

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 Widayanti, 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

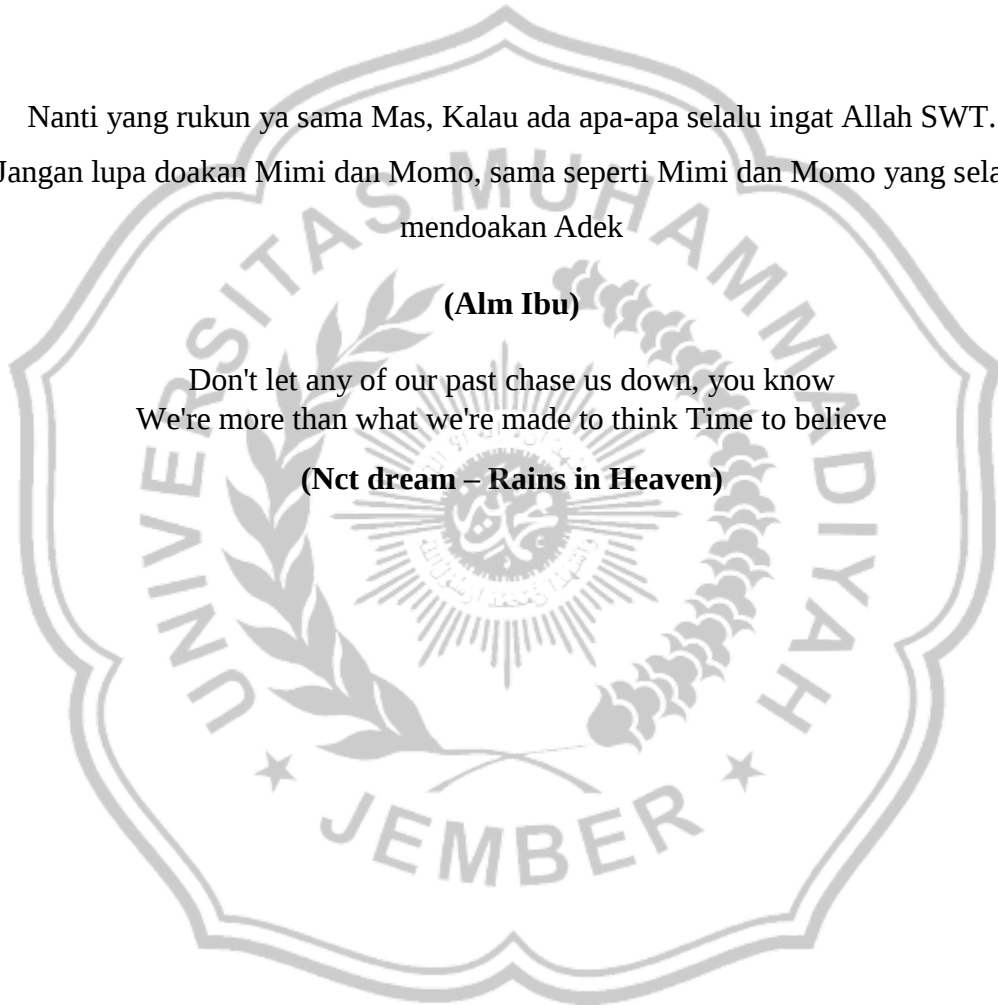
“Barang siapa bersungguh-sungguh, maka ia akan berhasil”

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 Efficacy Scale.....	62
Tabel 8. Hasil Uji Uji Pengambilan Data Scale (SWLS).....	63
Tabel 9. Hasil Uji Uji Pengambilan Data Validitas General Self Efficacy	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

