



EDUTECH

Jurnal Teknologi Pendidikan

Journal homepage <https://ejournal.upi.edu/index.php/edutech>



Hubungan Antara *Psychological Well-Being* Dengan Kepercayaan Diri Siswa

Puja Setia Kirana dan Sigit Dwi Sucipto
Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia
Email: pujasetiakirana@gmail.com, sigitdwis@unsri.ac.id

ABSTRACT

This study examines the relationship between psychological well-being and self-confidence among students at SMA Negeri 1 Palembang. A quantitative correlational design was employed, involving 70 students selected through purposive sampling. Data were collected using psychological well-being and self-confidence scales and analyzed using Pearson's product-moment correlation after meeting normality and linearity assumptions. The results indicate a significant positive relationship between psychological well-being and self-confidence ($r = 0.566, p < 0.05$). This finding suggests that higher levels of psychological well-being are associated with higher levels of self-confidence among students. Overall, the study highlights the importance of psychological well-being as a factor related to students' self-confidence in the school context.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *psychological well-being* dan kepercayaan diri pada siswa SMA Negeri 1 Palembang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 70 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *psychological well-being* dan kepercayaan diri, kemudian dianalisis dengan uji korelasi Pearson product moment setelah memenuhi asumsi normalitas dan linearitas. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *psychological well-being* dan kepercayaan diri ($r = 0,566; p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* berkaitan dengan tingkat kepercayaan

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted/Received 15 Des 2025
First Revised 11 Jan 2026
Accepted 27 Jan 2026
First Available online 01 Feb 2026
Publication Date 01 Feb 2026

Keyword:

Psychological Well-Being,
Kepercayaan Diri

<p>diri siswa. Dengan demikian, <i>psychological well-being</i> merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kepercayaan diri siswa dalam konteks sekolah.</p>	
---	--

1. PENDAHULUAN

Sekolah memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan akademik dan nonakademik siswa, termasuk pengembangan aspek psikologis yang menunjang aktualisasi diri (Permana, 2020). Salah satu kegiatan sekolah yang memberi ruang bagi siswa untuk mengembangkan keberanian, tanggung jawab, dan kemampuan berbicara di depan umum adalah apel pagi. Dalam kegiatan ini, siswa yang bertugas sebagai pembina apel dihadapkan pada situasi tampil di hadapan warga sekolah, menyampaikan amanat, serta mengelola rasa gugup dan tekanan sosial. Kondisi tersebut menjadikan apel pagi sebagai konteks yang relevan untuk mengkaji *psychological well-being* dan kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara selama kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMA Negeri 1 Palembang, ditemukan variasi respons siswa ketika ditunjuk sebagai pembina apel pagi. Sebagian siswa mampu menjalankan tugas dengan baik meskipun pada awalnya merasa gugup, sementara sebagian lainnya memilih mengundurkan diri meskipun memiliki kemampuan berbicara yang memadai. Fenomena ini menunjukkan adanya perbedaan kondisi *psychological well-being* dan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi tuntutan peran tersebut.

Secara konseptual, *psychological well-being* merujuk pada kondisi psikologis positif yang ditandai oleh penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Sementara itu, kepercayaan diri berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan diri, sikap optimis, tanggung jawab, serta cara pandang yang rasional dan realistis dalam menghadapi situasi (Lauster dalam Ghufron & Risnawita, 2010). Kedua konstruk ini berperan penting dalam mendukung kemampuan individu untuk menghadapi tuntutan sosial dan menampilkan potensi diri.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara *psychological well-being* dan kepercayaan diri pada berbagai kelompok. Dana et al. (2022) menemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut pada anggota organisasi kemahasiswaan. Penelitian lain pada siswa SMK menunjukkan bahwa *psychological well-being* dan kepercayaan diri berkontribusi terhadap kesiapan kerja siswa (Khairunnisa et al., 2022). Selain itu, *psychological well-being* juga dilaporkan berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa rantau melalui perilaku prososial (Ilyasin, 2023).

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum secara spesifik mengkaji konteks siswa SMA yang menjalankan peran tertentu dalam kegiatan

sekolah, khususnya sebagai pembina apel pagi. Kegiatan apel pagi memiliki karakteristik tersendiri karena melibatkan tuntutan keberanian tampil di depan umum, pengelolaan kecemasan, serta tanggung jawab sosial. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk menganalisis hubungan antara *psychological well-being* dan kepercayaan diri pada siswa yang berperan sebagai pembina apel pagi di SMA Negeri 1 Palembang.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *psychological well-being* dan kepercayaan diri siswa. Subjek penelitian adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Palembang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria siswa yang pernah bertugas sebagai pembina apel pagi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 70 siswa.

Variabel penelitian terdiri atas *psychological well-being* sebagai variabel bebas (X) dan kepercayaan diri sebagai variabel terikat (Y). Variabel *psychological well-being* diukur menggunakan skala yang diadopsi secara utuh tanpa modifikasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Tanjung et al. (2025) berdasarkan konsep *psychological well-being* dari Ryff (1989), yang meliputi aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Variabel kepercayaan diri diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan aspek kepercayaan diri menurut Lauster dalam Ghufron dan Risnawita (2010), yang mencakup keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap optimis, objektif, tanggung jawab, serta rasional dan realistis. Skala kepercayaan diri terdiri dari 24 item dengan format skala likert. Instrumen ini telah melalui uji validitas menggunakan korelasi item-total dan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's alpha sebelum digunakan dalam pengumpulan data. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen *psychological well-being* dan kepercayaan diri memenuhi kriteria valid dan reliabel.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat *psychological well-being* dan kepercayaan diri siswa, serta analisis korelasi Pearson product moment untuk menguji hubungan antara kedua variabel dengan taraf signifikansi 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah dilakukan analisis statistik deskriptif, diperoleh gambaran tingkat *psychological well-being* dan kepercayaan diri siswa SMA Negeri 1 Palembang. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang. Dibawah ini disajikan hasil statistik deskriptif dalam bentuk tabel, sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi dan Persentase Psychological Well-Being

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	$X \leq 126,61$	2	2,86
Rendah	$126,61 < X \leq 140,56$	22	31,42

Sedang	$140,56 < X \leq 154,52$	23	32,86
Tinggi	$154,52 < X \leq 168,48$	16	22,86
Sangat Tinggi	$X > 168,48$	7	10

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan persentase *psychological well-being* diatas, diperoleh hasil bahwa tingkat *psychological well-being* siswa SMA Negeri 1 Palembang pada kategori sangat rendah sebesar 2,86% (2 siswa). Selanjutnya, pada kategori rendah diperoleh 31,42% (22 siswa). Pada kategori sedang diperoleh persentase sebesar 32,86% (23 siswa). Kemudian, pada kategori tinggi diperoleh 22,86% (16 siswa), dan pada kategori sangat tinggi diperoleh 10% (7 siswa). Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa tabel di atas menunjukkan sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Palembang memiliki tingkat *psychological well-being* pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 32,86%.

Tabel 2. Distribusi dan Persentase Kepercayaan Diri

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	$X \leq 55,58$	4	5,71
Rendah	$55,58 < X \leq 62,99$	16	22,86
Sedang	$62,99 < X \leq 70,41$	28	40
Tinggi	$70,41 < X \leq 77,82$	16	22,86
Sangat Tinggi	$X > 77,82$	6	8,57

Berdasarkan tabel tingkat kepercayaan diri di atas, diperoleh hasil bahwa tingkat kepercayaan diri siswa SMA Negeri 1 Palembang pada kategori sangat rendah sebesar 5,71% (4 siswa). Selanjutnya, pada kategori rendah diperoleh 22,86% (16 siswa). Pada kategori sedang diperoleh persentase sebesar 40% (28 siswa). Kemudian, pada kategori tinggi diperoleh 22,86% (16 siswa), dan pada kategori sangat tinggi diperoleh 8,57% (6 siswa). Berdasarkan hasil tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Palembang memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 40%.

Tabel 3. Analisis Uji Korelasi *Psychological Well-Being* dengan Kepercayaan Diri

		Correlations	
		<i>Psychological Well-Being</i>	Kepercayaan Diri
<i>Psychological Well-Being</i>	Pearson Correlation	1	.566**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	70	70
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	.566**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	70	70

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

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson product moment, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,566$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *psychological well-being* dan kepercayaan diri siswa SMA Negeri 1 Palembang. Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori sedang. Dengan demikian, hasil penelitian mendukung hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara *psychological well-being* dan kepercayaan diri siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Palembang memiliki tingkat *psychological well-being* pada kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa berada pada keadaan psikologis yang relatif stabil. Variasi kategori yang ditemukan mencerminkan perbedaan kemampuan siswa dalam menerima diri, mengelola emosi, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari dan Rahman (2019) yang menyatakan bahwa mayoritas remaja berada pada tingkat *psychological well-being* sedang karena masih berada pada fase pencarian identitas dan penyesuaian sosial, yang sering disertai ketidakstabilan emosi. Selain itu, Hidayat dan Bashori (2016) menegaskan bahwa rendahnya *psychological well-being* pada remaja berkaitan dengan keterbatasan dalam pengelolaan emosi dan penerimaan diri, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa sebagian besar berada pada kategori sedang. Siswa pada kategori ini umumnya mampu menilai kemampuan dirinya dan menghadapi situasi sosial maupun akademik secara cukup efektif, meskipun masih menunjukkan keraguan dalam kondisi tertentu. Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri dan Lestari (2020) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri siswa SMA umumnya berada pada kategori sedang karena perkembangan emosi dan evaluasi diri yang belum sepenuhnya matang. Hidayat dan Bashori (2016) juga menjelaskan bahwa rendahnya kepercayaan diri pada remaja berkaitan dengan persepsi negatif terhadap diri dan ketidakmampuan menghadapi tantangan secara adaptif.

Lebih lanjut, hasil uji korelasi Pearson product moment menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *psychological well-being* dan kepercayaan diri siswa dengan koefisien korelasi sebesar $0,566$ ($p < 0,05$), yang berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik kondisi *psychological well-being* siswa, maka semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dimiliki. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari dan Rahman (2019) yang menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis berperan penting dalam pembentukan kepercayaan diri remaja di lingkungan sekolah.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *psychological well-being* memiliki peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Siswa yang sejahtera secara psikologis cenderung lebih yakin terhadap dirinya, berani mengekspresikan pendapat, dan lebih siap menghadapi tuntutan perkembangan remaja, baik dalam konteks akademik maupun sosial.

5. PERNYATAAN PENULIS

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan terkait penerbitan artikel ini. Penulis menegaskan bahwa naskah artikel bebas dari plagiarisme.

6. REFERENSI

- Dana, T. S., Eva, N., & Andayani, S. (2022). Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis Anggota Organisasi Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 28-45.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hidayat, A., & Bashori, K. (2016). Peran Psychological Well-being terhadap Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 4(2), 123-134.
- Ilyasin, F. A. (2023). Pengaruh Psychological Well-Being Terhadap Kepercayaan Diri yang Dimediasi Perilaku Prosocial pada Mahasiswa Rantau di Kota Bandung. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Khairunnisa, D., Widiana, H. S., & Suyono, H. (2022). Kepercayaan Diri dan Psychological Well-Being terhadap Employability pada Siswa SMK. *Psikostudia*, 11(1), 14-23.
- Nirmala, P. (2021). Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas X Mipa Sma Negeri 1 Tilamuta Dalam Pembelajaran Ekonomi Melalui Model Discovery Learning. *Jurnal Normalita*, 9(1), 87-99.
- Permana, S. A. (2020). Peran Guru BK dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar dan Motivasi Belajar Siswa. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 61-69.
- Putri, D. A., & Lestari, S. (2020). Hubungan Psychological Well-Being dengan Kepercayaan Diri Siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 45-54.
- Rozak, A. (2021). Kebijakan Pendidikan di Indonesia. *Journal of Islamic Education*, 3(2), 197-208.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sari, P. R., & Rahman, A. A. (2019). Psychological well-being dan kepercayaan diri pada remaja sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 101-110.
- Simanjourang, R. R., & Naibaho, D. (2023). Fungsi Sekolah. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 12706-12715.
- Tanjung, R. F., Sucipto, S. D., Putri, Y. E., Lestary, C. F., Agustin, A., & Nabila. (2025). *Buku Panduan Instrumen Psychological Well-Being*. <https://nrinspirasi.my.id/buku/>