

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 mengenai 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.