

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 1, Nomor 8, September 2023, Halaman 261-268
Licensed by CC BY-SA 4.0
E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.8376903)
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8376903>

Efikasi Diri Sebagai Prediktor Kebahagiaan Pada Usia Dewasa Muda

Maria Delciello Romasari Simbolon¹, Wustari L. Mangundjaya²

^{1,2}Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Jl. Raya Perjuangan No.81 Marga Mulya, Bekasi Utara - Jawa Barat 17143
Email: mariaadelciello@gmail.com, wustari.larasati@dsn.ubharajaya.ac.id*

Abstract

The variety of developmental tasks in young adults is often a contributing factor to weaken levels of happiness. Low levels of happiness in individuals can lead to pessimism, low self-esteem, difficulty being in a social environment, and low self-confidence. Lack of self-confidence is the impact of a person's low self-efficacy. This study aims to examine the effect of self-efficacy on happiness in young adults. The research design used a quantitative research method with a convenience sampling approach with a simple linear regression technique used to analyze data from this study, using SPSS version 25, with respondents as many as 104 young adults as psychology students. The results of the regression test show that auto-efficiency affects happiness by 0.260 with a positive significance of 0.000. Based on the results of the regression equation, had been found that the constant value was 13.974, which means that without self-efficacy, student happiness is only 13.97%. Thus, it can be said that self-efficacy has a positive and significant effect on the happiness of students of the Faculty of Psychology, University "X" students.

Keywords: *self-efficacy, happiness, young adults*

Abstrak

Beragamnya tugas perkembangan pada dewasa muda seringkali menjadi faktor penyebab melemahnya tingkat kebahagiaan. Rendahnya tingkat kebahagiaan pada individu dapat menimbulkan pesimisme, rendahnya harga diri, sulit berada dalam lingkungan sosial, dan rendahnya rasa percaya diri. Kurang percaya diri merupakan dampak dari rendahnya efikasi diri seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh efikasi diri terhadap kebahagiaan pada dewasa muda. Metode penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan convenience sampling dengan teknik regresi linier sederhana yang digunakan untuk menganalisis data dari penelitian ini, menggunakan SPSS versi 25, dengan responden sebanyak 104 dewasa muda mahasiswa psikologi. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa autoefisiensi berpengaruh terhadap kebahagiaan sebesar 0,260 dengan signifikansi positif sebesar 0,000. Berdasarkan hasil persamaan regresi, didapatkan nilai konstanta sebesar 13,974 yang berarti tanpa efikasi diri, kebahagiaan siswa hanya sebesar 13,97%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa efikasi diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap kebahagiaan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X".

Kata kunci: *efikasi diri, kebahagiaan, dewasa muda, mahasiswa*

Article Info

Received date: 15 August 2023

Revised date: 25 August.2023

Accepted date: 20 Sept. 2023

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil IPM yang dirilis United Nations Development Programme (UNDP) mengenai tingkat kebahagiaan tahun 2020, Indonesia berada pada peringkat 107 dari 189 negara. Dalam hal ini, Indonesia kalah dari negara ASEAN seperti Singapura yang menempati peringkat kelima. Laporan Berdasarkan hasil IPM yang dirilis oleh *United Nations Development Programme* (UNDP) tentang tingkat kebahagiaan pada tahun 2020,

Indonesia menduduki peringkat ke 107 dari 189 negara. Dalam hal ini, Indonesia kalah dibandingkan dengan negara ASEAN seperti Singapura dengan menduduki peringkat kelima. *World Happiness Report* menyebutkan bahwa Indonesia menduduki peringkat ke-87 dari 149 negara pada tahun 2022, dan berdasarkan hasil survei pengukuran tingkat kebahagiaan (SPTK) yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 tingkat kebahagiaan dapat diukur dari berbagai aspek salah satunya adalah usia, khususnya individu dalam kategori usia dewasa muda.

Sementara itu, Maslow (1993) dalam bukunya "*Hierarchy of Needs*" menyatakan bahwa kebutuhan tertinggi manusia adalah kebutuhan mengaktualisasikan diri. Aktualisasi diri adalah kemampuan untuk menunjukkan identitas dan harapan individu terhadap dirinya sendiri (Maslow; 1993). Untuk dapat mengaktualisasikan dirinya, seseorang harus mampu menyadari dan menerima serta mengapresiasi dirinya. Individu yang mampu menunjukkan aktualisasi diri akan mencapai kebahagiaan karena mampu menjadi dirinya sendiri. Hal ini sejalan dengan pendapat Seligman (2002) bahwa individu yang dapat menyadari potensi dirinya akan merasa senang, bahagia, dan damai.

Diener (2009) dalam bukunya yang berjudul "*Unlocking The Mysterious of Psychological Wealth*" menyebutkan bahwa kebahagiaan merupakan salah satu bentuk dari *subjective well-being*. *Subjective well-being is a person's and evaluations on his or her life* yang artinya kesejahteraan subjektif merupakan bagian dari evaluasi dari kehidupan seseorang (Diener, 2009). Dalam hal ini, Diener (2009) mendefinisikan kebahagiaan sebagai bagian dari evaluasi afektif dan kognitif yang di dalamnya terdapat kepuasan hidup, afek positif, dan tidak adanya afek negatif. Aspek afektif berkaitan dengan kemampuan individu untuk menilai kehidupannya dari segi afek positif dan negatif. Afek positif berhubungan dengan emosi positif yang di dalamnya terdapat perasaan bahagia, gembira, dan ceria. Individu cenderung mengevaluasi hidupnya berdasarkan emosi yang mereka rasakan (Diener, 2009).

Snyder dan Lopez (dalam Febrieta 2016) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah sebuah perspektif, artinya bahwa kebahagiaan antar individu memiliki makna yang berbeda. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang bahagia memiliki umur yang panjang, memiliki pernikahan yang awet, memiliki banyak ide kreatif, pekerja keras dengan jenjang karir yang baik, adanya keinginan untuk sembuh dari penyakit, serta menjauhi kejahatan dan menolong orang lain (Diener & Biswas Diener, 2008)

Kebahagiaan adalah hal yang paling diinginkan oleh setiap manusia dalam hidupnya. Al-Gazhali, seorang teolog Persia, mengatakan bahwa kebahagiaan adalah anugerah Tuhan yang paling luar biasa (Ben-Shahar, 2021). Kebahagiaan menurut Diener dan Biswas Diener (2008) merupakan pengalaman emosional yang menyenangkan dan perasaan puas dalam menjalani kehidupan. Aristoteles (dalam Myers & Diener, 1995) mengartikan kebahagiaan sebagai bagian dari kebaikan. Ia percaya bahwa orang yang baik dan bijak adalah orang yang bahagia. Pernyataan Aristoteles diperkuat oleh Seligman (2002) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah peristiwa ketika seseorang mengingat lebih banyak peristiwa yang menyenangkan daripada peristiwa yang dianggap buruk.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa Universitas X pada (15 Februari 2023), ditemukan bahwa kebahagiaan berdampak pada tingkat optimisme, lingkungan sosial, dan kepribadian seseorang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa individu yang tidak bahagia cenderung menjauh dari lingkungan sosialnya, pesimis, dan memiliki keinginan untuk mengulang hal yang dianggap belum dilakukan secara sempurna. Hal ini juga berdampak pada kemampuan individu dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, sebagian besar responden mengatakan merasa sedih, kecewa, berpikiran negatif, dan merasa menyesal ketika tidak menunaikan tugas dan tanggung jawabnya. Hal ini seringkali mempengaruhi kualitas individu dalam memenuhi tugas dan tanggung jawabnya. Perasaan tersebut dapat

berubah menjadi perasaan rendah diri dan pesimisme yang berdampak pada kepercayaan diri individu dalam menjalani kehidupan. Dalam hal ini, pesimisme dan harga diri yang rendah terjadi karena rendahnya efikasi diri pada individu (Bandura, 1997).

Kebahagiaan juga sering digambarkan dalam dua konsep Yunani kuno, yaitu *eudaimonia* dan *hedonisme* (Eid & Larsen dalam Febrieta, 2016). *Eudaimonia* berkaitan dengan konsep mengaktualisasikan kemampuan dan potensi diri, sedangkan konsep *hedonisme* menyatakan bahwa emosi positif dan kebahagiaan muncul ketika seseorang melakukan sesuatu yang disukainya. Sementara itu, Seligman (2005) dalam bukunya "*Authentic Happiness*" mengartikan kebahagiaan sebagai bagian dari emosi positif yang memberikan kesenangan dalam melakukan aktivitas, sedangkan Diener (2009) menyatakan bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang diantaranya kepribadian. Kepribadian dan efikasi diri menunjukkan hasil yang konsisten dalam hubungannya dengan kebahagiaan. Dalam konteks kepribadian, efikasi diri merupakan hasil dari pengayaan individu terhadap kemampuan dan keterampilannya, yang berarti bahwa faktor individu berperan dalam tingkat efikasi diri seseorang. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Kelly (2017) yang menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan dengan kebahagiaan. Semakin tinggi efikasi diri, semakin tinggi tingkat kebahagiaan. Hasil dari penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dengan kebahagiaan (Widiana & Rusli, 2020)

Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai penilaian seseorang terhadap kemampuan atau kompetensi dirinya dalam melaksanakan tugas untuk mencapai tujuan atau mengatasi hambatan yang ada. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), secara etimologi efikasi diri berasal dari dua kata yaitu *self* yang berarti diri sendiri, dan *efektifitas* atau *efisiensi* yang berarti ketepatan dalam mengerjakan sesuatu, tidak membuang-buang waktu, dan menyelesaikannya dengan cermat dan cermat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi sesuatu secara efektif.

Efikasi diri secara umum atau General Efikasi diri (GSE) adalah keyakinan pada kemampuan untuk menangani tugas-tugas yang menantang dan kemampuan untuk mengelola stres. Teori efikasi diri tidak hanya berfokus pada keterampilan memecahkan masalah, tetapi juga pada keyakinan pada kemampuan individu untuk memecahkan masalah. Efikasi diri berfokus pada kompetensi dan keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan dalam situasi tertentu. Keyakinan ini dijadikan dasar bagi individu untuk berusaha dengan tekun, gigih, dan mampu menghadapi masalah. Efikasi diri dapat membantu kita menghitung besarnya energi yang akan digunakan untuk mengerjakan suatu tugas, dan seberapa baik motivasi yang ada pada diri seseorang untuk menyelesaikannya meskipun dalam kondisi yang buruk (Bandura, 1997).

Efikasi diri adalah keyakinan terhadap kemampuan merancang dan mewujudkan sesuatu untuk mencapai suatu tujuan (Bandura, 1997). Efikasi diri juga dapat diartikan sebagai kemampuan mengendalikan dan mengelola stres, kemampuan menciptakan kepercayaan diri, ketahanan, dan kepuasan terhadap prestasi. Teori efikasi diri Bandura (1997) tidak berfokus pada keterampilan tetapi pada keyakinan. Bandura (1997) percaya bahwa keyakinan yang dimiliki individu dapat membantu mereka menyelesaikan suatu aktivitas sehingga diyakini lebih berhasil dalam bekerja. Efikasi diri mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan dan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu masalah atau tugas. Patton (dalam Yusni, 2022) menyatakan bahwa efikasi diri dapat memberikan rasa kemampuan untuk menghadapi situasi yang terjadi. Sementara itu,

Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi biasanya melihat sesuatu sebagai tantangan dan melihat situasi sebagai pengayaan emosional. Sedangkan individu dengan tingkat efikasi diri yang rendah akan merasa takut menghadapi kehidupan sehari-hari yang menimbulkan perasaan takut. Kehilangan peran efikasi diri dalam kehidupan manusia akan

menurunkan tingkat kepercayaan, optimisme, dan harapan pada individu (Widiana & Rusli, 2020)

Sementara itu, mahasiswa sebagai individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa muda dihadapkan pada pilihan-pilihan yang akan menentukan kehidupannya di masa depan, untuk itu perlu efikasi diri yang mumpuni. Menurut Santrock (2012), masa dewasa muda terjadi pada rentang usia 18 sampai 25 tahun yang ditandai dengan keinginan untuk bereksperimen dan bereksplorasi. Pada usia dewasa, khususnya mahasiswa yang sedang mempersiapkan diri dan harapan masa depannya seperti jenjang karir, hubungan dengan lawan jenis, dan keputusan untuk menikah atau tidak.

Sebagai masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa, Hurlock (1999) menulis tugas perkembangan pada masa dewasa muda sebagai berikut: mendapatkan pekerjaan, mampu memilih pasangan, mampu membentuk keluarga, mampu membesarkan anak, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, dan memiliki kelompok sosial. Beragamnya tugas perkembangan pada dewasa muda menjadi tantangan tersendiri bagi mereka yang berada pada rentang usia tersebut.

Kegagalan dalam menyelesaikan tugas perkembangan akan menyebabkan kurangnya kemampuan dalam penerimaan diri yang akan berdampak pada kebahagiaan. Pendapat di atas didukung oleh hasil penelitian Putri (2018) yang menunjukkan bahwa keberhasilan dalam melaksanakan tugas perkembangan akan menimbulkan perasaan bahagia begitu pula sebaliknya.

Kebahagiaan pada masa dewasa muda berperan penting dalam kemampuan sosial dan kemampuan individu dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya (Maharani, 2015). Meskipun demikian, hasil wawancara menunjukkan bahwa masih banyak dewasa muda khususnya mahasiswa yang merasa gagal dalam menjalankan tanggung jawabnya sehingga memilih untuk mengasingkan diri dari lingkungannya dan merasa rendah diri sehingga menjadi takut jika diberi tanggung jawab baru. Hal ini juga menimbulkan perasaan cemas dan kecewa pada individu. Kesenjangan lain juga tampak pada efikasi diri, berdasarkan hasil penelitian Bistolen & Setianingrum (2020) yang menunjukkan bahwa efikasi diri pada mahasiswa cukup tinggi, namun berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, efikasi diri pada mahasiswa relatif rendah,

Berdasarkan uraian di atas, muncul pertanyaan tentang bagaimana kebahagiaan digambarkan pada dewasa muda, khususnya mahasiswa, dan bagaimana peran efikasi diri dalam menciptakan kebahagiaan pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Sasaran pada kegiatan ini yaitu mahasiswa yang mengalami penurunan tingkat kebahagiaan karena rendahnya efikasi diri. Dalam menyelesaikan masalah ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa psikologi Universitas X Bekasi yang berjumlah 104 mahasiswa. Pengambilan sampel penelitian menggunakan convenience sampling. Sampel penelitian ini adalah beberapa mahasiswa yang berdomisili di Bekasi, berusia 18 – 25 tahun. Pada penelitian ini kriteria inklusi adalah mahasiswa keperawatan yang terdaftar aktif di bagian akademik, berdomisili di Bekasi, berusia 18-25 tahun, dan bersedia menjadi responden penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala kepuasan hidup (SWLS) yang didalamnya terdapat aspek afektif dan kognitif yang meliputi kebahagiaan yang diukur dengan kepuasan hidup (Diener & Biswas Diener, 2008). Sedangkan efikasi diri diukur menggunakan adaptasi dari General Self-Efficacy (Mangundjaya, 2023) Kuesioner menggunakan Likert dari 1 sampai 6, jika jawaban sesuai diberi nilai 6, dan jika tidak sesuai diberi nilai 1. Uji coba skala ukur diberikan kepada 59 mahasiswa, semua pertanyaan valid (r hitung 0,265 - 0,805 untuk kebahagiaan dan r hitung 0,604 -

0,821 untuk efikasi diri). Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa hasil Cronbach's Alpha 0,725 untuk kebahagiaan dan 0.908 untuk efikasi diri.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dimulai pada tanggal 3 Mei 2023 sampai dengan tanggal 21 Mei 2023. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan Google Forms untuk berupa link Google Form melalui platform media sosial Whatsapp dengan mengirimkan via personal chat, mengirimkan kepada *group* kelas mahasiswa, kemudian melalui media instagram dan telegram mahasiswa Universitas X. Hal ini dilakukan secara berulang-ulang untuk memenuhi target jumlah sampel yang telah ditentukan sebanyak 100 responden dari mahasiswa Fakultas Psikologi dengan mendapatkan total jumlah responden sebanyak 104 sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan.

Dalam penelitian ini analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Metode analisis regresi sederhana bertujuan untuk memprediksi perubahan nilai variabel dependen yang berasal dari variabel independen (Segiyono, 2013). Prasyarat untuk melakukan analisis regresi adalah data harus berdistribusi normal dan terdapat korelasi antara variabel independen dengan variabel dependen. Perhitungan dilakukan dengan bantuan software SPSS versi 25.0 for Windows.

Peneliti menggunakan prinsip penelitian selama penelitian yang meliputi anonimitas, kerahasiaan, konsentrasi informasi, dan keadilan. Penelitian dilakukan dengan uji etik B/Riset/038/III/2023/FPSI-UBJ dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Profil	N	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	19.2%
Perempuan	84	80.8%
Semester		
Semester 2	41	39.4%
Semester 4	12	11.5%
Semester 6	12	11.5%
Semester 8	37	35.6%
Semester 10	2	1.9%
Umur		
Gen Z (18-23 Tahun)	73	70.2%
Gen Y (24-25 Tahun)	31	29.8%

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 18-23 tahun (70,2%) dengan jenis kelamin perempuan (80,8%), dan sebagian besar merupakan mahasiswa semester II psikologi (39,4%).

Tabel 2. Uji Asumsi

Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov	Uji Linearitas Deviation From Linearity

Sig.	0,200	0,878
Keterangan	Uji Terpenuhi	Uji Terpenuhi

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh hasil signifikansi $0,200 > 0,05$ yang menyatakan data berdistribusi normal dan memenuhi uji asumsi. Hasil uji linieritas yang dilakukan dengan bantuan SPSS 25.0 menunjukkan signifikansi $0,878 > 0,05$ yang berarti kedua variabel memiliki linieritas.

Tabel 3 Uji Korelasi

		Total KBH	Total ED
Total KBH	Pearson Correlation	1	.510*
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	104	104
Total ED	Pearson Correlation	.510*	1
	Sig. (2-tailed)	.000*	*
	N	104	104

l.o.s $p < 0,01$

Berdasarkan hasil uji korelasi di atas menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,510 dengan tingkat signifikansi (p) sebesar 0,000. Nilai korelasi ini dapat diartikan bahwa efikasi diri dengan kebahagiaan memiliki kekuatan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa hasil signifikansi (p) $< 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kebahagiaan. Kemudian berdasarkan hasil korelasi Pearson yaitu 0,510 dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang searah positif antara efikasi diri dengan kebahagiaan. Maka dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin tinggi kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X

Tabel 4 Uji Regresi

Variabel	F	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
KBH	35.85	.510	.260	.253	4.088

Berdasarkan hasil uji regresi diperoleh nilai F sebesar 35,85 dengan nilai signifikansi 0,000, artinya nilai tersebut lebih kecil dari kriteria taraf 5% ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hipotesis (H_a) diterima, artinya efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap kebahagiaan siswa. Nilai R square pada tabel analisis di atas adalah 0,260 artinya ada kontribusi relatif yang diberikan oleh variabel efikasi diri terhadap kebahagiaan sebesar 26% dan sebesar 74% disebabkan oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji korelasi terlihat bahwa terdapat korelasi positif dengan kekuatan sedang antara efikasi diri dengan kebahagiaan, artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi kebahagiaan siswa. Selanjutnya dilakukan uji regresi untuk melihat pengaruh efikasi diri terhadap kebahagiaan pada siswa. Hasil yang diperoleh adalah terdapat pengaruh positif antara efikasi diri dengan kebahagiaan, artinya efikasi diri berpengaruh signifikan

terhadap kebahagiaan siswa. Hal ini juga berarti bahwa hipotesis (H_a) dalam penelitian ini diterima. Sumbangan relatif efikasi diri terhadap kebahagiaan siswa adalah dua puluh enam persen dan tujuh puluh empat persen sisanya disebabkan oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini, seperti faktor kepribadian, faktor pengalaman, dan faktor jenis kelamin.

Sebanyak 87 siswa memiliki kebahagiaan termasuk dalam kategori tinggi, dimana keadaan ini akan membuat individu lebih mengantisipasi kemungkinan buruk dan dapat menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas perkembangannya akan berdampak pada kebahagiaannya (Putri, 2018). Salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah efikasi diri. Dalam penelitian ini, efikasi diri pada mahasiswa berkontribusi pada kategori tinggi dengan total sembilan puluh sembilan responden. Hal ini dapat mempengaruhi kehidupan individu dalam melakukan sesuatu, menghadapi tantangan hidup (Dewi, 2018).

Berdasarkan hasil uji profil demografis, tingkat pendidikan semester atau kelas berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas kebahagiaan mahasiswa semester empat paling tinggi, sedangkan tingkat kebahagiaan mahasiswa semester delapan cenderung lebih rendah. Sedangkan dari faktor usia terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel efikasi diri, pada uji demografis variabel efikasi diri ditemukan adanya perbedaan tingkat efikasi diri gen Z dan gen Y. Efikasi diri pada gen Y cenderung lebih tinggi dari efikasi diri pada gen Z.

Efikasi diri sangat penting bila dikaitkan dengan peningkatan kebahagiaan yang dialami mahasiswa, dimana jika individu tidak memiliki kepercayaan diri yang baik maka individu akan merasa pesimis terhadap kemampuannya. Kemampuan individu dalam menyelesaikan semua tugas dan tanggung jawab akan menimbulkan perasaan puas yang berdampak pada tingkat kebahagiaan, hal ini sejalan dengan teori Diener (2002) yang menyatakan bahwa semakin puas seseorang dengan kehidupannya maka semakin bahagia individu tersebut akan. Pada usia dewasa muda, khususnya mahasiswa, berbagai tugas perkembangan seringkali menyebabkan individu menjadi cemas, memiliki harga diri yang rendah, dan takut gagal. Perasaan negatif tersebut dapat dihilangkan dengan meningkatkan efikasi diri individu sehingga merasa yakin dengan kemampuannya dan optimis.

Dalam teori kognitif sosial dikatakan bahwa individu mudah mengalami kecemasan ketika memikirkan keadaan atau merasa terancam yang pada akhirnya akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan (Barlow & Durand, 2006). Sejalan dengan hal tersebut, Adler (2006) menyatakan bahwa ketika individu memiliki efikasi diri yang tinggi, tidak menutup kemungkinan akan kebahagiaan juga. Oleh karena itu, dengan efikasi diri yang tinggi dan peningkatan keterampilan baik dari segi akademik maupun non akademik, mahasiswa akan lebih percaya diri dan mampu menghadapi tugas dan tanggung jawabnya sehingga timbul perasaan bahagia. Mahasiswa dapat menyeimbangkan hal-hal yang kurang meyakinkan sehingga individu akan lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya, afek negatif akan berubah menjadi afek positif yang akan berdampak langsung pada kebahagiaan.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan efikasi diri terhadap kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X dengan arah positif, artinya efikasi diri secara signifikan memengaruhi tingkat kebahagiaan pada mahasiswa. Terdapat kontribusi relatif terhadap peningkatan nilai efikasi diri sebesar 1% yang akan meningkatkan kebahagiaan sebesar 26% dan sisanya sebesar 74% disebabkan oleh faktor lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini seperti faktor kepribadian, faktor pengalaman, dan faktor usia.

Referensi

- Adler, RB, Rodman, GR. (2006). *Memahami Komunikasi Manusia*. Pers Universitas Oxford, 10.
- Bandura, A. (1997). *Efikasi diri Latihan Pengendalian*. WH Freeman dan Perusahaan. <https://doi.org/0716726262>
- Barlow, DH & Durand, VM (2006). *Intisari Psikologi Abnormal (alih bahasa)* Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Ben-Shahar, T. (2021). *Studi Kebahagiaan*. Di <https://Medium.Com/>. Penerbitan Internasional Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-64869-5>
- Bistolen, J., & Setianingrum, ME (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Baru Di Etnis Timus (IKMASTI) Di Salatiga. *Jurnal basicedu*, 4(1), 103–109.
- Diener, E. (2009). *Menilai Kesejahteraan*. Koleksi Karya Ed Diener. Di Springer. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Diener, E., & Biswas Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking The Mysterious of Psychological Wealth (E. Diener (ed.); 1 ed.)*. New Jersey: Penerbitan Blackwell.
- Diener, E., & Seligman, MEP (2002). Orang yang Sangat Bahagia. *Ilmu Psikologi*, 13(1), 81–84.
- Fatakhul Huda, SKF (2018). Pendekatan Psikologi dan Religi dalam Meningkatkan Kebahagiaan Lansia di Dinas Sosial UPT Panti Sosial Tresna Werdha Magetan Asrama Ponorogo Fatakhul. *News.Ge*, <https://news.ge/anakliis-porti-aris-qveynis-momava>.
- Febrieta, D. (2016). *Kebahagiaan*. 2 (Januari 2016), 2–6.
- Hurlock, EB (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Kelly, S. (2017). Pengaruh orientasi peran gender, harga diri dan efikasi diri pada perilaku mencari pertolongan dan kesejahteraan. *Maret*, 64. <http://esource.dbs.ie/handle/10788/3307>
- Maslow, A. (1993). *Motivasi Teori Dengan Pendekatan Hierarki Kebutuhan Manusia*. *Management*, 10. http://paudikmasjateng.kemdikbud.go.id/perpus/index.php?p=sow_detail&id=1247
- Mangundjaya, W dan Merdiaty, N (2023). Apa yang membuat orang bertahan ketika mereka tersingkir dalam situasi yang sulit? Syukur, Efikasi Diri, atau Optimisme?. *Kertas putih*.
- Myers, DG, & Diener, E. (1995). Siapa yang Bahagia? *Ilmu Psikologi*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Putri, AF (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SEKOLAH: Jurnal Konseling Sekolah Indonesia*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Santrock, JW (2012). *Life-Span Development diterjemahkan NL Sallama (ed.); Edisi Ketiga Belas*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Seligman, MEP (2002). *Kebahagiaan Sejati*. Pers Bebas.
- Widiana, W., & Rusli, D. (2020). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi di Jurusan Psikologi UNP. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(1), 1–10.