

**PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP KEPUASAN HIDUP
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelas Strata (S-1) Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh :

Sasikirani Trufi Wardhani

NIM : 2010811083

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

12 Agustus 2026

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember
Dekan

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si
NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Tandatangan

Dr. Festa Yumpi Rahmanawati, M.Si., Psikolog
NPK. 19640209111703816

Ria Wiyatfi Linsiya, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psikolog
NPK. 1992011812003915

Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197303032005012001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sasikirani Trufi Wardhani

NIM : 2010811083

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 12 Agustus 2026

Yang Menyatakan,

SASIKIRANI TRUFI WARDHANI
2010811083

HALAMAN PERSEMBAHAN

Rasa syukur dan terima kasih selalu penulis panjatkan pada Allah SWT. yang telah memberikan penulis kelancaran dalam menyusun skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Alm. Bapak

Terima kasih atas segala keteladanan, kerja keras, dan kasih sayang yang telah menjadi fondasi terkuat dalam hidup penulis. Walau Bapak telah berada di tempat terbaik di sisi-Nya, kenangan dan ajaran Bapak akan selalu hidup dan menjadi kebanggaan bagi penulis.

Alm. Ibu

Terima kasih untuk ibu yang selalu memberikan penulis rasa kasih sayang, semangat, serta doa-doa tiada henti agar penulis mendapatkan kelancaran serta kemudahan dalam menyusun skripsi ini. Walau Ibu juga telah berada di sisi-Nya, semua harapan dan kenangan akan selalu penulis ingat dan amalkan.

Mas

Terima kasih atas dukungan moral maupun finansial, semangat, dan juga bantuan yang selalu diberikan agar skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Meski terhalang karna jarak dan jarang bertemu, support dan pengertiannya selalu terasa

MOTTO

Man jadda wajada

“Barang siapa bersungguh-sungguh, maka ia akan berhasil”

Nanti yang rukun ya sama Mas, Kalau ada apa-apa selalu ingat Allah SWT.
Jangan lupa doakan Mimi dan Momo, sama seperti Mimi dan Momo yang selalu
mendoakan Adek

(Alm Ibu)

Don't let any of our past chase us down, you know
We're more than what we're made to think Time to believe

(Nct dream – Rains in Heaven)

KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang teramat dalam penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, hanya atas izin dan kasih sayang-Nya dimudahkan segala sesuat yang sulit bagi manusia. Shalawat serta salam akan selalu tercurah kepada jungjungan Nabi Besar Muhammad SAW. terselesaikannya karya ini merupakan sebuah perjalanan panjang yang membawa penulis pada proses pembelajaran komprehensif dalam tingkatan yang lebih tinggi. Karya kecil ini tercipta dengan serba keterbatasan, dengan bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak, karya ini bisa terwujud. Penulis menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember serta Dosen Pembimbingan Akademik penulis. Terima kasih atas bimbingan dan dukungan dari beliau selama peneliti menuntut ilmu di fakultas ini.
2. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A., Psikolog selaku dosen pembimbing pertama skripsi atas segala bimbingan yang penuh kesabaran dan telah meluangkan waktu, tenaga, serta memberikan wawasan, arahan, serta bimbingan teoritis yang sangat berharga dalam mengarahkan penulis menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Ibu Ria Wiyatfi Linsiya, M.Si., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing kedua skripsi atas segala bimbingan, ketelitian, saran-saran konstruktif, serta kemudahan bagi penulis dalam menyempurnakan penulisan skripsi ini

4. Dr. Festa Yumpi Rahmanawati, M.Si, Psikolog selaku dosen penguji skripsi atas selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan banyak masukan, kritik membangun, serta arahan yang sangat berharga demi kesempurnaan naskah skripsi ini.
5. Seluruh Dosen pengajar dan Staff Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan arahan yang tak ternilai selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember
6. Rasa terima kasih dan hormat yang sedalam-dalamnya saya haturkan kepada kedua orang tua tercinta. Almarhum Trubus dan Almarhumah Fikky Trustiana Martawati, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat, serta kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis, yang merupakan anugrah terbesar dalam hidup. Meskipun beliau tidak berada di sisi saya selama proses penyusunan skripsi ini, nilai-nilai, kasih sayang, serta doa yang senantiasa mengalir menjadi kekuatan besar bagi penulis untuk dapat terus berjuang dan menjadi pribadi yang membanggakan
7. Mas penulis tercinta, Wisnu Busky Wardhana, yang selalu meluangkan waktu mendengarkan keluh kesah penulis dengan penuh kesabaran, memberikan nasihat serta dukungan finansial, mental, maupun arahan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Jember yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, atas kebaikan, kesediaan waktu, dan

partisipasinya dalam mengisi instrumen penelitian, sehingga data dalam skripsi ini dapat terkumpul dengan baik.

9. Teman-teman seperjuangan angkatan 2020/2021/2022 serta teman kelas B Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, terima kasih atas kebersamaan, dinamika perkuliahan, serta saling memberikan dorongan semangat selama proses menempuh pendidikan hingga penyusunan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat tercinta, Virgalita Dwi Agustin, Brian Nurmahadi, Anissa Rahma Shalahuddin, Moh. Rafi Ardhiansyah, Savira Putri Wulandari, Arisandi Satria Jeujan, Maharani Martadinata Putri, Handika Tri Saputra, Khalifah Anggun Lestari, Ahmad Fikrian, terima kasih yang tak terhingga atas menemani, tempat cerita, canda tawa, hiburan, serta dukungan moral yang selalu ada di saat-saat tersulit dan jenuh selama proses skripsian ini.
11. Seluruh pihak dan kerabat yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, atas segala bantuan, uluran tangan, serta doa yang mengalir selama proses penyusunan skripsi ini.

Karya tulis ini disadari masih memiliki keterbatasan dan ruang untuk perbaikan. Oleh sebab itu, masukan berkonstruksi dari berbagai pihak akan diterima dengan terbuka demi penyempurnaan di masa depan. Harapan penulis, tulisan ini mampu memberi sumbangsih serta wawasan berharga bagi pembaca maupun perkembangan ilmu psikologi.

Jember, 10 Agustus 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
INTISARI	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	17
A. Latar Belakang Masalah.....	17
B. Rumusan masalah.....	17
C. Tujuan Penelitian	25
D. Manfaat Penelitian	25
E. Keaslian Penelitian.....	25
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	36

A. Kepuasan Hidup	36
1. Definisi kepuasan hidup	36
2. Aspek kepuasan hidup	38
3. Faktor kepuasan hidup	39
4. Teori Pembentukan Kepuasan Hidup Menurut Diener	43
B. Efikasi diri	45
1. Definisi Efikasi Diri	45
2. Aspek Efikasi Diri	46
3. Faktor efikasi diri	48
C. Hubungan Efikasi Diri Terhadap Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....	51
D. Hipotesis Penelitian.....	54
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis penelitian	32
B. Identifikasi Variabel.....	32
C. Definisi operasional	33
1. Kepuasan Hidup	33
2. Efikasi Diri	35
D. Populasi dan sampel.....	37
1. Populasi	37

2. Sampel	39
E. Metode pengumpulan data	40
1. Kepuasan hidup	41
2. Efikasi diri	42
F. Metode analisis data	44
1. Keabsahan Alat Ukur	45
2. Uji Asumsi.....	46
3. Uji Hipotesis.....	47
4. Uji Statistik Deskriptif.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian.....	50
1. Orientasi Kancan	50
2. Persiapan Penelitian	53
3. Pelaksanaan Penelitian	55
B. Analisa Data	57
1. Uji Keabsahan Alat Ukur	59
2. Uji Asumsi.....	66
3. Uji Hipotesis.....	69
4. Uji Deskriptif Statistik.....	70
C. Pembahasan.....	73

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	82
KESIMPULAN DAN SARAN.....	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blueprint Satisfaction With Life Scale (SWLS).....	42
Tabel 2. Blueprint General Self Efficacy Scale	44
Tabel 3. Kategori Reliabilitas Alat Ukur	46
Tabel 4 Norma Kategorisasi Deskriptif	52
Tabel 5 Kategori Demografi Responden.....	60
Tabel 6. Hasil Uji Coba Validitas Skala (SWLS).....	60
Tabel 7. Hasil Uji Coba Validitas General Self Efficany Scale.....	62
Tabel 8. Hasil Uji Uji Pengambilan Data Scale (SWLS).....	63
Tabel 9. Hasil Uji Uji Pengambilan Data Validitas General Self Efficancy	64
Tabel 10. Hasil Reliabilitas Uji Coba (SWLS)	65
Tabel 11. Hasil Reliabilitas Uji Coba Skala (GSES).	66
Tabel 12. Hasil Reliabilitas Uji pengambilan data Skala (SWLS)	66
Tabel 13. Hasil Reliabilitas Uji pengambilan data (GSES).....	66
Tabel 14. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	68
Tabel 15. Uji Linieritas	69
Tabel 16. Hasil Uji Regresi	70
Tabel 17. Hasil Uji Koefisien.....	70

Tabel 18. Kategorisasi Variabel	71
Tabel 19. Hasil Kategorisasi Variabel Berdasarkan Aspek (GSES).....	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Etika Penelitian.....	92
Lampiran 2. Inform consent responden	93
Lampiran 3. Kusioner Efikasi Diri (Self Efficacy)	94
Lampiran 4. Kuisisioner Kepuasan Hidup (Life sastisfcation).....	96
Lampiran 5. Tabulasi data General Self Efficacy Scale	97
Lampiran 6. Tabulasi data Sastisfaction with Life Scale	98
Lampiran 7. Validitas Uji coba Efikasi Diri (Self Efficacy).....	99
Lampiran 8. Validitas Uji coba Kepuasan hidup (Self Satisfaction)	101
Lampiran 9. Reliabilitas Uji coba Efikasi Diri (Self Efficacy)	101
Lampiran 10. Reliabilitas Uji coba Kepuasan hidup (Life sastisfcation)	101
Lampiran 11. Tabulasi General Self Efficacy Scale	102
Lampiran 12. Tabulasi Satisfaction with Life Scale	105
Lampiran 13. Validitas Uji Pengambilan Data GSES	108
Lampiran 14. Validitas Uji Pengambilan Data SWLS	110
Lampiran 15. Reliabilitas Uji Pengambilan Data GSES.....	111
Lampiran 16. Reliabilitas Uji Pengambilan Data SWLS.....	111
Lampiran 17. Uji Normalitas	111

Lampiran 18. Uji Linieritas	112
Lampiran 19. Uji Hipotesis	112
Lampiran 20. Uji Deskriptif.....	113

PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Sasikirani Trufi Wardhani¹ Panca Kursistin Handayani²

Ria Wiyatfi Linsiya³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember

Sasikirani2003@gmail.com

INTISARI

Tekanan akademik selama proses penulisan skripsi rentan menurunkan kepuasan hidup (*life satisfaction*) mahasiswa tingkat akhir, sehingga dibutuhkan efikasi diri (*self-efficacy*) yang kuat sebagai mekanisme adaptasi kognitif selama penyelesaian skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh efikasi diri terhadap tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Kabupaten Jember. Penelitian ini melibatkan 150 responden (N = 150) yang ditentukan menggunakan teknik *quota sampling* dan *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan dua instrumen terstandar, yaitu *General Self-Efficacy Scale* (GSES) ($\alpha = 0,751$) untuk mengukur efikasi diri dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) ($\alpha = 0,721$) untuk mengukur kepuasan hidup. Data dianalisis menggunakan teknik regresi linear sederhana berbasis SPSS. Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa efikasi diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup ($F = 22,768$; $p = 0,000 < 0,05$). Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,133$) menunjukkan bahwa efikasi diri memberikan kontribusi pengaruh sebesar 13,3% terhadap kepuasan hidup, sedangkan 86,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal di luar model. Analisis deskriptif mengungkapkan bahwa sebagian besar responden memiliki efikasi diri pada kategori tinggi (58,0%), tetapi tingkat kepuasan hidup responden justru tergolong dominan rendah (52,0%). Implikasi temuan ini menegaskan krusialnya efikasi diri sebagai pendorong kognitif internal bagi mahasiswa. Secara implikasi praktis, temuan ini menjadi dasar ilmiah bagi perguruan tinggi untuk merancang program bimbingan konseling dan pelatihan peningkatan efikasi diri guna menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Kepuasan Hidup, Mahasiswa Tingkat Akhir, Skripsi

¹ Peneliti

² Dosen Pembimbing

³ Dosen Pembimbing

THE EFFECT OF SELF-EFFICACY ON LIFE SATISFACTION AMONG FINAL-YEAR UNDERGRADUATE STUDENTS COMPLETING THESIS

**Sasikirani Trufi Wardhani¹ Panca Kursistin Handayani²
Ria Wiyatfi Linsiya³**

^{1,2,3}*Faculty of Psychology University Muhammadiyah Jember*

Sasikirani2003@gmail.com

ABSTRACT

High academic pressure during the thesis completion process often triggers emotional vulnerability and psychological stress, directly impacting the decline of final-year students' quality of life evaluation. Based on this phenomenon, this associative quantitative study aims to analyze and examine the effect of self-efficacy on life satisfaction among final-year undergraduate students writing their thesis in Jember Regency. This study involved 150 respondents (N = 150) selected through a non-probability sampling technique combining purposive, quota, and accidental sampling. Data were collected using two standardized instruments: the General Self-Efficacy Scale (GSES) ($\alpha = 0,751$) to measure self-efficacy and the Satisfaction with Life Scale (SWLS) ($\alpha = 0,721$) to evaluate life satisfaction. The collected data were analyzed using simple linear regression via SPSS. The hypothesis testing results proved that self-efficacy had a positive and significant effect on life satisfaction ($t = 4.772$; $p = 0.000 < 0.05$). The coefficient of determination ($R^2 = 0.133$) indicates that self-efficacy contributes 13.3% to life satisfaction, while the remaining 86.7% is influenced by external factors outside the model. Descriptive analysis revealed that the majority of respondents possessed high self-efficacy (58.0%), whereas respondent of life satisfaction was predominantly in the low category (52.0%). These findings highlight the crucial role of self-efficacy as an internal cognitive driver for students. In terms of practical implications, this study provides a scientific basis for higher education institutions to design counseling services and self-efficacy enhancement programs to maintain the psychological well-being of students working on their theses.

Keywords: *Final-Year Students, Life Satisfaction, Self-Efficacy, Undergraduate Thesis*

¹ Researcher

² First Supervisor

³ Second Supervisor

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peralihan menuju dewasa awal diwarnai oleh serangkaian perubahan menyeluruh yang mencakup fisik, pemikiran kognitif, hingga relasi interaksional (Santrock, 2012). Memasuki jenjang perkembangan ini, seseorang perlahan melepaskan pandangan egosentris serta mengembangkan empati dan tanggung jawab sosial. Individu juga akan dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan seperti merencanakan karier, mempersiapkan kehidupan mandiri, serta membangun relasi yang lebih matang (Santrock, 2012). Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang juga menghadapi berbagai tuntutan, seperti penyelesaian tugas akhir, tuntutan sosial, serta persiapan memasuki dunia kerja. Selain itu, ketidakpastian mengenai masa depan dan tekanan sosial menjadi kondisi yang umum dialami pada periode ini. Kondisi tersebut berkaitan dengan tingkat kepuasan hidup individu pada masa transisi menuju dewasa awal (Salsabila & Minarni, 2025).

Merujuk pada pandangan Diener (1984), evaluasi subjektif individu mengenai sejauh mana seluruh aspek kenyataan hidupnya dengan membandingkan kondisi riil saat ini dan standar ideal yang diharapkan. Bagi mahasiswa tingkat akhir, kepuasan hidup yang tinggi sangat krusial karena berkorelasi dengan kesehatan mental yang baik, sikap optimis, kemampuan mengelola stres, dan pencapaian prestasi akademik yang optimal (Rikah &

Ilhami, 2023). Pada mahasiswa akhir yang memiliki tingkat kepuasan hidup tinggi dapat mengatasi berbagai permasalahan dan menjalankan peran serta tanggung jawab yang baik, lebih mungkin untuk dipekerjakan, dipromosikan, dan memiliki pendapatan lebih tinggi, serta kemungkinan menjadi pengangguran lebih rendah (Rahmanda & Utami, 2024a)

Namun pada realitasnya, banyak mahasiswa semester akhir yang justru mengalami penurunan kepuasan hidup akibat besarnya tekanan selama proses kelulusan. Penelitian oleh Sukmana (2025) menunjukkan bahwa 53,5% mahasiswa semester akhir berada pada kategori kepuasan hidup yang rendah, sejalan dengan temuan Majesty et al. (2023) sebesar 42,1%. Angka-angka ini menegaskan adanya masalah kesejahteraan mental yang nyata di kalangan mahasiswa tingkat akhir.

Temuan awal yang melibatkan wawancara ke mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di Kabupaten Jember, ditemukan gambaran mengenai tingkat kepuasan hidup yang sangat bervariasi selama menempuh masa studi akhir. Pada beberapa mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami perasaan lelah secara fisik maupun mental akibat proses pengerjaan skripsi yang panjang, rasa cemas akan masa depan setelah lulus, serta perasaan rendah diri atau tidak percaya diri karena merasa tertinggal dari teman seangkatan. Selain itu, mahasiswa juga mengungkapkan adanya rasa bersalah yang kuat terhadap orang tua karena belum bisa lulus tepat waktu atau yang diharapkan, serta perasaan hilang arah yang memicu rasa jenuh dalam mengerjakan tugas akhir.

Fenomena ini sejalan dengan temuan Sukmana (2025) yang memperlihatkan bahwa tingginya tekanan tugas akhir berdampak pada munculnya kejenuhan emosional dan penilaian negatif mahasiswa terhadap kualitas hidupnya. Selain itu, munculnya rasa minder akibat membandingkan diri dengan pencapaian kawan seangkatan juga menguatkan temuan Rahmad & Kirana (2023) mengenai dampak negatif perbandingan sosial terhadap evaluasi kepuasan hidup.

Di sisi lain, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami perasaan yang lebih positif dalam merespons tekanan tugas tingkat akhir. Mahasiswa mengungkapkan adanya perasaan penerimaan diri, di mana mereka merasa tenang dan menerima bahwa setiap orang memiliki kecepatan (*pace*) hidup serta waktu lulus yang berbeda-beda. Sikap ini sejalan dengan temuan Satwika (2021) mengenai pentingnya penerimaan diri dalam menjaga kepuasan hidup.

Selain itu, mahasiswa menceritakan hadirnya rasa syukur dan pandangan optimis atas progres-progres kecil harian, seperti merasa lega dan puas meskipun dalam sehari hanya berhasil. Kondisi tersebut diperkuat oleh adanya rasa syukur dan pandangan optimis atas progres-progres kecil harian, seperti merasa lega dan puas meskipun dalam sehari hanya berhasil menyelesaikan satu halaman draf atau bisa menambah pengetahuan selama mengerjakan. Hal ini menguatkan temuan Satwika (2021) yang menggambarkan bahwa kemampuan mahasiswa untuk menghargai setiap tahapan proses dan tetap berpikir positif

dapat menjaga kondisi psikologis mereka tetap stabil selama menyelesaikan tugas akhir.

Melalui seluruh dinamika tersebut, dapat dipahami bahwa dalam menilai kehidupannya, mahasiswa tingkat akhir tidak sekadar melihat kelancaran skripsi secara objektif, melainkan melakukan evaluasi kognitif menyeluruh terhadap pencapaian target usia, dukungan sosial, status finansial, serta sejauh mana kemampuan internal mereka dalam mengendalikan arah masa depannya. Menurut Diener (1984), kepuasan hidup seseorang pada dasarnya dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks, mulai dari faktor eksternal seperti relasi interpersonal, status finansial, dan dukungan keluarga, hingga faktor kepribadian dan evaluasi internal individu. Namun, di tengah tingginya beban akademik dan ketidakpastian proses pengerjaan skripsi, faktor eksternal saja tidak cukup untuk menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Diperlukan faktor kognitif internal yang kuat agar mahasiswa mampu merespons hambatan secara adaptif.

Di antara berbagai faktor psikologis internal tersebut, efikasi diri (*self-efficacy*) memberikan kontribusi yang berarti terhadap kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir. Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kapabilitas dirinya untuk mengorganisasi dan menjalankan tindakan yang diperlukan demi mencapai target tertentu (Bandura et al., 1977). Keyakinan kognitif ini tidak hanya memengaruhi bagaimana mahasiswa menyelesaikan tugas perkuliahannya, tetapi juga bagaimana mereka mengelola tekanan akademik, membangun motivasi, menghadapi kegagalan, serta membentuk

pandangan optimis agar tidak mudah menyerah saat mengalami hambatan saat proses penyusunan skripsi (Damayanti & Mangundjaya, 2023).

Keberadaan efikasi diri sebagai prediktor krusial bagi kepuasan hidup didukung oleh riset Çelik et al. (2020), yang mengonfirmasi bahwa individu yang meyakini kapabilitas dirinya cenderung lebih adaptif dalam mengatasi tekanan harian. Hal ini diperkuat oleh temuan Nabila & Wahyuni (2022) serta Madiha & Akhouri (2020), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi sanggup mengendalikan pola pikir dan afeksi secara positif, sehingga memunculkan persepsi kontrol diri (*sense of control*) yang pada akhirnya meningkatkan evaluasi kepuasan hidup mereka. Lebih lanjut, bukti terbaru dari Nurmala (2025) pada kelompok mahasiswa tingkat akhir turut mempertegas bahwa efikasi diri terbukti memberikan kontribusi positif yang signifikan terhadap kepuasan hidup di tengah dinamika penyelesaian tugas akhir.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Jember, terdapat gambaran keyakinan diri yang bervariasi serta dampaknya terhadap penilaian kepuasan hidup mereka. Pada kelompok mahasiswa yang mengalami keraguan atas kemampuan dirinya, penurunan efikasi diri ini berlanjut pada ketidakpuasan terhadap keadaan kehidupan yang sedang dijalani saat ini. Mahasiswa mengungkapkan rasa tidak puas dan rendah diri karena merasa tidak memiliki kompetensi akademis yang sepadan jika dibandingkan dengan teman seangkatan maupun lulusan lain. Ketidakpercayaan atas kapasitas diri ini memicu kecemasan

mendalam akan ketidaksiapan mereka untuk bersaing di dunia kerja kelak. Rasa tidak berdaya dan ketiadaan gambaran masa depan tersebut membuat mereka memandang skripsi atau tugas akhir sebagai beban yang melampaui batas kemampuan, sehingga memicu perilaku menunda pengerjaan (*procrastination*) berbulan-bulan serta munculnya rasa takut untuk menemui dosen pembimbing. Kondisi ini memperlihatkan bagaimana rasa tidak yakin atas kompetensi diri secara langsung menurunkan evaluasi kepuasan hidup mahasiswa.

Sebaliknya, hasil wawancara juga menunjukkan keberadaan mahasiswa dengan keyakinan diri yang lebih adaptif, yang berujung pada tingginya rasa puas terhadap kehidupan individu. Mahasiswa menceritakan bahwa meskipun dihadapkan pada revisi draf yang berulang, individu tetap meyakini bahwa individu memiliki keterampilan, pemahaman materi, dan kapasitas kognitif yang cukup untuk menyelesaikan tugas akhir. Kepercayaan atas kompetensi diri ini membuat mahasiswa merasa puas karena memiliki kontrol atas masa depannya, merasa siap dan berdaya untuk melangkah ke jenjang karier setelah lulus, serta tetap optimis melihat perjalanan hidupnya. Gambaran rasa puas yang berakar dari keyakinan atas kapasitas diri ini mempertegas temuan dari Nurmala (2025), yang membuktikan bahwa efikasi diri memberikan kontribusi positif yang signifikan terhadap tingkat kepuasan hidup mahasiswa tingkat akhir.

Keterkaitan antara efikasi diri dan kepuasan hidup pada mahasiswa tingkat akhir dapat dipahami melalui pendekatan pembentukan kepuasan hidup dari Diener (1984) yaitu pendekatan *Bottom-Up* dan *Top-Down*. Melalui pendekatan *Bottom-Up*, kepuasan hidup global mahasiswa tingkat akhir

dibentuk oleh akumulasi kejadian konkret harian pada domain spesifik (*domain satisfaction*), seperti kelancaran bimbingan skripsi, dukungan sosial, dan kesehatan fisik (Diener et al., 1999; Diener, E., & Biswas-Diener, 2008).

Namun, Diener (1984) menegaskan bahwa kepuasan hidup tidak semata-mata ditentukan oleh kejadian objektif dari bawah (*Bottom-Up*), melainkan dikendalikan oleh faktor internal dalam struktur *Top-Down* berupa disposisi psikologis dan cara berpikir individu. Dalam konteks ini, efikasi diri difungsikan sebagai faktor internal utama dalam struktur *Top-Down*. Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat efikasi diri tinggi cenderung memberikan penilaian atau kognitif (*cognitive appraisal*) yang positif terhadap hambatan pengerjaan skripsi, sehingga individu menilai hambatan skripsi bukan sebagai ancaman yang merusak kesejahteraan hidupnya, melainkan sebagai tantangan yang mampu diselesaikan. Mekanisme kognitif inilah yang menjaga kepuasan hidup mahasiswa tetap berada pada level yang optimal (Diener et al., 1999).

Guna melengkapi dan memperluas pemahaman mengenai efikasi diri dan kepuasan hidup, penelitian ini hadir dengan memperkaya peta literatur melalui dua penajaman fokus utama. Pertama, penelitian ini menambahkan sudut pandang psikologi perkembangan dengan memotret dinamika efikasi diri dan kepuasan hidup pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada dalam fase transisi menuju dewasa awal (*early adulthood*). Pada fase perkembangan ini, mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademis penyelesaian tugas akhir, melainkan juga mulai mengemban tugas perkembangan dewasa awal,

seperti penataan arah karir, pencapaian stabilitas emosional, kemandirian diri, hingga kesiapan memasuki dunia kerja (*post-college transition*). Urgensi penelitian ini didasari oleh pentingnya mempertahankan kepuasan hidup mahasiswa pada masa transisi. Tingkat kepuasan hidup yang rendah rentan memicu kecemasan berkepanjangan, kejenuhan emosional, hingga ketidaksiapan mental dalam menghadapi masa depan. Sebaliknya, kepuasan hidup yang terjaga dengan baik akan mendukung kesehatan mental, optimisme, serta kelancaran mahasiswa dalam melewati transisi menuju dunia kerja. Keberadaan efikasi diri menjadi sangat krusial sebagai penyaring kognitif internal dalam mengelola kecemasan transisi tersebut agar kepuasan hidup mahasiswa tetap terjaga saat penyusunan skripsi (Santrock, 2012).

Kedua, dari aspek konteks geografis dan demografis, penelitian ini melengkapi data dengan berfokus pada mahasiswa tingkat akhir di wilayah perguruan tinggi daerah berkembang (*suburban*), seperti Kabupaten Jember. Integrasi antara tugas perkembangan dewasa awal dan karakteristik lingkungan akademis di wilayah ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris yang lebih menyeluruh mengenai seberapa kuat keyakinan atas kemampuan diri mampu menjadi pemelihara evaluasi kepuasan hidup mahasiswa di titik krusial transisi studi individu (Diener 1984; Santrock, 2012). Terutama di Kabupaten Jember itu sendiri.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan ilmiah bagi biro layanan konseling maupun manajemen universitas di Kabupaten Jember dalam merancang program pendampingan mahasiswa yang

tepat sasaran, seperti workshop penguatan orientasi karir, pelatihan regulasi emosi, hingga pembentukan kelompok dukungan sebaya (*peer support*). Implikasi tersebut diharapkan membantu mahasiswa semester akhir agar lebih adaptif dalam mengelola tekanan akademik, meningkatkan keyakinan diri, dan mempertahankan kepuasan hidup yang optimal selama proses penyelesaian studi. Berdasarkan seluruh uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Efikasi Diri terhadap Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

B. Rumusan masalah

Mengacu pada rumusan masalah di atas, permasalahan penelitian sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa tingkat akhir?”

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri (*self-efficacy*) terhadap kepuasan hidup (*life satisfaction*) pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi klinis. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literature mengenai peran efikasi diri (*self efficacy*) sebagai salah

satu faktor internal kognitif yang berfungsi untuk menjaga kepuasan hidup mahasiswa tingkat akhir serta referensi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat melatih kemampuan peneliti dalam menerapkan ilmu psikologi di lapangan, serta memberikan pemahaman langsung mengenai cara mengukur dan menganalisis dinamika efikasi diri dan kepuasan hidup pada mahasiswa tingkat akhir

b. Bagi Pembaca

Hadirnya hasil riset ini diproyeksikan dapat memberi sumbangsih meganai gambaran dan pentingnya menjaga keyakinan diri demi tercapainya kepuasan hidup yang optimal.

E. Keaslian Penelitian

Penyusunan karya ilmiah ini dimaksudkan untuk memperkaya hasil-hasil eksplorasi terdahulu. Keberadaan penelitian sebelumnya dimanfaatkan sebagai komparasi untuk mengidentifikasi aspek kesamaan sekaligus perbedaan karakteristik dalam penelitian ini. Tinjauan terhadap sejumlah riset yang relevan dan menjadi rujukan utama disajikan berikut ini:

1. "Pengaruh Social Support dan Self Efficacy terhadap Kepuasan Hidup dan Adaptabilitas Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir" (Nurmala, 2025) penelitian ini dilakukan pada 155 mahasiswa semester akhir (semester 7-8) Universitas Esa Unggul untuk mengetahui pengaruh *social support* dan

self-efficacy terhadap kepuasan hidup dan adaptabilitas karir menggunakan analisis SEM-PLS. Hasil pengujian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh positif signifikan terhadap adaptabilitas karir dan kepuasan hidup . Begitu juga dengan *social support* yang berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup, namun ditemukan tidak berpengaruh signifikan terhadap adaptabilitas karir. Sementara itu, kepuasan hidup juga tidak berpengaruh terhadap adaptabilitas karir . Kebaharuan penelitian ini terletak pada penambahan variabel kepuasan hidup dan pergeseran fokus objek dari siswa SMA (seperti riset Salim et al., 2023) menjadi mahasiswa tingkat akhir dalam fase transisi kerja. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyarankan penelitian lanjutan dengan sampel lebih luas dan variabel lain karena adanya keterbatasan nilai *R-square*. Secara implikasi, institusi pendidikan disarankan merancang program peningkatan efikasi diri seperti *workshop* dan magang industri tanpa mengabaikan dukungan sosial untuk kesejahteraan emosional mahasiswa. Hasilnya menunjukkan bahwa *self efficacy* berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup dan adaptabilitas karir. Begitu juga dengan *social support*, yang berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup, namun tidak berpengaruh signifikan terhadap adaptabilitas karir. Sementara itu, kepuasan hidup tidak berpengaruh terhadap adaptabilitas karir. Peneliti menyarankan penelitian lanjutan dengan variabel lain dan sampel yang lebih luas, karena masih ada faktor lain yang mungkin memengaruhi adaptabilitas karir mahasiswa tingkat akhir. (Karakteristik lokasi riset terdahulu berada di Jakarta Barat (kota

megapolitan) yang memiliki dinamika industri sangat padat. Sedangkan penelitian ini dilakukan di Kabupaten Jember yang secara sosiokultural merupakan wilayah kota berkembang/suburban.

2. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa (T. Nabila & Wahyuni, 2022) Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta. Bertujuan untuk menguji keberadaan hubungan positif antara efikasi diri (*self-efficacy*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta. Menggunakan teknik *incidental sampling*, data dihimpun dari 361 mahasiswa melalui kuesioner instrumen *General Self Efficacy Scale* (17 item) dan *Multidimensional Students Life satisfaction Scale* (30 item). Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategorisasi tingkat sedang untuk kedua variabel, dengan porsi efikasi diri sebesar 64% (aspek tertinggi pada dimensi *effort*: 32%) dan kepuasan hidup sebesar 50% (aspek tertinggi pada dimensi *family*: 23%). Melalui uji korelasi *Product Moment Pearson* pada tingkat signifikansi 0,05, ditemukan nilai koefisien korelasi yang berarti terdapat hubungan positif antara kedua variabel, namun masuk dalam kategorisasi rendah sehingga hubungannya dinilai tidak begitu signifikan atau tidak memiliki pengaruh yang cukup besar karena adanya kemungkinan faktor-faktor lain yang turut memengaruhi kepuasan hidup mahasiswa. Kebaharuan atau fokus penting dari riset ini terletak pada penegasan peran efikasi diri di lingkungan mahasiswa Indonesia, khususnya dalam konteks

dewasa awal, di mana keyakinan internal mahasiswa (meliputi inisiatif, usaha, dan kegigihan) berfungsi penting untuk mengelola stres dan menghadapi rintangan perkuliahan guna mencegah kecemasan demi mencapai kepuasan hidup yang optimal. Meskipun memiliki keterbatasan metodologis karena menggunakan teknik sampling non-probabilitas (*incidental*) dan hanya terfokus pada satu fakultas di satu universitas, diskusi penelitian ini menekankan pentingnya perhatian terhadap mahasiswa dengan efikasi diri rendah agar mereka tidak rentan terhadap keraguan diri atau ketidakpuasan hidup, sehingga riset ini menyimpulkan bahwa dukungan lingkungan serta motivasi diri yang kuat sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa mencapai kebahagiaan dan kepuasan hidup yang diharapkan. Hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri, mahasiswa cenderung merasa lebih puas terhadap hidupnya. Namun, hubungan yang ditemukan tidak terlalu kuat, sehingga peneliti menyarankan perlunya kajian lebih lanjut dengan melihat faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi (Penelitian terdahulu mengambil sampel mahasiswa aktif dari semua tingkatan semester secara umum. Sebaliknya, penelitian ini mempersempit subjeknya secara khusus hanya pada mahasiswa tingkat akhir (semester tua) yang secara riil sedang berhadapan dengan *burnout* skripsi dan tekanan kelulusan. Penyempitan subjek ini diprediksi akan memberikan gambaran hubungan psikologis yang lebih tajam dan kontekstual.)

3. *Self-efficacy and Life satisfaction among Young Adults* (Madiha & Akhouri, 2020a) Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan dan pengaruh *self-efficacy* terhadap *life satisfaction* pada 120 orang dewasa awal (60 laki-laki dan 60 perempuan) berusia 25–35 tahun di Aligarh Muslim University, India, menggunakan teknik *purposive sampling* serta instrumen *General Self Efficacy Scale* versi bahasa Hindi (GSE-H) dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kedua variabel pada total sampel yang juga terbukti kuat secara spesifik pada kelompok laki-laki maupun perempuan. Melalui uji regresi linear sederhana, ditemukan bahwa *self-efficacy* bertindak sebagai prediktor kuat yang memengaruhi dan mampu menjelaskan 81,2% variasi tingkat kepuasan hidup dewasa awal sedangkan 18,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Kebaharuan studi ini terletak pada pemetaan komparatif berbasis gender di lingkungan akademis India yang menunjukkan bahwa pria dan wanita menggunakan mekanisme kognitif internal yang setara dalam mengevaluasi kualitas hidup mereka. Meskipun memiliki keterbatasan pada ukuran sampel yang kecil dan hanya mencakup satu wilayah lokal (Aligarh), diskusi dan implikasi riset ini menegaskan bahwa individu berpikiran positif dengan mentalitas "*I can do this*" jauh lebih tangguh dalam mengatasi stres harian, sehingga peneliti merekomendasikan adanya program intervensi nyata untuk meningkatkan efikasi diri demi menekan risiko kecemasan, frustrasi, dan depresi yang

menjadi pemicu utama ketidakpuasan hidup. Hasilnya menunjukkan bahwa orang yang memiliki efikasi diri tinggi lebih mampu menghadapi tantangan hidup, lebih percaya diri, dan cenderung merasa puas dengan hidupnya. Peneliti menekankan bahwa efikasi diri adalah faktor penting dalam membangun kesejahteraan psikologis. (Subjek dalam riset Madiha & Akhouri berada pada fase dewasa awal yang mayoritasnya kemungkinan besar sudah melewati masa kuliah dan menghadapi dinamika rumah tangga atau pekerjaan tetap. Sementara itu, penelitian ini berfokus pada individu dalam fase transisi menuju dewasa awal (usia 21–24 tahun) yang dunianya masih berpusat pada benturan idealisme akademik dan kecemasan masa depan sebelum benar-benar terjun ke masyarakat.)

4. Efikasi Diri (*Self-efficacy*) sebagai Prediktor Kepuasan Hidup (Damayanti & Mangundjaya, 2023) Penelitian ini dilakukan pada karyawan Perusahaan X di Bekasi. Bertujuan untuk mengidentifikasi apakah efikasi diri (*self-efficacy*) dapat menjadi prediktor terhadap kepuasan hidup (*life satisfaction*) pada karyawan di Perusahaan X, Bekasi. Dengan menggunakan teknik *convenience sampling* (salah satu metode *non-probability sampling*), data dikumpulkan melalui kuesioner *platform online* terhadap 250 responden karyawan, di mana profil mayoritasnya adalah pria (54,4%), berasal dari Generasi X atau berusia di atas 23 tahun (82%), berpendidikan terakhir SLTA (48,4%), menempati posisi staf (54,8%), dan memiliki masa kerja di bawah 6 tahun (88,4%). Pengukuran

variabel menggunakan instrumen *General Self Efficacy Scale* (9 item valid) yang diadaptasi dari Bandura dan dimodifikasi oleh Mangundjaya (2023), serta *Satisfaction With Life Scale* / SWLS (5 item valid) dari Diener et al. Berdasarkan uji kategorisasi, sebagian besar karyawan memiliki efikasi diri pada tingkat sedang (49,6%) dan tingkat kepuasan hidup yang tergolong tinggi (54,4%). Lebih lanjut, hasil uji korelasi *Product Moment Pearson* menunjukkan nilai, yang menandakan adanya hubungan positif yang signifikan dalam kategori sedang antara kedua variabel. Melalui analisis regresi linear sederhana, ditemukan persamaan regresi dengan nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,288; hal ini membuktikan secara signifikan bahwa efikasi diri berperan sebagai prediktor positif yang berkontribusi sebesar 28,8% terhadap kepuasan hidup karyawan, sementara 71,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal lain. Kebaharuan atau fokus penting dari riset ini terletak pada perluasan subjek penelitian yang beralih dari tren riset terdahulu yang didominasi oleh kelompok mahasiswa ke dalam ranah dunia kerja, serta pengungkapan analisis demografis yang menunjukkan bahwa karyawan Generasi Y memiliki skor efikasi diri dan kepuasan hidup yang lebih tinggi secara signifikan dibanding Generasi Z karena faktor kematangan dan pengalaman hidup. Meskipun studi ini memiliki keterbatasan metodologis karena ruang lingkup pengambilan datanya yang hanya terbatas pada satu perusahaan sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan, diskusi penelitian menyimpulkan bahwa penguatan aspek internal seperti efikasi

diri sangat penting bagi pekerja untuk mereduksi stres dan kecemasan kerja, sehingga perusahaan disarankan untuk memfasilitasi peningkatan kompetensi diri karyawan melalui program pelatihan, *workshop*, maupun *coaching* demi tercapainya kepuasan hidup dan produktivitas kerja yang maksimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup karyawan, artinya, semakin tinggi efikasi diri, karyawan cenderung lebih puas dengan hidupnya. Namun, efikasi diri hanya menjelaskan 28,8% variasi kepuasan hidup, menunjukkan bahwa faktor lain seperti kesehatan, pendapatan, atau hubungan sosial juga berperan. Temuan tambahan mengungkap bahwa generasi Y (>23 tahun) memiliki efikasi diri dan kepuasan hidup lebih tinggi dibanding generasi Z (<23 tahun), serta karyawan dengan posisi lebih tinggi (kepala seksi/supervisor) cenderung lebih puas. (Tekanan yang dihadapi oleh subjek pada riset terdahulu adalah tekanan dunia kerja seperti posisi staf, beban target perusahaan, dan masa kerja. Sementara itu, penelitian ini memindahkan fokus pengujian ke dalam ranah dunia akademik. Hambatan yang diteliti bukan kinerja operasional kantor, melainkan bagaimana keyakinan kognitif mahasiswa mengelola kritik dosen pembimbing, revisi data, dan manajemen waktu penyusunan skripsi.)

5. Penelitian yang dilakukan oleh (Çelik et al., 2020) dengan judul “The Relationship between the *Self-efficacy* and *Life satisfaction* of University Students Who Do Exercises” menguji hubungan antara *life satisfaction*

(kepuasan hidup), *academic self-efficacy* (efikasi diri akademik), dan *organizational identification* (identifikasi organisasi) melalui model persamaan struktural penuh (*Full Structural Equation Modeling* / FSEM). Data dikumpulkan menggunakan teknik *convenience sampling* terhadap 255 mahasiswa (22% laki-laki) dengan rata-rata usia 19,49 tahun dari dua universitas di Trabzon, Turki, menggunakan tiga instrumen adaptasi bahasa Turki: *Life satisfaction Scale*, *Academic Self-efficacy Scale*, dan *Organizational Identification Scale*. Hasil pengujian model struktural akhir menunjukkan keselarasan data yang baik, di mana *life satisfaction* terbukti memiliki pengaruh langsung yang positif dan signifikan terhadap *organizational identification* sekaligus terhadap *academic self-efficacy*. Selain efek langsung, studi ini menemukan adanya efek tidak langsung yang signifikan dari *life satisfaction* terhadap *organizational identification* melalui peran *academic self-efficacy* sebagai variabel mediator .

Kebaharuan dari penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi literatur dengan membalik perspektif tradisional yang biasanya menempatkan *self-efficacy* sebagai prediktor kepuasan hidup, menjadi pembuktian bahwa peningkatan kepuasan hidup secara umum justru mendorong penguatan efikasi diri akademik mahasiswa. Meskipun memiliki keterbatasan metodologis karena hanya melibatkan peserta dari dua universitas serta ruang lingkup budaya yang lokal, diskusi dan implikasi riset ini menyimpulkan bahwa institusi pendidikan tinggi disarankan untuk menawarkan layanan dan aktivitas pendukung sejak

masa orientasi guna mendongkrak kepuasan hidup dan keyakinan akademik mahasiswa, sehingga mereka dapat membangun ikatan psikologis yang lebih kuat dengan kampus demi meraih prestasi akademik yang optimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dengan kepuasan hidup, yang berarti semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, maka semakin tinggi pula kepuasan hidupnya. Kebaruan dari penelitian yang akan dilakukan terletak pada Posisi Konseptual Variabel, Penelitian ini memosisikan efikasi diri (*self-efficacy*) sebagai prediktor utama (variabel bebas) yang memengaruhi kepuasan hidup (*life satisfaction*) sebagai variabel terikat, guna menguji daya tahan keyakinan internal individu secara langsung. Kemudian pada Karakteristik & Dinamika Subjek, Studi Çelik et al. (2020) berfokus pada dinamika mahasiswa dalam konteks aktivitas fisik dan keterikatan organisasi. Sementara itu, penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi krisis akademis penyusunan tugas akhir serta tantangan transisi menuju dewasa awal (*early adulthood*). Yang terakhir pada Konteks Sosio-Geografis, Penelitian ini memberikan pemetaan baru pada mahasiswa di perguruan tinggi wilayah daerah berkembang (*suburban*), yaitu Kabupaten Jember, untuk melengkapi literatur yang sebelumnya berasal dari setting budaya dan universitas di Turki.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kepuasan Hidup

1. Definisi Kepuasan Hidup

Menurut Diener dan Biswas-Diener, Kepuasan hidup adalah evaluasi kognitif individu terkait kepuasan keseluruhan hidupnya berdasarkan kriteria-kriteria pemenuhan hidup pada individu tersebut yang dianggap penting, seperti hubungan interpersonal, kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas dan aktivitas di waktu luang (Diener et al., 1984). Selain itu, menurut Diener, kepuasan hidup dapat diartikan sebagai bagaimana seseorang menyukai kehidupannya (Malvaso & Kang, 2022). Kepuasan hidup pun dapat meliputi evaluasi diri mental dan fisik pada seseorang (Badri et al., 2022).

Menurut Beutell (2006) kepuasan hidup merupakan asesmen perasaan dan sikap seseorang terkait kehidupannya yang merentang dari negatif ke positif. Menurut Sumner, kepuasan hidup adalah evaluasi positif pada kondisi kehidupan seseorang, penilaian yang mengukur apakah kehidupan kita memenuhi ekspektasi diri atau tidak. Diener, dkk., pun menambahkan bahwa kepuasan hidup meliputi keinginan seseorang untuk mengubah hidupnya; kepuasan dengan masa lalu; kepuasan terhadap masa depan; dan pandangan hidup pada orang lain yang dianggap berharga oleh individu (Prasoon, R & Chaturvedi, 2016).

Sifat subjektif dari kepuasan hidup mengindikasikan bahwa tolak ukur evaluasi berada pada standar penilaian personal masing-masing individu, bukan

didasarkan atas kriteria eksternal yang dirumuskan oleh pihak luar atau peneliti. Dalam pandangan Diener, E. & Biswas-Diener (2008) kepuasan hidup dipahami sebagai evaluasi kognitif tentang sejauh mana perjalanan hidup yang dijalani dinilai memuaskan, baik secara menyeluruh maupun pada ranah-ranah spesifik yang dipandang krusial (*domain satisfaction*). Konsep ini, bersama dengan domain satisfaction, mencerminkan keyakinan serta persepsi individu sewaktu menimbang kualitas kehidupannya (Schimmack, 2008)

Mengenai kepuasan hidup (Diener, 1984) mendefinisikan sebuah evaluasi kognitif terkait pemenuhan ekspektasi, sasaran, serta hasrat pribadinya. Kriteria ini menggambarkan bagaimana seseorang menerima kondisi keberadaannya saat ini termasuk target yang dikejar maupun capaian yang telah diraih berlandaskan standar buatan mereka sendiri (Fadilla & Sakia, 2023). Dari Diener, E., & Biswas-Diener (2008) memaparkan bahwa penilaian kepuasan hidup turut mencakup tingkat kenyamanan dan kepuasan pada domain-domain vital, seperti hubungan sosial, kondisi fisik, perjalanan karier, finansial, pemaknaan spiritual, hingga pemanfaatan waktu senggang. Berbagai peristiwa sepanjang dinamika kehidupan turut memengaruhi pandangan mengenai kepuasan hidup, yang mana kondisinya cenderung mengalami pergeseran sejalan dengan bertambahnya fase perkembangan. Kriteria ini tidak bersifat statis, melainkan terus bertransformasi seiring berjalannya waktu. Secara bertahap dari kacamata psikologi perkembangan, tingkat kepuasan hidup senantiasa menyesuaikan diri terhadap dinamika perubahan. Hal ini mengindikasikan bahwa kepuasan hidup memiliki fleksibilitas untuk

menyesuaikan diri dengan pengalaman baru, pergeseran sudut pandang, hingga dinamika kondisi riil individu (Lucas, R. E., & Donnellan, 2007).

Mengacu pada uraian teoritis dari para ahli di atas, kepuasan hidup disimpulkan sebagai penilaian/evaluasi kognitif (menilai bagaimana cara seseorang berpikir) secara subjektif yang dilakukan oleh individu untuk mengevaluasi seberapa baik, memuaskan, dan selaras kualitas kondisi kehidupannya saat ini dengan standar ideal yang mereka tetapkan sendiri. Indikasi kepuasan ini tampak dari persepsi positif dan penerimaan atas area-area vital (domain satisfaction), mencakup aspek hubungan interpersonal, kebugaran fisik, pekerjaan, kecukupan finansial, penghayatan keagamaan/spiritual, hingga waktu luang serta bagaimana memandang masa lalu dan ekspektasi masa depan mereka. Lebih lanjut, kepuasan hidup tidak bersifat statis, melainkan sebuah kondisi dinamis yang dapat terus beradaptasi dan berubah seiring dengan pengalaman hidup serta fase perkembangan yang dilalui oleh individu.

2. Aspek kepuasan hidup

Menurut Diener, E & Biswas-Diener (2008) konstruksi kepuasan hidup terbagi ke dalam lima indikator utama, mencakup:

a. Keinginan untuk mengubah kehidupan

Individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup memadai selalu bergerak untuk memperbaiki kualitas kehidupannya. Hasrat ini tidak sebatas berfokus pada satu hal tunggal, melainkan merambah ke berbagai hal pendukung demi mengoptimalkan derajat kepuasan secara menyeluruh.

b. Kepuasan terhadap kehidupan saat ini

Indikator berikutnya tecermin dari sejauh mana seseorang menilai bahwa perjalanan hidup yang tengah individu lalui saat ini berada dalam tahap yang menyenangkan dan memenuhi harapan.

c. Kepuasan terhadap kehidupan masa lalu

Tingginya kepuasan hidup juga ditandai oleh minimnya rasa penyesalan terkait kehidupan masa lalu. Setiap rentetan peristiwa terdahulu dipandang secara rasional sebagai instrumen refleksi dan pembenahan diri.

d. Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan

Seseorang dengan derajat kepuasan tinggi cenderung memelihara optimisme serta cara pandang yang konstruktif saat menatap dinamika kehidupan di masa mendatang.

e. Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang

Dimensi ini berkaitan dengan umpan balik atau persepsi publik terhadap keberadaan individu. Di samping evaluasi mandiri, respons serta apresiasi positif dari lingkungan sekitar berfungsi sebagai informasi komplementer yang mampu memperkuat rasa puas individu terhadap hidupnya.

3. Faktor kepuasan hidup

Faktor yang dapat memengaruhi kepuasan hidup menurut Diener (1984) :

a. Relasi Interpersonal

Kualitas komunikasi dan keharmonisan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar memberikan sumbangsih nyata terhadap peningkatan kepuasan hidup.

b. Latar Belakang Ras

Perbedaan kelompok ras, di mana kelompok minoritas tertentu secara umum melaporkan tingkat kepuasan yang lebih rendah dibanding kelompok mayoritas akibat dinamika sosial.

c. Status Pekerjaan

Memiliki keterikatan kerja umumnya memberikan kepuasan yang lebih tinggi dibanding kondisi tidak bekerja, mengingat rutinitas profesional menghadirkan stabilitas serta arah tujuan hidup.

d. Rentang Usia

Usia muda kerap diidentikkan dengan tingkat kebahagiaan yang relatif lebih tinggi lantaran cara pandang yang cenderung optimis dalam memproyeksikan masa depan.

e. Jenjang Pendidikan

Tingkat pendidikan berkontribusi positif melalui pembentukan kesiapan mental dan kapasitas problem-solving sewaktu menghadapi tantangan hidup.

f. Faktor Gender

Dinamika gender dan usia saling berinteraksi; kaum perempuan cenderung merasakan tingkat kebahagiaan lebih tinggi pada usia muda, sedangkan laki-laki melaporkan kepuasan yang lebih stabil saat memasuki usia lanjut.

g. Penghayatan Keagamaan

Keyakinan spiritual menyediakan pedoman moral serta ketenangan batin yang memperkuat kepuasan hidup individu.

h. Tingkat Finansial/Pendapatan

Kecukupan pendapatan mampu menaikkan kualitas kepuasan hidup, walaupun pada titik tertentu eskalasi finansial yang disertai tekanan tinggi justru berpotensi memicu stres.

i. Ikatan Pernikahan dan Keharmonisan Keluarga

Dukungan dalam institusi keluarga dan pernikahan memengaruhi kesejahteraan psikologis. Wanita yang telah menikah umumnya melaporkan kepuasan hidup yang lebih baik dibandingkan wanita lajang, meskipun dihadapkan pada kompleksitas peran.

j. Akumulasi Peristiwa Hidup

Rangkaian pengalaman baik yang bersifat menyenangkan maupun traumatis secara kumulatif memberikan pembentukan emosional terhadap penilaian kepuasan hidup.

k. Keterlibatan dalam Aktivitas Bermakna

Partisipasi aktif dalam kegiatan produktif mendatangkan pemaknaan pencapaian (*sense of accomplishment*) serta memperjelas tujuan keberadaan individu.

l. Karakteristik Kepribadian

Atribut kepribadian, khususnya harga diri (*self-esteem*), memegang peranan krusial dalam menentukan cara individu merespons hambatan sosial dan menjalin hubungan dengan sesama.

m. Belas Kasih Diri (*Self-Compassion*)

Studi oleh (Aruni et al., 2023) menunjukkan bahwa self-compassion berdampak langsung dan positif terhadap kepuasan hidup. Sejalan dengan hal tersebut, Satwika (2021), menegaskan bahwa individu dengan welas diri tinggi tidak mudah terpuruk oleh keterbatasan pribadi; mereka lebih memahami hakikat ketidaksempurnaan manusia, lebih optimis, mandiri, serta mampu memelihara kepuasan hidup.

n. Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)

Riset Çelik et al. (2020) mengonfirmasi bahwa efikasi diri merupakan prediktor signifikan bagi kepuasan hidup, di mana individu yang meyakini kapabilitasnya lebih adaptif dalam mengatasi tekanan. Nabila & Wahyuni (2022) turut menemukan bahwa mahasiswa berefikasi diri tinggi sanggup mengendalikan pola pikir serta afeksi secara positif sehingga bermuara pada peningkatan kepuasan hidup. Temuan ini selaras dengan *Self-Efficacy Theory* dari Bandura et al. (1977), yang menekankan bahwa

keyakinan atas kapasitas diri menentukan cara berpikir, bertindak, dan mengevaluasi kualitas hidup secara menyeluruh.

4. Teori Pembentukan Kepuasan Hidup Menurut Diener

Menurut Diener (1984), terdapat dua pendekatan teoretis utama yang menjelaskan bagaimana kepuasan hidup (*life satisfaction*) terbentuk pada diri individu, yaitu pendekatan *Bottom-Up* (dari bawah ke atas) dan pendekatan *Top-Down* (dari atas ke bawah). Meskipun kedua teori ini awalnya dirancang untuk membedah *Subjective Well-Being* (SWB), namun karena kepuasan hidup merupakan komponen kognitif utama dari SWB, maka proses pembentukan kepuasan hidup secara teoretis dan empiris mutlak mengikuti kedua jalur pendekatan tersebut (Diener, 1984 ; Diener et al., 1999). Berikut adalah penjabaran dari kedua pendekatan teori pembentukan kepuasan hidup menurut Diener:

a. Pendekatan *Bottom-Up* (Dari Bawah ke Atas)

Pendekatan *Bottom-Up* berasumsi bahwa kepuasan hidup global atau menyeluruh ditentukan oleh akumulasi dari peristiwa-peristiwa konkret serta tingkat kepuasan individu pada area atau domain kehidupan yang spesifik (*domain satisfaction*) dialami sehari-hari (Diener, 1984).

Dalam pendekatan ini, individu akan mengevaluasi berbagai bidang penting dalam hidupnya secara terpisah, seperti kesehatan, hubungan sosial, finansial, lingkungan, dan pemenuhan akademik (Diener, E., & Biswas-Diener, 2008). Jika sebagian besar dari area spesifik tersebut dinilai positif dan berhasil memenuhi ekspektasi harian individu, maka kepuasan-

kepuasan kecil pada domain tersebut akan berakumulasi ke atas untuk membentuk kesimpulan kognitif yang memuaskan secara menyeluruh (Diener et al., 1999).

Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, kepuasan hidup secara Bottom-Up sangat dipengaruhi oleh kelancaran proses bimbingan skripsi, adanya dukungan dari teman sebaya, serta kesehatan fisik yang prima selama mengerjakan tugas akhir.

b. Pendekatan Top-Down (Dari Atas ke Bawah)

Sebaliknya, pendekatan Top-Down menyatakan bahwa kepuasan hidup tidak semata-mata ditentukan oleh kejadian atau objektif di luar diri, melainkan dikendalikan oleh faktor internal berupa struktur kepribadian, disposisi psikologis, serta kecenderungan cara berpikir yang dimiliki oleh individu sejak awal (Diener, 1984)

Individu yang memiliki kecenderungan Top-Down yang positif akan memiliki sejenis "lensa psikologis" yang membuatnya cenderung menginterpretasikan, menilai, dan mengingat setiap kejadian sehari-hari dengan cara yang positif dan adaptif (Diener et al., 1999). Oleh karena itu, tingkat kepuasan hidup individu yang didominasi oleh proses Top-Down cenderung lebih stabil dan tidak mudah anjlok meskipun di lapangan mereka dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan atau tidak ideal (Diener, E., & Biswas-Diener, 2008).

Dalam penelitian ini, variabel efikasi diri (*self-efficacy*) difungsikan sebagai salah satu faktor internal dalam pendekatan Top-Down. Mahasiswa

tingkat akhir yang memiliki dengan efikasi diri yang tinggi akan menilai hambatan skripsi bukan sebagai ancaman yang merusak kesejahteraan hidupnya, melainkan sebagai tantangan yang mampu diselesaikan, sehingga kepuasan hidup mereka tetap berada pada level optimal.

B. Efikasi diri

1. Definisi Efikasi Diri

Konstruksi efikasi diri diartikan oleh Bandura sebagai evaluasi individu atas kapabilitas maupun kompetensi yang dimilikinya dalam menuntaskan tugas, mewujudkan sasaran, atau mengatasi hambatan (Baron & Byrne, 2004). Lebih lanjut, Bandura menegaskan bahwa efikasi diri merupakan dari hasil kognitif personal. Konstruk ini mencerminkan penilaian subjektif seseorang mengenai seberapa mampu dirinya mengeksekusi tanggung jawab, meraih target yang ditetapkan, serta mengendalikan berbagai tantangan.

Menurut Alwisol (2010) efikasi diri diartikan sebagai bentuk estimasi mandiri terkait kelayakan serta ketepatan tindakan yang diambil, mencakup persepsi sanggup atau tidaknya seseorang memenuhi kriteria yang dipersyaratkan. Alwisol pun menambahkan bahwa manifestasi perilaku individu pada kondisi spesifik dipengaruhi oleh perpaduan antara faktor lingkungan dan dinamika kognitif. Dalam hal ini, faktor kognitif mendasar tersebut bermuara pada keyakinan internal mengenai kapasitas dirinya dalam memunculkan performa yang sesuai dengan harapan, yang mana variabel inilah yang dikenal sebagai efikasi diri.

Bandura memaknai efikasi diri sebagai kepastian dalam diri seseorang bahwasanya individu memegang kendali atas keberfungsian personal maupun dinamika di lingkungannya. Pandangan ini menempatkan efikasi diri sebagai fondasi utama dalam eksistensi manusia. Individu yang memiliki optimisme dan keyakinan atas kemampuannya mengubah situasi sekitar cenderung lebih proaktif serta berpeluang besar mencapai keberhasilan dibandingkan mereka yang dibayangi oleh rendahnya efikasi diri. (Feist & Feist, 2013).

Berdasarkan penjelasan dari jajaran teori di atas, dapat ditarik benang merah bahwa efikasi diri merupakan hasil pemrosesan kognitif berupa estimasi dan keyakinan internal individu mengenai kompetensi yang dimilikinya untuk menyelesaikan tanggung jawab, merealisasikan tujuan, serta mengatasi hambatan. Keyakinan ini menjadi pilar utama yang mengarahkan pola respons dan tindakan individu dalam menghadapi situasi tertentu, yakni ketika individu menimbang kapasitas pribadinya untuk memenuhi kriteria lingkungan. Pada akhirnya, efikasi diri berperan sebagai mekanisme kendali atas fungsi diri dan kondisi sekitar, sehingga individu berefikasi tinggi akan tampil lebih proaktif, adaptif terhadap pergeseran lingkungan, serta memiliki peluang pencapaian prestasi yang jauh lebih tinggi dibandingkan individu dengan efikasi diri yang rendah.

2. Aspek Efikasi Diri

Mengacu pada Bandura et al. (1977) efikasi diri terbagi ke dalam tiga dimensi utama, yaitu:

a. Tingkat kesulitan (Magnitude)

Aspek ini berhubungan dengan derajat kerumitan dari suatu tanggung jawab atau tugas. Mengingat variasi tingkat kesulitan yang beragam, seseorang cenderung menyeleksi tantangan yang dirasa selaras dengan kapasitas pribadinya. Individu berefikasi diri tinggi memiliki optimisme kuat bahwasanya individu sanggup menuntaskan tugas-tugas yang rumit. Sebaliknya, mereka yang memiliki derajat efikasi rendah cenderung ragu atas kemampuannya sewaktu dihadapkan pada tingkat kesulitan yang tinggi

b. Tingkat Kekuatan (Strength)

Dimensi ini merujuk pada keteguhan serta daya tahan keyakinan seseorang sewaktu mengeksekusi suatu pekerjaan. Aspek ini berkaitan langsung dengan pengerahan daya dan upaya yang dibutuhkan guna mencapai target, terutama saat menemui hambatan. Keyakinan yang rapuh membuat individu mudah putus asa dan menghentikan usahanya sewaktu menghadapi kendala. Sebaliknya, seseorang dengan keyakinan yang kokoh akan terus berjuang pantang menyerah meskipun harus melewati berbagai rintangan. Makin teguh efikasi diri yang dimiliki, makin tinggi pula daya tahan individu untuk bertahan menuntaskan tanggung jawab tersebut.

c. Tingkat generaliasi (Generality)

Aspek ini menjelaskan cakupan atau jangkauan bidang tugas yang meyakini sanggup diselesaikan oleh individu secara optimal. Setiap individu memiliki rentang keyakinan yang bervariasi tergantung pada jenis pekerjaan yang dihadapi. Luasnya domain tugas yang sanggup dijangkau

sangat dipengaruhi oleh kesamaan karakteristik aktivitas, manifestasi kemampuan pada ranah kognitif, afektif, dan perilaku, hingga dinamika situasi serta sifat individu sewaktu mengeksekusi tindakan secara langsung.

3. Faktor efikasi diri

Menurut Bandura et al. (1977), efikasi diri seorang individu tidak terbentuk secara instan atau dibawa sejak lahir, melainkan dikonstruksikan secara dinamis melalui proses kognitif, sosial, dan lingkungan. Terdapat empat sumber informasi utama yang menjadi faktor penentu tinggi atau rendahnya tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh individu, yaitu:

a. Pengalaman keberhasilan langsung (*mastery experience*)

Pengalaman keberhasilan langsung atau dikenal sebagai *mastery experience* merupakan sumber informasi yang paling kuat, autentik, dan memiliki pengaruh paling signifikan dalam membangun keyakinan efikasi diri individu. Ketika seseorang berhasil menyelesaikan suatu tugas atau menghadapi suatu tantangan dengan baik di masa lalu, tindakan tersebut memberikan bukti empiris yang kuat bahwa individu memiliki kemampuan untuk menguasai situasi tersebut. Keberhasilan yang dicapai secara berulang akan membentuk fondasi efikasi diri yang kokoh dan kebal terhadap rintangan.

Sebaliknya, pengalaman kegagalan akan menurunkan tingkat efikasi diri individu. Dampak negatif dari kegagalan ini akan jauh lebih merusak apabila terjadi pada tahap awal proses pembelajaran, yaitu sebelum individu

tersebut berhasil membangun rasa efikasi diri yang kuat dan stabil melalui serangkaian pengalaman sukses sebelumnya (Bandura et al., 1977).

b. Pengalaman Vikarius Melalui Modeling Sosial (Vicarious Experience)

Sumber efikasi diri berikutnya diperoleh bukan dari pengalaman fisik diri sendiri, melainkan melalui pengamatan terhadap perilaku dan pencapaian orang lain, yang disebut sebagai pengalaman vikarius (*vicarious experience*). Ketika individu mengamati orang lain berhasil menyelesaikan suatu tugas dengan usaha yang gigih, proses kognitif dalam diri individu akan memproyeksikan asumsi bahwa dirinya pun memiliki kapasitas yang setara untuk mencapai keberhasilan yang sama.

Pengaruh dari modeling sosial ini akan menjadi sangat kuat dan efektif apabila figur atau "model" yang diamati memiliki karakteristik, kompetensi, atau latar belakang yang dinilai serupa (*peer similarity*) dengan diri individu tersebut. Sebaliknya, melihat orang lain yang dianggap setara mengalami kegagalan meskipun telah melakukan upaya maksimal dapat menurunkan ekspektasi individu terhadap kemampuannya sendiri (Bandura et al., 1977).

c. Persuasi sosial (Social Persuasion)

Persuasi sosial merupakan bentuk penguatan eksternal yang diperoleh individu melalui komunikasi verbal maupun non-verbal dari lingkungan sosialnya, seperti bimbingan, nasihat, dorongan, atau umpan balik positif dari orang lain. Seseorang yang diyakinkan secara verbal bahwa

mereka memiliki kemampuan dan kapasitas yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas cenderung akan mengerahkan usaha yang lebih besar, memelihara motivasi, dan bertahan lebih lama ketika menghadapi kesulitan di lapangan.

Meskipun demikian, Bandura et al. (1977) mencatat bahwa efek dari persuasi sosial ini memiliki batasan tertentu. Dorongan verbal yang positif akan lebih mudah runtuh dan kehilangan efektivitasnya jika tidak dibarengi dengan hasil nyata di lapangan, atau jika individu tersebut langsung dihadapkan pada pengalaman kegagalan yang telak setelah menerima persuasi. Oleh karena itu, persuasi sosial paling optimal digunakan sebagai stimulan awal untuk membangkitkan keberanian bertindak.

d. Kondisi fisiologis dan emosional stres (*Physiological and Affective States*)

Dalam mengevaluasi kapabilitas dan kompetensi dirinya, individu juga merekam dan menginterpretasikan sinyal-sinyal yang dikirimkan oleh tubuh serta kondisi psikologisnya, seperti tingkat stres, kecemasan, ketegangan fisik, kelelahan, dan fluktuasi suasana hati (*affective states*). Sinyal somatik atau ketegangan fisik yang tinggi (seperti jantung berdebar kencang, gemetar, atau keringat dingin) sering kali disalahtafsirkan secara kognitif oleh individu sebagai indikator adanya ancaman atau tanda ketidakmampuan dirinya dalam mengatasi tugas yang sulit.

Kondisi emosi yang didominasi oleh kecemasan dan ketakutan akan menekan tingkat efikasi diri secara drastis. Sebaliknya, individu yang mampu mengelola respons biologisnya, menjaga stabilitas emosi, serta berada dalam kondisi fisik yang prima dan relaks akan cenderung mengevaluasi kemampuannya secara positif, yang pada gilirannya akan mendongkrak tingkat efikasi diri mereka (Bandura et al., 1977).

C. Hubungan Efikasi Diri Terhadap Kepuasan Hidup pada Mahasiswa

Tingkat Akhir

Berdasarkan teori pembentukan kepuasan hidup yang dikemukakan oleh (Diener, 1984) terdapat dua jalur utama yang menentukan tinggi rendahnya kepuasan hidup individu, yaitu melalui pendekatan *Bottom-Up* dan *Top-Down*. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh tugas akhir, dinamika hubungan antara efikasi diri dan kepuasan hidup dapat dibedah secara mendalam dengan mengintegrasikan kedua pendekatan teoretis tersebut.

Efikasi diri dalam hal ini bertindak sebagai faktor internal utama dalam struktur *Top-Down* yang secara langsung memengaruhi bagaimana mahasiswa mengevaluasi berbagai peristiwa akademis harian yang masuk melalui jalur *Bottom-Up* (Diener, 1984; Diener et al., 1999). Jika ditinjau melalui pendekatan *Bottom-Up*, kepuasan hidup mahasiswa tingkat akhir dibentuk oleh proses kepuasan pada domain-domain spesifik (*domain satisfaction*), khususnya domain perkembangan akademik dan sosial (Diener, E., & Biswas-Diener, 2008)

Pada realitasnya, mahasiswa semester akhir harian selalu dihadapkan pada kejadian-kejadian konkret di lapangan seperti revisi draf skripsi yang terus-menerus, kesulitan mencari literatur, kendala analisis data, hingga dinamika hubungan dengan dosen pembimbing. Peristiwa-peristiwa harian ini secara konstan mengirimkan stimulus ke dalam kognitif mahasiswa. Apabila stimulus harian ini dipenuhi oleh hambatan yang stagnan, maka secara *Bottom-Up*, akumulasi evaluasi domain akademik akan memburuk dan berpotensi menurunkan kepuasan hidup mereka secara global (Diener et al., 1999).

Namun, Diener (1984) menegaskan bahwa individu tidak hanya pasrah menerima stimulus dari bawah (*Bottom-Up*), melainkan dipengaruhi oleh struktur *Top-Down* berupa disposisi psikologis dan kecenderungan cara berpikir internal yang mereka miliki. Di sinilah efikasi diri memegang peran krusial. Efikasi diri yaitu keyakinan individu atas kapasitas dirinya untuk mengatur dan menjalankan tindakan demi mencapai hasil yang diinginkan bertindak sebagai "lensa kognitif" dalam struktur *Top-Down*.

Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki efikasi diri tinggi memiliki kesiapan mental dan disposisi *Top-Down* yang baik (Diener, E., & Biswas-Diener, 2008). Ketika dihadapkan pada hambatan akademis dari jalur *Bottom-Up* seperti draf skripsi yang dirombak atau kendala analisis data lensa psikologis efikasi diri yang tinggi akan memproses stimulus tersebut bukan sebagai bagian kegagalan mutlak, melainkan sebagai tantangan yang logis dan mampu diselesaikan.

Melalui kacamata teori Diener (1984) proses kognitif yang positif ini memperkuat kepuasan hidup melalui tiga tahapan dinamika yang konstruktif. Pertama, mahasiswa mampu mempertahankan kepuasan pada domain spesifik (*domain satisfaction*), di mana proses pengerjaan skripsi tetap dinilai sebagai bagian pertumbuhan diri yang bermakna. Kedua, keyakinan akan kapasitas diri mendorong mahasiswa untuk mengambil tindakan aktif dalam menyelesaikan kendala bimbingan, sehingga berhasil memperkecil kesenjangan (*gap*) antara realitas kondisi studi saat ini dengan kriteria hidup ideal (*ideal standards*). Ketiga, keberhasilan menjembatani kesenjangan tersebut serta terjaganya kepuasan pada domain akademik secara kumulatif membentuk penilaian global yang positif (*positive global evaluation*), yang pada akhirnya mendorong tingginya tingkat kepuasan hidup (*life satisfaction*) mereka.

Sebaliknya, pada mahasiswa tingkat akhir dengan efikasi diri yang rendah, struktur Top-Down yang mereka miliki cenderung rapuh dan destruktif. Ketika berhadapan dengan stimulus negatif dari jalur Bottom-Up seperti revisi yang menumpuk, lensa kognitif yang lemah membuat mereka mengartikan hambatan tersebut sebagai ancaman dan bukti ketidakmampuan diri (*lack of capability*). Kondisi ini secara sistematis menentukan evaluasi kognitif individu melalui alur yang bertolak belakang. Pertama, mahasiswa mengalami penurunan kepuasan pada domain spesifik (*domain satisfaction*), di mana aktivitas penyusunan skripsi tidak lagi dipersepsikan sebagai proses belajar, melainkan sebagai sumber tekanan yang merusak keberfungsian akademis mereka. Kedua, ketidakmampuan menghadapi hambatan ini menciptakan jarak

(*gap*) yang semakin lebar antara kondisi kehidupan riil yang sedang dijalani dengan standar serta kriteria hidup ideal (*ideal standards*) yang telah mereka tetapkan. Ketiga, proses dari kekecewaan pada domain akademik dan melebarnya gap ideal tersebut memicu penilaian keseluruhan yang negatif. Mahasiswa mulai merasa bahwa seluruh perjalanan hidupnya di fase tingkat akhir telah gagal dan tidak sesuai harapan, yang pada akhirnya memicu penurunan tingkat kepuasan hidup (*life satisfaction*) secara drastis.

Berdasarkan uraian integrasi teoretis tersebut, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri bertindak sebagai mekanisme penyaring internal (*Top-Down*) yang menentukan bagaimana berbagai hambatan tugas akhir (*Bottom-Up*) diolah dalam pembentukan evaluasi kognitif mahasiswa. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung mampu menjaga kepuasan hidupnya tetap positif, sedangkan efikasi diri yang rendah memicu penurunan kepuasan hidup secara drastis. Atas dasar dinamika psikologis ini, peneliti mengindikasikan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara efikasi diri dengan kepuasan hidup pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Hipotesis Penelitian

H₀: Efikasi Diri tidak memiliki pengaruh terhadap Kepuasan Hidup pada mahasiswa tingkat akhir

H₁: Efikasi Diri memiliki pengaruh terhadap Kepuasan Hidup pada mahasiswa tingkat akhir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Penelitian ini diterapkan melalui pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif berdesain kausal. Sejalan dengan pandangan Sugiyono (2019), metodologi kuantitatif menitikberatkan pada penghimpunan numerik data yang selanjutnya dianalisis menggunakan prosedur statistik. Penggunaan pendekatan ini dimaksudkan untuk mengevaluasi fenomena secara terstruktur serta mengalkulasi keterkaitan antarvariabel (Creswell, 2014). Adapun skema yang diterapkan dalam riset ini merujuk pada desain asosiatif kausal, yang mana jenis penelitian tersebut difungsikan guna membuktikan keberadaan hubungan sebab-akibat maupun besaran kontribusi antarvariabel (Siregar, 2017). Secara spesifik, fokus penelitian ini diarahkan untuk mengukur sejauh mana pengaruh efikasi diri terhadap kepuasan hidup pada kelompok mahasiswa semester akhir di Kabupaten Jember.

B. Identifikasi Variabel

Dalam penelitian yang akan dilakukan, terdapat dua variabel yang akan digunakan, sebagai berikut:

1. Variavel Dependen (Y) : Kepuasan hidup
2. Variabel Independen (X) : Efikasi Diri

C. Definisi operasional

1. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup menurut Diener (1984) hidup adalah evaluasi kognitif individu terkait pencapaian tujuan dan keinginan seberapa kuat seseorang dan kehidupannya secara keseluruhan bukan cuma senang dan sedih sesaat tetapi lebih ke bagaimana seseorang menilai hidupnya. Berikut aspek dari kepuasan hidup menurut Diener :

a. Keinginan untuk mengubah kehidupan

Orang yang puas terhadap hidupnya tetap ingin melakukan perbaikan agar hidupnya makin bermakna. Pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kepuasan hidup tinggi tetap memiliki dorongan untuk melakukan perbaikan positif. Pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki keinginan mengubah kehidupan yang positif, hal ini ditunjukkan dengan sikap aktif yang ingin terus berkembang meski berada dalam situasi yang menantang seperti mengikuti pelatihan penunjang skripsi dan karir, membangun kelompok belajar/diskusi sebaya, aktif membuat target/*to do list*, berupaya meningkatkan kualitas diri dengan memperbaiki draf skripsi secara berkala, menambah keterampilan (*skill*), dan mempersiapkan kesiapan karir sebelum lulus.

b. Kepuasan terhadap kehidupan saat ini

Individu merasa kehidupannya saat ini sudah cukup baik dan memuaskan meskipun mungkin belum sempurna. Pada Individu yang

merasa kehidupannya saat ini sudah cukup memuaskan meskipun belum sepenuhnya sempurna. Pada mahasiswa tingkat akhir, aspek ini tercermin dari kemampuan untuk mengapresiasi proses pengerjaan skripsi dan perjalanan kuliah yang sedang dijalani. Kepuasan terhadap kondisi saat ini pada mahasiswa tingkat akhir sangat dipengaruhi oleh adanya lingkungan yang mendukung (*peer support*) dan bimbingan dosen yang responsif, sehingga mahasiswa tetap merasa bahagia dan mampu menikmati proses penyelesaian tugas akhir.

c. Kepuasan terhadap kehidupan masa lalu

Tidak ada penyesalan besar terhadap masa lalu dan mampu menerima hal-hal yang pernah terjadi sebagai bagian dari proses hidup. Pada Individu tidak terjebak dalam penyesalan masa lalu dan mampu melihat kegagalan sebagai pembelajaran. Pada mahasiswa tingkat akhir, aspek ini tercermin ketika mereka mampu menerima seluruh perjalanan akademiknya dari semester awal termasuk kegagalan mata kuliah, penundaan judul, atau revisi yang menumpuk, Mahasiswa yang mampu berdamai dan mengambil hikmah dari pengalaman akademik masa lalu memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dalam menyelesaikan skripsinya.

d. Kepuasan terhadap kehidupan masa depan

Adanya harapan dan optimisme bahwa kehidupan di masa depan akan berjalan dengan baik. Adanya harapan dan optimisme bahwa kehidupan di masa depan akan berjalan dengan baik. Mahasiswa tingkat akhir berada

pada fase transisi dewasa awal (*emerging adulthood*) yang rentan mengalami kecemasan masa depan (*future anxiety*). Kepuasan terhadap masa depan terbentuk ketika mahasiswa memiliki keyakinan positif bahwa hambatan skripsi saat ini dapat terlampaui, sehingga mereka optimistis akan meraih kelulusan, mendapatkan pekerjaan yang layak, dan mencapai kemandirian finansial.

e. Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang

Pandangan positif dari orang lain dapat memperkuat terhadap diri dan kehidupan. Persepsi dan pengakuan dari orang-orang terdekat (*significant others*) yang memperkuat keyakinan individu terhadap kehidupannya. Pada mahasiswa tingkat akhir, aspek ini terbentuk dari dukungan sosial orang tua, Dosen Pembimbing, dan teman sebaya. Hal positif dan apresiasi dari lingkungan sosial terdekat terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, yang pada akhirnya memperkuat evaluasi kepuasan hidup mereka di tengah tekanan akademik.

2. Efikasi Diri

Dalam lingkup penelitian ini, efikasi diri digunakan sebagai bentuk keyakinan internal mahasiswa semester akhir atas kapabilitas pribadinya untuk menuntaskan penyusunan skripsi, menanggulangi hambatan akademik, serta mengendalikan kecemasan dalam menghadapi ketidakpastian masa depan. Adapun dimensi beserta manifestasinya meliputi:

a. Aspek Tingkat/kesulitan (*Magnitude*)

Aspek ini berkaitan pada pemahaman individu mengenai batas kerumitan tugas yang diyakini masih sanggup individu atasi. Sewaktu serangkaian tanggung jawab akademik dipersepsikan berada di luar jangkauan kapasitasnya, individu cenderung mengambil tindakan untuk menarik diri atau menghindari tantangan tersebut.

Derajat kesulitan tugas yang dirasa mampu oleh individu untuk diselesaikan. Jika tugas-tugas dinilai terlalu sulit dan melewati ambang batas kemampuannya, individu akan memilih untuk menghindarinya. Sebaliknya, jika efikasi dirinya tinggi pada aspek ini, individu akan berani mengambil tugas yang menantang. Contoh Perilaku misalnya Ketika mahasiswa tingkat akhir mendapatkan revisi skripsi yang sangat banyak dan kompleks dari dosen pembimbing, mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi tidak akan menyerah atau menunda pengerjaannya. Mereka tetap yakin mampu menyelesaikan revisi yang rumit tersebut selangkah demi selangkah.

b. Aspek kekuatan (*Strength*)

Penjelasan Singkat: Aspek ini berkaitan dengan sekuat apa keyakinan individu dalam mempertahankan usahanya ketika dihadapkan pada hambatan, tekanan, atau pengalaman yang melemahkan (*disconfirming experiences*). Individu dengan strength yang kuat tidak akan mudah goyah oleh kegagalan awal. Contoh Perilaku yaitu Ketika draf skripsi mahasiswa ditolak total oleh dosen atau hasil olah datanya ternyata tidak signifikan,

mahasiswa tidak langsung down atau mogok kuliah. Mereka memiliki mental yang kuat untuk segera bangkit, memperbaiki metode penelitiannya, dan kembali menemui dosen untuk bimbingan ulang.

c. Aspek Keumuman (Generality)

Penjelasan Singkat: Aspek ini merujuk pada variasi situasi atau domain tugas di mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Apakah keyakinan dirinya hanya terbatas pada satu aktivitas spesifik saja (khusus), atau berlaku di berbagai macam situasi dan tantangan. Contoh Perilaku: Mahasiswa tidak hanya yakin bahwa individu mampu mengetik draf skripsi dengan baik (tugas teknis), tetapi individu juga merasa percaya diri saat harus melakukan presentasi di depan dosen penguji saat seminar hasil, serta optimis mampu menghadapi wawancara kerja setelah lulus nanti.

D. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian merupakan suatu kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Suatu populasi harus memiliki beberapa ciri atau karakteristik bersama yang membedakan dari kelompok subjek lain (Azwar, 2017). Dalam Sugiyono (2019) menjelaskan bahwasanya populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir yang berstatus aktif dan sedang dalam proses penyusunan skripsi/tugas akhir pada Perguruan Tinggi Negeri (PTN) maupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS) yang berlokasi di wilayah Kabupaten Jember.

Mengingat jumlah pasti mahasiswa tingkat akhir di seluruh wilayah Kabupaten Jember bersifat sangat dinamis (terdapat mahasiswa yang lulus lebih cepat, mahasiswa cuti, atau mahasiswa yang terlambat lulus), tersebar di berbagai institusi baik negeri maupun swasta, serta tidak dapat diperoleh data tunggal yang pasti dalam waktu dekat, maka populasi dalam penelitian ini dikategorikan sebagai populasi yang tidak diketahui secara pasti (*uncountable/infinite population*) (Sugiyono, 2019; Siyoto & Sodik, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir yang terdaftar aktif pada perguruan tinggi di Kabupaten Jember. Berdasarkan data agregat Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti, 2026), total mahasiswa aktif di Kabupaten Jember berada pada kisaran 86.000 hingga 96.000 mahasiswa yang tersebar di Perguruan Tinggi Negeri (seperti Universitas Jember, UIN KHAS, dan POLIJE) maupun Perguruan Tinggi Swasta (seperti Universitas Muhammadiyah Jember dan PTS lainnya).

Berdasarkan karakteristik populasi tersebut, kelompok mahasiswa tingkat akhir (mahasiswa semester 7 ke atas yang sedang menempuh tugas akhir/skripsi) dikategorikan sebagai populasi yang sangat besar dan jumlah pastinya bersifat fluktuatif serta tidak diketahui secara pasti di lapangan (*large/unknown population*, $N > 10.000$). Oleh karena itu, populasi dikategorikan pada populasi yang tidak terhingga atau tidak diketahui pasti jumlahnya (*uncountable/infinite population*) (Sugiyono, 2019). Konsekuensi dari populasi yang bersifat infinite ini adalah pengambilan sampel tidak dapat dilakukan menggunakan teknik probability sampling, melainkan dilakukan

dengan menerapkan batasan kriteria sampel. Adapun kriteria populasi penelitian diantara nya:

1. Kualifikasi Status Akademik: Berstatus sebagai mahasiswa aktif yang menempuh semester 7 atau lebih tinggi dan tengah menjalankan proses pengerjaan tugas akhir/skripsi.
2. Kualifikasi Lokasi & Institusi: Terdaftar secara resmi sebagai mahasiswa aktif pada perguruan tinggi negeri (PTN) maupun swasta (PTS) yang berada di area Kabupaten Jember.
3. Kualifikasi Tahapan Usia: Berada dalam kategori fase perkembangan usia dewasa awal.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk mewakili seluruh populasi dalam penelitian (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik non-probability sampling dengan pendekatan kombinasi *Quota Sampling* dan *Accidental Sampling*. *Accidental Sampling* digunakan sebagai teknik pengumpulan data di lapangan. *accidental sampling* sendiri adalah teknik pengambilan sampel di mana pemilihan responden dilakukan secara kebetulan atau siapa saja yang secara tidak sengaja ditemui oleh peneliti dan memiliki karakteristik yang sesuai dengan kriteria penelitian (Azwar, 2017). Sedangkan, *Quota Sampling* Menurut Azwar (2017), *Quota Sampling* yaitu Teknik penentuan sampel non-probabilitas di mana sampel dipilih berdasarkan proporsi

atau jumlah target karakteristik tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti, sehingga sampel dapat terpenuhi sesuai dengan kuota yang ditargetkan. Dalam penelitian ini, quota sampling diterapkan untuk menetapkan batas jatah responden yang wajib dipenuhi, yaitu sebanyak 150 responden.

Dalam penelitian ini, ukuran sampel yang ditetapkan adalah sebanyak 150 responden mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Jember. Menurut Hair et al. (2014), jumlah sampel ideal untuk analisis kuantitatif adalah minimal 5 hingga 10 kali dari jumlah indikator/item pertanyaan. Penelitian ini menggunakan total 15 item pertanyaan, dimana terdapat 10 item pertanyaan pada alat ukur efikasi diri (*self efficacy*) GSES dan 5 item pertanyaan pada alat ukur kepuasan hidup (*life satisfaction*). Dengan mengambil rasio maksimal yaitu 10 kali jumlah item, maka penentuan jumlah sampel dihitung melalui rumus sebagai berikut:

$$\text{Jumlah Sampel} = \text{Jumlah Item Pertanyaan} \times 10$$

$$\text{Jumlah Sampel} = 15 \times 10 = 150 \text{ responden}$$

Penentuan jumlah kuota 150 sampel ini diperkuat pada ketentuan metodologi menurut Roscoe (dalam Sugiyono, 2019), yang menyatakan bahwa ukuran sampel yang layak dalam penelitian sosial dan psikologi adalah antara 30 sampai dengan 500 responden.

E. Metode pengumpulan data

Pengumpulan data oleh Rahman (2022) didefinisikan sebagai suatu prosedur sistematis dalam mengumpulkan informasi mengenai topik penelitian tertentu secara detail, dimana informasi dikumpulkan dalam bentuk tertentu

sehingga dapat menjawab pertanyaan dari suatu penelitian. Pada penelitian ini sendiri, metode yang digunakan adalah metode kuesioner, dimana metode ini merupakan salah satu metode yang pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan maupun pernyataan secara tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2019). Pengumpulan data ini sendiri nantinya akan dilakukan menggunakan google formulir. Skala pengukuran yang digunakan berupa skala psikologi dengan model skala Likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, serta persepsi baik dari individu maupun sekelompok individu mengenai fenomena tertentu yang ada dimasyarakat (Creswell, 2014). Terdapat 4 bentuk skala likert yang akan digunakan dalam melakukan penelitian ini. Berikut merupakan skala yang akan digunakan di mana dalam pengukurannya menggunakan skala likert:

1. Kepuasan hidup

Variabel kepuasan hidup dalam penelitian diukur menggunakan skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan Diener et al. (1984) dan telah diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019). Skala ini bersifat unidimensional yang terdiri atas 5 buah aitem, berupa pernyataan yang merepresentasikan penilaian individu terhadap kehidupannya berdasarkan evaluasi subjektif mereka (Diener et al., 1999).

Berdasarkan pengujian validitas dan reliabilitas adaptasi yang dilakukan oleh Akhtar (2019), validitas instrumen dibuktikan melalui analisis faktor eksploratori yang menunjukkan seluruh item terhimpun dengan baik sesuai dimensinya dengan nilai muatan faktor (*factor loading*)

di atas 0,40. Dari segi reliabilitas, skala kepuasan hidup ini memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,828, sehingga instrumen ini dinyatakan valid dan memuaskan untuk digunakan.

Pengukuran instrumen ini menggunakan Skala Likert dengan 4 alternatif pilihan jawaban guna mengeliminasi kecenderungan responden memilih jawaban netral (*central tendency effect*). Bobot penilaian untuk setiap item favorable adalah sebagai berikut:

- a. Sangat Sesuai (SS) = Skor 4
- b. Sesuai (S) = Skor 3
- c. Tidak Sesuai (TS) = Skor 2
- d. Sangat Tidak Sesuai (STS) = Skor 1

Tabel 1. Blueprint Satisfaction with Life Scale (SWLS)

No.	Indikator	Item pertanyaan	Jumlah	Persentase
Favourable				
1.	Dalam kehiduoan hidup saya telah mendekati baik dan sempurna	1	1	20%
2.	Hidup yang dijalani menyenangkan	1	1	20%
3.	Puas dengan kehidupan yang dirasakan	1	1	20%
4.	Berhasil mendapatkan dan meraih hal yang penting dalam hidup	1	1	20%
5.	Tidak ingin mengulang kehidupan	1	1	20%
Total		5	5	100

2. Efikasi diri

Variabel efikasi diri (*self-efficacy*) dalam penelitian ini diukur menggunakan instrumen *General Self-Efficacy Scale* (GSES) yang

dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995). Skala ini bersifat unidimensional yang terdiri atas 10 item pernyataan favorable untuk mengukur keyakinan umum individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi berbagai situasi sulit atau menyelesaikan tugas tertentu. Efikasi diri (*Self efficacy*) yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam suatu situasi atau tugas tertentu. *Self efficacy* diukur menggunakan *General Self-efficacy Scale* (GSES) dari Schwarzer et al. (1995).

Berdasarkan hasil pengujian adaptasi instrumen, validitas konstruk *General Self Efficacy Scale* diuji menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan bantuan software Lisrel 8.80, serta memiliki nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,748, sehingga instrumen ini dinyatakan sangat layak untuk digunakan (Novrianto et al., 2019).

Pengukuran instrumen ini menggunakan Skala Likert dengan 4 alternatif pilihan jawaban guna mengeliminasi kecenderungan responden memilih jawaban netral (*central tendency effect*). Bobot penilaian untuk setiap item favorable adalah sebagai berikut:

- a. Sangat Sesuai (SS) = Skor 4
- b. Sesuai (S) = Skor 3
- c. Tidak Sesuai (TS) = Skor 2
- d. Sangat Tidak Sesuai (STS) = Skor 1

Tabel 2. blueprint General Self Efficacy Scale

No	Dimensi	Indikator	Nomor item	Jumlah item	Persentase
1.	Magnitude	Mempersepsikan hambatan kompleks sebagai bentuk tantangan yang bisa diselesaikan	1,6	3	30%
		Merancang sasaran kerja yang menantang, menunjukkan keterlibatan minat tinggi, serta merawat komitmen demi menggapai target	2		
2.	Generality	Mengerahkan seluruh daya dan kapasitas diri dalam merealisasikan sasaran yang diperjuangkan	3,7	4	40%
		Menerapkan pola pikir strategis serta taktis sewaktu menghadapi tugas	4,5		
3.	Stregth	Mampu mengendalikan distres emosional yang dialami	8,9	3	30%
		Tidak larut dalam keterpurukan akibat kegagalan karena memiliki daya bangkit yang cepat	10		
Total				10	100%

F. Metode analisis data

Analisa data merupakan proses mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mengurutkan data berdasarkan seluruh variabel responden, menyajikan data setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab pertanyaan yang terdapat pada rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Dalam penelitian kuantitatif, analisa data dilakukan dengan menggunakan statistik (Sugiyono, 2019). Berikut merupakan beberapa teknik analisa data yang akan dilakukan dalam penelitian ini:

1. Keabsahan Alat Ukur

a. Uji Validitas

Uji validitas difungsikan untuk memastikan keabsahan dan kecermatan suatu kuesioner penelitian. Pengujian ini bertujuan membuktikan secara empiris bahwa instrumen yang digunakan benar-benar mengukur sasaran penelitian yang dituju, bukan aspek lain. Dengan kata lain, pengujian ini menjadi acuan apakah setiap item pernyataan dalam kuesioner tersebut dapat dinyatakan sah atau tidak (Darma, 2021).

Uji validitas instrument dilakukan melalui analisis daya beda aitem menggunakan rumus korelasi *corrected item-total* . berdasarkan kriteria azwar (2019), semua item dinyatakan valid dan layak digunakan apabila memiliki nilai koefisien $r \geq 0,30$ dengan nilai sig. ($p < 0,05$). Item yang memiliki nilai $r < 0,30$ dinyatakan gugur dan dikeluarkan dari instrument penelitian (Azwar, 2017).

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menggambarkan konsistensi dan tingkat keterandalan suatu instrumen pengukuran sewaktu digunakan berulang kali, sekaligus meminimalkan keberadaan kesalahan ukur (*measurement error*). Evaluasi reliabilitas ini difungsikan untuk menguji stabilitas data yang dihimpun agar memiliki ketahanan konseptual. Pengujian keandalan instrumen umumnya dieksekusi dengan mengalkulasi estimasi Cronbach's Alpha, yang mana nilainya dibandingkan terhadap ambang batas signifikansi yang ditetapkan dalam riset. Besaran standar ini berada pada kisaran Batas standar koefisien

Cronbach's Alpha yang dapat diterima dalam penelitian ini adalah $\geq 0,6$, menyesuaikan dengan kebutuhan analisis yang digunakan (Azwar, 2017). Untuk mengevaluasi derajat keterandalan butir item, kriteria pengkategorian dirujuk berdasarkan formulasi Sekaran (dalam Yusuf, & Daris, 2018) membagi hal tersebut menjadi tiga kriteria sebagai berikut:

Tabel 3. Kategori Reliabilitas Alat Ukur

Nilai Reliabilitas	Kriteria
$\geq 0,8$	Baik
0,6 - 0,79	Cukup Baik/Diterima
$<0,6$	Kurang Baik/Tidak Diterima

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas difungsikan sebagai tahapan verifikasi guna memastikan bahwasanya sebaran data yang dihimpun berakar dari populasi yang mendistribusikan pola normal. Apabila distribusi data terbukti tidak normal, ukuran sampel terbatas, serta variabel berwujud data nominal atau ordinal, pemrosesan data seyogianya mengandalkan pendekatan statistik non-parametrik (Nuryadi et al., 2017). Dalam penelitian ini, akan menggunakan uji normalitas dengan perhitungan *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan program *SPSS Statistic 25 for windows*, pada taraf signifikansi (α) = 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai sig. (p-value) $> 0,05$, maka dapat dikatakan data terdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas diterapkan untuk mengevaluasi apakah keterkaitan antarvariabel dalam model regresi dapat direpresentasikan melalui

hubungan yang linier. Tahapan evaluasi ini memegang peranan penting sebagai prasyarat utama sebelum melangkah ke analisis korelasi maupun regresi linier Didgoweiso (2017 dalam Rifkhan, 2023). Uji linieritas dijalankan menggunakan bantuan SPSS Statistic versi 25 dengan penetapan taraf signifikansi 0,05. Hubungan antarvariabel dinyatakan memenuhi kriteria linier apabila koefisien signifikansi yang dihasilkan berada di atas batas 0.05.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis merupakan prosedur komputasi statistik yang dirancang untuk menguji validitas estimasi parameter populasi berdasarkan informasi sampel yang diperoleh. Atas dasar tersebut, peneliti dituntut merumuskan hipotesis penelitian secara presisi sebelum melangkah ke tahap pengumpulan data di lapangan (Nuryadi et al., 2017). Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh variabel efikasi diri (*self-efficacy*) terhadap kepuasan hidup (*life satisfaction*). Teknik analisis statistik yang digunakan adalah Analisis Regresi Linear Sederhana dengan bantuan program IBM SPSS Statistics 25 for Windows pada taraf signifikansi (α) = 0,05. Adapun persamaan matematis regresi linear sederhana yang digunakan merujuk pada (Sugiyono, 2019), yaitu:

$$Y = \alpha + bX$$

Keterangan:

Y = Kepuasan Hidup (Life Satisfaction)

X = Efikasi Diri (Self-Efficacy)

α = Nilai konstanta

b = Koefisien regresi

Kriteria pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi (p-value) apabila jika nilai signifikansi (p) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Kemudian Jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel bebas terhadap variabel terikat.

4. Uji Statistik Deskriptif

Penerapan analisis statistik deskriptif bertujuan memberikan gambaran umum serta pemetaan data atas variabel-variabel yang diukur pada subjek penelitian tanpa bermaksud membuat generalisasi atau pengujian hipotesis. Tahapan deskriptif ini krusial agar peneliti dapat mencermati karakteristik faktual dari sebaran data empiris. Manifestasi hasil pengolahan data ini umumnya disajikan dalam format tabel frekuensi, diagram, maupun grafik visualisasi (Azwar, 2017). Adapun rumus-rumus yang digunakan dalam analisis statistik deskriptif adalah sebagai berikut:

a. Rumus Persentase Data (P)

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase,

f = Frekuensi jawaban responden,

N = Jumlah sampel.

b. Rumus Rata-Rata / Mean (M)

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

Keterangan:

M = Mean, sum

X = Total jumlah skor responden

N = Jumlah sampel.

Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik data responden melalui nilai rata-rata (mean) dan distribusi frekuensi persentase yang diolah menggunakan program *IBM SPSS Statistics 25 for Windows*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan

Penelitian ini berfokus pada dinamika psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Pemilihan kancan penelitian berlokasi di wilayah Kabupaten Jember. Alasan utama dipilihnya lokasi ini adalah karena Jember merupakan salah satu pusat pendidikan yang memiliki ragam Perguruan Tinggi seperti Universitas Jember (UNEJ), Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (UIN KHAS), Universitas Terbuka Jember (UT Jember), Politeknik Negeri Jember (POLIJE), Poltekkes Kemenkes Malang (Prodi Jember), Universitas Muhammadiyah Jember (Unmuh Jember) dengan jumlah mahasiswa tingkat akhir yang cukup besar. Selain itu, fenomena mengenai kecemasan, penurunan motivasi, hingga rendahnya kepuasan hidup akibat hambatan skripsi marak dijumpai pada mahasiswa yang berkuliah di kawasan Kabupaten Jember.

Berdasarkan data yang dihimpun dari Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti) Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, wilayah Kabupaten Jember menaungi $N > 10.000$ mahasiswa tingkat akhir. Dalam penelitian ini, populasi sasaran difokuskan pada mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Jember yang sedang berada dalam proses pengerjaan skripsi. Pengambilan data dilakukan secara acak melalui penyebaran kuesioner online, dan setelah melalui tahapan verifikasi kelengkapan isian kuesioner, diperoleh

total responden yang layak dan memenuhi syarat analisis sebanyak 150 mahasiswa (N = 150).

Berdasarkan data pada Tabel Status Aktivitas Studi Responden, sebagian besar responden hanya fokus menjalankan aktivitas kuliah saja yaitu sebanyak 66 orang (44,00%). Responden yang menjalani kuliah sambil magang sebanyak 57 orang (38,00%), sedangkan responden yang menjalani kuliah sambil bekerja yaitu sebanyak 27 orang (18,00%).

Berdasarkan data pada Tabel 5, profil demografi subjek penelitian ini secara umum didominasi oleh kelompok tertentu pada setiap kategorinya. Dari aspek jenis kelamin dan usia, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 94 orang (62,67%) dan didominasi oleh responden berusia 23 tahun sebanyak 50 orang (33,33%). Dilihat dari latar belakang akademik, sebagian besar responden menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Jember sebanyak 84 orang (56,00%), berasal dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) sebanyak 41 orang (27,33%), serta merupakan mahasiswa angkatan 2022 sebanyak 50 orang (33,33%). Sementara itu, terkait aktivitas harian dan tempat tinggal, mayoritas responden hanya fokus menjalankan aktivitas kuliah saja sebanyak 66 orang (44,00%) dan bertempat tinggal di kos sebanyak 62 orang (41,33%). Terakhir, dari aspek status hubungan, proporsi terbanyak didominasi oleh responden yang berstatus belum menikah dan tidak memiliki pasangan yaitu sebanyak 77 orang (51,33%).

Tabel 5 kategori demografi responden

Karakteristik Demografi	Frekuensi	N	persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	56	37,3 %
	Perempuan	94	62,67 %
Usia	20 tahun	2	1,33 %
	21 tahun	4	2,67 %
	22 tahun	36	24 %
	23 tahun	50	33,33 %
	24 tahun	32	21,33 %
	25 tahun	13	8,67 %
Program Studi	Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)	41	27,33%
	Pertanian	24	16,00%
	Teknik	24	16,00%
	Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP)	21	14,00%
	Ekonomi dan Bisnis (FEB)	13	8,67%
	Ilmu Kesehatan & Psikologi	11	7,33%
	Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA)	10	6,67%
	Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)	6	4,00%
Status Aktivitas	Kuliah saja	66	44 %
	Kuliah sambil kerja	27	18 %
	Kuliah sambil magang	57	38 %
Tahun Angkatan	2018	5	3,33 %
	2019	5	3,33 %
	2020	39	26 %
	2021	41	27,33 %
	2022	50	33,33%
	2023	10	6,67%
Asal Univ	Universitas Muhammadiyah Jember (Unmuh Jember)	84	56,00%
	Universitas Jember (UNEJ)	41	27,33%
	Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (UIN KHAS)	11	7,33%
	Universitas Terbuka Jember (UT Jember)	7	4,67%
	Politeknik Negeri Jember (POLIJE)	4	2,67%

Poltekkes Kemenkes Malang (Prodi Jember)		3	2,00%
Status Tempat Tinggal	Rumah orang tua	54	36%
	Kos	62	41,3%
	Kontrak	24	16%
	Pondok	6	4 %
	Rusunawa	3	2%
	Asrama	1	0,67%
Status	Belum Menikah (Memiliki pasangan/pacar)	62	41,33 %
	Belum Menikah (Tidak memiliki pasangan/pacar)	77	51,33%
	sudah menikah	11	7,33 %

2. Persiapan Penelitian

Pada persiapan penelitian sebelum peneliti turun ke lapangan untuk melakukan pengambilan data uji coba (*try out*) maupun pengambilan data penelitian yang uji Pengambilan Data , peneliti terlebih dahulu mempersiapkan penerapan perizinan penggunaan alat ukur dan kaji etik (*ethical clearance*). Hal ini dilakukan guna memastikan bahwa seluruh rangkaian proses penelitian telah memenuhi pertimbangan moral, standar profesionalisme psikologi, serta melindungi hak-hak dan kesejahteraan calon responden. Pada perizinan penggunaan alat ukur peneliti mempersiapkan instrumen pengumpulan data yang sesuai dengan karakteristik populasi. Pada variabel Efikasi Diri, peneliti menggunakan skala *General Self-Efficacy Scale* (GSES) yang dikembangkan oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer, serta telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Bapak Riangga Novrianto, S.Psi., M.A., Ibu Anggia Kargenti, S.Psi., M.Si., dan Bapak Hasbi Wahyudi, S.Psi., M.Si. struktur kalimat pada skala ini disesuaikan agar relevan dengan konteks akademik mahasiswa.

Sementara untuk variabel Kepuasan Hidup, peneliti menggunakan skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Ed Diener dan telah diterjemahkan serta diadaptasi oleh Bapak Yonathan Natanael, M.Si. Sebagai bentuk kepatuhan terhadap etika ilmiah dan perlindungan hak kekayaan intelektual, peneliti telah melakukan prosedur perizinan penggunaan dan adaptasi alat ukur (*permission to use/adapt scale*) secara resmi kepada para penyusun dan pengadaptasi alat ukur tersebut melalui komunikasi surat elektronik (*email*).

Melalui kaji etik nomor 27/ETIK/11.3.AU/FPSI/F/2026 yang dipersiapkan oleh peneliti mencakup beberapa prinsip utama, seperti yang pertama, *Informed Consent* (Persetujuan Sukarela): Peneliti menyusun lembar persetujuan yang ditempatkan pada bagian awal instrumen. Lembar ini memberikan informasi transparan mengenai tujuan penelitian dan hak responden untuk bersedia atau menolak berpartisipasi secara sukarela tanpa adanya unsur paksaan. Kedua, *Anonymity & Confidentiality* (Kerahasiaan Identitas), Peneliti menjamin kerahasiaan identitas dan hasil jawaban responden dengan tidak mempublikasikan informasi pribadi yang sensitif, serta memastikan seluruh data yang terkumpul hanya dipergunakan untuk kepentingan analisis ilmiah. Ketiga perlindungan subjek, Peneliti memastikan bahwa butir-butir pernyataan dalam skala Efikasi Diri dan Kepuasan Hidup telah disusun secara etis dan netral, sehingga tidak memicu rasa tidak nyaman, kecemasan, maupun dampak psikologis negatif bagi mahasiswa tingkat akhir yang menjadi responden. Setelah seluruh prinsip kaji etik ini terintegrasi dengan

baik ke dalam instrumen penelitian, peneliti kemudian melanjutkan ke tahap penyebaran skala uji coba (*try out*) dan pengambilan data utama di lapangan secara langsung kepada responden.

3. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan Uji Coba

Sebelum melangkah pada pengumpulan data penelitian yang uji Pengambilan Data, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba (*try-out*) pada alat ukur *General Self-efficacy Scale* (GSES) dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS). Pelaksanaan uji coba ini bertujuan untuk menguji tingkat validitas serta reliabilitas dari setiap butir pernyataan, sehingga instrumen yang dipakai pada studi utama teruji reliabilitas dan tingkat validitasnya. Uji coba ini dilaksanakan dalam rentang waktu satu minggu pada tanggal 22 juni hingga 30 juni 2026 dan melibatkan sebanyak 30 responden.

Responden pada tahap uji coba ini difokuskan secara spesifik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang sedang menempuh skripsi. Pemilihan responden uji coba di lingkungan internal prodi ini dilakukan atas pertimbangan kemudahan aksesibilitas, serta bertujuan untuk mengisolasi responden *try-out* agar tidak kembali terpapar kuesioner pada saat pelaksanaan uji Pengambilan Data

Pengumpulan data uji coba (*try-out*) dilakukan melalui pendekatan kombinasi (*hybrid*), yaitu gabungan penyebaran tautan secara daring (*online*) serta pendekatan langsung secara tatap muka (*offline*) kepada 30

mahasiswa. Pada pendekatan *online*, data diperoleh dari 17 responden yang merespons cepat penyebaran tautan kuesioner digital. Sementara pada pendekatan *offline*, data diperoleh dari 13 responden melalui pendekatan langsung di area lorong kampus saat mahasiswa Fakultas Psikologi sedang menunggu proses bimbingan. Pada pendekatan langsung ini, peneliti menyediakan cetakan kode QR (*QR code*) yang terhubung langsung ke *Google Form*, sehingga responden dapat memindai (*scan*) dan mengisi instrumen melalui perangkat seluler masing-masing. Di dalam *Google Form* tersebut telah tercantum penjelasan mengenai tujuan uji coba, lembar persetujuan (*informed consent*), petunjuk pengisian, serta butir-butir pernyataan dari kedua skala. Setelah seluruh data uji coba dari 30 responden terkumpul, peneliti menguji validitas dan reliabilitas instrumen menggunakan bantuan aplikasi *SPSS Statistics 25 for Windows*.

b. Pelaksanaan Pengambilan Data

Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel melalui tahapan uji coba, peneliti melanjutkan ke tahapan pelaksanaan uji data utama (*main study*). Pengambilan data uji Pengambilan Data ini dilaksanakan dalam rentang waktu dari tanggal 7 Juli 2026 hingga 13 Juli 2026. Kriteria responden yang ditargetkan dalam penelitian mencakup mahasiswa aktif semester akhir (masuk dalam fase perkembangan dewasa awal) yang tengah menjalankan penyusunan tugas akhir atau skripsi pada Perguruan Tinggi di area Kabupaten Jember. Dari tahapan pengumpulan data tersebut,

diperoleh total sampel yang memenuhi syarat dan layak dianalisis sebanyak 150 responden ($N = 150$).

Proses pengumpulan data utama dilakukan menggunakan pendekatan kombinasi (*hybrid approach*), yaitu pengumpulan data secara tatap muka (*offline*) langsung di lapangan serta penyebaran secara daring (*online*). Peneliti mendatangi beberapa lokasi perguruan tinggi di Kabupaten Jember, khususnya Universitas Jember (UNEJ) dan Universitas Muhammadiyah Jember (UNMUH Jember), untuk menemui mahasiswa tingkat akhir secara langsung.

Pada pelaksanaan pengumpulan data secara offline, peneliti mendatangi mahasiswa tingkat akhir secara tatap muka di area kampus Universitas Muhammadiyah Jember (UNMUH Jember) dan Universitas Jember (UNEJ), khususnya di lorong fakultas dan area ruang tunggu bimbingan skripsi. Dari pendekatan offline ini, peneliti berhasil menjaring sebanyak 44 responden menggunakan kuesioner cetak (*hardcopy*) bagi mahasiswa yang lebih nyaman mengisi secara langsung di tempat. Untuk menjaga kerapian dan pemusatan data, seluruh jawaban responden dari kuesioner cetak tersebut kemudian di-input secara cermat oleh peneliti ke dalam basis data Google Form secara akurat tanpa mengubah data asli sedikit pun. Selain kuesioner cetak, pengumpulan data secara offline di area kampus juga dilakukan dengan menyediakan cetakan kode QR (*QR Code*), di mana sebanyak 67 responden mengisi instrumen secara digital langsung

di tempat dengan memindai kode tersebut menggunakan perangkat seluler masing-masing.

Sementara itu, untuk mengoptimalkan target kecukupan sampel, peneliti juga menyebarkan kuesioner berbasis Google Form secara online mandiri yang berhasil menjaring sebanyak 39 responden. Penyebaran secara online ini menyasar mahasiswa tingkat akhir di berbagai perguruan tinggi di Kabupaten Jember, seperti Universitas Jember (UNEJ), Universitas Muhammadiyah Jember (UNMUH Jember), Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (UIN KHAS Jember), Universitas Terbuka Jember (UT Jember), Politeknik Negeri Jember (POLIJE), hingga Poltekkes Kemenkes Malang (Prodi Jember), melalui jejaring media sosial, aplikasi pesan singkat, serta bantuan rekan-rekan sesama mahasiswa.

Baik pada kuesioner berbasis kertas maupun digital (*online* dan *barcode*), instrumen penelitian disusun secara terstruktur dalam beberapa bagian yang runtut. Pada bagian awal kuesioner, peneliti mencantumkan penjelasan singkat mengenai latar belakang, tujuan penelitian, serta kriteria responden yang dibutuhkan. Sebelum responden mengisi skala penelitian, peneliti meminta responden untuk membaca lembar persetujuan (*informed consent*) dengan saksama dan mengisinya. Pengisian informed consent ini bertujuan untuk memastikan bahwa responden secara sadar bersedia menjadi partisipan dan mengisi kuesioner.

Partisipasi riset ini dilakukan secara sukarela tanpa intervensi maupun paksaan dari pihak mana pun.

Berikutnya, responden diminta mencantumkan data demografi meliputi usia, institusi asal, serta program studi. Guna melindungi kerahasiaan identitas (*anonymity*), pencantuman nama asli ditiadakan dan digantikan dengan penggunaan inisial atau nama samaran. Setelah mengisi identitas diri, terdapat paragraf pengantar singkat dari peneliti mengenai maksud penelitian, yang kemudian diikuti dengan instruksi serta petunjuk jelas mengenai tata cara pengisian instrumen untuk Variabel X (*General Self-Efficacy Scale*) dan Variabel Y (*Satisfaction with Life Scale*). Kemudian pada bagian akhir kuesioner, terdapat ucapan terima kasih dan apresiasi yang mendalam dari peneliti kepada segenap responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi melengkapi kuesioner penelitian ini sampai tuntas.

B. Analisa Data

1. Uji Keabsahan Alat Ukur

a. Uji Coba Validitas Alat Ukur

Hasil perhitungan uji coba validitas pada skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dilakukan setelah proses pengambilan data uji coba selesai dilakukan. Perhitungan validitas pada uji coba skala ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS Statistic 25 for windows. Dari data yang terlihat pada tabel 4 menunjukkan bahwa sejumlah 5 item yang ada pada skala tersebut, semua item dinyatakan valid dikarenakan nilai validitas

yang diperoleh pada masing-masing item > 0.30 . Nilai validitas pada skala SWLS ini masing-masing signifikan sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan nilai koefisien validitas pada skala SWLS ini bergerak dari angka 0,682 hingga 0,878. Dengan demikian, seluruh item skala SWLS ini dapat diikutsertakan dalam pengambilan data uji Pengambilan Data .

Tabel 6. Hasil Uji Coba Validitas Skala Sastisfaction with life scale (SWLS)

Aspek	Item		Total Item
	Favorable		
	Item Valid	Item Tidak Valid	
Dalam kehiduoan hidup saya telah mendekati baik dan sempurna	1	-	1
Hidup yang dijalani menyenangkan	1	-	1
Puas dengan kehidupan yang dirasakan	1	-	1
Berhasil mendapatkan dan meraih hal yang penting dalam hidup	1	-	1
Tidak ingin mengulang kehidupan	1		
Total	5		5

Selanjutnya, hasil perhitungan uji validitas pada skala *General Self-efficacy Scale* (GSES) dilakukan dengan menggunakan pengujian korelasi Pearson Product Moment memanfaatkan perangkat lunak IBM SPSS. Merujuk pada luaran analisis terhadap 10 butir pernyataan skala GSES, seluruh item terkonfirmasi valid. Keabsahan ini dibuktikan oleh nilai signifikansi seluruh pernyataan yang berada di bawah ambang 0,05 ($p < 0,05$) serta perolehan koefisien korelasi tiap butir yang melampaui batas kriteria minimal ($r > 0,30$).

Besaran koefisien validitas untuk skala Efikasi Diri ini terentang dari 0,538 hingga 0,839. Atas dasar hal tersebut, tidak terdapat butir pernyataan yang gugur/dieliminasi, sehingga keseluruhan item (10 item) skala GSES terbukti sahih dan layak dipakai dalam tahapan pengambilan data penelitian utama.

Tabel 7. Hasil Uji Coba Validitas General Self Efficacy Scale

Dimensi	Indikator	Item		Total item
		Favorable		
		Valid	Tidak valid	
Magnitude	Mempersepsikan hambatan kompleks sebagai bentuk tantangan yang bisa diselesaikan	1,6	-	3
	Merancang sasaran kerja yang menantang, menunjukkan keterlibatan minat tinggi, serta merawat komitmen demi menggapai target	2	-	
Generality	Mengerahkan seluruh daya dan kapasitas diri dalam merealisasikan sasaran yang diperjuangkan	3,7	-	4
	Menerapkan pola pikir strategis serta taktis sewaktu menghadapi tugas	4,5	-	
Streghth	Mampu mengendalikan distres emosional yang dialami	8,9	-	3
	Tidak larut dalam keterpurukan akibat kegagalan karena memiliki daya bangkit yang cepat	10	-	
Total		10		10

b. Uji Pengambilan Data Validitas Alat Ukur Uji

Berdasarkan hasil pengujian validitas pada pelaksanaan uji uji Pengambilan Data yang melibatkan 150 responden (N = 150), seluruh butir pernyataan pada skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang

terdiri dari 5 item dinyatakan valid. Pengujian menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* ini menunjukkan bahwa setiap item memiliki nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,01$) dan koefisien korelasi yang melampaui batas kriteria minimal ($r > 0,30$). Nilai koefisien validitas butir pada uji uji Pengambilan Data untuk skala SWLS ini bergerak dari angka 0,633 hingga 0,755. Dengan demikian, seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan untuk analisis data penelitian selanjutnya.

Tabel 8. Hasil Uji Pengambilan Data Self with Satisfaction Life Scale (SWLS)

Aspek	Item		Total Item
	Favorable		
	Item Valid	Item Tidak Valid	
Dalam kehidupan hidup saya telah mendekati baik dan sempurna	1	-	1
Hidup yang dijalani menyenangkan	1	-	1
Puas dengan kehidupan yang dirasakan	1	-	1
Berhasil mendapatkan dan meraih hal yang penting dalam hidup	1	-	1
Tidak ingin mengulang kehidupan	1		
Total	5		5

Sementara itu, hasil pengujian validitas pada pelaksanaan uji Pengambilan Data untuk skala *General Self-efficacy Scale* (GSES) yang melibatkan 150 responden ($N = 150$) juga membuktikan bahwa kesepuluh butir pernyataan yang diuji dinyatakan memenuhi syarat validitas. Pengujian menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* ini

menghasilkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,01$) untuk setiap butir, serta nilai koefisien korelasi yang seluruhnya melampaui batas ambang kriteria minimal ($r > 0,30$). Nilai koefisien validitas butir pada uji uji Pengambilan Data untuk skala GSES ini bergerak dari angka 0,434 hingga 0,593. Dengan demikian, seluruh item pada skala Efikasi Diri terbukti valid dan siap dipakai untuk prosedur pengolahan data penelitian selanjutnya.

Tabel 9. Hasil Pengambilan Data Validitas General Self Efficacy

Dimensi	Indikator	Item		Total item
		Favorable s	Tidak valid	
Magnitude	Memandang sesuatu yang sulit adalah tantangan yang harus di taklukan	1,6	-	3
	Mempunyai tujuan yang menantang memiliki minat yang besar, dan menjaga komitmen untuk mencapai tujuan yang diinginkan	2	-	
Generality	Mengerahkan segala usaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan	3,7	-	4
	Berfikir secara strategis	4,5	-	
Stregth	Mampu menatasi serta mengendalikan stress yang dialami	8,9	-	3
	Tidak terpuruk dalam kegagalan terlalu lama karena mudah bangkit kembali	10	-	
Total		10		10

c. Uji Coba Reliabilitas Alat Ukur

Tabel 10. Hasil Reliabilitas Uji Coba Skala Satisfaction with Life Scale (SWLS)

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.838	5

Setelah melakukan perhitungan validitas item pada alat ukur *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), langkah selanjutnya yang dilakukan adalah melakukan perhitungan reliabilitas. Perhitungan reliabilitas ini dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS Statistic 25 for windows. Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan sebelumnya, seluruh item yang terlibat pada alat ukur SWLS dinyatakan valid, sehingga perhitungan reliabilitas dilakukan terhadap keseluruhan item tersebut (5 item). Dari hasil uji coba reliabilitas yang telah dilakukan, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,838. Dikarenakan nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh lebih dari 0,60 , maka skala SWLS dinyatakan reliabel dan memiliki konsistensi internal yang sangat baik.

Tabel 11. Hasil Reliabilitas Uji Coba Skala General Self-efficacy Scale (GSES).

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.905	10

Prosedur yang sama juga dilakukan pada instrumen *General Self-efficacy Scale* (GSES). Dilihat dari hasil uji validitas sebelumnya, seluruh butir pernyataan pada skala GSES juga terbukti valid tanpa ada item yang

gugur, sehingga sebanyak 10 item diikutsertakan secara utuh dalam pengujian reliabilitas. Berdasarkan hasil analisis data uji coba pada skala GSES, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,905. Karena nilai *Cronbach's Alpha* tersebut melampaui batas kriteria 0,60, maka skala GSES dinyatakan sangat reliabel dan siap digunakan untuk pengambilan data penelitian.

d. Uji Pengambilan Data Reliabilitas Alat Ukur

Tabel 12. Hasil Reliabilitas Uji Pengambilan data Skala Satisfaction with Life Scale (SWLS)

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.721	5

Selain pada tahap uji coba, pengujian reliabilitas juga kembali dilakukan pada saat pelaksanaan pengambilan data penelitian yang uji Pengambilan Data (N = 150) guna memastikan tingkat keandalan dan konsistensi alat ukur pada sampel penelitian yang sesungguhnya. Hasil pengujian reliabilitas pada data penelitian yang uji Pengambilan Data menunjukkan bahwa skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang mencakup 5 item menghasilkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,721. Oleh karena estimasi *Cronbach's Alpha* tersebut melampaui batas kriteria minimal yang disyaratkan ($\alpha > 0,60$), maka dapat disimpulkan bahwasanya kelima butir skala SWLS teruji dan reliabel dalam mengukur variabel kepuasan hidup pada sampel penelitian utama.

Tabel 13. Hasil Reliabilitas Uji Pengambilan data Skala Self-efficacy Scale (GSES)

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.751	10

Sementara itu, pada skala *General Self-efficacy Scale* (GSES) yang terdiri dari 10 item, hasil analisis data utama menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,692. Dikarenakan nilai *Cronbach's Alpha* tersebut melampaui batas ambang minimal ($\alpha > 0,60$), maka seluruh item pada skala GSES dinyatakan konsisten dan reliabel untuk mengukur variabel efikasi diri pada sampel penelitian yang sesungguhnya.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau berada dalam sebaran normal.

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam sebuah model penelitian, variabel bebas dan variabel terikat memiliki distribusi data yang normal atau mendekati normal (Ghozali, 2018). Pengujian normalitas merupakan syarat utama sebelum melakukan analisis statistik parametrik (Sugiyono, 2019).

Pada riset ini, pengujian normalitas dieksekusi memanfaatkan teknik statistik Kolmogorov-Smirnov melalui komputasi program IBM SPSS,

mengingat ukuran sampel yang tergolong besar ($N = 150$, di mana $N > 50$) (Field, 2013).

Pedoman penetapan keputusan dalam pengujian *one sample Kolmogorov-Smirnov* dirujuk melalui ketentuan berikut:

- 1) Apabila koefisien signifikansi (Sig.) $> 0,05$, maka data berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 14. Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		150
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	Normal Parameters ^{a,b}
	Std. Deviation	26.15869673
Most Extreme Differences	Absolute	Most Extreme Differences
	Positive	.048
	Negative	-.026
Kolmogorov-Smirnov Z		.091
Asymp. Sig. (2-tailed)		.004
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

Berdasarkan hasil uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* pada Tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,004. Oleh karena nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari nilai alpha 0,05 ($0,004 < 0,05$), maka nilai residual dalam model penelitian ini teridentifikasi tidak berdistribusi normal secara statistik. Hal ini mengartikan bahwa sebaran data variabel efikasi diri akademis dan kepuasan hidup responden tidak tersebar secara simetris atau tidak

membentuk kurva lonceng yang seimbang. Sebaliknya, jawaban responden cenderung mengelompok pada kategori tertentu dan memiliki variasi respon yang heterogen. Respon ini muncul karena individu cenderung dinamis dan memiliki kecenderungan jawaban yang memusat pada satu sisi. Konsekuensi metodologis dari ketidaknormalan sebaran data ini adalah berpotensi memengaruhi keakuratan estimasi standar error dan uji F (ANOVA) pada analisis parametrik biasa. Oleh karena itu, guna menjaga validitas pengujian hipotesis tanpa harus memanipulasi data asli responden, peneliti melakukan analisis statistik tingkat lanjut menggunakan teknik *Bootstrapping* (atau *Uji Regresi Non-Parametrik*) sebagai langkah korektif.

b. Uji Linieritas

Tabel 15. Uji Linieritas

ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square	F Sig.
Total Y	Between	(Combined)	294.274	17	17.310	2.611 .001
Total X	Groups	Linearity	155.907	1	155.907	23.518 .000
		Deviation from Linearity	138.368	16	8.648	1.305 .204
	Within		218160.075	875.059	132	6.629
	Groups					
	Total		699660.241	1169.333	149	

Berdasarkan Tabel 15. di atas, diperoleh nilai *signifikansi* (Sig.) pada baris *Deviation from Linearity* sebesar 0,204. Karena nilai signifikansi $0,204 > 0,05$ dengan nilai *Linearity* $0,000 < 0,05$, maka dapat

disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel efikasi diri (X) dan kepuasan hidup (Y).

1) Uji Hipotesis

Tabel 17. Hasil Uji Regresi

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	155.907	1	155.907	22.768	.000 ^b
	Residual	1013.427	148	6.847		
	Total	1169.333	149			
a. Predictors: (Constant), Kepuasan hidup						
b. Dependent Variable: Efikasi Diri						

Tabel ANOVA (Uji F) digunakan untuk memastikan apakah model regresi yang digunakan layak untuk memprediksi variabel dependen. Berdasarkan Tabel 18. di atas, diperoleh nilai $F = 22,768$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi $0,000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi linear ini layak (*fit*) digunakan untuk memprediksi pengaruh efikasi diri terhadap kepuasan hidup. Hal ini berarti bahwa efikasi diri secara signifikan memiliki kemampuan prediktif yang valid dan handal dalam menjelaskan dinamika kepuasan hidup mahasiswa tingkat akhir. Dengan kata lain, model hubungan teoretis yang diajukan dalam penelitian ini teruji secara empiris, di mana perubahan pada tingkat kepuasan hidup mahasiswa memang secara nyata berakar dari gambaran efikasi diri yang mereka miliki.

Berdasarkan Koefisien Determinasi R^2 :

- 1) Nilai R digunakan untuk mengetahui seberapa besar persentase kontribusi atau kemampuan variabel independen dalam menjelaskan perubahan pada variabel dependen (Ghozali, 2018).

Tabel 18. Hasil Uji Koefisien

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.365 ^a	.133	.127	2.617
a. Predictors: (Constant), Kepuasan hidup				
b. Dependent Variable: Efikasi Diri				

Tabel *Model Summary* digunakan untuk melihat seberapa besar persentase kontribusi atau kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Berdasarkan Tabel 18. di atas, diperoleh nilai R sebesar 0,365. Nilai ini menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memberikan kontribusi pengaruh sebesar 13,3% terhadap kepuasan hidup. Sementara sisanya sebesar 86,7% (100% - 13,3%) dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian ini.

2) Uji Deskriptif Statistik

Uji statistik deskriptif sendiri dilakukan untuk mendeskripsikan data dari variabel yang telah diperoleh dari kelompok subjek penelitian tanpa melakukan pengujian hipotesis.

a. Kategorisasi Variabel Keseluruhan

Tabel 19. Kategorisasi Variabel

Variabel	Interval Skor	Kategori	F	Jumlah %
Satisfaction with Life Scale ini diatas	$X \geq 15,07$	Tinggi	72	48,0%
	$X < 15,07$	Rendah	78	52,0%
Total			150	100%
General Self Efficieny Scale	$X \geq 32,63$	Tinggi	87	58,0%
	$X < 32,63$	Rendah	63	42,0%
Total			150	100%

Berdasarkan proses uji deskriptif Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada , dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah, yaitu sebanyak 52,0% (78 responden), kategori rendah artinya sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berada pada kondisi evaluasi kognitif yang negatif terhadap keseluruhan hidupnya. Kondisi ini ditandai dengan munculnya rasa tidak puas atas dinamika pengerjaan skripsi saat ini, terbayang penyesalan atau rasa bersalah atas kegagalan akademis di masa lalu, serta tingginya kecemasan (*future anxiety*) terkait ketidaksiapan memasuki dunia kerja dan kemandirian finansial di masa depan. Selain itu, mahasiswa pada kategori ini cenderung pasif tanpa adanya dorongan untuk melakukan perbaikan diri, serta merasa kurang mendapatkan pengakuan maupun dukungan sosial (*peer support* dan bimbingan dosen) dari lingkungan terdekatnya.

Berbeda dengan kepuasan hidup, pada variabel efikasi diri sebagian besar responden justru memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, yaitu sebesar 58,0% (87 responden), dimana kategori tinggi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir memiliki keyakinan internal yang kuat atas kapabilitas pribadinya. Ditinjau dari aspek-aspeknya, kondisi ini menggambarkan bahwa mahasiswa yakin mampu menyelesaikan tingkatan revisi skripsi yang rumit (*magnitude*), memiliki ketahanan mental untuk segera bangkit dan tidak mudah menyerah saat dihadapkan pada hambatan atau penolakan draf (*strength*), serta percaya diri dengan kompetensinya tidak hanya dalam mengetik tugas akhir tetapi juga saat presentasi di hadapan penguji hingga persiapan memasuki dunia kerja (*generality*).

b. Kategorisasi Variabel Berdasarkan Aspek

1) *General self efficiency scale*

Tabel 19. Hasil Kategorisasi Variabel Berdasarkan Aspek General Self Efficiency Scale

Aspek	Interval Skor	Kategori	F	Jumlah %
Magnitude	$X \geq 10,22$	Tinggi	69	46,0%
	$X < 10,22$	Rendah	81	54,0%
	Total		150	100%
Generality	$X \geq 12,70$	Tinggi	84	56,0%
	$X < 12,70$	Rendah	66	44,0%
	Total		150	100%
Strength	$X \geq 12$	Tinggi	84	56,0%
	$X < 12$	Rendah	66	44,0%
	Total		150	100%

Variabel Efikasi Diri (*General Self-efficacy*) terdiri dari 3 dimensi di dalamnya, yaitu Magnitude, Generality, dan Strength. Berdasarkan hasil uji deskriptif pada Tabel di atas, pada kategori Tinggi, dimensi yang

memperoleh persentase tertinggi secara bersamaan adalah dimensi *Generality* dan *Strength* dengan persentase masing-masing sebesar 56%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini memiliki keyakinan yang luas untuk menyelesaikan berbagai bentuk tugas akademik (*Generality*) serta memiliki ketahanan dan usaha yang gigih saat menghadapi berbagai hambatan dalam proses penyusunan skripsi (*Strength*). Sementara itu, pada kategori Rendah, persentase tertinggi terdapat pada dimensi *Magnitude* yaitu sebesar 54%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa tingkat akhir masih merasa kurang yakin atau menemui kesulitan ketika dihadapkan pada tuntutan tugas yang memiliki tingkat kerumitan tinggi, seperti pengerjaan metodologi atau revisi skripsi yang kompleks. Dengan kata lain, efikasi diri mahasiswa tingkat akhir lebih didorong oleh fleksibilitas dan ketahanan diri menghadapi proses skripsi dibanding keyakinan dalam mengatasi tingkat kesukaran tugas yang tinggi.

C. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mencari tahu pengaruh efikasi diri (*self-efficacy*) terhadap kepuasan hidup (*life satisfaction*) pada mahasiswa tingkat akhir yang tengah menyelesaikan skripsi di Kabupaten Jember. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dimana hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis kerja H_1 diterima, yang berarti efikasi diri (*self efficacy*) berpengaruh signifikan dan positif terhadap kepuasan hidup (*Life Satisfaction*)

mahasiswa tingkat akhir. Kontribusi Efikasi diri terhadap kepuasan hidup ini sebesar 0,133 menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memberikan kontribusi pengaruh sebesar 13,3% yg bisa diartikan setiap efikasi diri (*self efficacy*) setiap kali naik, skor kepuasan hidup juga kecenderungan naik. Arah pengaruh nya positif, artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup yang mereka rasakan.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Damayanti & Mangundjaya, (2023), yang membuktikan bahwa efikasi diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepuasan hidup, di mana efikasi diri berperan sebagai prediktor kognitif yang membentuk rasa kendali (*sense of control*) dalam mengelola stresor. Selain itu, temuan ini juga didukung oleh riset Nurmala (2025) yang mengonfirmasi bahwa efikasi diri akademis memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa dengan berfungsi sebagai benteng psikologis yang mengubah hambatan skripsi menjadi tantangan. Meskipun sama-sama membuktikan adanya pengaruh signifikan, hasil penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik pada dinamika mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Jember.

Melalui pendekatan dalam Diener et al. (1999) pengaruh efikasi diri terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa tingkat akhir merupakan bagian dari bentuk interaksi antara keyakinan internal yaitu (*Top-Down*) dan pengalaman riil sehari-hari yaitu (*Bottom-Up*). Melalui *Top-Down*, efikasi diri salah satu bagian penilaian kognitif dari dalam diri mahasiswa (Diener et al., 1999). Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung tidak

melihat hambatan skripsi seperti revisi yang berulang, pencarian literatur yang rumit, atau kendala komunikasi dengan dosen pembimbing sebagai penghalang yang mengancam, melainkan sebagai situasi yang dapat diadaptasi dan diselesaikan melalui inisiatif mandiri (Damayanti & Mangundjaya, 2023; Nurmala, 2025). Keyakinan ini membuat mahasiswa lebih fleksibel dan berani mengambil inisiatif untuk menyelesaikan masalahnya, misalnya aktif berdiskusi dengan dosen atau mencari referensi mandiri (Nurmala, 2025). Adanya perasaan mampu mengendalikan situasi (*sense of control*) ini bertindak sebagai faktor penjaga internal yang menjaga dorongan motivasi individu agar tetap ke arah yang positif (Damayanti & Mangundjaya, 2023).

Namun demikian, kepuasan hidup merupakan bentuk evaluasi global terhadap seluruh aspek kehidupan, sehingga tidak hanya ditentukan oleh keyakinan di domain skripsi saja (Diener, 1984). Berdasarkan pendekatan *Bottom-Up*, kepuasan hidup terbentuk dari akumulasi kejadian nyata yang dialami mahasiswa sehari-hari. Berdasarkan hasil wawancara awal pada mahasiswa tingkat akhir di Jember, hambatan harian yang dialami sangat bervariasi. Selain kesulitan pada metodologi dan jadwal bimbingan yang tidak pasti, mahasiswa juga dihadapkan pada tekanan non-akademis, seperti masalah finansial bagi yang tinggal di kost, berkurangnya waktu berkumpul bersama teman, hingga rasa cemas memikirkan pekerjaan setelah lulus (Majesty et. al., 2023; Pratama & Suhariadi, 2019).

Secara teori, *Top Down* cenderung lebih stabil dan tidak mudah anjlok meskipun di lapangan mereka dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan atau

tidak ideal dan dibutuhkan mahasiswa sebagai penyaring internal agar tidak mudah putus asa menghadapi tekanan tersebut. Namun pada responden penelitian ini, meskipun mereka memiliki efikasi diri yang tinggi untuk bertahan menyelesaikan skripsi, tumpukan masalah riil di lapangan (*Bottom-Up*) terasa jauh lebih mendominasi. Akibatnya, kecemasan dan beban harian dari luar tersebut tetap mempengaruhi persepsi mereka, sehingga evaluasi kepuasan hidup mahasiswa secara keseluruhan tetap berada pada kategori yang rendah (Pratama & Suhariadi, 2019).

Di luar tuntutan akademis penyelesaian skripsi, tekanan harian mahasiswa tingkat akhir juga dipengaruhi oleh berkurangnya intensitas interaksi sosial dengan teman sebaya. Kondisi ini diperberat oleh kecenderungan melakukan komparasi sosial (*social comparison*), khususnya ketika mengamati pencapaian individu lain melalui media sosial (Rahmad & Kirana, 2023). Dengan demikian, kesenjangan ini menegaskan bahwa dalam dinamika mahasiswa tingkat akhir, efikasi diri akademik (*Top-Down*) bekerja sebagai penguat daya tahan kognitif untuk terus melangkah menyelesaikan skripsi, namun kepuasan hidup secara menyeluruh (*Bottom-Up*) tetap sangat ditentukan oleh realita dan tumpukan beban emosional harian yang mereka hadapi di lapangan (Pratama & Suhariadi, 2019). Tingginya efikasi diri berhasil menjaga mahasiswa dari keputusan akademis, meskipun intensitas stresor harian secara dominan menahan evaluasi kepuasan hidup mereka pada kategori yang rendah.

Sejalan dengan pandangan Diener (1984) mengenai kepuasan hidup sebagai hasil evaluasi kognitif individu terhadap pengalaman hidupnya, temuan

penelitian ini mempertegas peran penting penilaian diri tersebut. Keberadaan pengaruh positif ini mengindikasikan bahwa kepuasan hidup mahasiswa pejuang skripsi tidak lepas dari sejauh mana mereka memandang kemampuan dirinya secara kognitif. Ketika efikasi diri mahasiswa berada pada tingkat yang tinggi, mereka memiliki cara pandang yang lebih optimistis terhadap hambatan akademis, sehingga tekanan pengerjaan skripsi tidak langsung merusak evaluasi kepuasan hidup mereka secara drastis (Bandura et al., 1977; Diener, 1984). Sebaliknya, ketika efikasi diri mahasiswa melemah, hambatan skripsi yang sama akan dipersepsikan sebagai ancaman (*threat*) yang berat, yang pada akhirnya secara langsung menekan dan menurunkan skor kepuasan hidup mereka (Bandura et al., 1977).

Temuan data deskriptif pada variabel kepuasan hidup (*life satisfaction*), hasil analisis deskriptif menunjukkan kecenderungan pada kategori rendah, yaitu sebesar 52,0% (78 mahasiswa). Artinya sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Jember memunculkan evaluasi kognitif yang negatif terhadap kualitas kehidupannya secara keseluruhan. Ditinjau dari indikator operasionalnya, kondisi ini menggambarkan bahwa mahasiswa merasa pencapaian hidup saat ini belum sesuai dengan standar ideal yang diharapkan, diwarnai rasa tidak puas atas dinamika pengerjaan skripsi, terbayang penyesalan akademis di masa lalu, serta mengalami kecemasan (*future anxiety*) terkait ketidaksiapan memasuki dunia kerja dan kemandirian finansial di masa depan. Selain itu, mahasiswa pada kategori ini cenderung pasif dalam melakukan

perbaikan diri serta merasa kurang mendapatkan persepsi dukungan dan pengakuan dari lingkungan sosial terdekatnya.

Temuan mayoritas kategori rendah pada variabel kepuasan hidup ini memperkuat penelitian dari Pratama & Suhariadi (2019) yang menunjukkan bahwasanya mahasiswa di fase pengerjaan skripsi tingkat akhir memang berkecenderungan memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah akibat tingginya beban akademik. Selain itu, hal ini didukung oleh kajian dari Aulia & Lestari (2021), yang menguatkan bahwa hambatan dalam pengerjaan skripsi berisiko menurunkan tingkat kepuasan hidup mahasiswa ke kategori rendah. Hal demikian dapat terjadi lantaran tingginya beban akademik dan ketidakpastian selama menyusun skripsi menjadi pemantik stres harian. Sebagaimana dijelaskan oleh Diener et al. (1999), evaluasi kepuasan hidup seseorang memang cenderung menurun ketika individu berada dalam kondisi yang penuh tekanan serta terdapat ketidaksesuaian antara harapan dan realita yang dihadapi di lapangan.

Kemudian pada variabel efikasi diri pada sampel penelitian ini justru lebih dominan berada pada mayoritas dalam kategori tinggi, yaitu sebesar 58,0% (87 mahasiswa) artinya sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Jember memiliki keyakinan internal dan kepercayaan kognitif yang kuat atas kapabilitas pribadinya untuk mengorganisasi serta mengeksekusi serangkaian tindakan akademik yang diperlukan demi menuntaskan penyusunan skripsi. Keberadaan keyakinan diri yang tinggi ini mencerminkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki persepsi kontrol diri (*sense of control*) yang efektif,

sehingga mereka sanggup mengelola tekanan akademik harian, meredam gejala emosional negatif, serta mempertahankan motivasi belajar di tengah ketidakpastian proses tugas akhir. Lebih lanjut, keyakinan kognitif yang kokoh ini bertindak sebagai mekanisme adaptasi kognitif yang mengubah tumpukan beban akademis dari sebuah ancaman (*threat*) yang menakutkan menjadi sebuah tantangan (*challenge*) yang realistis untuk ditaklukkan. Hal ini terwujud dari hadirnya pandangan optimis dalam melihat setiap hambatan studi, ketahanan mental untuk tidak mudah menyerah saat mengalami kegagalan atau penolakan draf, serta munculnya keberanian dan kesiapan psikologis untuk melangkah mengatasi kecemasan dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja serta masa depan.

Dari hasil per aspek efikasi diri menunjukkan aspek *Generality* dan *Strength* muncul sebagai aspek yang tertinggi dengan hasil 56% sedangkan aspek *Magnitude* lebih kecil menunjukkan 46% dibandingkan 2 aspek lainnya. Menurut teori efikasi diri dari Bandura (1997), perbedaan persentase pada ketiga dimensi tersebut mencerminkan manifestasi perilaku yang spesifik individu.

Generality dan *Strength* berada di kategori tinggi (masing-masing 56,0%), menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa lebih condong memunculkan perilaku adaptif dan bertahan (*persistence*). Tingginya dimensi *generality* menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam mengaplikasikan keyakinan dirinya secara luas di berbagai situasi akademik, sedangkan tingginya *strength* membuat mahasiswa memunculkan perilaku pantang menyerah dan

tidak mudah goyah meskipun menghadapi hambatan atau revisi berulang dari dosen pembimbing (Nabila & Hendriani, 2021; Rahmanda & Utami, 2024). Temuan kecenderungan perilaku per dimensi ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Nabila & Hendriani (2021), serta Rahmanda & Utami (2024), yang mengonfirmasi bahwa pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, dimensi *generality* dan *strength* memang menjadi pilar kognitif utama yang mendorong munculnya sikap pantang menyerah di tengah tingginya beban studi. Tingginya kedua dimensi ini sekaligus menjadi gambaran khas pada mahasiswa di Kabupaten Jember, yang menunjukkan modal ketahanan mental (*strength*) serta adaptabilitas (*generality*) yang sangat baik untuk bertahan menyelesaikan tugas akhirnya.

Sebaliknya, tingginya kategori rendah pada dimensi *Magnitude* (46,0%) menandakan adanya keterbatasan perilaku mahasiswa dalam merespons tingkat kesulitan tugas. Menurut Bandura et al. (1977), *magnitude* mengatur sejauh mana seseorang merasa sanggup menyelesaikan tugas yang disusun dari tingkat terhitung mudah hingga paling rumit. Pada mahasiswa tingkat akhir, perilaku yang kurang/lemah terlihat ketika mereka dihadapkan pada tahapan skripsi dengan tingkat kerumitan tinggi seperti kebutuhan analisis statistik atau revisi kerangka berpikir yang mendasar. Pada kondisi tantangan yang rumit ini, perilaku percaya diri dan yakin mahasiswa menurun dan lebih condong memunculkan reaksi cemas hingga perilaku penundaan.

Temuan rendahnya aspek *magnitude* ini didukung oleh penelitian terdahulu dari Nabila & Hendriani (2021) serta Rahmanda & Utami (2024).

Kedua riset tersebut juga menemukan bahwa pada mahasiswa yang menyusun skripsi, dimensi *magnitude* memang menjadi aspek yang paling rendah atau rentan. Hal ini terjadi karena skripsi memiliki tingkat kompleksitas (*complexity*) yang jauh lebih tinggi dan menuntut penyelesaian masalah secara mandiri dibandingkan tugas perkuliahan pada semester-semester sebelumnya. Keterbatasan pada aspek ini berdampak langsung pada munculnya reaksi cemas, perasaan mudah kewalahan, hingga kecenderungan melakukan penundaan akademik (*academic procrastination*) saat dihadapkan pada tahapan tugas akhir yang rumit.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan seperti yang, Pertama, berkaitan dengan pemenuhan asumsi normalitas data, di mana hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi residual sebesar 0,004 ($p < 0,05$) yang mengindikasikan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Kondisi ketidaknormalan ini disebabkan oleh adanya penumpukan skor (*skewness*), sebaran data yang tidak simetris, serta variasi respons yang heterogen dari responden, di mana hal ini sejalan dengan pandangan Micceri (1989), bahwa data psikologis di lapangan memang jarang terdistribusi normal secara sempurna. Secara teoretis, tidak terpenuhinya asumsi ini memiliki konsekuensi statistik hanya berlaku pada sampel penelitian ini, tidak bisa di generalisasikan pada sampel penelitian yang lain. Kedua, keterbatasan ukuran sampel. Jumlah sampel sebanyak 150 responden ($N = 150$) masih relatif terbatas untuk memetakan seluruh variansi populasi mahasiswa tingkat akhir di Kabupaten Jember yang sangat besar, sehingga membatasi kekuatan statistik dalam

mendeteksi pola hubungan yang lebih kompleks. Ketiga, keterbatasan teknik pengambilan sampel. Penggunaan *non-probability* sampling memicu risiko sampling bias (seperti dominasi fakultas atau tahapan bab skripsi tertentu). Akibatnya, hasil penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi ke seluruh populasi mahasiswa dari berbagai disiplin ilmu di Kabupaten Jember.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai pengaruh efikasi diri (*self-efficacy*) terhadap kepuasan hidup (*life satisfaction*) pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Kabupaten Jember, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara efikasi diri (*self-efficacy*) terhadap kepuasan hidup (*life satisfaction*) pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di Kabupaten Jember. Hal ini dapat dilihat dengan perolehan nilai R sebesar 0,133 dan signifikansi $p = 0,000$ (di mana $p < 0,05$), sehingga hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis kerja H_1 diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup yang mereka rasakan
2. Efikasi diri memberikan kontribusi pengaruh sebesar 13,3% ($R^2 = 0,133$) terhadap variasi tinggi rendahnya kepuasan hidup mahasiswa. Sementara itu, porsi mayoritas sebesar 86,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor internal maupun eksternal lain di luar model penelitian ini (seperti dukungan sosial, kecemasan masa depan, dan stabilitas finansial).
3. Secara deskriptif, variabel kepuasan hidup (*life satisfaction*) secara keseluruhan dominan berada pada kategori rendah yaitu sebesar 52,0%.

Sementara variabel efikasi diri (*self-efficacy*) secara keseluruhan dominan berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 58,0%. Ditinjau dari tiap dimensinya, dimensi Generality (56,0%) dan Strength (56,0%) menjadi penyumbang persentase kategori tinggi tertinggi yang mencerminkan perilaku adaptif dan daya tahan (*persistence*), sedangkan dimensi Magnitude justru dominan berada pada kategori rendah (54,0%) yang mengindikasikan keterbatasan perilaku mahasiswa ketika dihadapkan pada tahapan skripsi dengan tingkat kerumitan tinggi.

4. Perbedaan antara tingginya efikasi diri secara umum dengan rendahnya kepuasan hidup ini menjelaskan timbulnya sebaran data residual tidak terdistribusi secara normal ($p = 0,004$). Kondisi ini mencerminkan adanya penumpukan karakteristik responden (efikasi diri tinggi namun kepuasan hidup rendah), sehingga model regresi parametrik yang dihasilkan perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan dinamika variabel eksternal lainnya.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

Beberapa saran yang dapat diberikan kepada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi adalah sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa memiliki aspek magnitude yang rendah artinya sebagian besar mahasiswa masih memiliki kecenderungan merasa ragu, cemas, dan kurang yakin akan kemampuan dirinya ketika dihadapkan pada bagian tugas akhir yang memiliki tingkat kerumitan

tinggi, sehingga mahasiswa disarankan untuk meningkatkan keyakinan dirinya melalui strategi pengerjaan bertahap (*gradual accomplishment*). Hal ini dilakukan dengan mengurai bagian skripsi yang rumit menjadi langkah-langkah kecil yang lebih sederhana, memulai dari target yang paling ringan untuk membangun momentum positif, serta meningkatkan tingkat kesulitan tugas secara perlahan seiring bertambahnya kemahiran dan rasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas akhir.

- b. Mahasiswa juga disarankan untuk memprioritaskan kesejahteraan psikologisnya (*psychological well-being*). Hal ini dapat dicapai dengan membangun support system yang positif melalui diskusi kelompok sebaya (*peer support*), membatasi komparasi sosial negatif di media sosial, serta menerapkan self-compassion agar persepsi dan evaluasi terhadap kualitas kehidupannya tetap terjaga secara positif.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Berdasarkan temuan penelitian yang mayoritas mahasiswa memiliki kepuasan hidup pada kategori rendah serta menghadapi kendala pada aspek *magnitude* efikasi diri yang juga rendah. Hal ini artinya mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami kecemasan akademik, penurunan motivasi, dan ketidakpuasan hidup akibat merasa kurang mendapatkan dukungan serta kesulitan mengurai batas kerumitan revisi skripsi secara mandiri, sehingga saran bagi pihak Universitas dan Fakultas disarankan untuk terus mempertahankan suasana akademik yang mendukung dengan mengoptimalkan peran dosen pembimbing. Pendampingan yang responsif serta umpan balik

(*feedback*) yang positif sangat penting untuk menjaga motivasi dan rasa percaya diri mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, fakultas dapat memfasilitasi program peer mentoring atau klinis skripsi secara berkala guna membantu mahasiswa mengurai kendala teknis penulisan. Penguatan layanan bimbingan konseling kampus yang ramah dan mudah diakses juga perlu terus dijalankan sebagai wadah pengelolaan stres, sehingga kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan kepuasan hidup mahasiswa selama menyusun skripsi tetap terjaga dengan baik.

3. Unit Layanan Psikologi

Berdasarkan temuan terkait rendahnya kepuasan hidup mahasiswa tingkat akhir, Biro layanan psikologi disarankan untuk memperkuat program dukungan kesehatan mental yang mudah diakses dan bebas stigma. Hal ini dapat dilakukan dengan mengoptimalkan layanan konseling individu maupun kelompok, serta mengadakan pelatihan *peer counselor* (konselor sebaya) di tingkat mahasiswa. Kehadiran ruang aman (*safe space*) untuk berbagi cerita dan mengelola stres akademik ini diharapkan dapat membantu mahasiswa tingkat akhir menjaga kesejahteraan psikologisnya (*psychological well-being*) selama proses penyelesaian tugas akhir.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah dan asal Responden yaitu dengan mengambil jumlah responden yang lebih banyak (lebih dari 150 orang) serta melibatkannya secara acak dari berbagai jurusan atau fakultas. Hal ini bertujuan agar hasil penelitian tidak

menumpuk di jurusan tertentu saja dan bisa menggambarkan kondisi mahasiswa tingkat akhir secara lebih luas dan merata.

- b. Peneliti juga disarankan antisipasi data yang tidak terdistribusi normal karena variabel psikologis sering kali menghasilkan data yang tidak terdistribusi normal (seperti adanya penumpukan jawaban pada skor tertentu), peneliti selanjutnya disarankan untuk memilih metode olah data alternatif yang tidak menuntut syarat data normal misalnya analisis non-parametrik, serta memperketat penyaringan kuesioner sejak awal.
- c. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel prediktor lain, baik dari faktor psikologis internal maupun eksternal (seperti *self-compassion*, *academic burnout*, atau dukungan sosial), guna melengkapi kontribusi efikasi diri yang telah diteliti terhadap kepuasan hidup mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometris Dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruk Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Alwisol. (2010). *Psikologi Kepribadian*. Malang. UMM Press.
- Aruni, V. C., Mugiarto, H., & Sugiyo, S. (2023). *The Effect of Self-Compassion and Gratitude on University Students Life Satisfaction: Social Support as the Mediator*. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 145-156. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Aulia, N., & Lestari, B. S. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental Atau Jurnal Psikologi Terapan*, 3(2).
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Badri, M. A., Alkhaili, M., Aldhaheri, H., Yang, G., Albahar, M., & Alrashdi, A. (2022). *Exploring the Reciprocal Relationships between Happiness and Life Satisfaction of Working Adults Evidence from Abu Dhabi*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063575>
- Bandura, A., Bandura A, & Bandura, A. (1977). In *Self-efficacy beliefs of adolescents* (Vol. 84, Issue 2, pp. 307–337).
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Social Psychology*. Jakarta. Erlangga.
- Beutell, N. (2006). *Macro work-family variables and life satisfaction*. *Journal of Business and Psychology*, 20(3), 401-424.
- Çelik, R., Orçan, F., & Altun, F. (2020). *Investigating the Relationship between Life Satisfaction and Academic Self-Efficacy on College Students' Organizational Identification*. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), 76–85. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.01.007>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Damayanti, C. A., & Mangundjaya, W. L. (2023). Efikasi Diri (*Self-Efficacy*) Sebagai Prediktor Kepuasan Hidup. *Ezra Science Bulletin*, 1(2), 153–165. <https://doi.org/10.58526/ez-sci-bin.v1i2.23>

- Darma, B. (2021). Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R²). *Guepedia*.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. blackwell Publishing
- Diener. (1984). Diener 1984. In *Psychological Bulletin* 95(3), 542-575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1984). *The satisfaction with life scale*. 8(45), 9. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901>
- Fadilla, & Sakia, E. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2013). *Teori Kepribadian (Edisi 8)*. Salemba Humanika.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (4th ed)*. SAGE Publications.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis (7th ed)*. Pearson Education.
- Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2007). *How does life satisfaction change across the lifespan*. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1105–1116.
- Madiha, M., & Akhouri, D. (2020a). *Self Efficacy and Life Satisfaction Among Young*. 3(3).
- Madiha, M., & Akhouri, D. (2020b). Self efficacy and life satisfaction among young adults. *International Journal of Applied Science Engineering and Management*, 4(2), 19–29.
- Majesty, J., Pratikto, H., & Suhadianto, S. (2023). *Subjective Well-Being Mahasiswa Skripsi : Bagaimana Peranan Stres Akademik Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9908>

- Malvaso, A., & Kang, W. (2022). The relationship between areas of life satisfaction, personality, and overall life satisfaction: An integrated account. *Frontiers in Psychology*, 13(9), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.894610>
- Micceri, P. (1989). The Unicorn, The Normal Curve, and Other Improbable Creatures. *Bulletin Psychological*, 105(2).
- Nabila, S., & Hendriani, W. (2021). Gambaran Resiliensi Akademik dan Faktor Support System pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2).
- Nabila, T., & Wahyuni, E. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri (Self Efficacy) dengan Kepuasan Hidup (Life Satisfaction) Mahasiswa. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 164–171. <https://doi.org/10.21009/insight.102.08>
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1–9.
- Nurmala, et all. (2025). Pengaruh Social Support, Self Efficacy terhadap Kepuasan Hidup dan Adaptabilitas Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Maeswara : Jurnal Riset Ilmu Manajemen Dan Kewirausahaan*, 3(2), 16–37. <https://doi.org/10.61132/maeswara.v3i2.1698>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiarto, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Sibuku Media.
- PDDikti. (2026). *Pangkalan Data Pendidikan Tinggi*. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/>
- Prasoon, R & Chaturvedi, K. R. (2016). *Life satisfaction: A systematic review of literature*. *International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 25–32.
- Pratama, M. Y., & Suhariadi, F. (2019). Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap *Burnout* pada Mahasiswa yang Bekerja dengan *Support System* sebagai Variabel Moderator. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(1).
- Rahmad, S. A., & Kirana, A. (2023). *Social Comparison dan Life Satisfaction pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial*. *Merpsy Journal*, 15(2), 127. <https://doi.org/10.22441/merpsy.v15i2.19935>
- Rahman, A. (2022). *Data Collection Method and Research Methodology*. *Journal of Academic Research*.

- Rahmanda, S., & Utami, R. H. (2024a). Hubungan antara peer support dan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir. *1*(2), 23–30.
- Rahmanda, S., & Utami, R. H. (2024b). Hubungan antara peer support dan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang. In *Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, *2*(1), 23–30. <https://doi.org/10.62260/intrend.v2i1.119>
- Rifkhan. (2023). *Pedoman Metodologi Penelitian Data Panel dan Kuesioner*. Penerbit Adab.
- Rikah, R., & Ilhami, S. D. (2023). Pengaruh Motivasi Belajar Dan Kepuasan Hidup Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Ekonomi Bisnis, Manajemen Dan Akuntansi (JEBMA)*, *3*(3), 723–733. <https://doi.org/10.47709/jebma.v3i3.3006>
- Salsabila, A., & Minarni, M. (2025). Deskriptif Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Karakter*, *5*(1), 104–110. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5835>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13nd ed). Jakarta. Erlangga.
- Satwika, Y. W., D. (2021). Welas diri (self-compassion) dan kepuasan hidup pada individu. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, *12*(1), 34-45.
- Schimmack, U. (2008). *The structure of subjective well-being*. In M. Eid & R. Larsen (Ed 3.), *The Science of Subjective Well-Being* (pp. 97–123). The Guilford Press.
- Schwarzer, R., Jerusalem, M., & Johnston, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy Scale*. January.
- Siregar, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Kencana.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmana, S. D. P. (2025). Pengaruh harga diri terhadap kepuasan hidup terhadap mahasiswa tingkat akhir.
- Yusuf, M., & Daris, L. (2018). *Judul Buku: Analisis Data Penelitian Teori & Aplikasi dalam Bidang Perikanan*. Bandung. IPB Press.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Etika Penelitian

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER FAKULTAS PSIKOLOGI Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Kotak Pos 104 Telp. 0331-336728 Fax. 0331-337957 Website : http://www.umuhjember.ac.id E-mail : kantorpusat@umuhjember.ac.id	
---	---	---

SURAT KETERANGAN KELAYAKAN ETIKA PENELITIAN
27/ETK/IL3.AU/FPSI/F/2026

Assalamualaikum Wr. Wb

Komisi Etika Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember telah mengkaji permohonan kelayakan etika penelitian yang diajukan oleh :

Nama Peneliti : Sasikirani Trufi Wardhani

Judul Skripsi : Pengaruh Efikasi Diri terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Tingkat Akhir

Pada tanggal 24 Juni 2026

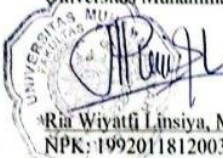
dengan hasil :

☒ Layak Etik
☐ Tidak Layak Etik

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Jember, 24 Juni 2026
 Komisi Etik Penelitian
 Fakultas Psikologi
 Universitas Muhammadiyah Jember



Ria Wiyatni Linsiya, M.Si., M.Psi, Psikolog
 NPK: 1992011812003915

Lampiran 2. Inform consent responden

LEMBAR PERSETUJUAN PENELITIAN

Inisial nama :
 Nama peneliti : Sasi
 Usia :
 Jenis Kelamin : L/P
 Angkatan :
 Program Studi :
 Asal Universitas :
 Status aktivitas saat ini : kuliah saja/kuliah sambil magang/kuliah sambil kerja/
 Yang lainnya.....
 Status Tempat tinggal saat ini : Rumah orang tua/Kos/Kontrak/Rusunawa/Pondok/
 Yang lainnya.....
 Status hubungan saat ini : Belum menikah (tidak memiliki pacar)/
 belum menikah (memiliki pacar/pasangan)/
 sudah menikah
 Nomor HP :

1. Saya setuju untuk berpartisipasi di dalam penelitian ini yang sebelumnya telah dijelaskan kepada saya.
2. Saya paham bahwa setelah saya menandatangani dan mengembalikan lembar persetujuan, maka lembar persetujuan akan disimpan oleh peneliti.
3. Saya paham bahwa keterlibatan saya termasuk mengikuti penelitian ini selama kira-kira... hari tatap muka yang akan terbagi dalam beberapa bagian dan mencakup kegiatan :
 - (a) memberikan pendapat melalui lembar kerja yang telah disediakan
 - (b) kegiatan diskusi
 - (c) serta wawancara (apabila diperlukan)
 dan saya setuju bahwa peneliti berhak merekam dan memfoto sesi wawancara dan menggunakan hasilnya sebagaimana telah tercantum dalam lembar penjelasan penelitian.
4. Saya menyadari bahwa :
 - (a) saya mengundurkan diri dari penelitian ini dengan menyampaikan pemberitahuan pada peneliti
 - (b) kegiatan yang sedang berjalan ini semata-mata bertujuan untuk penelitian.
 - (c) kerahasiaan informasi yang saya berikan akan dijaga dengan aman.
 - (d) hasil dari proses pengisian lembar kerja akan didokumentasikan dan bahwa dokumentasi tersebut akan disimpan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember dan akan dihancurkan setelah 5 tahun.
 - (e) nama saya akan disebut dengan nama samaran pada setiap publikasi yang bersumber dari penelitian ini.
 - (f) salinan hasil penelitian akan disampaikan kepada saya jika saya menghendaki.

Tanda Tangan Partisipan :

Tanggal :

(.....)

Lampiran 3. Kusioner Efikasi Diri (Self Efficacy)

General Self Efficacy Scale (GSES)

PETUNJUK PENGISIAN

Pengisian kusioner ini terdiri dari 10 pernyataan. Baca dan pahamiilah setiap pernyataan yang ada dengan seksama kemudian pilihlah jawaban yang paling mencerminkan dengan keadaan Anda. Adapun pilihan respon yang diberikan sebagai berikut:

1. STS : Sangat Tidak Setuju
2. TS : Tidak Setuju
3. S : Setuju
4. SS : Sangat Setuju

Tidak ada jawaban benar atau salah karena jawaban Anda mencerminkan diri Anda masing-masing. Mohon untuk tidak melewatkan setiap pertanyaan yang ada. Silakan berikan tanda *checklist* (✓) pada jawaban yang menurut Anda sesuai.

No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Saya yakin bisa menyelesaikan bagian skripsi yang sulit jika saya berusaha keras.				
2	Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan skripsi meskipun ada hal yang menghambat target kelulusan saya				
3	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai target kelulusan saya				
4	Saya yakin mampu menghadapi situasi yang tidak terduga selama pengerjaan skripsi dengan baik				
5	Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga				
6	Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi ini jika saya bersungguh-sungguh dalam mengerjakannya				
7	saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan dalam proses skripsi karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut				
8	Saat berhadapan dengan masalah skripsi saya mempunyai banyak ide atau alternatif solusi untuk mengatasinya.				
9	Ketika berada dalam situasi sulit selama pengerjaan skripsi, saya dapat memikirkan jalan keluar yang tepat agar penelitian saya tetap berjalan.				
10	Apapun hambatan yang terjadi dalam proses penyusunan tugas akhir ini, saya yakin akan dapat mengatasinya hingga lulus dengan baik.				

Lampiran 4. Kuisioner Kepuasan Hidup (Life satisfaction)

Kuesioner

Satisfaction With Life Scale (SWLS)

PETUNJUK PENGISIAN

Pengisian kuesioner ini terdiri dari 5 pertanyaan. Baca dan pahamiilah setiap pertanyaan yang ada dengan seksama kemudian pilihlah jawaban yang paling mencerminkan dengan keadaan Anda. Adapun pilihan respon yang diberikan sebagai berikut:

1. STS : Sangat Tidak Setuju
2. TS : Tidak Setuju
3. S : Setuju
4. SS : Sangat Setuju

Tidak ada jawaban benar atau salah karena jawaban Anda mencerminkan diri Anda masing-masing. Mohon untuk tidak melewatkan setiap pertanyaan yang ada. Silakan berikan tanda checklist (✓) pada jawaban yang menurut Anda sesuai.

No	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Secara keseluruhan, kehidupan saya hampir seperti dengan apa yang saya harapkan.				
2	Kondisi kehidupan saya sangat baik.				
3	Saya puas dengan kehidupan saya.				
4	Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup.				
5	Seandainya saya dapat mengulang hidup saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah.				

Lampiran 5. Tabulasi data General Self Efficacy Scale

NO	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	ITEM 6	ITEM 7	ITEM 8	ITEM 9	ITEM 10	TOTAL
1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	29
2	3	3	2	3	3	4	3	1	2	3	27
3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	36
4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	32
5	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	32
6	4	4	2	2	2	4	3	2	3	4	30
7	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	33
8	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	32
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
10	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	39
11	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	33
12	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	33
13	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	34
14	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	31
15	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	33
16	4	3	2	3	3	4	3	2	2	3	29
17	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	28
18	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	30
19	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	38
20	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	32
21	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	37
22	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	29
23	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	32
24	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	25
25	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	25
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
27	3	3	1	2	3	3	3	2	3	2	25
28	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	32
29	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	31
30	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	26

Lampiran 6. Tabulasi data Sastisfaction with Life Scale

NO	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	TOTAL
1	2	3	2	3	1	11
2	2	2	2	3	1	10
3	3	3	3	3	2	14
4	3	3	3	3	3	15
5	3	3	3	3	4	16
6	2	2	1	2	1	8
7	3	4	3	2	2	14
8	2	3	3	2	2	12
9	3	3	3	2	3	14
10		3	1	3	1	8
11	3	3	3	3	2	14
12	2	3	3	3	2	13
13	3	3	3	3	2	14
14	2	2	2	3	1	10
15	2	2	2	2	3	11
16	2	2	2	2	1	9
17	2	2	2	2	3	11
18	2	2	1	2	2	9
19	2	2	3	2	1	10
20	3	3	3	3	2	14
21	2	2	2	3	1	10
22	3	4	4	3	2	16
23	2	2	3	3	2	12
24	2	2	2	2	2	10
25	3	3	3	3	2	14
26	3	3	3	3	3	15
27	1	3	3	1	2	10
28	1	2	1	1	1	6
29	3	3	3	3	2	14
30	2	2	2	2	2	10

	Sig. (2-tailed)	.004	.453	.044	.027	.046		.295	.104	.230	.105	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ITEM 7	Pearson Correlation	.340	.571*	.393*	.372*	.579*	.198	1	.469*	.579*	.201	.651**
	Sig. (2-tailed)	.066	.001	.032	.043	.001	.295		.009	.001	.288	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ITEM 8	Pearson Correlation	.557*	.290	.698*	.571**	.521*	.303	.469*	1	.741*	.398*	.797**
	Sig. (2-tailed)	.001	.121	.000	.001	.003	.104	.009		.000	.029	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ITEM 9	Pearson Correlation	.378*	.394*	.455*	.527**	.569*	.226	.579*	.741*	1	.390*	.737**
	Sig. (2-tailed)	.039	.031	.011	.003	.001	.230	.001	.000		.033	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ITEM 10	Pearson Correlation	.508*	.357	.426*	.539**	.272	.302	.201	.398*	.390*	1	.631**
	Sig. (2-tailed)	.004	.053	.019	.002	.147	.105	.288	.029	.033		.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
TOTAL	Pearson Correlation	.725*	.636*	.820*	.791**	.719*	.529*	.651*	.797*	.737*	.631**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.003	.000	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 8. Validitas Uji coba Kepuasan hidup (Life satisfaction)

		Correlations					
		ITEM1	ITEM2	ITEM3	ITEM4	ITEM5	JUMLAH
ITEM1	Pearson Correlation	1	.641**	.496**	.668**	.410*	.847**
	Sig. (2-tailed)		.000	.005	.000	.025	.000
	N	30	30	30	30	30	30
ITEM2	Pearson Correlation	.641**	1	.660**	.312	.305	.775**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.094	.101	.000
	N	30	30	30	30	30	30
ITEM3	Pearson Correlation	.496**	.660**	1	.353	.449*	.817**
	Sig. (2-tailed)	.005	.000		.056	.013	.000
	N	30	30	30	30	30	30
ITEM4	Pearson Correlation	.668**	.312	.353	1	.070	.618**
	Sig. (2-tailed)	.000	.094	.056		.714	.000
	N	30	30	30	30	30	30
ITEM5	Pearson Correlation	.410*	.305	.449*	.070	1	.641**
	Sig. (2-tailed)	.025	.101	.013	.714		.000
	N	30	30	30	30	30	30
JUMLAH	Pearson Correlation	.847**	.775**	.817**	.618**	.641**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 9. Reliabilitas Uji coba Efikasi Diri (Self Efficacy)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.886	10

Lampiran 10. Reliabilitas Uji coba Kepuasan hidup (Life satisfaction)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.785	5

[illegible]

50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
51	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	35
52	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31
53	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	34
54	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	38
55	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	35
56	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	34
57	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	28
58	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	35
59	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	36
60	4	3	2	2	3	4	2	2	3	3	28
61	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	36
62	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	35
63	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	37
64	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	32
65	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	27
66	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	33
67	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	33
68	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	38
69	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	31
70	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	30
71	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	34
72	3	4	3	2	3	4	4	3	2	4	32
73	4	3	4	2	4	4	3	4	4	3	35
74	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	33
75	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	34
76	3	4	4	3	2	4	3	3	4	4	34
77	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	28
78	4	2	2	4	3	4	3	4	3	4	33
79	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	31
80	4	3	4	4	3	2	3	3	3	4	33
81	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	35
82	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	33
83	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	36
84	3	3	3	4	4	2	2	3	3	4	31
85	4	3	2	4	3	4	4	4	3	4	35
86	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	36
87	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	33
88	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	35
89	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	31
90	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	36
91	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	34
92	4	3	2	4	3	4	3	4	3	1	31
93	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	30
94	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	33
95	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	34
96	4	3	2	4	3	4	3	3	4	1	31
97	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	30
98	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	34
99	3	2	4	4	2	3	3	4	4	3	32
100	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	28
101	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	28
102	3	4	4	4	2	4	3	4	2	3	33

103	4	3	2	4	3	4	3	4	3	1	31
104	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	30
105	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	35
106	3	2	4	4	2	3	3	4	4	3	32
107	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	28
108	3	4	4	4	2	4	3	4	2	3	33
109	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	37
110	4	4	3	3	4	3	2	4	3	4	34
111	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	31
112	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	33
113	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	33
114	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	23
115	3	2	3	3	2	3	1	4	4	4	29
116	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	33
117	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	33
118	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	32
119	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	32
120	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	26
121	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	34
122	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	35
123	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	33
124	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	29
125	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	25
126	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	34
127	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	31
128	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	31
129	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	34
130	2	3	1	4	2	1	2	3	3	3	24
131	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	36
132	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	37
133	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	35
134	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	36
135	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	32
136	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	35
137	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	36
138	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	37
139	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	34
140	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	34
141	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	34
142	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	35
143	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	33
144	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	36
145	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	34
146	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	37
147	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	35
148	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	33
149	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	35
150	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	34

Lampiran 12. Tabulasi Satisfaction with Life Scale

NO	ITEM 1	ITEM 2	ITEM 3	ITEM 4	ITEM 5	TOTAL
1	1	2	2	2	1	8
2	1	2	2	2	1	12
3	1	3	3	1	2	7
4	3	3	3	3	2	10
5	2	2	2	1	1	11
6	2	2	3	3	2	12
7	3	3	3	2		11
8	3	3	3	3	3	11
9	2	3	3	3	2	12
10	2	3	3	3	2	10
11	3	3	3	3	3	13
12	2	3	3	2	2	12
13	3	3	4	3	3	13
14	3	3	3	3	2	10
15	3	3	3	4	1	14
16	2	3	3	2	2	15
17	3	4	4	3	3	9
18	4	3	4	4	2	13
19	3	2	2	2	4	9
20	3	4	3	3	2	9
21	3	2	2	2	1	13
22	2	3	2	2	2	14
23	3	4	3	3	2	11
24	3	4	4	3	3	10
25	2	3	3	3	3	13
26	3	2	3	2	3	11
27	3	3	4	3	1	12
28	3	3	2	3	1	13
29	3	3	3	3	2	12
30	2	3	4	4	3	12
31	3	3	3	3	3	7
32	3	3	3	3	2	6
33	1	2	2	2	1	10
34	1	1	1	3	1	12
35	2	3	3	2	2	14
36	3	3	3	3	2	13
37	2	4	4	4	2	8
38	3	4	3	3	4	13
39	2	2	2	2	1	9
40	3	3	4	3	3	8
41	2	3	2	2	2	12
42	2	2	2	2	1	10
43	2	3	3	4	4	14
44	2	2	3	3	1	12
45	4	2	4	4	4	14

46	3	3	3	3	2	12
47	3	3	4	4	4	11
48	3	3	3	3	2	12
49	2	3	3	3	2	10
50	3	3	3	3	3	9
51	3	2	2	3	4	14
52	2	3	2	2	2	15
53	3	4	4	3	2	12
54	3	4	4	4	4	12
55	2	3	3	4	3	8
56	2	4	3	3	1	11
57	2	2	2	2	2	12
58	3	3	2	3	3	12
59	3	3	3	3	2	12
60	3	3	3	3	2	14
61	3	3	3	3	4	15
62	4	3	3	4	3	13
63	4	3	4	4	3	14
64	3	4	3	3	3	13
65	4	3	3	4	3	14
66	3	4	3	3	3	14
67	4	3	4	3	3	11
68	3	3	4	4	4	12
69	4	2	2	3	3	14
70	3	3	3	3	3	14
71	4	3	4	3	4	12
72	3	4	3	4	4	13
73	3	4	1	4	3	14
74	2	4	3	4	2	11
75	3	4	3	4	4	12
76	3	4	3	1	4	14
77	4	2	3	3	3	13
78	4	3	4	3	2	12
79	4	3	3	3	4	13
80	3	4	4	1	4	13
81	4	4	3	2	2	15
82	3	4	2	4	3	11
83	4	4	4	3	4	11
84	2	3	4	2	2	16
85	3	3	2	3	2	11
86	4	4	4	4	4	13
87	3	4	1	3	4	13
88	2	4	3	4	4	14
89	3	3	4	3	3	11
90	3	3	4	4	3	15
91	4	3	2	2	1	16
92	4	4	3	4	3	12
93	4	4	4	4	2	11

94	3	3	3	3	3	15
95	4	3	2	2	2	16
96	4	4	3	4	3	14
97	4	4	4	4	3	11
98	3	4	4	3	3	11
99	3	3	4	1	1	11
100	3	2	3	3	3	14
101	3	2	3	3	3	15
102	3	4	4	3	3	16
103	4	4	3	4	3	14
104	4	4	4	4	3	11
105	3	4	4	3	3	11
106	3	3	4	1	1	14
107	3	2	3	3	3	15
108	3	4	4	3	3	12
109	4	3	4	4	4	11
110	3	1	4	4	3	12
111	3	3	2	3	3	15
112	4	2	2	4	3	7
113	3	4	4	4	1	12
114	2	2	1	2	2	14
115	4	1	4	3	3	14
116	3	4	3	4	4	13
117	4	3	4	3	1	12
118	4	3	3	3	4	10
119	3	4	3	2	3	11
120	2	3	3	2	1	14
121	3	2	3	3	3	11
122	3	4	3	4	4	13
123	2	2	4	3	3	10
124	3	3	4	3	4	14
125	3	2	2	3	3	13
126	3	4	3	4	4	8
127	3	3	3	4	4	14
128	3	1	2	2	2	13
129	3	3	4	4	4	14
130	4	4	3	2	3	15
131	3	4	4	3	4	14
132	4	3	4	4	4	15
133	3	4	3	4	4	14
134	3	4	4	4	4	14
135	4	3	4	3	4	14
136	3	4	3	4	4	15
137	3	4	4	3	4	13
138	4	4	3	4	3	16
139	3	3	4	3	3	15
140	4	4	4	4	3	14
141	3	4	4	4	4	13

ITEM 10	Pearson Correlation	.101	.279**	.239**	.106	.215**	.076	.158	.132	.069	1	.467*
	Sig. (2-tailed)	.219	.001	.003	.195	.008	.352	.054	.108	.399		.000
	N	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
TOTAL	Pearson Correlation	.493**	.492**	.593**	.554**	.570**	.465**	.513**	.563**	.434**	.467**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Lampiran 14. Validitas Uji Pengambilan Data SWLS

		Correlations					
		ITEM01	ITEM02	ITEM03	ITEM04	ITEM05	TOTAL
ITEM01	Pearson Correlation	1	.247**	.349**	.372**	.399**	.674**
	Sig. (2-tailed)		.002	.000	.000	.000	.000
	N	150	150	150	150	150	150
ITEM02	Pearson Correlation	.247**	1	.343**	.315**	.313**	.633**
	Sig. (2-tailed)	.002		.000	.000	.000	.000
	N	150	150	150	150	150	150
ITEM03	Pearson Correlation	.349**	.343**	1	.309**	.307**	.658**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000
	N	150	150	150	150	150	150
ITEM04	Pearson Correlation	.372**	.315**	.309**	1	.466**	.717**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000
	N	150	150	150	150	150	150
ITEM05	Pearson Correlation	.399**	.313**	.307**	.466**	1	.755**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000
	N	150	150	150	150	150	150

TOTAL	Pearson Correlation	.674**	.633**	.658**	.717**	.755**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	150	150	150	150	150	150

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

Lampiran 15. Reliabilitas Uji Pengambilan Data GSES

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.692	10

Lampiran 16. Reliabilitas Uji Pengambilan Data SWLS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.721	5

Lampiran 17. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		150
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.60797284
Most Extreme Differences	Absolute	.091
	Positive	.049
	Negative	-.091
Test Statistic		.091
Asymp. Sig. (2-tailed)		.004 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 18. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepuasan_hidup * Efikasi_diri	Between Groups	(Combined)	294.274	17	17.310	2.611	.001
		Linearity	155.907	1	155.907	23.518	.000
		Deviation from Linearity	138.368	16	8.648	1.305	.204
	Within Groups		875.059	132	6.629		
	Total		1169.333	149			

Lampiran 19. Uji Hipotesis

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	155.907	1	155.907	22.768	.000 ^b
	Residual	1013.427	148	6.847		
	Total	1169.333	149			

a. Dependent Variable: Kepuasan_hidup

b. Predictors: (Constant), Efikasi_diri

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.365 ^a	.133	.127	2.617

a. Predictors: (Constant), Efikasi_diri

b. Dependent Variable: Kepuasan_hidup

Coefficients^a

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.740	2.175		2.179	.031
	Efikasi_diri	.316	.066	.365	4.772	.000

a. Dependent Variable: Kepuasan_hidup

Lampiran 20. Uji Deskriptif

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	11.70	17.40	15.07	1.023	150
Residual	-9.449	4.767	.000	2.608	150
Std. Predicted Value	-3.290	2.279	.000	1.000	150
Std. Residual	-3.611	1.822	.000	.997	150

a. Dependent Variable: Kepuasan_hidup

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Efikasi_diri	150	22	40	32.63	3.232
Kepuasan_hidup	150	7	20	15.07	2.801
Valid N (listwise)	150				