

**HUBUNGAN SELF-EFFICACY DENGAN MAKNA HIDUP PADA
MAHASISWA AKHIR**

**Dhenia Ayu Khatira^[SEP]
Universitas Negeri Padang^[SEP]
dheniaayukhatira333@email.com,**

ABSTRACT

This study aims to find out relationship between self-efficacy and the meaning of life. The Final students who are in the late adolescent category have two demands, first demands it is in the non-academic scope, the search for the meaning of life and the academic scope, the completion of the final project. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and the meaning of life in final year students who are working on their thesis. Participants in this study were 102 students who were completing their thesis. The results of the data analysis conducted show that there is a relationship between self-efficacy and the meaning of life. This result implies that self-efficacy has an important role for the meaning of life, where the existence of self-efficacy makes it easier for individuals to find the meaning of their life.

Keywords : Self-efficacy, meaning in life, students

PENDAHULUAN Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi. Menurut Winkel (dalam Roellyana dan Listiyandini, 2016), mahasiswa akhir berada pada rentang usia 21-25 tahun. Santrock (2007) mengatakan bahwa remaja dimulai dari usia 10 - 13 tahun dan berakhir pada rentang 18-22 tahun. Berdasarkan hal ini mahasiswa akhir dapat dikategorikan sebagai remaja akhir. Terdapat 3 perubahan yang terjadi pada remaja yaitu perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional (Santrock, 2007). Hall (dalam Arnett, 1999) melihat bahwa masa remaja adalah puncak dari “*storm and stress*” yang terdapat 3 kunci elemen yang mengatakan bahwa masa remaja itu sulit, yaitu : konflik dengan orang tua, gangguan mood, dan perilaku berisiko. Dalam tahap perkembangan Erik H. Erikson yang kelima, remaja akhir juga sedang mengalami tahap *Identity versus Identity Confusion*, dimana terjadi krisis psikososial antara identitas diri dengan kebingungan identitas.

Yesamine (dalam Roellyana dan Listiyandini, 2016) menjelaskan tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa akhir yaitu dituntut memiliki jiwa optimisme, semangat hidup tinggi, berprestasi secara optimal dan mampu berperan aktif dalam menyelesaikan masalah akademik maupun non-akademik. Faktanya, mahasiswa akhir sendiri memiliki beban tersendiri dalam mengerjakan skripsi dan merasa kesulitan untuk menyelesaikannya. Menurut penelitian Asmawan (2016) terdapat 2 faktor

penghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya adalah motivasi dan pemahaman dalam menulis skripsi, sedangkan faktor eksternal adalah sistem birokrasi dan dosen pembimbing.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa akhir yang termasuk dalam kategori remaja akhir memiliki permasalahan dalam lingkup non akademik yaitu pencarian jati diri dan lingkup akademik yaitu penyelesaian tugas akhir skripsi.

Dalam pencarian jati diri tentu ada yang disebut dengan pencarian makna hidup. Menyangkut hal ini, dalam buku Viktor E. Frankl yang berjudul *Man's Search for Meaning* (2017) dipaparkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh ilmuwan sosial berasal dari universitas Johns Hopkins terhadap 7984 mahasiswa dari 48 perguruan tinggi negeri. Para mahasiswa tersebut ditanyakan mengenai apa hal yang "sangat penting" bagi mereka saat ini. 16% dari mereka mengatakan bahwa "mengumpulkan uang sebanyak mungkin" adalah hal yang penting bagi mereka sedangkan 78% mengakui bahwa "mencari tujuan dan makna hidup" adalah prioritas mereka. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Adams (2012) dikatakan Tahun-tahun kuliah sering kali ditandai dengan banyak perubahan penting dan transisi yang penuh gejolak, dan merupakan saat ketika siswa mencari tujuan dan makna dalam hidup mereka; Akibatnya, perguruan tinggi merupakan masa perkembangan identitas utama

Namun, apa itu makna hidup dan apa pentingnya bagi mahasiswa? Viktor Frankl telah memberikan suara yang fasih tentang "Apa sifat dari makna?" pertanyaan. Untuk menjawab pertanyaan ini, ia mengajukan konsep "vakum eksistensial" —persepsi bahwa tidak ada makna atau tujuan di alam semesta. Pengalaman dari kekosongan eksistensial ini seharusnya dapat diperbaiki sejauh orang mengaktualisasikan "nilai". Frankl beralasan bahwa makna dihasilkan dari pilihan untuk membawa tiga kelas nilai utama ke dalam kehidupan seseorang: (a) kreatif (instansiasi termasuk menulis makalah, melahirkan anak, dll.); (b) pengalaman (melihat, menyentuh, atau cara apa pun untuk mengalami); dan (c) sikap (sikap orang-orang terhadap penderitaan mereka yang menyedihkan) (Lopez, & Snyder, 2002)

Pentingnya makna hidup bagi mahasiswa adalah siswa yang diminta untuk memikirkan nilai dan tujuan hidup mereka dan mempertimbangkan bagaimana pekerjaan dan kegiatan akademis mereka saat ini dapat menggunakan keterampilan mereka dan cara yang sesuai dengan nilai-nilai serta tujuan mereka (Adams, 2012). Memiliki banyak sumber makna dalam hidup melindungi individu dari ketidakberartian (Lopez & Snyder, 2002). Manfaat lain dari memiliki banyak sumber makna adalah bahwa ada lebih sedikit tekanan bagi masing-masing sumber untuk memenuhi keempat sumber makna (Lopez & Snyder, 2002). Orang yang tidak dapat menemukan makna dalam hidup (yaitu, yang tidak dapat memenuhi kebutuhan akan makna) atau orang yang pengalaman hidupnya sangat kurang bermakna, kemungkinan tidak bisa mencapai kebahagiaan. Tetapi kebermaknaan mungkin tidak

cukup untuk memastikan kebahagiaan. Makna hidup adalah prasyarat untuk kebahagiaan (Lopez & Snyder, 2002).

Self-Efficacy menurut Bandura adalah mengacu pada kemampuan yang dirasakan untuk belajar atau melakukan tindakan pada tingkat yang ditentukan (Wentzel & Wigfield, 2009). Bastaman (dalam Agustini, 2016) berpendapat bahwa dalam menemukan makna hidup diperlukannya adanya harapan (*hope*), namun dalam mewujudkan harapan dibutuhkan semangat, optimis serta keyakinan seseorang (*self-efficacy*). Bandura (dalam Hasanah, Dewi & Rosyida, 2019) mengatakan terdapat 4 aspek dari *Self-Efficacy* yaitu : (1) Kepercayaan diri dalam situasi yang tidak menentu dan penuh dengan tekanan, (2) Keyakinan dalam kemampuan diri untuk mengatasi tantangan ataupun masalah yang akan muncul, (3) Keyakinan akan kemampuan untuk mencapai target yang sudah ditetapkan, (4) Keyakinan akan kemampuan dalam menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif, dan melakukan tindakan untuk mencapai suatu hasil

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang peneliti gunakan adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. *Self-Efficacy* sebagai variabel independen (x) dan makna hidup sebagai variabel dependen (y). Populasi penelitian yang diambil adalah mahasiswa yang sedang melaksanakan skripsi, dimana sampel penelitian memiliki jumlah 102 orang dengan menggunakan purposive sampling sebagai teknik pengambilan sampel. Kriteria sampel adalah mahasiswa yang sedang melaksanakan tugas akhir ataupun skripsi. Kedua instrumen telah mendapatkan validitas dan reliabilitas. Pada instrumen pertama yang merupakan skala yang diadaptasi dari Hamka (dalam Sulistyowati, 2016) dengan 40 item valid dengan indeks validitas 0,311-0,639 dan indeks reliabilitas 0,907. Sedangkan untuk skala makna hidup diadaptasi dari Shafiyuddin (2017) dengan 17 item valid dengan indeks validitas 0,8459-0,8599 dan indeks reliabilitas 0,8592. Dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *product moment*.

HASIL dan PEMBAHASAN

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 102 orang. Setiap subjek penelitian diminta untuk mengisi angket dari skala *self-efficacy* yang terdiri dari 25 item, yang diadaptasi dari Hamka (2010) dan skala makna hidup yang terdiri dari 17 item yang diadaptasi shafiyuddin (2017). Berdasarkan hasil uji normalitas (Tabel 1.) didapatkan hasil signifikan 0.832 ($p>0.05$). Dimana memiliki arti bahwa data terdistribusi normal. Sedangkan untuk hasil uji linearitas (Tabel 2.) memiliki hasil signifikan 0,000 ($p<0.05$) sehingga dapat diketahui bahwa kedua variabel memiliki hubungan linear.

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas

<i>Self-efficacy</i>	N	Asymp. (2 taile	K-SZ	Ket.
<i>Makn Hidup</i>	102	0,832	0,622	norma

Tabel 2
Hasil Uji Linieritas Hubungan

<i>Self-efficacy</i>	N	Df	F	Sig.
<i>Makn Hidup</i>	102	1	6,842	0,00

Tabel 3
Uji Korelasi antara *Self-Efficacy* dengan Makna Hidup

<i>Self-efficacy</i>	Pearson Coreela	Sig 2 ta	%
<i>Makn Hidup</i>	0,686	0,000	68,6 %

Berdasarkan tabel 3. Dapat diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara *self-efficacy* (X) dengan makna hidup (Y) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya memiliki korelasi signifikan antara variabel *self-efficacy* dengan variabel makna hidup. Lalu diketahui nilai r hitung untuk hubungan *self-efficacy* (X) dengan makna hidup (Y) adalah sebesar $0.686 > 0.193$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi antara variabel *self-efficacy* dengan makna hidup. Hal ini memiliki arti semakin tinggi *self-efficacy* berarti

semakin tinggi makna hidup mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir ataupun skripsi. Begitu pula semakin rendah self-efficacy maka semakin rendah pula makna hidup.

Penelitian ini memusatkan pengujian mengenai hubungan self-efficacy dengan makna hidup pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir ataupun skripsi. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa hipotesa peneliti diterima, dengan koefisien korelasi sebesar $0.686 > 0.193$ dan nilai signifikansi $0.000 (p < 0.05)$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yaitu self-efficacy dengan makna hidup pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Agustini (2016) yang mendapatkan hasil bahwa terdapat 3 subjeknya yang berhasil menemukan makna hidupnya karena memiliki self-efficacy untuk dapat keluar dari rasa takut dan kebingungan yang melanda dirinya. Dan 1 subjek yang meragukan kemampuan dirinya atau self-efficacynya sehingga masih belum dapat menemukan kebermaknaan dari hidupnya dan subjek tersebut masih dalam proses mencari makna hidupnya.

Seperti yang diketahui skripsi merupakan tugas akhir dari mahasiswa sarjana strata-1. Darmono dan Hasan (dalam Roellyana dan Listiyandini, 2016) mengatakan dalam dunia perguruan tinggi mahasiswa akan mempelajari teori-teori dan menempuh SKS semester demi semester terkait dengan jurusan yang dipilihnya. Setelah sampai pada tingkat akhir dan telah mencapai jumlah SKS yang dijadikan prasyarat untuk menempuh ketahapan berikutnya, mahasiswa akan masuk pada tahap terakhir dalam dunia perkuliahan, yaitu tugas akhir atau yang disebut juga dengan skripsi.

Mahasiswa memiliki beberapa sumber stress diantara lain dapat berasal dari orang tua dengan tuntutan prestasi yang mereka berikan pada mahasiswa, frekuensi ujian, kurikulum akademik, kesulitan tidur, kekhawatiran akan masa depan, kesepian yang melanda, kualitas makanan, kelas yang tidak nyaman dan tidak tersedia sarana belajar (Shah et al., 2006).

Penulis menyimpulkan kekhawatiran masa depan dapat masuk dalam kategori makna hidup. Karena usia remaja adalah usia pencarian jati diri. Yusuf (dalam Wardani, 2012) berpendapat mahasiswa merupakan remaja dalam fase akhir, yang ditandai oleh adanya pematangan dorongan hidup dan pencarian sesuatu yang dianggap bernilai. Dorongan hidup dan pencarian yang bernilai ini merupakan salah satu proses menemukan makna hidup.

Dalam teori sosial kognitif, rendahnya efikasi diri akan menyebabkan meningkatnya kecemasan dan perilaku menghindar. Individu akan menghindari aktivitas-aktivitas yang dapat memperburuk keadaan, hal ini bukan disebabkan oleh ancaman tapi karena merasa tidak mempunyai kemampuan untuk mengelola aspek-aspek yang berisiko (Bandura, 1997). Berdasarkan penelitian Ningrum (2011), mahasiswa yang memiliki optimism rendah, jika menghadapi kendala dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa tersebut akan mudah menyerah dan menghindar dari kendala tersebut.

Self efficacy sendiri dapat memunculkan rasa optimis yang akhirnya menimbulkan emosi positif dan menghindarkan seseorang dari emosi negatif seperti depresi (Luszczynska, Scholz, & Schwarzer, 2005). Seseorang yang mempunyai self efficacy tinggi akan membangun suatu kondisi emosional yang baik dan kondusif bagi dirinya untuk menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya. Dengan kondisi emosional yang baik inilah, orang tersebut akan lebih siap dalam menangani permasalahan dan mengatasi stres yang dirasakan. Sehingga self-efficacy yang tinggi dapat memberikan pengaruh positif pada mahasiswa yang sedang menjalani skripsi karena keyakinan mahasiswa untuk dapat menjalani tugas akhirnya. Dengan self-efficacy yang tinggi tersebut juga, sumber-sumber stress dapat dihadapi yang dimana salah satunya adalah pencarian jati diri dan makna hidup.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan self-efficacy dengan makna hidup pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara self-efficacy dengan makna hidup pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi . Semakin tinggi self-efficacy individu maka semakin tinggi makna hidupnya, sebaliknya semakin rendah self-efficacy individu maka semakin rendah makna hidupnya

Saran

Berdasarkan hasil temuan pada penelitian ini, dapat dikemukakan beberapa saran untuk mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi untuk mempertahankan ataupun jika memungkinkan untuk meningkatkan self-efficacy yang terdapat dalam dirinya agar

memudahkan individu dalam memaknai hidupnya. Bagi peneliti kedepannya untuk lebih dapat mengontrol variabel yang kemungkinan bisa mempengaruhi variabel self-efficacy seperti jurusan kuliah, jenis kelamin dan asal universitas agar dapat memperoleh informasi yang lebih meluas dan mendalam yang berhubungan dengan penelitian hubungan antara self-efficacy dan makna hidup pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, C. M. (2012). *Professional Issues and Innovative Practice Calling and Career Counseling With College Students: Finding Meaning in Work and Life*. 15(April), 65–80.
- Agustini, M. (2016). Self-efficacy dan makna hidup pada penderita penyakit jantung koroner. *EJournal Psikologi*, 4(4), 419–430. http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2016/05/ejournal_mery_agustini_ONLINE_%2805-14-16-09-57-25%29.pdf
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317–326. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.5.317>
- Asmawan, Moh. Chairil .(2016). Analisis kesulitan mahasiswa menyelesaikan skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2)
- Bandura, A. (1997). Theoretical Perspectives: the nature of human agency. In *Self-efficacy: The exercise of control* (p. 3). <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=9703260522&site=ehost-live>
- Frankl, V. E. (2017). *Man's Search for Meaning*. Jakarta : Noura
- Hasanah, U., Dewi, N., & Rosyida, I. (2019). Self-Efficacy Siswa SMP Pada Pembelajaran Model Learning Cycle 7E (Elicit , Engage , Explore , Explain , Elaborate , Evaluate , and Extend). *Prisma*, 2, 551–555.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2012). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, (2 Ed.). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, (2 Ed.), 1–742. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001>
- Luszczynska, Aleksandra & Scholz, Urte & Schwarzer, Ralf. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *The Journal of psychology*. 139. 439-57. 10.3200/JRLP.139.5.439-457.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa UEU yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi*, Volume 9(Nomor 1), 41–47. <https://www.neliti.com/publications/126155/hubungan-antara-optimisme-dan-coping-stres-pada-mahasiswa-ueu-yang-sedang-menyus>
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37. https://www.researchgate.net/publication/318128262_Peranan_Optimisme_terhadap_Resiliensi_pada_Mahasiswa_Tingkat_Akhir_yang_Mengerjakan_Skripsi
- Sanrock, J.W. 2007. *Perkembangan Anak* (Edisi Kesebelas): Jilid 1. Jakarta: Erlangga..
- Shafiyuddin, Rifqi Hafizh, (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan kebermaknaan hidup pada petugas pemadam kebakaran kota malang. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Shah M., Hasan S., Malik S., & Screeramareddy C. T. (2006). Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a pakistani medical school. *BMC Medical Education*

- Sulistyowati, Mulia. (2016). Hubungan self-efficacy dengan stress mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Wardani, Indra Ratna Kusuma. (2012). Hubungan citra rasa humor (sense of humor) dengan kebermaknaan hidup pada remaja akhir (mahasiswa). *Jurnal Sosiohumaniora* vol 3 (3). 78-88
- Wentzel, K. R., & Wigfield, A. (2009). Introduction. In K. R. Wentzel, & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of Motivation in School* (pp. 1-8). New York: Routledge.