective Well-Being*

a) Aspek *Possitive Negative Affect*

Tabel 4.11

Skor Hipotetik Aspek *Possitive Negative Affect*

Min	Max	Mean	St. Deviasi
24	35	29,72	2,132

Berdasarkan tabel skor hipotetik di atas, skor minimum (minimum) yang diperoleh dari aspek kekuatan adalah 24 dan skor maksimum

(maksimum) yang diperoleh dari aspek kekuatan adalah 35, dengan mean hipotetik 29,72 dan standar deviasi 2,132.

Tabel 4.12

Tingkat *Subjective Well-Being* (*Positive & Negative Affect*)

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	< 20	Rendah	-	-
2	20-32	Sedang	91	91%
3	> 32	Tinggi	9	9%
	Jumlah		100	100%

Seperti yang terlihat, tidak ada guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri dengan tingkat *subjective well-being* rendah, 91 orang dengan tingkat sedang, dan 9 orang dengan tingkat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa 91% subjek memiliki *subjective well-being* (afek positif dan negatif) sedang. Berikut adalah klasifikasi *subjective well-being* subjek (kepuasan hidup).

b) Aspek *Life Satisfaction*

Tabel 4.13

Skor Hipotetik Aspek *Life Satisfaction*

Min	Max	Mean	St. Deviasi
13	20	16,86	1,457

Berdasarkan tabel skor hipotetik di atas, skor terendah (minimum) yang diperoleh dari aspek kepuasan hidup adalah 13 dan skor tertinggi (maksimum) yang diperoleh dari aspek kepuasan hidup adalah 20, dengan mean hipotetik 16,86 dan standar deviasi 1,457 .

Tabel 4.14
Tingkat *Subjective Well-Being* (Life Satisfaction)

No	Rentang Angka	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	< 14	Rendah	4	4%
2	14-24	Sedang	96	96%
3	> 24	Tinggi	-	-
	Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel di atas, guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri yang memiliki tingkat *subjective well-being* (kepuasan hidup) rendah sebanyak 4 orang. Kemudian terdapat 96 orang dengan tingkat *subjective well-being* sedang dan tidak ada yang memiliki tingkat (kepuasan hidup) tinggi.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan pada nilai residual, bukan pada setiap variabel dalam penelitian. Data dikatakan normal jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05). Dalam penelitian ini, nilai residu yang tidak terstandarisasi (RES 1) untuk persamaan regresi yang berkaitan dengan *self-efficacy* dengan *subjective well-being* menjadi sasaran uji normalitas. Berikut hasil uji normalitas:

Tabel 4.15
Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>
Self-Efficacy	0,200
Subjective Well-Being	0,200

Berdasarkan tabel tersebut, nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* untuk variabel *self-efficacy* dan *subjective well-being* adalah $0,200 > 0,05$ yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi syarat uji normalitas.

b. Uji Linearitas

Jika Sig. menyimpang dari linieritas lebih dari 0,05, hubungan antar variabel dikatakan linier. Selain itu, uji linieritas dapat digunakan untuk membandingkan nilai *f* terhitung dengan nilai *f* tabel. Jika hubungan kedua variabel linier, maka *f* hitung *f* tabel. Tabel berikut merangkum hasil uji linieritas:

Tabel 4.16
Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Subjective Well-Being * Self-Efficacy	Between Groups	(Combined)	271.421	20	13.571	1.424	.136
		Linearity	93.218	1	93.218	9.781	.002
		Deviation from Linearity	178.202	19	9.379	.984	.488
	Within Groups		752.939	79	9.531		
	Total		1024.360	99			

Deviasi linearitas antara *self-efficacy* dan *subjective well-being* adalah $0,488 > 0,05$. Ini menyiratkan bahwa *self-efficacy* berhubungan linier dengan *subjective well-being*.

3. Uji Hipotesis

Menurut Sugiyono (2015), hipotesis adalah solusi sementara dari

berbagai masalah penelitian. Validitas hipotesis harus ditetapkan melalui pengumpulan data. Pengujian hipotesis adalah teknik yang digunakan dalam penelitian untuk menentukan apakah hipotesis yang diajukan harus ditolak atau diterima. Uji korelasi product moment digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini. Karena data dari kedua variabel tersebut merupakan data interval, maka digunakan pengujian ini. Tabel berikut merangkum hasil uji korelasi *product moment*:

Tabel 4.17
Uji Hipotesis Korelasi *Product Moment*

Koefisien Korelasi	Indeks Analisis
Koefisien Korelasi (r)	0,302
<i>P</i> (nilai signifikansi)	0,002
Koefisien Determinasi	0,91
N	100

Berdasarkan hasil uji hipotesis korelasi *product moment*, koefisien korelasi (r) *self-efficacy* dengan *subjective well-being* adalah 0,302. Dengan memperoleh taraf signifikansi 0,002 (sig = 0,002 0,05). Ini menunjukkan hubungan positif antara *self-efficacy* dan *subjective well-being*. Menunjukkan bahwa ketika *self-efficacy* meningkat, *subjective well-being* meningkat. Sebaliknya, ketika *self-efficacy* menurun, *subjective well-being* menurun. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis penelitian benar. Kontribusi efektif variabel *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri sebesar 9,1 persen yang ditunjukkan oleh koefisien determinasi (KD) sebesar 0,91, sedangkan sisanya 90,9 persen dipengaruhi oleh

faktor selain diri sendiri.

Tabel 4.18
Interval Koefisien Korelasi

No	Nilai Korelasi	Keterangan
1.	0	Tidak ada korelasi
2.	0,00 – 0,25	Korelasi sangat lemah
3.	0,25 – 0,50	Korelasi cukup
4.	0,50 – 0,75	Korelasi kuat
5.	0,75 – 0,99	Korelasi sangat kuat
6.	1	Korelasi sempurna

Tingkat koefisien korelasi yang dihitung dengan menggunakan kriteria (Purnomo, 2014) memberikan wawasan tentang kekuatan hubungan antara dua variabel:

- a. Jika koefisien korelasi bernilai total 0, maka mengartikan bahwa kedua variabel tersebut tidak memiliki hubungan.
- b. Jika koefisien korelasi mendekati nilai total 1, maka mengartikan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang semakin kuat.
- c. Jika koefisien korelasi mendekati nilai total 0, maka mengartikan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang semakin rendah.
- d. Jika koefisien korelasi setara dengan nilai total 1, maka mengartikan bahwa kedua variabel memiliki hubungan linier sempurna positif.
- e. Jika koefisien korelasi setara dengan nilai total -1, maka mengartikan bahwa kedua variabel memiliki hubungan linier sempurna negatif.

Sebagaimana ditunjukkan oleh tabel interval korelasi untuk kedua

variabel dalam penelitian ini, yaitu 0,302, maka hipotesis penelitian (H_a) yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being* dapat diterima. Dengan kata lain, semakin tinggi *self-efficacy* guru pengabdian, semakin tinggi *subjective well-being* mereka. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy*, semakin rendah *subjective well-being* guru pengabdian.

Tabel 4.19
Faktor yang Mempengaruhi *Self-Efficacy*

Aspek	Indikator	Item	Validitas	Total Kategorisasi
Level	Penerimaan terhadap tingkat kesulitan tugas	1,	0,622	0,457 (cukup)
		10,	0,450	
		33,	0,274	
		40	0,650	
	Keyakinan untuk menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda	17,	0,509	
		19,	0,406	
		27,	0,349	
		30,	0,627	
		31,	0,546	
		36,	0,261	
39	0,334			
Generality	Keyakinan dalam menghadapi situasi tugas yang biasa dilakukan maupun yang belum pernah dilakukan	2,	0,601	0,543 (kuat)
		12,	0,552	
		14,	0,504	
		21,	0,594	
		23	0,466	
Strenght	Ketahanan individu dalam melakukan tugas-tugas	3,	0,613	0,504 (kuat)
		4,	0,602	
		7,	0,473	
		16,	0,396	
		22,	0,564	
		24	0,563	
	Keuletan individu dalam melakukan tugas-tugas	6,	0,426	
		8,	0,544	
		15,	0,385	
		28	0,481	

Berdasarkan tabel di atas, uraian berikut merangkum faktor-faktor yang paling besar pengaruhnya terhadap *self-efficacy* guru pengabdian:

- a. Secara umum, indikator kepercayaan diri dalam menghadapi situasi tugas rutin atau baru adalah yang paling berpengaruh, dengan nilai 0,543.
- b. Di bidang kekuatan, yang berfungsi sebagai indikator daya tahan dan keuletan individu dalam melakukan tugas, menempati urutan kedua dengan nilai 0,504.
- c. Pada dimensi level, dimana indikator penerimaan kesulitan tugas dan kepercayaan diri untuk menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan yang bervariasi menduduki peringkat ketiga dengan nilai 0,457.

Berdasarkan hasil kategorisasi di atas, jumlah aspek generalitas yang merupakan aspek dengan nilai tertinggi adalah 0,543, yang menempatkannya pada kategori kuat sesuai dengan pedoman interval koefisien korelasi yang telah dijelaskan sebelumnya.

Tabel 4.20

Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Aspek	Indikator	Aitem	Validitas	Total Kategorisasi
<i>Positive Affect</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menyenangkan • Bahagia • Gembira 	5, 7, 10	0,258 0,287 0,203	0,249 (sangat lemah)
<i>Negative Affect</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Perasaan Negative • Perasaan Buruk • Tidak Menyenangkan • Sedih • Khawatir • Marah 	2, 4, 6, 8, 9, 11	0,358 0,377 0,283 0,599 0,432 0,343	0,398 (cukup)
<i>Life Satisfaction</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Hidup mendekati ideal 	1,	0,500	0,441 (cukup)

Aspek	Indikator	Aitem	Validitas	Total Kategorisasi
	• Keadaan hidup luar biasa	2,	0,473	
	• Puas dengan hidup	3,	0,467	
	• Memperoleh yang diinginkan	4,	0,542	
	• Tidak mengubah apapun walaupun diberi kesempatan mengulang hidup	5	0,225	

Berdasarkan tabel di atas, uraian berikut menggambarkan faktor-faktor yang paling besar pengaruhnya terhadap pembentukan *subjective well-being*:

- a. Aspek kepuasan hidup (*life satisfaction*) menempati posisi pertama yang memberi pengaruh paling besar terhadap terbentuknya *subjective well-being* pada guru pengabdian dengan nilai sebesar 0,441
- b. Aspek afek negative (*negative affect*) memberi pengaruh posisi kedua setelah kepuasan hidup kepada guru pengabdian dalam proses pembentukan *subjective well-being* nya dengan nilaisebesar 0,398
- c. Aspek afek positif (*positive affect*) berada diurutan ketiga dalam memberi pengaruh terbentuknya *subjective well-being* pada guru pengabdian dengan nilai sebesar 0,249

Berdasarkan hasil kategorisasi di atas, nilai total kepuasan hidup (*life satisfaction*) pada *subjective well-being* merupakan aspek dengan nilai tertinggi sebesar 0,441 yang termasuk dalam kategori cukup sesuai pedoman interval koefisien korelasi yang telah dijelaskan sebelumnya.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Self-efficacy* pada Guru Pengabdian di Pesantren Gontor Putri

Tingkat *self-efficacy* pada guru pengabdian Gontor Putri tergolong sedang dengan presentase 93% yaitu sebanyak 93 dari 100 orang. Selebihnya terdapat 7 orang guru pengabdian dengan kategori *self-efficacy* yang tinggi. Menandakan bahwa subjek memiliki keyakinan akan kemampuan diri untuk menyelesaikan pengabdian yang tidak sedikit dalam dirinya.

Kategori ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menjadikan mereka memiliki keyakinan akan kemampuan diri yang sedang, diantaranya adalah: 1). Pencapaian secara aktif; dengan pengalaman atas pencapaian dari kemampuan atau prestasi terdahulu saat menyelesaikan menjadi santri tentu menambah kepercayaan diri mereka untuk mampu juga saat proses masa pengabdian. Meskipun lebih berat dan banyak tugasnya, namun mereka telah memiliki pengalaman yang hampir serupa dan hal itu membantu mereka. 2). Mengamati orang lain (*modeling*); guru-guru yang mengajar mereka saat menjadi santri pun sama seperti mereka, yakni guru pengabdian pasca lulus. Ketika melihat orang lain mampu menyelesaikan suatu tugas berat, maka individu akan terpicu untuk mampu melakukannya juga. 3). Kedadaan fisiologis, mayoritas guru pengabdian adalah individu yang sehat jasmani serta memiliki emosi yang cukup matang. 4). Persuasi verbal, dengan adanya dorongan,

semangat, dan motivasi dari lingkungan sekitar, guru pengabdian akan mampu mengerjakan pekerjaan atau melewati permasalahan saat proses pengabdian. Semakin guru pengabdian mempercayai sang pemberi dorongan bahwa mereka mampu dan bisa, maka kemungkinan meningkatnya *self-efficacy* semakin kuat. Pengalaman terdahulu ketika guru pengabdian gontor putri mengalami kesulitan menghadapi banyaknya kegiatan di pondok telah membuat mereka lebih ahli dalam mengatur dirinya sendiri agar terhindar dari stres saat mengabdikan.

Salah satu dari faktor pembentuk *self efficacy* adalah *modelling* atau mengamati orang lain (Bandura, 1988). Dalam kasus ini, guru pengabdian di Gontor yakin bahwa mereka dapat menjalani peran-peran yang ada saat mengabdikan karena mereka melihat bahwa guru-guru pengabdian sebelum mereka pun mampu melakukannya. Asumsi ini berhubungan pada hasil wawancara JS (23th, gp5, 23 Okt 2021) yang berpikiran bahwa dirinya mampu karena melihat para guru pengabdian sebelumnya pun mampu menyelesaikan pengabdian hingga tuntas:

“*Sebelum-sebelumku aja bisa, kenapa aku enggak?* “

Dengan demikian *self-efficacy* dapat meningkat karena adanya *role model* saat individu mampu melakukan hal serupa yang dirasa sulit. Hal ini sesuai dengan hipotesis bahwa aspek pertama yang paling mempengaruhi *self-efficacy* tinggi guru pengabdian, yaitu generalitas, dengan total koefisien kategorisasi 0,543, menunjukkan bahwa semakin percaya diri seorang guru pengabdian dalam menghadapi tugas-tugas

yang biasanya dilakukan atau dimiliki. pernah dilakukan, semakin tinggi *self-efficacy* mereka. Faktor kedua yang mempengaruhi *self-efficacy* adalah kekuatan, yang menunjukkan bahwa ketahanan dan keuletan individu dalam menyelesaikan tugas memiliki pengaruh terbesar kedua setelah generalitas, dengan total koefisien kategorisasi sebesar 0,504. Faktor ketiga yang mempengaruhi *self-efficacy* adalah faktor tingkat, yang menunjukkan bahwa penerimaan kesulitan tugas dan kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas dari berbagai tingkat kesulitan memiliki efek akhir dengan koefisien kategorisasi total 0,457.

Berdasarkan pemaparan aspek yang paling memberikan pengaruh tersebut terlihat bahwa *self efficacy* dapat meningkat karena adanya *role model* saat individu mampu melakukan hal serupa yang dirasa sulit, dimana semakin guru pengabdian yakin bahwa mereka dapat menjalani peran-peran yang ada saat mengabdikan karena mereka melihat bahwa guru-guru pengabdian sebelum mereka pun mampu melakukannya, dengan begitu *self-efficacy* mereka akan semakin baik.

Selain itu, menurut Islam, guru pengabdian percaya bahwa Allah memberikan masalah/cobaan kepada individu di dunia ini berdasarkan kemampuan mereka untuk menyelesaikannya. Maka, guru pengabdian percaya bahwa mereka mampu menghadapi dan hidup dengan masalah yang mereka hadapi. Percaya diri pada kemampuan mereka, sehingga setiap masalah yang muncul dapat ditangani dengan tepat, mencegah mereka menjadi seperti yang Allah SWT sampaikan pesan dalam ayat Al-Qur'an:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (QS Al-Imran: 139).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa karena Allah menciptakan manusia dengan kelebihan yang tiada tara dibandingkan dengan makhluk Allah lainnya, maka manusia harus yakin bahwa mereka mampu menyelesaikan semua masalahnya melalui berbagai kelebihan yang telah Allah SWT berikan. Seperti halnya guru pengabdian yang mengemban amanah di pondok, mereka harus kuat, optimis, dan percaya diri dengan kemampuannya dalam menjalankan tugas dan peran yang diberikan.

2. **Tingkat *Subjective Well-Being* pada Guru Pengabdian di Pesantren Gontor Putri**

Berdasarkan hasil analisis skala *subjective well-being*, sebagian besar guru pengabdian di Pesantren Modern Darussalam Gontor Putri masuk dalam kategori sedang dengan persentase 65% atau 65 orang; guru pengabdian tergolong memiliki angka *subjective well-being* rendah sampai dengan 25 orang dengan persentase 25%; dan terdapat 10 guru yang tergolong memiliki *subjective well-being* tinggi dengan persentase 10%. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek merasa cukup puas selama menjalankan masa pengabdiannya.

Kategori ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor, yang sebagian besar termasuk dalam kategori *subjective well-being* sedang. Faktor-faktor

tersebut antara lain sebagai berikut: 1). Agama; individu yang beragama akan memiliki rasa kesejahteraan yang lebih besar daripada orang yang tidak beragama. Ada korelasi positif antara religiusitas dan *subjective well-being*. *Subjective well-being* juga meningkat ketika religiusitas tinggi (Colon-Baco, 2010). 2). Kesehatan fisik dan kesejahteraan subjek memiliki korelasi yang kuat dengan *subjective well-being*. Subyek yang tidak dalam kesehatan fisik atau psikologis yang baik akan berjuang untuk mencapai tujuan mereka. Sebaliknya, individu yang sehat akan dapat mencapai tujuan dan keinginan mereka, sehingga meningkatkan *subjective well-being* mereka (Diener, 1999). 3). Kecerdasan, terdapat hubungan antara kecerdasan dan *subjective well-being*, bergantung pada tingkat kecerdasan seseorang dalam masyarakat dan pada kemampuannya untuk mempertahankan harapan yang masuk akal sehubungan dengan kemampuannya. Semakin besar kecerdasan individu, semakin besar *subjective well-being* nya (Diener, et al., 1999). 4). *Self-efficacy* adalah faktor lain yang berkontribusi terhadap *subjective well-being*. *Self-efficacy* dan *subjective well-being* berhubungan positif. Individu yang menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang tinggi juga menunjukkan tingkat *subjective well-being* yang tinggi.

Subjective well-being ditentukan oleh faktor-faktor seperti religiusitas, kesehatan, kecerdasan, dan *self-efficacy*. Semakin tinggi religiusitas yang dimiliki seorang guru pengabdian, maka akan semakin mudah bagi mereka untuk merasa sejahtera dalam hidupnya. Demikian

pula dengan faktor kesehatan, semakin guru pengabdian baik dalam segi kesehatan fisik ataupun psikologis, mereka akan semakin mudah mendapatkan/merasakan sejahtera. Begitupun dengan faktor kecerdasan, semakin baik tingkat kecerdasan yang dimiliki oleh guru pengabdian, mereka akan semakin mudah menemukan jalan keluar dalam setiap permasalahannya sehingga dengan begitu dapat dengan mudah memiliki *subjective well-being* yang baik. Asumsi ini berhubungan pada hasil wawancara pada JS (23th, gp5, 23 Okt 2021) :

“Bertekad penuh dan tidak menyerah untuk menyelesaikannya. Selalu libatkan Allah, karena tidak mungkin masalah datang tidak disertai dengan jalan keluar.”

Dengan demikian, *subjective well-being* dapat ditingkatkan dengan individu yang sehat secara fisik ataupun psikologis, tingginya religiusitas yang dimiliki, serta kecerdasan untuk bertekad penuh dalam menyelesaikan setiap tugas/masalah dalam hidupnya.

Hal ini sesuai dengan temuan hipotesis bahwa faktor pertama yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah kepuasan hidup, dengan koefisien kategorisasi total 0,441 dianggap cukup. Individu yang memiliki kesehatan, religiusitas, dan kecerdasan yang memadai juga akan relatif mudah merasa puas/puas dengan kehidupannya. Faktor kedua yang berpengaruh terhadap *subjective well-being* individu adalah pengaruh negatif yang memiliki koefisien kategorisasi total sebesar 0,398 yang dianggap cukup. Hal ini sesuai dengan Diener et al. (1999) penelitian, yang menemukan bahwa gender berpengaruh pada *subjective*

well-being individu, dengan laki-laki lebih bahagia daripada perempuan. Ini karena wanita lebih banyak mengekspresikan emosi negatif daripada pria, seperti depresi. Faktor terakhir yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah pengaruh positif, yang memiliki koefisien kategorisasi total sebesar 0,249, menempatkannya pada kategori sangat lemah.

Penyajian faktor-faktor yang paling berpengaruh menunjukkan bahwa *subjective well-being* dapat meningkat sebagai hasil dari kepuasan hidup ketika individu memperoleh apa yang diinginkannya, percaya hidupnya luar biasa, dan tidak menyesali kehidupan masa lalunya bahkan ketika diberi kesempatan untuk mengubahnya. Hal ini menunjukkan bahwa semakin puas guru pengabdian dengan kehidupannya selama ini (selama masa pengabdian), semakin baik *subjective well-being* nya atau semakin mudah merasa sejahtera.

Dalam pandangan islam, sebelumnya kepuasan hidup ini juga telah dibahas dalam ayat Al-Qur'an ;

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

“Wahai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya” (QS Al-Fajr : 27-28).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa dalam islam, individu yang mengalami tingkat kepuasan yang tinggi dalam hidupnya (dalam hal ini ketenangan) akan mengalami tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi.

3. Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well-Being* pada Guru Pengabdian di Pesantren Gontor Putri

Dari hasil analisis hubungan *self-efficacy* dengan *subjective well-being* pada guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri ditemukan bahwa terdapat korelasi pada uji *product moment* dengan hasil korelasi 0,302 dengan taraf signifikansi 0,002. Temuan penelitian ini mendukung hipotesis bahwa terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being* pada guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri. Hubungan ini dapat diterima dan cukup sesuai dengan pedoman interval koefisien korelasi yang dijelaskan sebelumnya. Kemudian *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 9,1% terhadap *subjective well-being*, sedangkan sisanya sebesar 90,9 persen dipengaruhi oleh faktor selain *self-efficacy*.

Hasil pengujian kedua variabel pada subjek penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya menunjukkan bahwa *self-efficacy* guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri masih rendah dalam hal menerima sulitnya tugas yang diberikan dan kepercayaan diri mereka dalam menyelesaikan tugas dengan derajat yang bervariasi kesulitan. Demikian pula, penelitian tentang subjek menunjukkan bahwa *subjective well-being* guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri masih kurang dalam hal persepsi emosi positif, dengan sebagian besar guru pengabdian mempertahankan tingkat *subjective well-being* sedang.

Temuan penelitian ini menguatkan temuan Karademas (dalam Dinar, 2015), yang menemukan bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap pencapaian *subjective well-being*. *Self-efficacy*, yang didefinisikan sebagai kapasitas untuk mengatur dan melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk mencapai sesuatu, pada akhirnya dapat menghasilkan kepuasan hidup, ukuran *subjective well-being*. *Self-efficacy* adalah apa yang menentukan bagaimana seorang individu berpikir, merasa, dan bertindak. *Self-efficacy* dikaitkan dengan optimisme individu tentang kemampuannya untuk menghadapi berbagai jenis tekanan dalam hidup. Ketika seseorang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi, mampu melihat sesuatu secara positif, bersedia menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas-tugas yang sulit sekalipun, memandang masalah sebagai sesuatu yang harus dipecahkan daripada sebagai ancaman yang harus dihindari, hal ini memungkinkan seseorang untuk mengevaluasi hidupnya dengan benar dan mencapai *subjective well-being*. Di sisi lain, seseorang dengan *self-efficacy* yang rendah sering mengalami depresi, cemas, atau putus asa.

Selain itu, Putri dan Veronika (2014) menyatakan bahwa peningkatan *subjective well-being* dapat dilakukan dengan mengatasi perasaan negatif dalam diri sendiri, khususnya dengan meningkatkan *self-efficacy*. *Self-efficacy* dikaitkan dengan berbagai ukuran penyesuaian psikososial, termasuk indikator fungsi negatif (psikopatologi), kesehatan mental dan fungsi afek, seperti *subjective well-being*.

Analisis lain menemukan hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy* dan *subjective well-being*. Temuan ini sesuai dengan penelitian Maujean dan Davis (2013) yang menemukan bahwa *self-efficacy* individu yang tinggi dapat meningkatkan perasaan positif individu, sehingga menghasilkan hubungan positif dengan kepuasan hidup, tetapi hubungan negatif dengan perasaan negatif. Ketika seorang individu yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tugas, dia akan mengerahkan usaha dan berpikir positif ketika dihadapkan pada suatu masalah; dia akan mengalami lebih banyak emosi positif dan akan kurang cemas dan khawatir tentang kegagalan.

Agustin (2016) melakukan penelitian yang menguatkan penelitian ini dengan menguji pengaruh *self-efficacy* terhadap *subjective well-being* guru SLB di Padang. Sebagai hasil dari temuan penelitian, jelas bahwa kedua variabel memiliki pengaruh yang signifikan; lebih *self-efficacy* sama dengan lebih subjektif kesejahteraan, dan sebaliknya.

Seperti yang ditunjukkan oleh temuan penelitian, koefisien determinasi adalah 0,91. Ini berarti bahwa *self-efficacy* menjelaskan 9,1% dari varians dalam *subjective well-being*, sedangkan sisanya 90,9% dijelaskan oleh variabel yang tidak diperiksa dalam penelitian ini. Kasus ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* bukanlah satu-satunya penentu *subjective well-being* seseorang. Namun, ada variabel tambahan yang dapat memengaruhinya. Variabel tambahan yang mempengaruhi *subjective well-being*, menurut Dinar (2015), termasuk harga diri, rasa

kontrol yang dirasakan (kepercayaan pada kemampuan seseorang), ekstraversi, kepribadian, optimisme, hubungan, dan dukungan sosial, neurotisisme rendah, pengaruh budaya dan sosial, dan proses kognitif, serta genetika, demografi, jenis kelamin, usia, pendidikan, pernikahan, pendapatan, pekerjaan, kesehatan, agama, dan waktu luang, serta peristiwa dan kompetensi kehidupan.

Menurut Bandura (dalam Ghufon 2014), *self-efficacy* dapat dikembangkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi yang berbeda: pengalaman sukses, pengalaman orang lain, bujukan verbal, dan kondisi fisiologis. Sementara itu, sisa 93 guru pengabdian dengan *self-efficacy* sedang mungkin menghadapi kendala karena berbagai faktor, termasuk sifat tugas yang mereka lakukan, motivasi internal seperti pengakuan dari orang lain, status atau peran unik di lingkungan, dan informasi tentang kemampuan mereka.

Sebanyak 10 guru pengabdian diklasifikasikan memiliki tingkat *subjective well-being* tinggi, 65 memiliki *subjective well-being* tingkat sedang, dan 25 memiliki tingkat *subjective well-being* rendah. Meskipun sebagian besar guru pengabdian memiliki tingkat *subjective well-being* yang sedang, hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk religiusitas, kesehatan fisik dan mental, pendidikan, pendapatan, hubungan perkawinan, dan kecerdasan.

Seligman dan Csikszentmihalyi (dalam Luthans, 2006) mendefinisikan *subjective well-being* dalam arti yang lebih luas,

mendefinisikannya sebagai sisi afektif seseorang (suasana hati dan emosi) dan penilaian kognitif dari kehidupan mereka. Secara psikologis, tidak ada bedanya apakah orang mengekspresikan kebahagiaan atau *subjective well-being*; yang penting adalah bagaimana mereka menafsirkan dan memproses pengalaman mereka secara emosional dan kognitif. Selain itu, peran *subjective well-being* terkait dengan proses tujuan, di mana orang merasa lebih baik ketika mereka maju menuju tujuan yang sangat dihargai daripada ketika mereka mencapai tujuan yang kurang berharga. Subjek dengan skor *subjective well-being* yang tinggi, di sisi lain, memiliki pandangan yang baik tentang kehidupan mereka, termasuk perasaan puas, bahagia, dan cinta, dan jarang sedih.

Individu di masa dewasa awal menghabiskan sebagian besar hidup mereka untuk bekerja. Banyak aktivitas di tempat kerja, seperti rutinitas dan kompleksitas tugas, memiliki efek pada kemampuan individu untuk mengontrol sedemikian rupa sehingga ia dapat mengalami emosi dan persepsi positif tentang lingkungan kerjanya. Penilaian yang menguntungkan ini menunjukkan kesehatan baik secara fisik ataupun mental. *Subjective well-being* dapat diukur melalui ada atau tidak adanya emosi positif. Ketika seorang individu menggambarkan lingkungannya sebagai menarik, menyenangkan, dan menantang, dia dikatakan bahagia dan berfungsi secara optimal. Di tempat kerja, kebahagiaan terjadi ketika seorang karyawan puas dengan pekerjaannya (Wright & Bonnet, 2007).

Menurut Aryati (2010), individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi dapat beradaptasi dan mengatasi situasi stres secara lebih efektif, sehingga menghasilkan rasa hidup yang lebih besar. Akibatnya, sangat penting bagi guru pengabdian untuk mempertahankan *subjective well-being* yang baik, karena ini akan memungkinkan individu untuk melakukan kontrol yang lebih besar atas diri mereka sendiri dan mengatasi peristiwa kehidupan.

Menurut temuan, kategori *self-efficacy* sedang dan *subjective well-being* sedang memiliki frekuensi kategorisasi tertinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian Dinar (2015) yang menunjukkan bahwa semakin besar *self-efficacy* seseorang maka semakin besar *subjective well-being* nya, begitu pula sebaliknya. Bandura (dalam Dinar, 2015) memperkuat pernyataan ini dengan menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan *subjective well-being*, literatur menunjukkan bahwa keyakinan mempengaruhi kesehatan, prestasi, dan kemampuan beradaptasi secara umum. Selanjutnya Bandura membahas ruang lingkup dan fungsi *self-efficacy* dalam bidang pendidikan, pekerjaan, olahraga, kesehatan, penyesuaian diri, dan kesejahteraan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat *Self-Efficacy*

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *self-efficacy* guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri sebagian besar termasuk dalam kategori sedang, dengan 93 responden (93%). Sementara itu 7 responden atau 7% lainnya termasuk dalam kategori tinggi. Artinya, sebagian besar guru pengabdian sudah memiliki *self-efficacy* dan memahami betapa pentingnya memiliki *self-efficacy* agar berhasil menyelesaikan berbagai tugas atau masalah yang dihadapi selama proses pengabdian.

2. Tingkat *Subjective Well-Being*

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *subjective well-being* guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri sebagian besar sedang, dengan 65 responden (65%) masuk dalam kategori sedang. Sementara itu 10 responden atau 10% termasuk dalam kategori tinggi. Dan 25 responden atau 25% lainnya termasuk dalam kategori rendah. Artinya guru pengabdian di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri mengalami masa-masa kepuasan dan masa-masa tidak puas dalam hidupnya.

3. Hubungan Antara *Self-efficacy* dengan *Subjective Well-being*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being* guru pengabdian di Pesantren Gontor Putri dengan nilai korelasi sebesar 0,302 yang menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut cukup berpengaruh. Temuan ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diuji dalam penelitian ini diterima. Artinya, semakin besar *self-efficacy* guru pengabdian maka semakin besar *subjective well-being* nya. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* guru pengabdian, semakin rendah *subjective well-being* nya. Oleh karena itu, sangat penting bagi guru pengabdian untuk memiliki *subjective well-being* yang baik, karena ini akan memungkinkan individu untuk lebih mengontrol dirinya sendiri dan menghadapi berbagai peristiwa kehidupan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran-saran berikut dapat dipertimbangkan oleh berbagai pihak:

1. Bagi Guru Pengabdian

Berdasarkan penelitian ini, karena kedua variabel yang berhubungan dengan *self-efficacy* dan *subjective well-being* guru pengabdian berada pada kisaran sedang, maka diharapkan guru pengabdian di Pesantren Modern Darussalam Gontor Putri dapat meningkatkan *self-efficacy* khususnya pada tingkat penerimaan kesulitan tugas. dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan berbagai tingkat kesulitan. Seiring dengan meningkatnya emosi positif dalam

kehidupan sehari-hari, mereka dapat meningkatkan *subjective well-being* mereka dengan merasa puas dan mengalami lebih banyak emosi positif daripada emosi negatif.

2. Bagi Lembaga/Instansi Pendidikan

Berdasarkan temuan penelitian ini, lembaga pendidikan dapat menggunakannya untuk gambaran keadaan masalah yang dihadapi oleh guru pengabdian mereka, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas di lembaga pendidikan dengan lebih memperhatikan masalah atau faktor lain yang tidak tercakup dalam penelitian ini. yang sering terjadi pada guru pengabdian, dan memberikan dukungan tambahan baik secara sosial maupun moral kepada guru pengabdian.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan tema serupa agar dapat menambah variabel lain selain *self-efficacy* dan mengambil subjek dari populasi yang berbeda baik itu dari segi usia, jenis kelamin maupun demografi.

C. Keterbatasan

Peneliti menghadapi beberapa kendala dalam melakukan penelitian untuk tugas akhir skripsi ini, yaitu keterbatasan waktu pengumpulan data. Peneliti menyebarkan kuesioner penelitian secara langsung menggunakan angket, namun karena adanya wabah COVID-19, peneliti hanya memiliki sedikit waktu untuk melakukan penelitian. Sementara itu, peneliti menghadapi hambatan dalam mengumpulkan data dari responden, seperti banyaknya

aktivitas responden yang membuat pengisian kuesioner lebih memakan waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, K. (2016). Pengaruh self efficacy terhadap subjective well-being pada guru slb di kota padang. *Jurnal Rap Unp*, Vol. 7, No. 1
- Anggraini, O. D., Wahyuni, E. N., & Soejanto, L. T. (2017). Hubungan antara self-efficacy dengan resiliensi menghadapi ujian pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Trawas. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(2)
- Anwar, D. P., & Fauziah, N. (2019). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dengan Konflik Peran Ganda pada Wanita yang Bekerja Sebagai Polisi di Polrestabes Semarang, 8
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5)
- Aryati, A. D. (2010). *Hubungan antara Kepuasan Perkawinan dengan Subjective Well-Being (SWB) Pada wanita Dual Career* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Azwar, S. (2012). *Validitas dan Reabilitas*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Guide For Constructing Self-efficacy Scales*
- Bandura, A. (2010). Self-Efficacy. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*
- Bandura, A.L.B.E.R.T., & Doll, E.B. (2005). Teori Belajar Sosial. *Buku Perkuliahan*
- Byrne, B. M. & Baron, P. (2000). The Beck Depression Inventory (French version): Testing for gender-invariant factorial structure for nonclinical adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 9(2)
- Capara. G.V (2005). Affective and Social Self-regulatory Efficacy Beliefs as Determinants of Can Psikologist. *European Psychologist*. 55
- Chiesa, R., Toderi, S., Dordoni, P., Henkens, K., Fiabane, E. M., & Setti, I. (2016). Older workers: Stereotypes and occupational self-efficacy. *Journal of Managerial Psychology*.
- Colon-Baco, E. (2010). The strength of religious beliefs is important for subjective well-being. *Undergraduate economic review*, 6(1)
- Coté, J., Horton, S., MacDonald, D., & Wilkes, S. (2009). The benefits of sampling sports during childhood. *Physical & Health Education Journal*, 74(4)

- Dearly & Sri. (2015). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Subjective WellBeing pada Orang Dengan HIV/ AIDS di Jakarta. *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Sosial*, 5 (3)
- Dewi, P. S., & Utami, M. S. (2013). Subjective Well Being Anak dari Orang Tua yang Bercerai. *Jurnal Psikologi*. (Online). 35 (2). <http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being, *Psychological Bulletin Vol. 95 No. 3*
- Diener, E. & Suh, E.M. 2000. *Culture and Subjective Well Being*. MIT Press.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1)
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1)
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2)
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, 2
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress, *Psychological Bulletin*, 125 (2)
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24, 25-41.
- Diener, Ed (2006). *Understanding Scores on the Satisfaction with Life Scale Article*
- Filsafati, A. I., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Hubungan antara subjective well-being dengan organizational citizenship behavior pada karyawan pt. jateng sinar agung sentosa Jawa Tengah & DIY. *Jurnal Empati*, 5(4)
- Galinha, I. C. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2008). The structure and stability of subjective well-being: A structure equation modelling analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 3(4)
- Ghufron, M. N., & Risnawita S, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Gunawati, R. S. Hartati, & Listiara, A. (2016). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa. dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi

- Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 3 (2)
- Indriati, F., & Mutiâ, T. (2015). Hubungan antara hardiness dengan *Self-efficacy* pada lansia masih bekerja di banguntapan bantul. *Jurnal Spirits*, 5(2)
- Judge, T. A., & Locke, E. A. (1998). Effect of dysfunctional thought processes on subjective well-being and job satisfaction. *Journal of Applied psychology*, 78(3)
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and individual differences*, 40(6)
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal psikologi*, 39(1)
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low *Self-efficacy* to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4)
- Lestari, A., & Hartati, N. (2017). Hubungan self efficacy dengan subjective well being pada lansia yang tinggal di rumahnya sendiri. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 7(1)
- Luthans, F.(2006). *Perilaku Organisasi*. ANDI
- Maujean, A., & Davis, P. (2013). The relationship between Self-efficacy and well-being in stroke survivors. *International Journal of Physical medicine and Rehabilitation*, 1(7)
- Morissan, M. A. (2012). *Metode Penelitian Survei*. Kencana
- Neuman, W. Lawrence. 2014. *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*, Seventh Edition. Pearson Education Limited.
- Oomar, M. (2005). *Pesantren: dari transformasi metodologi menuju demokratisasi institusi*. Erlangga.
- Pramudita, R., & Pratisti, D. W. (2015). Hubungan antara Self-efficacy dengan subjective well-being pada siswa SMA Negeri 1 Belitang. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*
- Purnomo, S. (2014). *Koefisien Korelasi Cramer dan Koefisien Korelasi Phi dan Penerapannya*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Putri, A. D., & Veronika S.(2014). Hubungan antara *self efficacy* dengan *Subjective well-being* pada mahasiswa baru Politeknik Elektronika Negeri

Surabaya (PENS) yang Kos. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, Vol 3 No 3

- Rohmah, F. A. (2006). *Efektivitas diskusi kelompok dan pelatihan self-efficacy untuk mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Rustika, I. M. (2012). Self-efficacy: tinjauan teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1-2)
- Sabrina, A. B., Muhammad, A. H., & Undarwati, A. (2018). Pengaruh Training Umum Orientasi (TUO) Untuk Meningkatkan Occupational Self Efficacy Pada Karyawan Baru. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(2)
- Samsu. (2017). *Metode Penelitian: Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mix Method, serta Research & Development*. Pusaka Jambi.
- Santos, M. C. J., Magramo Jr, C. S., Oguan Jr, F., & Paat, J. J. (2014). Establishing the relationship between general *Self-efficacy* and subjective well-being among college students. *Asian journal of management sciences & education*, 3(1)
- Santrock, J. (2010). W.(2011). *Psikologi Pendidikan*.
- Sari, S. Y. (2017). Tinjauan perkembangan psikologi manusia pada usia kanak-kanak dan remaja. *Primary Education Journal (PEJ)*, 1(1)
- Schwarzer, R., Lippke, S., & Luszczynska, A. (2009). Mechanisms of health behavior change in persons with chronic illness or disability: the Health Action Process Approach (HAPA). *Rehabilitation psychology*, 56(3)
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy*, 27(3)
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). The future of positive psychology. *Handbook of positive psychology*
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharsono, Y. (2014). Validitas Dan Reliabilitas Skala Self-Efficacy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1)
- Suldo, S. M. (2009) *Parent-child relationship*. In R. Gilman, E.S. Huebner, & M.J. Furlong Hand Book Positive Psychology in School (PP.245-256) Taylor & Francis Routledge, New York.

- Syahputra, R & Supriyantini, S. (2015). Gambaran Self-efficacy Mahasiswa Universitas Sumatra Utara yang Berasal dari Papua. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara*.
- Ulfah, K & Irmayanti, J. (2016). Hubungan *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa USU: *skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara*.
- Veenhoven, R. (2004). Subjective Measure of Well-Being, *World Intitude for Development Economics Research*.
- Widiyanto, J. (2010). SPSS For Windows untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian. *BP-FKIP UMS*
- Williams, D. M., & Rhodes, R. E. (2016). The Confounded *Self-efficacy* Construct: Conceptual Analysis and Recommendations For Future Research. *Health Psychology Review, 10(2)*
- Wiratna, S. (2014). *SPSS untuk Penelitian*. Penerbit Baru
- Wright, T. A., & Bonett, D. G. (2007). Job satisfaction and psychological well-being as nonadditive predictors of workplace turnover. *Journal of management, 33(2)*
- Zain, Y. R. (2016). Implementasi Pembelajaran Mahfuzat dalam Pembentukan Karakter Santriwati Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5 Kediri. *UIN Sunan Ampel Surabaya*.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1
SKALA PENELITIAN

Identitas Responden :

- **Nama** :
- **Usia** :
- **Jurusan/smt** :
- **Tahun Pengabdian** :

A. Skala *Subjective Well-Being Possitive and Negative Affect*

Petunjuk Pengisian :

Pikirkan apa yang telah anda lakukan dan alami selama empat minggu terakhir. Sebutkan seberapa sering anda mengalami setiap perasaan berikut dengan menggunakan skala pilihan jawaban yang tersedia. Pilihlah pada kotak pilihan yang anda anggap paling sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya pada diri Anda.

Pilihan jawabannya adalah:

- 1 : Tidak Pernah
- 2 : Jarang
- 3 : Kadang-Kadang
- 4 : Sering
- 5 : Selalu

NO	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Perasaan Negatif					
2	Perasaan Buruk (Tidak Baik-baik Saja)					
3	Menyenangkan					
4	Tidak Menyenangkan					
5	Bahagia					
6	Sedih					
7	Khawatir					
8	Gembira					
9	Marah					

B. Skala *Subjective Well-Being Life Satisfaction*

Petunjuk Pengisian :

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan dan pada setiap pernyataan terdapat lima rentang pilihan jawaban yang menunjukkan setuju atau tidaknya anda dengan pernyataan yang diajukan. Pilihlah pada kotak pilihan yang anda anggap paling sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya pada diri anda.

Pilihan jawabannya adalah:

1 : Sangat Tidak Setuju

2 : Tidak Setuju

3 : Agak Tidak Setuju

4 : Netral

5 : Agak Setuju

6 : Setuju

7 : Sangat Setuju

NO	Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7
1	Dalam banyak hal, hidup saya mendekati ideal							
2	Keadaan hidup saya luar biasa							
3	Saya benar-benar puas dengan hidup saya							
4	Sajauh ini, saya telah memperoleh apa yang saya inginkan							
5	Jika saya bisa mengulang hidup saya, saya tidak akan mengubah apapun							

C. Skala *Self-Efficacy*

Petunjuk Pengisian :

Berikut ini ada sejumlah pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memilih salah satu pilihan yang tersedia di sebelah kanan pernyataan berdasarkan keadaan diri anda yang sesungguhnya. Pilihlah pada kotak pilihan yang anda anggap paling sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya pada diri anda.

Pilihan yang tersedia yaitu :

- Sangat Tidak Sesuai : STS
- Tidak Sesuai : TS
- Netral/ Ragu-ragu : N
- Sesuai : S
- Sangat Sesuai : SS

NO	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya menerima tugas ma'had dan kuliah dengan senang hati					
2	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas ma'had dan kuliah berbeda-beda					
3	Saya rela tidur sampai larut malam demi menyelesaikan tugas ma'had dan kuliah					
4	Jika saya mengalami hambatan saat mengerjakan tugas ma'had dan kuliah, maka saya akan menyerah					
5	Ketika menghadapi kegagalan, saya akan pasrah					
6	Meskipun saya sedang memiliki masalah, saya tetap mengerjakan tugas ma'had dan kuliah dengan baik					
7	Walapun saya sering gagal, saya tetap tertantang mengerjakan tugas ma'had dan kuliah hingga selesai					
8	Menurut saya tugas ma'had dan tugas kuliah yang sulit adalah tantangan bagi saya					
9	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas yang belum pernah saya lakukan sebelumnya					
10	Saya yakin tugas baru dapat menambah pengetahuan saya					
11	Saya berusaha mengerjakan tugas-tugas ma'had dan kuliah dengan sebaik mungkin, meskipun teman-teman meragukan kemampuan saya					
12	Ketika ada tugas ma'had dan kuliah yang harus segera diselesaikan, saya akan menyelesaikan meskipun sedang sakit					
13	Saya yakin ide yang saya berikan dapat diterima teman kelompok saya					

NO	Pernyataan	1	2	3	4	5
14	Saya merasa yakin dapat menyelesaikan tugas ma'had dan kuliah yang berbeda-beda kesulitannya					
15	Saya yakin, bahwa setiap tugas ma'had dan kuliah yang diberikan akan selesai, meskipun saya kerjakan sedikit demi sedikit					
16	Walaupun dalam keadaan lelah saya tetap berusaha melanjutkan tugas ma'had dan kuliah hingga selesai					
17	Kemampuan yang saya miliki membuat saya yakin dalam menghadapi permasalahan dalam menjalankan amanah di ma'had dan tugas kuliah					
18	Saya tidak mudah putus asa, bila menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas ma'had dan kuliah					
19	Saya yakin dapat mengerjakan tugas ma'had dan kuliah yang sulit, meskipun saya tahu teman-teman saya lebih pintar					
20	Meskipun saya sedang dihadapkan dengan banyak tugas ma'had dan kuliah, saya berusaha mengerjakannya hingga selesai					
21	Saya yakin dapat mengimbangi teman saya saat mengerjakan tugas kelompok					
22	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas ma'had dan kuliah yang sulit					
23	Saya sering merasa tertekan bila menghadapi tugas ma'had dan kuliah yang sulit					
24	Saya kurang yakin dengan pendapat saya bila melihat teman lain mengemukakan pendapatnya di depan forum					
25	Saya yakin mampu mengerjakan berbagai macam tugas ma'had dan kuliah					
26	Saya pikir tugas ma'had dan kuliah harus tetap dikerjakan bagaimanapun tingkat kesulitannya					

LAMPIRAN 2
HASIL UJI VALIDITAS SKALA

A. Hasil Uji Validitas *Subjective Well-Being Possitive and Negative Affect*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
XA01	36.6500	18.182	.062	.641
XA02	37.9500	15.536	.358	.587
XA03	36.7000	18.318	.090	.632
XA04	38.2000	15.497	.377	.583
XA05	36.4250	17.225	.258	.609
XA06	38.3250	16.174	.283	.604
XA07	36.4500	17.382	.287	.606
XA08	38.0000	13.744	.599	.527
XA09	37.4500	14.664	.432	.568
XA10	36.5500	17.690	.203	.617
XA11	37.9500	15.638	.343	.591
XA12	37.0500	19.485	-.134	.665

B. Hasil Uji Validitas *Subjective Well-Being Life Satisfaction*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1B01	18.1750	13.943	.500	.560
X1B02	18.0000	13.333	.473	.559
X1B03	18.4250	13.122	.467	.559
X1B04	18.3000	13.241	.542	.536
X1B05	19.9000	11.477	.225	.756

C. Hasil Uji Validitas *Self-Efficacy*

	Item-Total Statistics			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X201	108.3000	196.267	.622	.799
X202	108.1250	196.317	.601	.800
X203	108.4500	197.228	.613	.800
X204	105.7500	230.962	-.602	.833
X205	107.7500	207.731	.193	.813
X206	105.8500	227.669	-.426	.831
X207	108.3000	202.369	.473	.805
X208	108.1250	197.907	.544	.802
X209	106.4000	211.733	.052	.818
X210	107.7500	200.346	.450	.804
X211	106.5250	206.615	.173	.814
X212	108.0000	198.051	.552	.801
X213	106.1500	210.438	.067	.819
X214	108.4750	198.820	.504	.803
X215	108.3250	202.687	.385	.807
X216	107.9750	203.974	.396	.807
X217	107.7250	201.076	.509	.804
X218	106.5250	210.820	.063	.818
X219	108.1750	202.866	.406	.806
X220	105.8750	214.984	-.035	.818
X221	108.4000	196.964	.594	.800
X222	108.3500	196.336	.564	.800
X223	108.2750	200.666	.466	.804
X224	108.0750	197.404	.563	.801
X225	106.3250	212.379	.044	.817
X226	106.7250	210.820	.109	.815
X227	108.1250	204.061	.349	.808
X228	108.2750	200.256	.481	.804
X229	106.5000	211.333	.079	.816
X230	108.1500	196.797	.627	.800
X231	108.1750	200.097	.546	.803
X232	105.9500	210.613	.116	.815
X233	106.8750	204.779	.274	.810
X234	106.1250	209.138	.121	.816
X235	106.6000	210.503	.094	.816
X236	106.7250	205.846	.261	.810
X237	106.3750	213.522	.008	.818
X238	105.8500	214.592	-.020	.818
X239	108.1250	202.317	.334	.808
X240	108.3250	192.635	.650	.797

LAMPIRAN 3
HASIL UJI RELIABILITAS SKALA

A. Hasil Uji Reliabilitas *Subjective Well-Being Positive and Negative Affect*

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.626	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
XA01	36.6500	18.182	.062	.641
XA02	37.9500	15.536	.358	.587
XA03	36.7000	18.318	.090	.632
XA04	38.2000	15.497	.377	.583
XA05	36.4250	17.225	.258	.609
XA06	38.3250	16.174	.283	.604
XA07	36.4500	17.382	.287	.606
XA08	38.0000	13.744	.599	.527
XA09	37.4500	14.664	.432	.568
XA10	36.5500	17.690	.203	.617
XA11	37.9500	15.638	.343	.591
XA12	37.0500	19.485	-.134	.665

B. Hasil Uji Reliabilitas *Subjective Well-Being Life Satisfaction*

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.642	5

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1B01	18.1750	13.943	.500	.560
X1B02	18.0000	13.333	.473	.559
X1B03	18.4250	13.122	.467	.559
X1B04	18.3000	13.241	.542	.536
X1B05	19.9000	11.477	.225	.756

C. Hasil Uji Reliabilitas *Self-Efficacy*

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.814	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X201	108.3000	196.267	.622	.799
X202	108.1250	196.317	.601	.800
X203	108.4500	197.228	.613	.800
X204	105.7500	230.962	-.602	.833
X205	107.7500	207.731	.193	.813
X206	105.8500	227.669	-.426	.831
X207	108.3000	202.369	.473	.805
X208	108.1250	197.907	.544	.802
X209	106.4000	211.733	.052	.818
X210	107.7500	200.346	.450	.804
X211	106.5250	206.615	.173	.814
X212	108.0000	198.051	.552	.801
X213	106.1500	210.438	.067	.819
X214	108.4750	198.820	.504	.803
X215	108.3250	202.687	.385	.807
X216	107.9750	203.974	.396	.807
X217	107.7250	201.076	.509	.804
X218	106.5250	210.820	.063	.818
X219	108.1750	202.866	.406	.806
X220	105.8750	214.984	-.035	.818
X221	108.4000	196.964	.594	.800
X222	108.3500	196.336	.564	.800
X223	108.2750	200.666	.466	.804
X224	108.0750	197.404	.563	.801
X225	106.3250	212.379	.044	.817
X226	106.7250	210.820	.109	.815
X227	108.1250	204.061	.349	.808
X228	108.2750	200.256	.481	.804
X229	106.5000	211.333	.079	.816
X230	108.1500	196.797	.627	.800
X231	108.1750	200.097	.546	.803
X232	105.9500	210.613	.116	.815
X233	106.8750	204.779	.274	.810

X234	106.1250	209.138	.121	.816
X235	106.6000	210.503	.094	.816
X236	106.7250	205.846	.261	.810
X237	106.3750	213.522	.008	.818
X238	105.8500	214.592	-.020	.818
X239	108.1250	202.317	.334	.808
X240	108.3250	192.635	.650	.797

LAMPIRAN 4
KATEGORISASI DATA

A. Kategorisasi *Subjective Well-Being*

		Kategorisasi Subjective Well-Being			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	25	25.0	25.0	25.0
	Sedang	65	65.0	65.0	90.0
	Tinggi	10	10.0	10.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

1. Kategorisasi Aspek *Positive & Negative Affect*

		Kategorisasi Positive Negative Affect			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Sedang	91	91.0	91.0	91.0
	Tinggi	9	9.0	9.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

2. Kategorisasi *Life Satisfaction*

		Kategorisasi Life Satisfaction			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Sedang	91	91.0	91.0	91.0
	Tinggi	9	9.0	9.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

B. Kategorisasi *Self-Efficacy*

		Kategorisasi Self-Efficacy			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	25	25.0	25.0	25.0
	Sedang	65	65.0	65.0	90.0
	Tinggi	10	10.0	10.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

1. Kategorisasi Aspek Level

		Kategorisasi Level			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Sedang	94	94.0	94.0	94.0
	Tinggi	6	6.0	6.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

2. Kategorisasi Aspek *Generality*

		Kategorisasi Generality			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Sedang	82	82.0	82.0	82.0
	Tinggi	18	18.0	18.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

3. Kategorisasi Aspek *Strenght*

		Kategorisasi Strenght			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Sedang	89	89.0	89.0	89.0
	Tinggi	11	11.0	11.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

LAMPIRAN 5

ANALISIS DATA

A. Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self-Efficacy	100	76	102	86.52	4.953
Subjective Well-Being	100	39	54	46.58	3.217
Valid N (listwise)	100				

B. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized Residual		
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.06683403
Most Extreme Differences	Absolute	.059
	Positive	.034
	Negative	-.059
Test Statistic		.059
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200

a. Test distribution is Normal.

C. Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	271.421	20	13.571	1.424	.136
		Linearity	93.218	1	93.218	9.781	.002
		Deviation from Linearity	178.202	19	9.379	.984	.488
	Within Groups		752.939	79	9.531		
	Total		1024.360	99			

D. Uji Hipotesis

		Correlations	
		Self-Efficacy	Subjective Well-Being
Self-Efficacy	Pearson Correlation	1	.302**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	100	100
Subjective Well-Being	Pearson Correlation	.302**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 6
HASIL PENGISIAN SKALA

a. Self-Efficacy

SELF-EFFICACY																										
X2 .1	X2 .2	X2 .3	X2 .4	X2 .5	X2 .6	X2 .7	X2 .8	X2 .9	X2 .10	X2 .11	X2 .12	X2 .13	X2 .14	X2 .15	X2 .16	X2 .17	X2 .18	X2 .19	X2 .20	X2 .21	X2 .22	X2 .23	X2 .24	X2 .25	X2 .26	TOT AL
3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	4	79
3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	79
4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	89
3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	4	81
3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	88
4	4	3	4	4	3	2	4	2	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	4	2	4	3	85
4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	85
3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	85
3	3	3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	2	3	80
3	4	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	2	3	81
3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	87
4	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	4	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	76
4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	88
4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	81
4	3	3	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	4	4	3	82
3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	3	79
3	4	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	4	83
3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	4	2	2	4	2	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	4	78
4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	1	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	83
3	2	4	4	2	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4	2	4	3	2	3	4	4	83
3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	87
4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	88
3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	83
3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	90
4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	85

3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	84		
3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	87		
4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	87	
3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	86	
4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	90	
4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	92	
4	3	4	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	2	4	4	90	
3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	89	
4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	90	
4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	83	
3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	92	
3	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	84	
4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	92	
3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	84	
4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	87	
3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	89	
4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	86	
3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	82	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78	
4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	92	
4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	87	
4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	87	
4	3	4	3	3	2	3	1	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	1	4	3	4	83
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	102	
3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	83	
4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	84	
3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	97	
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	83	
4	3	4	3	3	3	4	1	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	1	2	3	4	82	
3	4	4	4	4	2	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	2	4	4	3	90	
4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	86	
3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	83	
3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	81	
3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	92	

4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	90		
3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	86		
3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	88		
3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	85		
3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	87		
3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	4	2	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	85	
3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	85	
4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	91	
4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	96	
3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	85	
3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	90	
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	88	
4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96	
4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	91	
3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	90	
3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	86	
3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	92	
4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	92	
4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	90	
3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	90	
3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	84
4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	91	
3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	4	77	
3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	89	
4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	85	
3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	93	
3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	87	
3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	88	
4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	96	
4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	87	
3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	81	
3	4	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	4	3	2	3	3	78	
3	2	3	3	4	2	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	2	4	4	3	2	3	80	
3	4	4	4	3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	4	4	3	90	
4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	84	
3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	83	

c. SWB (Positive and Negative Affect)

NO	SWB (Positive & Negative Affect)									TOTAL
	X1A.1	X1A.2	X1A.3	X1A.4	X1A.5	X1A.6	X1A.7	X1A.8	X1A.9	
1	4	3	3	2	3	3	3	2	3	26
2	4	3	3	3	4	3	4	2	3	29
3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	27
4	4	3	3	2	3	3	4	2	3	27
5	4	4	3	3	2	4	3	3	4	30
6	4	3	3	3	1	4	4	3	3	28
7	4	4	3	3	3	4	3	3	3	30
8	3	4	3	3	2	4	3	3	4	29
9	3	4	3	3	3	3	3	3	3	28
10	3	4	3	3	2	4	4	2	3	28
11	3	4	4	3	4	4	3	3	4	32
12	3	3	4	2	3	3	4	3	4	29
13	4	3	3	3	3	3	3	3	4	29
14	3	3	4	2	2	4	4	3	3	28
15	4	3	4	3	2	3	4	2	4	29
16	3	3	4	2	3	4	4	2	3	28
17	3	4	3	3	4	3	2	3	3	28
18	4	3	2	3	3	3	2	3	3	26
19	3	2	3	3	3	3	2	3	4	26
20	3	4	2	3	4	3	3	3	4	29
21	3	4	3	3	3	3	3	4	4	30
22	4	4	3	3	2	4	3	4	4	31
23	3	4	3	2	3	4	4	4	4	31
24	4	4	3	2	3	4	3	3	4	30
25	3	3	3	2	3	4	3	2	4	27
26	3	3	3	3	3	4	4	4	4	31

27	3	4	3	2	3	3	3	3	4	28
28	3	4	3	4	2	3	3	4	3	29
29	4	3	4	4	3	3	3	3	4	31
30	4	4	3	4	3	3	3	3	3	30
31	3	4	3	2	3	4	4	3	4	30
32	4	3	4	3	4	4	3	3	3	31
33	4	4	3	3	4	3	3	3	3	30
34	3	4	4	3	3	4	3	4	3	31
35	3	4	3	3	3	4	3	3	4	30
36	3	4	3	3	4	2	3	3	3	28
37	3	4	3	4	3	4	4	4	3	32
38	4	3	4	3	3	3	3	4	3	30
39	3	4	3	3	4	3	2	3	4	29
40	4	4	3	3	4	3	3	4	4	32
41	4	3	3	3	3	4	3	3	4	30
42	4	4	3	3	3	3	4	4	3	31
43	4	3	3	3	3	4	4	3	3	30
44	3	3	4	3	3	3	4	4	4	31
45	3	3	4	3	3	3	4	3	3	29
46	3	3	3	3	3	3	3	3	4	28
47	3	4	4	3	4	3	4	4	4	33
48	3	4	4	3	4	4	4	4	4	34
49	4	4	3	3	4	3	4	3	3	31
50	4	3	3	4	3	4	3	3	3	30
51	4	4	4	3	4	4	4	4	4	35
52	3	3	3	3	4	4	3	2	4	29
53	3	4	3	3	3	3	4	3	4	30
54	3	3	4	3	3	4	3	3	3	29
55	4	3	4	2	3	4	4	2	4	30
56	3	4	4	2	3	4	4	3	4	31

57	4	3	3	3	3	4	3	3	4	30
58	4	3	4	2	1	4	3	2	4	27
59	3	4	3	3	4	3	3	3	4	30
60	3	3	4	4	4	4	3	3	3	31
61	4	3	4	4	3	4	4	4	4	34
62	4	3	3	3	3	3	4	2	4	29
63	3	4	4	4	3	3	3	3	4	31
64	3	3	4	3	4	4	4	4	4	33
65	4	4	3	3	4	4	3	3	3	31
66	3	3	4	3	4	3	4	3	4	31
67	3	3	4	4	4	3	4	3	4	32
68	4	3	3	3	3	3	4	3	4	30
69	4	4	4	3	3	4	4	4	3	33
70	3	3	3	3	3	4	4	3	3	29
71	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
72	4	4	3	4	3	2	4	4	3	31
73	4	3	4	4	3	2	3	4	2	29
74	4	4	3	4	2	3	4	4	3	31
75	4	4	4	3	3	3	4	4	3	32
76	4	4	3	4	3	3	4	4	3	32
77	4	4	3	4	3	3	4	4	3	32
78	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26
79	3	4	4	3	3	3	4	3	3	30
80	4	4	3	4	3	4	4	4	3	33
81	3	3	3	3	3	3	4	3	3	28
82	3	3	3	3	2	2	3	4	3	26
83	3	4	3	3	3	3	4	3	2	28
84	4	4	3	4	3	3	4	4	3	32
85	4	4	2	4	3	4	4	4	3	32
86	4	4	3	4	3	3	4	4	2	31

87	4	4	4	4	3	4	4	4	3	34
88	4	4	3	4	2	2	3	2	2	26
89	3	3	3	3	3	3	4	2	4	28
90	3	3	4	3	3	3	3	3	4	29
91	3	4	3	3	2	2	3	3	4	27
92	4	4	4	4	3	3	4	3	3	32
93	4	4	2	4	3	3	4	3	3	30
94	3	3	2	3	2	3	3	4	4	27
95	3	3	2	3	3	4	4	3	4	29
96	4	4	4	4	3	4	4	3	4	34
97	4	4	2	4	2	3	4	1	4	28
98	4	4	3	4	3	2	4	1	3	28
99	4	4	3	1	3	2	4	1	2	24
100	4	4	3	2	3	3	4	2	2	27

d. SWB (Life Satisfaction)

SWB (Life Satisfaction)					TOTAL
X1B.1	X1B.2	X1B.3	X1B.4	X1B.5	
2	4	3	2	3	14
4	3	3	2	3	15
3	4	3	3	3	16
3	3	4	2	3	15
4	4	4	3	4	19
4	3	3	3	3	16
3	4	3	3	3	16
3	4	3	3	4	17
3	4	3	3	3	16
4	3	1	2	3	13
4	3	3	3	4	17
3	4	3	3	4	17
3	3	4	3	4	17
4	3	3	3	3	16
4	3	3	2	4	16
3	4	4	3	4	18
4	4	3	2	4	17
2	3	4	2	4	15
3	4	4	2	4	17
3	3	4	4	3	17
3	3	4	3	3	16
2	3	4	2	3	14
4	3	3	3	3	16
4	3	3	4	3	17
4	3	3	2	3	15
3	4	4	2	4	17
4	3	3	4	3	17
3	3	4	2	3	15
4	3	4	3	4	18
3	4	3	3	3	16
4	3	4	3	3	17
4	3	3	3	3	16
4	3	4	3	3	17
3	4	4	4	3	18
4	3	3	3	4	17
4	3	3	3	3	16
4	3	4	3	4	18
4	3	4	3	3	17
3	4	3	3	3	16
4	3	4	3	3	17
4	4	4	3	3	18
3	3	4	3	3	16
3	3	3	3	3	15
3	4	3	3	3	16
3	4	3	3	3	16

3	3	3	3	3	15
3	4	4	3	4	18
4	3	3	3	4	17
4	4	3	4	4	19
4	3	4	4	4	19
4	3	4	4	4	19
3	4	4	3	4	18
4	4	3	2	4	17
4	3	4	4	4	19
4	4	4	3	4	19
3	4	3	4	3	17
3	3	3	3	4	16
3	4	4	3	3	17
3	4	4	3	4	18
4	4	3	3	3	17
4	4	4	3	3	18
4	3	3	4	3	17
3	3	4	3	4	17
4	4	3	3	3	17
3	4	3	4	3	17
4	4	3	4	3	18
3	3	4	3	4	17
4	3	4	4	4	19
4	4	4	3	4	19
4	3	4	4	3	18
3	3	3	3	3	15
4	3	4	4	4	19
3	3	3	3	3	15
3	3	4	3	4	17
4	3	4	4	4	19
4	4	4	4	4	20
3	4	4	3	3	17
3	3	3	3	3	15
4	3	4	4	4	19
4	4	4	4	4	19
4	3	4	2	4	17
4	4	4	3	4	19
4	3	4	2	4	17
4	4	4	3	4	19
3	3	3	3	3	15
4	4	3	4	4	19
4	3	3	2	4	16
3	3	4	2	4	16
3	4	4	3	4	18
3	3	4	3	4	17

3	3	3	3	3	15
3	4	3	3	3	16
4	4	4	4	4	20
3	2	3	3	4	15
3	4	4	3	4	18
3	4	3	1	4	15
3	3	4	1	3	14

e. Skor Total Subjective Well-Being

PA	NA	LS	ZPA	ZNA	ZLS	TPA	TNA	TLS	SWB
8.00	18.00	14.00	- 108.026	- 156.815	- 196.351	39.20	34.32	30.36	35.24
9.00	20.00	15.00	-.29746	-.22785	- 127.697	47.03	47.72	37.23	36.53
10.00	17.00	16.00	.48534	- 223.830	-.59043	54.85	27.62	44.10	71.33
8.00	19.00	15.00	- 108.026	-.89800	- 127.697	39.20	41.02	37.23	35.41
8.00	22.00	19.00	- 108.026	111.245	146.920	39.20	61.12	64.69	42.76
7.00	21.00	16.00	- 186.306	.44230	-.59043	31.37	54.42	44.10	21.04
9.00	21.00	16.00	-.29746	.44230	-.59043	47.03	54.42	44.10	36.70
8.00	21.00	17.00	- 108.026	.44230	.09612	39.20	54.42	50.96	35.74
9.00	19.00	16.00	-.29746	-.89800	-.59043	47.03	41.02	44.10	50.10
7.00	21.00	13.00	- 186.306	.44230	- 265.005	31.37	54.42	23.50	.45
11.00	21.00	17.00	126.814	.44230	.09612	62.68	54.42	50.96	59.22
10.00	19.00	17.00	.48534	-.89800	.09612	54.85	41.02	50.96	64.79
9.00	20.00	17.00	-.29746	-.22785	.09612	47.03	47.72	50.96	50.27
9.00	19.00	16.00	-.29746	-.89800	-.59043	47.03	41.02	44.10	50.10
8.00	21.00	16.00	- 108.026	.44230	-.59043	39.20	54.42	44.10	28.87
9.00	19.00	18.00	-.29746	-.89800	.78266	47.03	41.02	57.83	63.83
10.00	18.00	17.00	.48534	- 156.815	.09612	54.85	34.32	50.96	71.50
8.00	18.00	15.00	- 108.026	- 156.815	- 127.697	39.20	34.32	37.23	42.11
9.00	17.00	17.00	-.29746	- 223.830	.09612	47.03	27.62	50.96	70.37
9.00	20.00	17.00	-.29746	-.22785	.09612	47.03	47.72	50.96	50.27
10.00	20.00	16.00	.48534	-.22785	-.59043	54.85	47.72	44.10	51.23
9.00	22.00	14.00	-.29746	111.245	- 196.351	47.03	61.12	30.36	16.27
10.00	21.00	16.00	.48534	.44230	-.59043	54.85	54.42	44.10	44.53
9.00	21.00	17.00	-.29746	.44230	.09612	47.03	54.42	50.96	43.56
8.00	19.00	15.00	- 108.026	-.89800	- 127.697	39.20	41.02	37.23	35.41
10.00	21.00	17.00	.48534	.44230	.09612	54.85	54.42	50.96	51.39
9.00	19.00	17.00	-.29746	-.89800	.09612	47.03	41.02	50.96	56.97

9.00	20.00	15.00	-.29746	-.22785	- 127.697	47.03	47.72	37.23	36.53
10.00	21.00	18.00	.48534	.44230	.78266	54.85	54.42	57.83	58.26
9.00	21.00	16.00	-.29746	.44230	-.59043	47.03	54.42	44.10	36.70
9.00	21.00	17.00	-.29746	.44230	.09612	47.03	54.42	50.96	43.56
11.00	20.00	16.00	126.814	-.22785	-.59043	62.68	47.72	44.10	59.06
10.00	20.00	17.00	.48534	-.22785	.09612	54.85	47.72	50.96	58.09
11.00	20.00	18.00	126.814	-.22785	.78266	62.68	47.72	57.83	72.79
9.00	21.00	17.00	-.29746	.44230	.09612	47.03	54.42	50.96	43.56
10.00	18.00	16.00	.48534	- 156.815	-.59043	54.85	34.32	44.10	64.63
10.00	22.00	18.00	.48534	111.245	.78266	54.85	61.12	57.83	51.56
11.00	19.00	17.00	126.814	-.89800	.09612	62.68	41.02	50.96	72.62
10.00	19.00	16.00	.48534	-.89800	-.59043	54.85	41.02	44.10	57.93
11.00	21.00	17.00	126.814	.44230	.09612	62.68	54.42	50.96	59.22
9.00	21.00	18.00	-.29746	.44230	.78266	47.03	54.42	57.83	50.43
10.00	21.00	16.00	.48534	.44230	-.59043	54.85	54.42	44.10	44.53
9.00	21.00	15.00	-.29746	.44230	- 127.697	47.03	54.42	37.23	29.83
11.00	20.00	16.00	126.814	-.22785	-.59043	62.68	47.72	44.10	59.06
10.00	19.00	16.00	.48534	-.89800	-.59043	54.85	41.02	44.10	57.93
9.00	19.00	15.00	-.29746	-.89800	- 127.697	47.03	41.02	37.23	43.24
12.00	21.00	18.00	205.094	.44230	.78266	70.51	54.42	57.83	73.91
12.00	22.00	17.00	205.094	111.245	.09612	70.51	61.12	50.96	60.35
10.00	21.00	19.00	.48534	.44230	146.920	54.85	54.42	64.69	65.12
9.00	21.00	19.00	-.29746	.44230	146.920	47.03	54.42	64.69	57.29
12.00	23.00	19.00	205.094	178.260	146.920	70.51	67.83	64.69	67.38
9.00	20.00	18.00	-.29746	-.22785	.78266	47.03	47.72	57.83	57.13
9.00	21.00	17.00	-.29746	.44230	.09612	47.03	54.42	50.96	43.56
10.00	19.00	19.00	.48534	-.89800	146.920	54.85	41.02	64.69	78.53
9.00	21.00	19.00	-.29746	.44230	146.920	47.03	54.42	64.69	57.29
10.00	21.00	17.00	.48534	.44230	.09612	54.85	54.42	50.96	51.39
9.00	21.00	16.00	-.29746	.44230	-.59043	47.03	54.42	44.10	36.70
7.00	20.00	17.00	- 186.306	-.22785	.09612	31.37	47.72	50.96	34.61
10.00	20.00	18.00	.48534	-.22785	.78266	54.85	47.72	57.83	64.96
11.00	20.00	17.00	126.814	-.22785	.09612	62.68	47.72	50.96	65.92
11.00	23.00	18.00	126.814	178.260	.78266	62.68	67.83	57.83	52.68
8.00	21.00	17.00	- 108.026	.44230	.09612	39.20	54.42	50.96	35.74
10.00	21.00	17.00	.48534	.44230	.09612	54.85	54.42	50.96	51.39



















12.00	21.00	17.00	205.094	.44230	.09612	70.51	54.42	50.96	67.05
10.00	21.00	17.00	.48534	.44230	.09612	54.85	54.42	50.96	51.39
11.00	20.00	18.00	126.814	-.22785	.78266	62.68	47.72	57.83	72.79
11.00	21.00	17.00	126.814	.44230	.09612	62.68	54.42	50.96	59.22
9.00	21.00	19.00	-.29746	.44230	146.920	47.03	54.42	64.69	57.29
11.00	22.00	19.00	126.814	111.245	146.920	62.68	61.12	64.69	66.25
9.00	20.00	18.00	-.29746	-.22785	.78266	47.03	47.72	57.83	57.13
9.00	18.00	15.00	-.29746	-	-	47.03	34.32	37.23	49.94
				156.815	127.697				
10.00	21.00	19.00	.48534	.44230	146.920	54.85	54.42	64.69	65.12
11.00	18.00	15.00	126.814	-	-	62.68	34.32	37.23	65.59
				156.815	127.697				
9.00	22.00	17.00	-.29746	111.245	.09612	47.03	61.12	50.96	36.86
11.00	21.00	19.00	126.814	.44230	146.920	62.68	54.42	64.69	72.95
10.00	22.00	20.00	.48534	111.245	215.574	54.85	61.12	71.56	65.29
10.00	22.00	17.00	.48534	111.245	.09612	54.85	61.12	50.96	44.69
8.00	18.00	15.00	-	-	-	39.20	34.32	37.23	42.11
			108.026	156.815	127.697				
10.00	20.00	19.00	.48534	-.22785	146.920	54.85	47.72	64.69	71.82
10.00	23.00	18.00	.48534	178.260	.78266	54.85	67.83	57.83	44.85
9.00	19.00	16.00	-.29746	-.89800	-.59043	47.03	41.02	44.10	50.10
9.00	17.00	15.00	-.29746	-	-	47.03	27.62	37.23	56.64
				223.830	127.697				
9.00	19.00	17.00	-.29746	-.89800	.09612	47.03	41.02	50.96	56.97
10.00	22.00	18.00	.48534	111.245	.78266	54.85	61.12	57.83	51.56
9.00	23.00	19.00	-.29746	178.260	146.920	47.03	67.83	64.69	43.89
10.00	21.00	17.00	.48534	.44230	.09612	54.85	54.42	50.96	51.39
11.00	23.00	19.00	126.814	178.260	146.920	62.68	67.83	64.69	59.55
7.00	19.00	15.00	-	-.89800	-	31.37	41.02	37.23	27.58
			186.306		127.697				
8.00	20.00	19.00	-	-.22785	146.920	39.20	47.72	64.69	56.17
			108.026						
10.00	19.00	16.00	.48534	-.89800	-.59043	54.85	41.02	44.10	57.93
8.00	19.00	16.00	-	-.89800	-.59043	39.20	41.02	44.10	42.27
			108.026						
10.00	22.00	18.00	.48534	111.245	.78266	54.85	61.12	57.83	51.56
8.00	22.00	17.00	-	111.245	.09612	39.20	61.12	50.96	29.03
			108.026						
8.00	19.00	15.00	-	-.89800	-	39.20	41.02	37.23	35.41
			108.026		127.697				
8.00	21.00	16.00	-	.44230	-.59043	39.20	54.42	44.10	28.87
			108.026						
10.00	24.00	20.00	.48534	245.275	215.574	54.85	74.53	71.56	51.88























5.00	23.00	15.00	- 342.866	178.260	- 127.697	15.71	67.83	37.23	- 14.88
7.00	21.00	18.00	- 186.306	.44230	.78266	31.37	54.42	57.83	34.77
7.00	17.00	15.00	- 186.306	- 223.830	- 127.697	31.37	27.62	37.23	40.98
8.00	19.00	14.00	- 108.026	-.89800	- 196.351	39.20	41.02	30.36	28.54

LAMPIRAN 7
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Dyah Yufi Syafi'atul Laili
 Nim : 18410218
 Dosen Pembimbing : Ainindita Aghniacakti, M.Psi, Psikolog.
 Judul Skripsi : *Hubungan Self-Efficacy Dengan Subjective Well-Being Pada Guru Pengabdian Pondok Pesantren Gontor Putri*

No	Hari/tanggal	Pokok Bahasan	TTD Dosen Pembimbing	TTD Mahasiswa
1.	20 Oktober 2021	Pengajuan Judul & BAB I		
2.	25 Oktober 2021	Konsultasi Pergantian Variabel Y & BAB I		
3.	16 November 2021	Acc Pembuatan BAB II & BAB III		
4.	18 November 2021	Konsultasi BAB I – BAB III		
5.	25 November 2021	Konsultasi Revisi BAB I – BAB III		
6.	01 Desember 2021	Acc BAB I Sampai BAB III		
7.	03 Desember 2021	Konsultasi Uji Validitas		
8.	06 Desember 2021	Acc Penyebaran Angket Kuesioner Uji Validitas		
9.	14 Desember 2021	Konsultasi Hasil Uji Validitas & Reliabilitas		

10.	15 Desember 2021	Konsultasi Revisi Hasil Uji Validitas & Reliabilitas		
11.	16 Desember 2021	Acc Revisi Hasil Uji Validitas & Reliabilitas		
12.	20 Desember 2021	Acc Pendaftaran Seminar Proposal		
13.	25 Januari 2022	Seminar Proposal		
14.	21 Februari 2022	Revisi Seminar Proposal		
15.	04 Maret 2022	Acc Revisi Seminar Proposal		
16.	09 Maret 2022	Konsultasi Perizinan Penelitian		
17.	16 Maret 2022	Konsultasi Setelah Penelitian		
18.	22 Maret 2022	Konsultasi BAB IV		
19.	29 Maret 2022	Konsultasi BAB IV & BAB V, Abstrak		
20.	01 April 2022	Konsultasi Revisi BAB IV, BAB V, Abstrak		

LAMPIRAN 8

SURAT PERIZINAN

A. Surat Perizinan Fakultas



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 1036 /FPsi.1/PP.009/10/2021
 Perihal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

22 Oktober 2021

Kepada Yth.
**Pimpinan Pondok Pesantren Modern Darussalam
 Gontor**
 di
 Ponorogo

Dengan hormat,
 Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : DYAH YUFI SYAFIATUL LAILI / 18410218
 Tempat Penelitian : Pondok Pesantren Modern Darussalam Gontor Putri 5
 Judul Skripsi : Hubungan *Self-Efficacy* Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Guru Pengabdian Pondok Pesantren Darussalam Gontor Putri
 Dosen Pembimbing : Ainindita Aghniacakti, M.Psi.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Akademik,



Ridho

Tembusan:

1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

B. Surat Perizinan Pimpinan Pesantren Gontor

<p style="text-align: center;">BALAI PENDIDIKAN PONDOK MODERN DARUSSALAM GONTOR - PONOROGO - INDONESIA</p>	<p style="text-align: center;">معهد دارالسلام كونتور للتربية الإسلامية الحديثة بكونتور - فونوروكو - إندونيسيا</p>
--	--

SURAT KETERANGAN
Nomor: 8/PMDG-i/III/1443

*Bismillahirrahmanirrahim,
Assalamu'alaikum warahmatullah wabarakatuh.*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Pimpinan Pondok Modern Darussalam Gontor Ponorogo, menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa Program Sarjana yang tersebut di bawah ini:

Nama : **Dyah Yufi Syafiatul Laili**
 Alumni : Alumni 2017
 TTL : Bojonegoro, 19 Juni 1998
 NIM : 18410218
 Jurusan : Psikologi
 Ditujukan : Pimpinan Pondok Modern Darussalam Gontor

telah mendapatkan izin untuk melakukan penelitian di lembaga kami, dengan judul skripsi:


"Hubungan Self-Efficacy terhadap Subjective Well-Being Pada Guru Pengabdian Pondok Pesantren Darussalam Gontor Putri"

Demikianlah surat ini kami buat. Semoga dapat menjadi maklum adanya dan dapat digunakan sebagaimana mestinya. *Jazakumullah khairal jaza'.*

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Gontor, 26 Rabi'ul Awwal 1443
2 November 2021

Pimpinan Pondok Modern Darussalam Gontor Ponorogo,



DRS. K.H. M. AKRIM MARIYAT, DIPL.A.ED.

C. Surat Perizinan Pengasuh Pesantren Gontor Putri 5

**PONDOK MODERN DARUSSALAM
GONTOR PUTRI KAMPUS 5**

معهد دارالسلام كونتور للبنات الخامس
للتربية الإسلامية الحديثة
كندابجان - كاديري - إندونيسيا

KANDANGAN-KEDIRI-INDONESIA

SURAT KETERANGAN

No. 01/Sekr/PMDG-GP5/A-b/V/1443

*Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Wakil Pengasuh Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Kampus 5, menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa Program Sarjana yang tersebut di bawah ini:

Nama : Dyah Yuvi Syafiatul Laili
Alumni : 2017
TTL : Bojonegoro, 19 Juni 1998
NIM : 18410218
Jurusan : Psikologi

Ditujukan : Wakil Pengasuh Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Kampus 5

Telah mendapat izin untuk melakukan penelitian di lembaga kami, dengan judul skripsi:

"Hubungan Self-Efficacy terhadap Subjective Well-Being pada Guru Pengabdian Pondok Pesantren Darussalam Gontor Putri"

Demikianlah surat ini kami buat. Semoga dapat menjadi maklum adanya dan dapat digunakan sebagaimana mestinya. *Jazakumullahu khairal jaza'*.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Kandangan, 20 Jumadal Ula 1443
24 Desember 2021

Wakil Pengasuh Pondok Modern
Darussalam Gontor Putri Kampus 5,



(Kholid Karomi, M. S. I)