

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI (*SELF EFFICACY*) DENGAN KEPUASAN HIDUP (*LIFE SATISFACTION*) MAHASISWA

Tessa Nabila¹

Eka Wahyuni²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan positif antara efikasi diri dan kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel yaitu *incidental sampling*. Sampel penelitian berjumlah 361 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan alat ukur dalam bentuk kuesioner yaitu *General Self Efficacy Scale* untuk variabel efikasi diri dan *Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale* untuk variabel kepuasan hidup. Pada variabel efikasi diri mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta memiliki tingkat efikasi diri sedang dan ditandai dengan jumlah persentase 64% dengan aspek tertinggi yaitu pada aspek effort dengan persentase 32%. Sedangkan pada variabel kepuasan hidup berada pada kategori sedang dan digambarkan dengan persentase 50% dan aspek tertinggi ada pada family dengan persentase sebesar 23%. Semua uji coba dalam penelitian ini menggunakan tingkat signifikansi .05. Secara umum terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kepuasan hidup dengan hasil uji korelasional yaitu hasil .398 uji korelasi ini masuk pada kategorisasi rendah sehingga hubungan antara kedua variabel tidak begitu signifikan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang tidak signifikan antara efikasi diri dengan kepuasan hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Kepuasan Hidup

Abstract

This study aims to see whether there is a positive relationship between self-efficacy and life satisfaction in students of the Faculty of Education, State University of Jakarta. This study uses quantitative research methods with a sampling technique that is incidental sampling. The research sample amounted to 361 students of the Faculty of Education, State University of Jakarta. This study uses a measuring instrument in the form of a questionnaire, namely the General Self Efficacy Scale for the self-efficacy variable and the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale for the life satisfaction variable. Self-efficacy variable, students of the Faculty of Education have a moderate level of self-efficacy and are indicated by the total percentage of 64% with the highest aspect, namely the effort aspect with a percentage of 32%. While the life satisfaction variable is in the medium category and is described by a percentage of 50% and the highest aspect is in the family with a percentage of 23%. All trials in this study used a significance level of .05. In general, there is a relationship between self-efficacy and life satisfaction with the results of the correlation test, namely the .398 correlation test results are included in the low categorization so that the relationship between the two variables is not so significant. It can be concluded that there is an insignificant positive relationship between self-efficacy and life satisfaction of students of the Faculty of Education.

Kata Kunci: Self Efficacy, Life Satisfaction

¹ Universitas Negeri Jakarta, tessanabila_1106617036@mhs.unj.ac.id

² Universitas Negeri Jakarta, ewahyuni@unj.ac.id

PENDAHULUAN

Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan perilaku tertentu yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian tertentu (Smith & Bosscher, 1998). Heslin & Klehe (2006) juga mengatakan bahwa Efikasi diri merupakan prediktor yang jauh lebih kuat tentang seberapa efektif orang akan melakukan tugas tertentu daripada kepercayaan diri atau harga diri mereka.

Efikasi diri yang tinggi memungkinkan individu untuk menghadapi tuntutan stres dengan percaya diri, merasa termotivasi, dan menilai peristiwa positif yang disebabkan oleh upaya dan peristiwa negatif yang terutama disebabkan oleh keadaan eksternal (Jerusalem & Mittag, 2017).

Manusia akan merasakan tekanan-tekanan tertentu dalam hidup ketika mereka menginjak usia dewasa. Pada usia dewasa awal, banyak individu yang mengalami perubahan yang sangat besar dalam hidupnya. Mahasiswa merupakan contoh dari individu dewasa awal yang mengalami banyak perubahan, seperti memulai hidup sendiri jauh dari orang tua, mulai menyusun masa depan dan memikirkan hal-hal yang harus diraih untuk mencapai kepuasan hidupnya (Çakar, 2012).

Efikasi diri yang tinggi dapat membantu individu dalam menyesuaikan cara berpikir dan respon emosional yang dimiliki, menjadi produktif dalam studi dengan kesulitan yang cukup tinggi yang pada akhirnya akan membantu mahasiswa untuk mencapai kepuasan hidup mereka (Çakar, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan dan didapatkan hasil sebanyak 12 dari 15 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta memiliki efikasi diri yang tinggi. Efikasi diri yang tinggi ditandai dengan pandangan individu mengenai masalah sudah sangat baik, rata-rata mahasiswa menggambarkan kegagalan sebagai motivasi untuk mencapai suatu tujuan, dan cara penyelesaian masalah sudah sangat baik dengan cara menyelesaikan masalah dan tidak pantang menyerah. Jumlah Mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah sebanyak 3 mahasiswa, digambarkan dengan motivasi diri yang rendah, tidak berani mencoba, penyelesaian masalah dengan cara melupakan masalah, dan

memandang kegagalan sebagai hal yang menyakitkan dan jalan satu-satunya dengan menyerah.

Studi pendahuluan juga dilakukan untuk melihat gambaran kepuasan hidup pada mahasiswa. Peneliti telah melakukan studi pendahuluan terhadap kepuasan hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta. Hasil yang didapatkan yaitu 12 dari 15 mahasiswa sudah puas dengan kehidupannya saat ini. Kepuasan hidup yang baik ditandai dengan sudah puasanya responden dengan keadaan keluarga dan hubungan dengan anggota keluarga lainnya, responden juga sudah puas dengan lingkungan pertemanan dan jumlah teman mereka saat ini, responden sudah puas dengan lingkungan tempat tinggalnya dan hubungan dengan tetangga, perkuliahan responden sudah berjalan dengan lancar, responden menyukai segala kegiatan yang dilakukannya di universitas, dan responden sudah merasa cukup dengan dirinya sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki responden. Tetapi, 3 mahasiswa lainnya merasa belum begitu puas dengan kehidupannya saat ini. Beberapa responden memiliki hubungan yang kurang baik antar anggota keluarga, kemudian 2 responden merasa perkuliahannya saat ini bukan pilihan yang ia inginkan, dan 1 dari 3 responden tidak begitu menyukai dirinya.

Kepuasan hidup merupakan faktor penting dari kesehatan mental. Maka dari itu penting sekali untuk mengetahui faktor-faktor penting yang perlu dimiliki untuk mencapai kepuasan hidup yang maksimal. Usia mahasiswa, yaitu dewasa awal (22 tahun - 36 tahun), sangat mungkin mengalami perubahan-perubahan dalam hidupnya. Faktor-faktor yang dimiliki oleh mahasiswa yaitu dengan memiliki efikasi yang tinggi (Çakar, 2012).

Beberapa penelitian di luar negeri membahas mengenai efikasi diri dengan kepuasan hidup. Penelitian dilakukan pada tahun 2012 di Manisa, Canada. Hasil yang ditemukan adalah efikasi diri mempunyai pengaruh cukup besar. Efikasi diri rendah akan mengakibatkan kecemasan dan stress. Individu tidak memiliki cara penyelesaian masalah yang baik akan mengarah pada ketidakpuasan individu terhadap kehidupannya (Çakar, 2012).

Penelitian lain melihat hubungan efikasi diri dan kepuasan hidup dilakukan di Daegu dan Gyeongsangbuk-do, Korea Selatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya sedikit sekali korelasi antara efikasi diri dengan kepuasan hidup pada mahasiswa, namun ditemukan bahwa masih terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kepuasan hidup mahasiswa. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung akan mendapatkan hasil akhir yang baik. Menandakan bahwa mahasiswa harus memiliki keinginan dan usaha yang tinggi untuk mencapai tujuan hidup yang lebih baik dan membuat individu merasa puas dengan kehidupannya (Park & Shin, 2020).

Penelitian ini penting dilakukan pada mahasiswa karena masih ada beberapa mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah dan mengakibatkan ketidakpuasan pada hidup mahasiswa. Rendahnya efikasi diri akan berdampak pada bagaimana mahasiswa menjalani kehidupan baik dalam akademik, sosial dan pribadi yang akan mempengaruhi bagaimana mahasiswa melihat kepuasan hidupnya. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara efikasi diri terhadap kepuasan hidup.

Efikasi Diri

Smit dan Bosscher (1998) mendefinisikan efikasi sebagai keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan perilaku tertentu yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian tertentu.

Bandura (1997) juga menegaskan bahwa efikasi diri adalah keyakinan pada satu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian tertentu. Keyakinan tersebut dapat berupa seberapa besar upaya yang telah dilakukan, berapa lama seseorang dapat bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, ketahanan terhadap kesulitan, seberapa banyak stres dan depresi yang mereka alami dalam mengatasi tuntutan dari lingkungan, dan tingkat pencapaian yang selama ini disadari.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang pada satu kemampuan dalam mengerjakan suatu tugas dan pandangannya mengenai masalah, ketahanan terhadap tantangan, serta usaha-

usaha yang telah dilakukan untuk menghasilkan sebuah pencapaian tertentu.

Smit dan Bosscher (1998) menjelaskan 3 aspek kepuasan hidup. *Initiative*, dapat dilihat dengan seberapa termotivasi seorang individu terhadap hal-hal yang ingin dicapai. *Effort*, individu memiliki kemauan untuk berupaya mencapai sesuatu yang ingin dicapai. *Persistence*, seberapa gigih individu dalam menghadapi kesulitan.

Faktor-faktor efikasi diri dapat dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal menurut (Bandura, 1997) terdiri atas *mastery experience*, interpretasi dari pengalaman sebelumnya. *Vicarious experience*, keyakinan yang didapatkan dari pengalaman orang lain. *Social persuasion*, dorongan yang diterima dari lingkungan sekitar. *Emotional and psychological state*, keadaan psikologi dan emosi individu. Faktor dari dalam yaitu, budaya, jenis kelamin, sifat dan tugas yang dihadapi, insentif eksternal (Rudin & Fitriani, 2020).

Kepuasan Hidup

Schnettler, dkk. (2017) mengatakan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian keseluruhan yang dibuat individu mengenai kehidupannya dan domain spesifik lainnya dalam kehidupan.

Tiap-tiap domain akan menjadi aspek penentu seberapa puas individu terhadap kehidupannya. Schnettler menambahkan bahwa kepuasan hidup akan muncul apabila ada interaksi antara individu dengan lingkungan mikro dan makronya. Interaksi ini berfungsi untuk membuka kesempatan pada individu untuk bisa berkembang secara pribadi (Schnettler dkk., 2018)

Kepuasan hidup menurut Diener, Emmons, Lasren, & Griffin (1985) adalah orang yang puas dengan keadaan mereka saat ini didasarkan pada perbandingan dengan standar yang ditetapkan masing-masing individu untuk dirinya sendiri. Kepuasan hidup dipahami sebagai sejauh mana seseorang menilai kualitas keseluruhan hidupnya secara keseluruhan dengan baik (Ehrhardt & Veenhoven, 2000).

Diener (1984) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kepuasan hidup adalah seseorang yang mengalami sebagian besar emosi yang menyenangkan selama

periode kehidupannya orang tersebut cenderung mengalami emosi tersebut, baik dia sedang mengalaminya atau tidak. Shin dan Johnsen dalam (Pavot & Diener, 2009) juga mengatakan bahwa kepuasan hidup mengarah pada proses penilaian di mana individu menilai kualitas hidup mereka berdasarkan kriteria unik mereka sendiri.

Jadi dapat diartikan bahwa kepuasan hidup seseorang bergantung pada bagaimana individu memandang segala aspek kehidupan yang dimiliki. Jika selama proses kehidupannya individu menjalankan hidupnya dengan baik, maka tinggi pula kualitas hidup yang dimiliki.

Semakin tinggi kepuasan hidup seseorang maka semakin mudah mendapatkan kebahagiaan dalam hidupnya (Diener, 1984). Kepuasan hidup juga dapat diindikasikan oleh peristiwa tertentu, dan perubahan waktu dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menilai kepuasan hidup individu (Fujita & Diener, 2005).

Diener mengungkapkan terdapat 5 komponen dalam kepuasan hidup, sebagai berikut (Berta Schnettler dkk., 2017). *Family*, seberapa puas individu terhadap anggota keluarganya. *Friends*, seberapa puas individu dengan hubungan dalam pertemanannya. *Neighborhood*, individu bisa mengeksplorasi kepuasan hidupnya terhadap komunitas terdekat dan orang-orang yang di lingkungan tempat individu tersebut tinggal. *University*, kepuasan hidup individu dilihat dari bagaimana kehidupan perkuliahan responden dalam hal minat, pembelajaran, dan aktivitas pendidikan yang dilakukan oleh individu selama menjalani pendidikannya di universitas. *Self*, Kepuasan terhadap diri individu dilihat dari bagaimana individu memandang dirinya dan bagaimana pendapat orang lain terhadap dirinya.

Faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup menurut Ryan dan Diener (2008) yaitu, *Gender, Education, Age, Religion, Relationship, dan income*. Wahyuni dan Maulida (2019) juga menjabarkan 3 faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup seseorang, yaitu Kesehatan, Hubungan Sosial, dan Agama.

METODOLOGI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mencari data mengenai hubungan antara efikasi diri dan kepuasan hidup pada

mahasiswa. Penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode yang akan digunakan adalah metode korelasional dan regresi sederhana.

Populasi pada penelitian ini yaitu 3669 mahasiswa dari Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta dengan sampel penelitian sebesar 361 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu *incidental sampling*.

Penelitian ini menggunakan mengambil data pada sampel dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan yaitu *General Self Efficacy Scale* dengan total item yaitu 17. Terdapat 8 item negatif dan 9 item positif. Instrumen ini menggunakan skala likert 5 dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Sedangkan pada variabel kepuasan hidup instrumen yang digunakan adalah *Multidimensional Students Life Satisfaction Scale* milik Schnettler, dkk. total item pada instrumen ini yaitu 30 item dengan semua item bersifat positif. Skala likert yang digunakan yaitu skala likert 6, dengan keterangan dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju.

HASIL PENELITIAN

Efikasi Diri

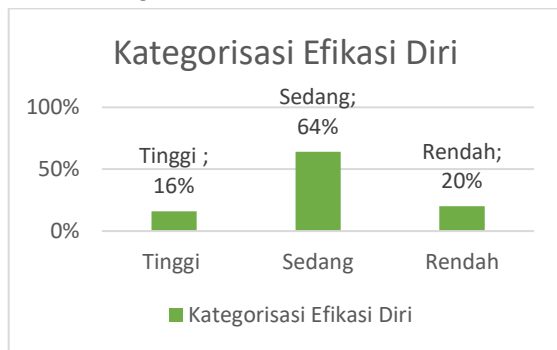
Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tingkat efikasi diri mahasiswa menunjukkan bahwa efikasi diri mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta berada pada kategorisasi sedang dengan kriteria kategorisasi sebagai berikut :

Kategorisasi	Jumlah
Tinggi	$X \geq 70,39$
Sedang	$52,01 \leq X < 70,39$
Rendah	$X < 52,01$

Tabel 1. Kriteria Kategorisasi Efikasi Diri

Berdasarkan kriteria kategorisasi efikasi diri, didapatkan hasil bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang berada pada kategorisasi tinggi sebanyak 58 mahasiswa atau sama dengan 16%, kemudian pada kategorisasi sedang terdapat 230 mahasiswa dengan jumlah persentase 64%, dan pada kategori rendah sebanyak 73 mahasiswa dengan persentase

20%. Berikut ini adalah grafik gambaran efikasi diri mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta



Grafik 1. Kategorisasi Efikasi Diri

Efikasi diri pada kategori sedang ditandai dengan memiliki inisiatif yang sudah cukup baik, usaha dalam melakukan sesuatu sebagai cara untuk mencapai tujuan, dan kegigihan dalam menghadapi hambatan sudah cukup baik.

Kepuasan Hidup

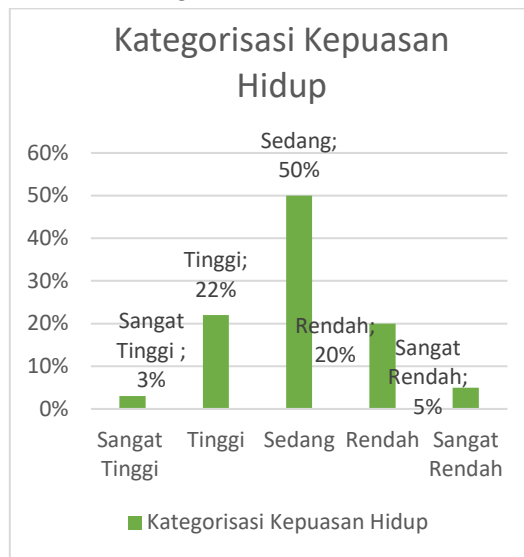
Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tingkat kepuasan hidup mahasiswa menunjukkan bahwa kepuasan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta berada pada kategorisasi sedang dengan kriteria kategorisasi sebagai berikut :

Kategorisasi	Jumlah
Sangat Tinggi	$X \geq 174,55$
Tinggi	$153,30 \geq X < 174,55$
Sedang	$132,04 \geq X < 153,30$
Rendah	$110,79 \geq X < 132,04$
Sangat Rendah	$X < 110,79$

Tabel 2. Kriteria Kategorisasi Kepuasan Hidup

Berdasarkan hasil analisis berikut dapat dilihat bahwa banyaknya mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta yang memiliki kepuasan hidup dengan kategori sangat tinggi sebanyak 11 orang dengan persentase 3%, pada kategori tinggi terdapat 81 orang dengan persentase 22%, pada kategori sedang sebanyak 179 orang dengan persentase 50%, kategori rendah sebanyak 72 orang dengan persentase 20%, dan terakhir pada kategori sangat rendah sebanyak 18 orang

dengan persentase 5%. Jika digambarkan dengan menggunakan diagram, maka akan digambarkan sebagai berikut:



Grafik 2. Kategorisasi Kepuasan Hidup

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup berada pada kategori sedang yang menunjukkan bahwa kepuasan hidup mahasiswanya sudah cukup baik. Hal ini dapat dilihat dari hubungan pribadi dan sosial individu yang sudah cukup baik, kegiatan-kegiatan yang dilakukan di universitas sudah cukup baik, dan kepuasan individu terhadap diri sendiri juga sudah dalam kondisi baik.

Hubungan Efikasi dan Kepuasan Hidup Mahasiswa

Uji korelasional dengan SPSS versi 25 menggunakan *Product Moment Pearson* ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara variabel efikasi diri dengan kepuasan hidup, dapat digambarkan dengan tabel sebagai berikut:

	Efikasi Diri	Kepuasan Hidup	
Efikasi Diri	Pearson Correlation	1	.398**
Sig. (2-tailed)		0	
N	361	361	
Kepuasan Hidup	Pearson Correlation	.398**	1
Sig. (2-tailed)	0		
N	361	361	

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Tabel berikut menunjukkan bahwa nilai R_{hitung} menunjukkan angka 0,398 dengan nilai R_{tabel} sebesar 0,098. Berdasarkan keputusan uji korelasi *Product Moment Pearson* bahwa $R_{hitung} > R_{tabel}$. Sesuai dengan keterangan tabel di atas maka $0,398 > 0,098$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dengan keterangan rendah antara variabel efikasi diri dengan variabel kepuasan hidup.

PEMBAHASAN

Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan perilaku tertentu yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian tertentu (Bosscher & Smit, 1998). Mahasiswa akan merasakan tekanan-tekanan hidup yang baru pada dirinya. Efikasi diri yang tinggi dapat membantu individu dalam menyesuaikan cara berpikir dan respon emosional yang dimiliki, menjadi produktif dalam studi dengan kesulitan yang cukup tinggi yang pada akhirnya akan membantu mahasiswa untuk mencapai kepuasan hidup mereka (Çakar, 2012). Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan kepuasan hidup pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis parametrik pada setiap perhitungan data yang dilakukan. Walaupun penelitian ini menggunakan teknik sampling dengan menggunakan *insidental sampling* tetapi hasil dari uji normalitas penelitian ini berdistribusi normal dengan hasil 0,53 dan dapat dilakukan dengan melakukan teknik uji asumsi parametrik. Teknik uji asumsi parametrik dapat dilakukan apabila jumlah keseluruhan sampel lebih dari 30-40 sampel atau jumlah sampel yang besar. Penelitian ini memiliki sampel sebesar 361 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Kemudian, teknik uji asumsi parametrik juga dapat digunakan apabila besaran sampel pada kedua variabel sama besar, maka uji parametrik tetap bisa dilakukan. Maka dari itu, penelitian ini menggunakan uji asumsi parametrik untuk memudahkan agar perhitungan penelitian ini lebih teliti.

Hasil kategorisasi dari variabel efikasi diri di Fakultas Ilmu Pendidikan menunjukkan hasil sebanyak 58 orang dengan persentase 16% masuk pada kategori tinggi, pada kategorisasi sedang terdapat 230 siswa dengan persentase 64%, dan pada kategori rendah sebanyak 73 mahasiswa dengan persentase 20%. Mahasiswa Fakultas Ilmu pendidikan di Universitas Negeri Jakarta sudah memiliki efikasi diri yang cukup baik yang ditandai dengan banyaknya mahasiswa yang menduduki kategori sedang dan beberapa mahasiswa berada pada kategori tinggi.

Namun tidak sedikit pula dari 361 mahasiswa yang mengisi kuesioner penelitian, sebanyak 58 mahasiswa memiliki efikasi diri yang rendah. Hal ini ditandai oleh rentan terhadap keraguan diri dan sering merasa tidak puas terhadap kehidupannya. Selain itu, efikasi diri yang rendah membuat seseorang rentan terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan karena cenderung merasa khawatir, memiliki harapan terhadap suatu pencapaian yang lemah, menganggap respon sosial sebagai evaluasi nilai pribadi, dan merasa lebih bertanggung jawab secara pribadi atas kegagalan daripada kesuksesan (Park & Shin, 2020).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masruroh, dkk. (2019) mengukur tingkat efikasi pada mahasiswa akhir dan menunjukkan hasil 42,9% mahasiswa berada pada kategori sedang. Hal ini dapat terlihat dari keadaan psikologi berupa raasa takut, kecemasan, dan stress dalam menghadapi sesuatu bisa memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap tingkat efikasi diri pada mahasiswa. Penelitian ini juga melihat pada mahasiswa dengan kategori tinggi sebesar 31,8% dan digambarkan dengan keadaan mahasiswa yang memiliki persuasi verbal yang baik karena adanya pengaruh dari orang lain yang dianggap penting bagi seseorang dan mampu membuat tingkat efikasi diri semakin tinggi.

Pada variabel kepuasan hidup hasil dari kategorisasi didapatkan hasil bahwa sebanyak 11 orang dengan persentase 3% pada kategori sangat tinggi, pada kategori tinggi terdapat 81 orang dengan persentase 22%, pada kategori sedang sebanyak 179 orang dengan persentase 50%, kategori rendah sebanyak 72 orang dengan persentase 20%, dan terakhir pada

kategori sangat rendah sebanyak 18 orang dengan persentase 5%. Hal ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta sudah cukup baik, karena 50% dari 361 mahasiswa berada pada kategori sedang. Hal ini ditandai dengan pada aspek *effort* atau usaha mahasiswa sudah melakukan usaha-usaha tertentu seperti dalam indikator kegagalan membuat mahasiswa berusaha lebih keras menunjukkan bahwa usaha mahasiswa dalam melatih efikasi diri sudah cukup baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari, Handika, & Syamila (2021) memiliki hasil penelitian bahwa sebesar 41% tingkat kepuasan hidup pada siswa berada pada kategori sedang. Kepuasan hidup individu erat kaitannya dengan kebahagiaan seseorang. Hal ini juga digambarkan bahwa penentu kepuasan hidup seseorang tidak hanya berdasarkan satu aspek saja tetapi aspek-aspek lain juga mempengaruhi dan memiliki kontribusi yang besar dalam gambaran tingkat kepuasan hidup seseorang.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil uji korelasi dan signifikansi product moment menunjukkan hasil 0,398 yang berarti lebih besar dari R_{tabel} dengan nilai 0,098, dengan nilai signifikansi 0,000 yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara efikasi diri dan kepuasan hidup. Namun, hubungan kedua variabel tidak begitu memiliki pengaruh yang begitu besar berdasarkan kategorisasi Alpha Cronbach. Hubungan positif ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidupnya.

Hubungan positif antara efikasi diri dan kepuasan hidup juga digambarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Park dan Shin (2020). Hasil dari signifikansi hubungan berkisar dari 0,031-0,521 dan didapatkan hasil 0,271, artinya terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan kepuasan hidup. Dalam penelitian ini juga digambarkan dengan rendahnya hubungan antara kedua variabel baik efikasi diri maupun kepuasan hidup. Hal ini ditandai dengan tingginya efikasi diri yang bisa melemahkan stress pada proses pencapaian kepuasan hidup (Park & Shin, 2020).

Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peran untuk menentukan kepuasan

hidup individu. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri dan termotivasi pada dirinya, dan mendapatkan dukungan dari lingkungannya akan membantu mahasiswa untuk mencapai kepuasan hidup yang mereka harapkan.

KESIMPULAN

Penelitian mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kepuasan hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel efikasi diri dengan kepuasan hidup yang dapat dilihat dari hasil uji hipotesis diperoleh $r = 0,398$ dengan nilai signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif berupa semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi kepuasan hidup yang dimiliki mahasiswa. Hal ini dapat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan antara efikasi diri dengan kepuasan hidup dan dapat diartikan bahwa efikasi diri tidak begitu memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kepuasan hidup. Hubungan yang tidak signifikan dapat disebabkan oleh adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi hubungan antara efikasi diri dengan kepuasan hidup.

Secara umum efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta masuk pada kategori sedang, kategori ini didapatkan dari hasil penghitungan data pada variabel efikasi diri dengan jumlah sampel sebanyak 361 mahasiswa. Pada kategori tinggi terdapat 58 mahasiswa dengan persentase 16%, pada kategori sedang terdapat 230 mahasiswa dengan persentase 64%, dan pada kategori rendah sebanyak 73 mahasiswa dengan persentase 20%.

Pada variabel kepuasan hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta masuk pada kategori sedang, dengan penjabaran pada kategori sangat tinggi terdapat 11 mahasiswa dengan persentase 3%, pada kategori tinggi terdapat 81 mahasiswa dengan persentase 22%, kategori sedang sebanyak 179 mahasiswa dengan persentase 50%, kategori rendah sebanyak 72 mahasiswa dengan persentase 20% dan pada kategori rendah sebanyak 18 orang atau sama dengan 5%.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Controls*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bosscher, R. J., & Smit, J. H. (1998). Confirmatory factor analysis of the general self-efficacy scale. *Behaviour Research and Therapy*, 36(3), 339–343. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00025-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00025-4)
- Çakar, F. S. (2012). The Relationship between the Self-efficacy and Life Satisfaction of Young Adults. *International Education Studies*, 5(6), 123–130.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R., Lasren, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1, 71–75. <https://doi.org/10.4324/9781003035312-41>
- Diener, E., & Ryan, K. (2008). Subjective well-being: a general overview. *Psychological Society of South Africa*, 39(4), 391–406.
- Ehrhardt, J., & Veenhoven, R. (2000). Stability of Life-Satisfaction Over Time: analysis of change in ranks in a national population. *Journal of Happiness Studies*, 1(effect 1), 177–205.
- Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 158–164. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.158>
- Heslin, P., & Klehe, U. (2006). Self-Efficacy. *Encyclopedia of Industrial/Organisational Psychology*, 2(May), 705–708.
- Jerusalem, M., & Mittag, W. (2017). *Self-efficacy in stressful life transitions*. United Kingdom: University of Cambridge.
- Park, S.-I., & Shin, J.-T. (2020). The Effects of Self-Efficacy on College Life Satisfaction in College General Physical Education. *Research in Dance and Physical Education*, 4(2), 41–51. <https://doi.org/10.26584/rdpe.2020.12.4.241>
- Pavot, W., & Diener, E. (2009). Review of the Satisfaction With Life Scale. *In Assessing Well-Being*, 5(101–117).
- Sari, M. P., Handika, M., & Syamila, D. (2021). Gambaran Kepuasan Hidup Pelajar Sekolah Menengah di Masa Pandemi Covid-19. *Syntax Idea*, 3(3).
- Schnettler, B., Coria, M. D., Rivera, N. G., Sepúlveda, H. E., Jara, C. G., Sepúlveda, J. A., & Valenzuela, P. S. (2018). Life Satisfaction in Chilean University Students: An Examination of the Relation between Gender and Socioeconomic Level. *CES Psicología*, 11(1), 40–55.
- Schnettler, Berta, Orellana, L., Sepúlveda, J., Miranda, H., Grunert, K., Lobos, G., & Hueche, C. (2017). Psychometric properties of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale in a sample of Chilean university students. *Suma Psicológica*, 24(2), 97–106. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2017.06.001>
- Smith, J. ., & Bosscher, R. J. (1998). Confirmatory Factor Analysis of The General Self-Efficacy Scale. *PERGAMON*, 36, 339–334.
- Utami, N., Oktaria, D., Saputra, O., & Masrurroh, S. (2019). Hubungan Efikasi Diri terhadap Hasil Belajar Blok Emergency Medicine pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran. *Journal Agromedicine*, 6(1).