



Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Psychological Well-Being* pada Ibu Muda di Dusun Padokan Kidul Kabupaten Bantul

Chovivah Mulia Tauladani¹, Prias Hayu Purbaning Tyas²

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia

*Penulis koresponden, e-mail: 29vivah@gmail.com, avillatheresia@usd.ac.id

Abstract: This study aims to: (1) identify the level of self-efficacy among young mothers in Padokan Kidul Hamlet, (2) identify the level of psychological well-being among young mothers in Dusun Padokan Kidul, and (3) examine whether there is a relationship between self-efficacy and psychological well-being among young mothers in Padokan Kidul Hamlet. This research employed a quantitative method with a correlational design. The participants consisted of 52 young mothers aged 20–35 years who are married and have at least one child. Data analysis was conducted using categorization techniques, normality test, linearity test, and correlation hypothesis testing. The instruments used in this study were a self-efficacy scale with 18 valid items and a reliability coefficient of 0.918, and a psychological well-being scale with 67 valid items and a reliability coefficient of 0.973. The results showed that: (1) the level of self-efficacy among young mothers in Padokan Kidul Hamlet was in the very high category, with 30 respondents in the very high category, 19 respondents in the high category, and 3 respondents in the moderate category; (2) the level of psychological well-being was also in the high category; and (3) there was a positive and significant relationship between self-efficacy and psychological well-being, as indicated by a Person correlation coefficient of 0.781 with a significance value of $p < 0.001$. These findings indicate that the higher the self-efficacy of young mothers, the better their level of psychological well-being.

Keywords: self-efficacy, psychological well-being, young mothers

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi tingkat *self-efficacy* pada ibu muda di Dusun Padokan Kidul, (2) mengidentifikasi tingkat *psychological well-being* pada ibu muda di Dusun Padokan Kidul, dan (3) terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan *psychological well-being* pada ibu muda di Dusun Padokan Kidul. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 52 ibu muda berusia 20–35 tahun yang telah menikah dan memiliki minimal satu anak. Analisis data dilakukan melalui teknik kategorisasi, uji normalitas, uji linearitas, serta uji hipotesis korelasi. Berupa 18 butir skala *self-efficacy* yang telah diuji validitasnya dengan tingkat reliabilitas sebesar 0.918 serta 67 butir skala *psychological well-being* yang telah valid dan memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0.973. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tingkat *self-efficacy* ibu muda di Dusun Padokan Kidul berada pada kategori sangat tinggi, dengan 30 responden termasuk kategori sangat tinggi, 19 responden kategori tinggi, dan 3 responden kategori sedang; (2) tingkat *psychological well-being* ibu muda juga berada pada kategori tinggi; serta (3) terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan *psychological well-being*, yang ditunjukkan oleh nilai *Pearson's r* sebesar 0,781 dengan signifikansi $p < 0,001$. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki ibu muda, maka semakin baik pula tingkat *psychological well-being* mereka.

Kata kunci: efikasi diri, kesejahteraan psikologis, ibu muda

PENDAHULUAN

Transisi menjadi seorang ibu merupakan salah satu fase perkembangan yang sangat signifikan dan membawa perubahan besar dalam kehidupan seorang perempuan. Masa ini menuntut penyesuaian diri yang luar biasa terhadap peran baru yang penuh dengan tanggung jawab serta tantangan yang kompleks. Fenomena ibu muda menjadi perhatian penting karena mereka sering kali harus menghadapi tekanan psikologis saat mencoba menyeimbangkan kebutuhan pribadi dan keluarga. Oleh karena itu, kondisi kesejahteraan psikologis menjadi pondasi utama bagi seorang ibu agar dapat menjalankan fungsinya secara optimal. Keberhasilan dalam melewati fase ini akan sangat menentukan kualitas hidup ibu dan anggota keluarga lainnya.

Berbagai tuntutan yang dihadapi ibu muda tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menjalankan peran domestik, tetapi juga menyangkut kondisi psikologis dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Proses adaptasi terhadap peran baru sebagai istri dan ibu dapat menimbulkan tekanan emosional apabila tidak diimbangi dengan kesiapan mental yang memadai. Dalam situasi tersebut, ibu muda memerlukan kemampuan untuk tetap merasa berharga, mampu mengelola diri, serta memiliki hubungan yang positif dengan lingkungan sekitarnya. Kondisi inilah yang berkaitan erat dengan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Oleh karena itu, pembahasan mengenai *psychological well-being* menjadi penting untuk memahami kualitas kehidupan ibu muda secara lebih menyeluruh.

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis menurut Ryff & Singer (2002) merupakan sebuah kondisi di mana individu mampu menerima kekuatan serta kelemahan dirinya secara positif. Hal ini mencakup kemampuan untuk menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain serta memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan hidup. Seorang ibu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan mampu menguasai lingkungannya dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Selain itu, mereka akan terus berusaha untuk bertumbuh secara pribadi meskipun dihadapkan pada berbagai rintangan dalam pengasuhan. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis bukan sekadar absennya gangguan mental, melainkan fungsi psikologis yang berjalan secara positif.

Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa sebesar 70% ibu muda di Dusun Padokan Kidul yang menghadapi tantangan berat dalam mencapai kesejahteraan psikologis tersebut. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, perkembangan kependudukan Kabupaten Bantul masih memiliki angka pernikahan dan kelahiran pada usia muda yang cukup dinamis. Banyak ibu muda di wilayah ini yang

harus berjuang dengan beban domestik sekaligus tuntutan ekonomi yang tidak jarang memicu timbulnya stres. Tekanan yang muncul dari lingkungan sosial sering kali membuat mereka merasa tidak berdaya dalam menjalani perannya sebagai orang tua. Kondisi inilah yang menjadi latar belakang pentingnya dilakukan penelitian mengenai ketahanan mental ibu muda di wilayah tersebut.

Salah satu faktor internal yang memiliki peran krusial dalam menentukan tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis seorang ibu adalah *self-efficacy*. Menurut Bandura (1977), *Self-efficacy* merupakan keyakinan kuat dalam diri individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan guna mencapai hasil tertentu. Keyakinan ini bukan sekedar tentang keterampilan yang dimiliki, melainkan tentang penilaian diri atas apa yang dapat dilakukan dalam berbagai situasi. Bagi ibu muda, efikasi diri berkaitan erat dengan kepercayaan mereka dalam mengasuh anak dan mengelola urusan rumah tangga dengan efektif. Tanpa keyakinan diri yang memadai, ibu muda cenderung akan merasa tertekan dan mudah menyerah saat menghadapi masalah.

Bandura (1977) menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi biasanya akan memandang tantangan yang sulit sebagai tugas yang harus dikuasai, bukan sebagai ancaman. Mereka akan lebih gigih dalam berusaha dan cepat bangkit kembali ketika menghadapi kegagalan atau hambatan dalam hidup. Dalam konteks psikologis, keyakinan diri yang kuat ini berbanding lurus dengan kemampuan individu untuk mengatur emosi dan menjaga motivasi tetap stabil. Sebaliknya, rendahnya efikasi diri dapat memicu kecemasan yang berlebihan dan rasa tidak puas terhadap kualitas hidup yang dijalani. Oleh sebab itu, *self-efficacy* dianggap sebagai prediktor penting bagi kesehatan mental dan kebahagiaan seorang perempuan.

Hubungan antara keyakinan diri dan kesejahteraan psikologis telah menjadi fokus utama dalam berbagai studi mengenai perkembangan manusia dan psikologi keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam sejauh mana hubungan tersebut terjadi pada ibu muda yang menetap di Dusun Padokan Kidul. Melalui pendekatan kuantitatif, penelitian ini berupaya memberikan data empiris mengenai kaitan antara persepsi kemampuan diri dengan kepuasan hidup para subjek. Fokus utama diarahkan pada bagaimana efikasi diri berperan dalam membentuk dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis seperti otonomi dan penerimaan diri. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai kondisi psikologis ibu muda di lingkup pedesaan.

Hubungan antara *self-efficacy* dan *psychological well-being* telah banyak diteliti pada berbagai kelompok subjek. Penelitian Atuna & Harsono (2022) menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *psychological well-being* pada guru

SLB di Kota Malang. Penelitian Jannah et al., (2020) juga menemukan bahwa *self-efficacy* berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis *caregiver* yang merawat lansia *skizofrenia*. Selain itu, Ezalina et al., (2023) membuktikan bahwa *self-efficacy* memiliki kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis pada kelompok lansia. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya merupakan faktor penting dalam membentuk kondisi psikologis yang sehat.

Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak dilakukan pada subjek guru, *caregiver*, mahasiswa, maupun lansia. Penelitian yang secara khusus menyoroti hubungan *self-efficacy* dengan *psychological well-being* pada ibu muda, terutama yang tinggal di wilayah pedesaan, masih relatif terbatas. Padahal ibu muda memiliki tantangan perkembangan yang khas, seperti penyesuaian peran sebagai istri dan ibu, tuntutan pengasuhan anak, tekanan ekonomi keluarga, serta adaptasi sosial di lingkungan masyarakat.

Oleh karena itu, kebaruan ilmiah (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada fokus kajian yang lebih spesifik, yaitu menguji hubungan *self-efficacy* dengan *psychological well-being* pada ibu muda di Dusun Padokan Kidul Kabupaten Bantul. Penelitian ini juga memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikologis ibu muda dalam konteks masyarakat pedesaan yang memiliki karakteristik social budaya tersendiri. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian psikologi keluarga dan bimbingan konseling, khususnya terkait kesejahteraan psikologis ibu muda.

Urgensi penelitian ini terletak pada perlunya memberikan perhatian lebih terhadap kesejahteraan mental ibu sebagai pilar utama dalam sebuah keluarga. Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu bimbingan dan konseling, khususnya mengenai psikologi perempuan dan keluarga. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi dasar bagi pihak terkait untuk menyusun program pendampingan yang tepat bagi para ibu muda. Melalui penguatan *self-efficacy*, diharapkan para ibu di Dusun Padokan Kidul dapat mencapai tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi. Dengan demikian, kualitas pengasuhan dan keharmonisan rumah tangga di wilayah tersebut dapat terus terjaga dan meningkat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional untuk menguji hubungan antara dua variabel. Metode ini dipilih karena peneliti ingin melihat sejauh mana kekuatan hubungan antara *self-efficacy* dan *psychological well-being*. Desain korelasional memungkinkan peneliti untuk

mendeskripsikan hubungan antar variabel secara statistik tanpa melakukan intervensi atau manipulasi terhadap subjek. Dengan demikian, gambaran mengenai kaitan kedua aspek psikologis tersebut pada ibu muda dapat diperoleh secara objektif dan akurat.

Subjek dalam penelitian ini adalah ibu muda yang bertempat tinggal di Dusun Padokan Kidul, Kabupaten Bantul. Kriteria subjek yang ditetapkan meliputi ibu yang berusia antara 20 hingga 35 tahun, sudah berstatus menikah, dan telah memiliki minimal satu orang anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling* atau sensus, di mana seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria dijadikan sebagai responden penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh total subjek sebanyak 52 orang ibu muda yang berpartisipasi dalam pengisian data. Penggunaan kriteria yang spesifik ini bertujuan agar hasil penelitian benar-benar mencerminkan kondisi populasi yang dimaksud.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari dua skala psikologi, yaitu skala *self-efficacy* dan skala *psychological well-being*. Kedua skala ini disusun oleh peneliti berdasarkan landasan teori yang relevan, kemudian dikembangkan menjadi butir pernyataan sesuai indikator masing-masing variabel. Skala *self-efficacy* disusun mengacu pada teori Bandura (1977) yang mencakup tiga dimensi, yaitu *magnitude*, *generality*, dan *strength*. Berdasarkan dimensi tersebut, peneliti menyusun item pernyataan dan setelah melalui uji coba diperoleh 18 item valid.

Sementara itu, skala *psychological well-being* disusun berdasarkan teori Ryff yang meliputi enam dimensi, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose life*, dan *personal growth*. Dari hasil penyusunan dan uji coba instrumen diperoleh 67 item valid. Kedua skala menggunakan model *Likert* dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Sebelum digunakan dalam penelitian, seluruh item telah melalui uji validitas butir dan uji reliabilitas untuk memastikan instrumen layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Proses analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan statistik untuk memastikan hasil yang valid dan reliabel sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Peneliti melakukan uji reliabilitas menggunakan formula *Cronbach's Alpha* untuk mengukur konsistensi internal dari kedua instrumen penelitian. Berdasarkan hasil analisis, variabel *self-efficacy* menunjukkan nilai *point estimate* sebesar 0,918, sedangkan variabel *psychological well-being* memperoleh nilai sebesar 0,973. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kedua instrumen penelitian memiliki reliabilitas yang masuk ke dalam kategori sangat tinggi dan layak untuk digunakan. Seluruh perhitungan statistik ini diolah dengan bantuan

perangkat lunak JASP (*Jeffrey's Amazing Statistic Program*) versi 0.18.3 guna menjamin akurasi data.

Tabel 1. Uji Reliabilitas Skala *Self-Efficacy*

<i>Frequentist Scale Reliability Statistic</i>	
<i>Estimate</i>	<i>Cronbach's</i>
<i>Point Estimate</i>	0,918

Tabel 2. Uji Reliabilitas Skala *Psychological Well-Being*

<i>Frequentist Scale Reliability Statistic</i>	
<i>Estimate</i>	<i>Cronbach's</i>
<i>Point Estimate</i>	0,973

HASIL

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 52 ibu muda di Dusun Padokan Kidul Kabupaten Bantul, diperoleh hasil analisis tingkat *self-efficacy* sebagaimana disajikan pada tabel 3. sebagai berikut.

Tabel 3. Kategorisasi Subjek *Self-Efficacy*

Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
58 < X	30	58%	Sangat Tinggi
49 < X 58	19	37%	Tinggi
41 < X ≤ 49	3	6%	Sedang
32 < X ≤ 41	0	0%	Rendah
X ≤ 32	0	0%	Sangat Rendah
Jumlah	52	100%	

Hasil penelitian mengenai tingkat *self-efficacy* pada ibu muda di Dusun Padokan Kidul menunjukkan kecenderungan yang sangat positif. Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas subjek berada pada kategori sangat tinggi dengan jumlah 30 responden atau sebesar (58%). Sebanyak 19 responden (37%) masuk dalam kategori tinggi, sementara hanya 3 responden (6%) yang berada pada kategori sedang. Tidak ditemukan adanya responden yang masuk dalam kategori rendah maupun sangat rendah dalam variabel ini. Selain analisis pada tingkat subjek, dilakukan pula analisis terhadap capaian skor masing-masing butir pernyataan dalam skala *psychological well-being*. Hasil analisis distribusi frekuensi dan persentase untuk variabel tersebut disajikan pada tabel 4. sebagai berikut.

Tabel 4. Kategorisasi Subjek *Psychological Well-Being*

Rentang Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
218 < X	25	48%	Sangat Tinggi
184 < X 218	22	42%	Tinggi
151 < X ≤ 184	5	10%	Sedang
117 < X ≤ 151	0	0%	Rendah
X ≤ 117	0	0%	Sangat Rendah
Jumlah	52	100%	

Kondisi yang serupa juga ditemukan pada variabel *psychological well-being* yang menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik pada subjek. Sebanyak 25 responden (48%) berada pada kategori sangat tinggi dan 22 responden (42%) menempati kategori tinggi. Hanya terdapat 5 responden (10%) yang berada pada kategori sedang, serta tidak ada subjek yang masuk dalam kategori rendah atau sangat rendah. Uji hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *psychological well-being* pada ibu muda di Dusun Padokan Kidul Kabupaten Bantul. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,781$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *psychological well-being*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu muda di Dusun Padokan Kidul memiliki tingkat *self-efficacy* pada kategori sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya dalam menjalankan peran sebagai ibu, istri, serta pengelola rumah tangga. Tingginya *self-efficacy* dapat dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan dalam menyelesaikan tugas sehari-hari, kemampuan beradaptasi terhadap tuntutan keluarga, serta dukungan lingkungan sekitar. Menurut Bandura (1977), *self-efficacy* berkembang melalui pengalaman keberhasilan, pengamatan terhadap orang lain, persuasi verbal, dan kondisi emosional individu. Dalam konteks masyarakat pedesaan, interaksi sosial yang erat serta budaya gotong royong diduga turut membantu ibu muda membangun keyakinan diri dalam menjalankan tanggung jawab keluarga.

Sejalan dengan temuan tersebut, tingkat *psychological well-being* pada ibu muda di Dusun Padokan Kidul juga berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu menerima dirinya secara positif, menjalin hubungan baik dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, serta mampu mengelola lingkungan sekitarnya. Menurut Ryff (2002), *psychological well-being* ditandai oleh enam dimensi utama, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Tingginya kesejahteraan psikologis pada responden dapat dipengaruhi oleh keberhasilan mereka menyesuaikan diri terhadap peran baru sebagai ibu, adanya dukungan keluarga, serta kondisi sosial masyarakat yang relatif suportif. Dengan demikian, meskipun berada pada fase transisi kehidupan yang penuh tuntutan, ibu muda tetap mampu menunjukkan fungsi psikologis yang positif.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara *self-efficacy* dengan *psychological well-being* ($r = 0,781$; $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki ibu muda, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dirasakan. Hubungan ini signifikan karena keyakinan individu terhadap kemampuannya berperan penting dalam cara menghadapi masalah, mengelola stres, serta memandang tantangan kehidupan secara lebih positif. Ibu muda yang yakin terhadap kemampuannya cenderung lebih tenang dalam menjalankan pengasuhan, lebih percaya diri mengambil keputusan, dan lebih mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan peran dalam keluarga. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung lebih mudah merasa ragu, cemas, dan tidak puas terhadap kehidupannya.

Temuan ini sejalan dengan teori Bandura (1977) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* memengaruhi pola pikir, emosi, motivasi, dan tindakan individu. Seseorang dengan *self-efficacy* tinggi akan lebih gigih menghadapi hambatan serta lebih mampu mempertahankan kestabilan emosional. Kondisi tersebut selanjutnya mendukung munculnya dimensi *psychological well-being* sebagaimana dijelaskan Ryff, seperti otonomi, penguasaan lingkungan, dan penerimaan diri. Dengan kata lain, keyakinan diri menjadi salah satu modal psikologis penting dalam mencapai kesejahteraan mental.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian terdahulu. Atuna & Harsono (2022) menemukan adanya hubungan positif antara *self-efficacy* dengan *psychological well-being* pada guru SLB di Kota Malang. Jannah et al., (2020) juga menyatakan bahwa *self-efficacy* berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis *caregiver* yang merawat lansia *skizofrenia*. Selain itu, Ezalina et al., (2023) menemukan bahwa *self-efficacy* memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa pada berbagai kelompok subjek, keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan faktor penting yang membantu individu menghadapi tekanan hidup dan menjaga kondisi psikologis tetap sehat.

Berdasarkan temuan tersebut, program intervensi bagi ibu muda perlu diarahkan pada penguatan *self-efficacy* sebagai upaya meningkatkan *psychological well-being*. Pendampingan dapat dilakukan melalui pelatihan keterampilan pengasuhan, konseling keluarga, maupun pemberian dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dengan meningkatnya keyakinan diri, ibu muda diharapkan lebih mampu menghadapi tuntutan peran, menjaga kesehatan mental, serta menciptakan kualitas pengasuhan yang lebih baik dalam keluarga. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi bidang bimbingan dan

konseling, khususnya dalam pengembangan layanan yang berfokus pada kesejahteraan psikologis ibu muda.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ibu muda di Dusun Padokan Kidul memiliki tingkat *self-efficacy* dan *psychological well-being* yang cenderung tinggi. Selain itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *psychological well-being* pada ibu muda. Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan peran sebagai ibu, istri, dan anggota keluarga memiliki makna penting terhadap terciptanya kesejahteraan psikologis. Semakin baik *self-efficacy* yang dimiliki, maka semakin besar pula kemampuan ibu muda dalam menghadapi tekanan, menyesuaikan diri terhadap tuntutan peran, serta mempertahankan kondisi psikologis yang sehat. Dengan demikian, *self-efficacy* dapat dipahami sebagai salah satu faktor psikologis yang berperan dalam mendukung kualitas hidup dan kesejahteraan mental ibu muda.

Berdasarkan hasil penelitian, ibu muda di Dusun Padokan Kidul diharapkan dapat terus mengembangkan keyakinan diri melalui peningkatan keterampilan pengasuhan, pengelolaan emosi, serta keterlibatan aktif dalam kegiatan sosial di lingkungan masyarakat. Bagi keluarga dan lingkungan sekitar, diharapkan dapat memberikan dukungan emosional maupun praktis agar ibu muda mampu menjalankan perannya secara optimal. Bagi konselor, kader masyarakat, maupun pihak terkait, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam menyusun program pendampingan yang berfokus pada penguatan *self-efficacy* untuk meningkatkan *psychological well-being* ibu muda. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan subjek penelitian serta menambahkan variabel lain, seperti dukungan sosial, stres pengasuhan, atau kondisi ekonomi, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kesejahteraan psikologis ibu muda.

REFERENSI

- Atuna, N. Y., & Harsono, Y. T. (2022). Hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Psychological Well-Being* pada Guru SLB di Kota Malang. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), Article 1.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Proporsi perempuan pernah kawin 15–49 tahun yang melahirkan anak lahir hidup yang pertama kali berumur kurang dari 20 tahun menurut kabupaten/kota di Indonesia*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MjE5OCMy/proporsi--perempuan-pernah-kawin-15-49-tahun-yang--melahirkan--anak-lahir-hidup-yang-pertama-kali-berumur-kurang-dari-20-tahun.html>

- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Ezalina, E., Alfianur, A., & Dendi, D. (2023). *Self-Efficacy terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia*. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.33653/jkp.v10i1.991>
- Jannah, R., Haryanto, J., & Kartini, Y. (2020). Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Kesejahteraan Psikologis *Caregiver* Dalam Merawat Lansia *Skizofrenia* Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Malang: *The Relationship of Self Efficacy with the Caregiver's Psychological Well Being Who Taking Care for Elderly Schizophrenia at Psychiatric Hospital Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Malang*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 6(1), 1–5. <https://doi.org/10.33023/jikep.v6i1.330>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2002). *From social structure to biology: Integrative science in pursuit of human health and well-being*. Dalam *From social structure to biology: Integrative science in pursuit of human health and well-being* (hlm. 541–554). Oxford University Press.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). *KNOW THYSELF AND BECOME WHAT YOU ARE: A EUDAIMONIC APPROACH TO PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*.