

# BAB I

## Pendahuluan

Pada bagian ini, peneliti akan membahas fenomena yang mendasari terjadinya penelitian terkait pengaruh efikasi diri terhadap kebahagiaan pada usia dewasa muda:

### 1.1 Latar Belakang

Perserikatan bangsa-bangsa (PBB) tahun 2012 menyebutkan bahwa banyak faktor yang memengaruhi perkembangan suatu negara, secara non-ekonomi salah satunya adalah dipengaruhi oleh taraf kebahagiaan masyarakat yang mendiami negara tersebut (Fitriah, 2020). Lebih lanjut, 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.

Sementara itu, *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.

Kebahagiaan merupakan tujuan akhir dari setiap individu, rasa bahagia seperti sebuah air yang mendiami 90 persen tubuh manusia. Maslow (1993) dalam hierarki kebutuhannya menyebutkan bahwa kebutuhan tertinggi pada manusia adalah kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri. Aktualisasi diri sendiri merupakan kemampuan untuk menunjukkan jati diri, wujud harapan sesungguhnya 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 mampu menyadari potensi dirinya akan merasakan perasaan senang, bahagia, dan tentram.

Dalam hal ini, kebahagiaan bukan hal yang akan datang bila hanya di tunggu, individu harus berusaha mencari kebahagiaan dengan cara melakukan hal-hal yang bermakna. 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) mengartikan kebahagiaan sebagai bagian dari evaluasi afektif dan kognitif yang di dalamnya terdapat kepuasan hidup, afek positif serta tidak adanya afek negatif. Aspek afektif berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengevaluasi kehidupannya berdasarkan afek positif dan afek negatif. Afek positif berkaitan dengan emosi positif yang di dalamnya terdapat perasaan bahagia, gembira, riang, serta ceria. Individu akan mengevaluasi kehidupannya berdasarkan pada emosi yang dirasakan. Individu yang cenderung memiliki emosi positif akan memiliki tingkat kebahagiaan yang berbeda dengan individu yang cenderung lebih sering merasakan emosi negatif (Diener, 2009). Snyder dan Lopez (dalam Febrieta 2016) menyebutkan bahwa kebahagiaan merupakan cara pandang yang artinya kebahagiaan antar individu memiliki makna yang berbeda-beda.

Menurut Diener dan Seligman (2002) kebahagiaan bukan hanya mengenai perasaan positif tetapi juga kebaikan terhadap lingkungan dan diri sendiri. 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)

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa Universitas X pada (tanggal 15 Februari 2023) ditemukan bahwa kebahagiaan berdampak

pada tingkat optimisme seseorang, lingkungan sosialnya, serta kepribadian orang tersebut. Hasil wawancara menunjukkan bahwa individu yang kurang bahagia menunjukkan kecenderungan untuk menjauhi lingkungan sosialnya, menjadi sosok yang pesimis, adanya harapan untuk dapat mengulang kembali suatu hal yang dianggap belum dengan sempurna dilakukan, serta menjadi pribadi yang tertutup. Hal ini juga turut berdampak pada kemampuan individu dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, sebahagian besar responden menyebutkan bahwa mereka merasa sedih, kecewa, berpikiran negatif, serta adanya perasaan menyesal ketika gagal menyelesaikan tugas maupun tanggung jawabnya. Hal tersebut tak jarang memengaruhi kualitas individu dalam memenuhi tugas dan tanggung jawabnya. Perasaan tersebut dapat berkembang menjadi perasaan rendah diri dan pesimisme sehingga berdampak pada kepercayaan diri individu dalam menjalani kehidupannya. Dalam hal ini, pesimisme serta rendah diri tersebut terjadi karena rendahnya efikasi diri pada individu (Bandura, 1997)

Disamping itu, Warner Wilson (Diener 2009) menyebutkan bahwa seseorang yang bahagia adalah individu yang sehat, berpendidikan, optimis, pandai, dapat menjadi inspirasi, memiliki moralitas, serta kemampuan dalam menghargai dirinya sendiri. Kebahagiaan sering juga digambarkan ke dalam dua konsep Yunani kuno, yaitu eudaimonia dan hedonis (Eid & Larsen dalam Febrieta, 2016). Eudaimonia berkaitan dengan konsep aktualisasi diri akan kemampuan diri dan potensi yang dimiliki sementara konsep hedonis beranggapan bahwa emosi positif dan kebahagiaan muncul ketika seseorang melakukan sesuatu yang disukai nya.

Sementara itu, Seligman (2005) dalam bukunya *Authentic Happiness* mengartikan kebahagiaan sebagai bagian dari emosi positif yang memberikan rasa senang dalam melakukan kegiatan, sedangkan Diener (2009) menyatakan bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kepribadian. Faktor kepribadian antara lain adalah efikasi diri, semakin baik efikasi diri yang dimiliki maka akan semakin baik pula kepribadiannya. Kepribadian dan efikasi diri menunjukkan hasil yang

konsisten akan keterkaitannya dengan kebahagiaan. Dalam konteks kepribadian, efikasi diri merupakan hasil manipulasi individu akan kemampuan dan keterampilannya, yang artinya terdapat peran faktor individual dalam tingkatan efikasi diri seseorang. Pernyataan ini didukung oleh penelitian dari Kavanagh dan Bower (1985) yang menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki kaitan dengan kebahagiaan. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki akan semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya (Kelly, 2017). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan kebahagiaan (Widiana & Rusli, 2020)

Efikasi diri merupakan kepercayaan akan kemampuan untuk merancang serta merealisasikan suatu hal untuk mencapai suatu tujuan (Bandura, 1997). Efikasi diri juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola stress, kemampuan untuk menciptakan rasa percaya diri, tangguh, serta kepuasan akan pencapaian. Teori efikasi diri Bandura (1997) tidak menitikberatkan pada suatu keterampilan melainkan pada sebuah kepercayaan. Bandura (1997) meyakini bahwa kepercayaan yang dimiliki individu dapat membantunya dalam menyelesaikan suatu kegiatan, sehingga pekerjaan yang diyakini akan berhasil lebih banyak dikerjakan daripada sebaliknya. Efikasi diri akan memberikan pengaruh pada individu dalam menentukan suatu tindakan serta waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu permasalahan atau tugas. Patton (dalam Yusni, 2022) menyebutkan bahwa efikasi diri dapat memberikan rasa mampu untuk menghadapi situasi yang terjadi. Sementara itu, Alwisol (2014) memandang efikasi diri sebagai kemampuan dalam membuat penilaian terhadap diri sendiri dengan tindakan atau perilaku yang dianggap baik atau tidak.

*Self efficacy is a nature of human agency*, artinya efikasi diri merupakan komponen yang sudah tersedia dalam diri setiap individu (Bandura, 1997). Bandura (1997) menyebutkan tiga aspek yang dapat memengaruhi efikasi diri, yaitu tingkatan atau besaran (*magnitude*), keadaan umum (*generality*), serta kekuatan (*strength*). Tingkatan berkaitan dengan kualitas suatu kegiatan, tingkat kesulitan yang dihadapi dalam upaya mencapai tujuannya. Keadaan umum berkaitan dengan ekspektasi, dan kekuatan berkaitan dengan

keyakinan (Bandura, 1997). Efikasi diri pada individu akan meningkat jika individu mampu menyelesaikan tugasnya. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi biasanya melihat suatu hal sebagai tantangan bukan permasalahan dan memandang situasi sebagai sebuah pengayaan emosional. Sementara itu, individu dengan tingkat efikasi diri yang rendah akan ketakutan menghadapi hari-harinya dan menimbulkan perasaan tidak mampu sehingga menghabiskan banyak waktu dalam mengontrol perasaan takutnya. Hilangnya peran efikasi diri dalam kehidupan manusia akan menurunkan tingkat kepercayaan, optimisme, serta harapan pada diri individu (Widiana & Rusli, 2020)

Sementara itu, mahasiswa sebagai salah satu individu yang sedang berada dalam tahap perkembangan dewasa muda dihadapkan dengan pilihan yang akan menentukan kehidupan mereka di masa mendatang, untuk itu penting bagi mereka memiliki efikasi diri yang mumpuni. Pada tahap ini, mahasiswa diharapkan mampu untuk mengetahui apa yang menjadi cita-cita serta mampu membuat keputusan untuk masa depannya, untuk itu efikasi diri sangat berperan dalam proses perkembangan mahasiswa. Menurut Santrock (2012) dewasa muda terjadi pada rentang usia 18 sampai 25 tahun yang ditandai dengan keinginan untuk bereksperimen dan mengeksplorasi. Pada usia dewasa muda, khususnya mahasiswa yang tengah mempersiapkan diri serta harapan mereka untuk masa depannya seperti jenjang karir, hubungan dengan lawan jenis, keputusan untuk menikah atau tidak. Hurlock (1999) mendefinisikan orang dewasa sebagai individu dengan rentang usia 18 sampai 40 tahun yang telah menyelesaikan tahap pertumbuhannya dan siap akan tugas-tugas nya di masa yang datang.

Sebagai masa transisi usia remaja ke dewasa, Hurlock (1999) menuliskan tugas perkembangan pada usia dewasa muda sebagai berikut: mendapatkan pekerjaan, mampu memilih teman hidup, dapat membentuk suatu keluarga, mampu membesarkan anak, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, serta mempunyai kelompok sosial. Beragamnya tugas perkembangan pada usia dewasa muda tak pelak menjadi tantangan bagi mereka yang berada dalam rentang usia tersebut.

Individu yang gagal dalam menyelesaikan tahap perkembangannya akan mengakibatkan munculnya perasaan kurang bahagia. Perasaan tersebut muncul karena kurangnya kemampuan dalam penerimaan diri serta berdampak pada kepribadian serta aspek sosialnya. Pendapat diatas juga didukung oleh hasil penelitian Putri (2018) yang menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menjalankan tugas perkembangan akan menciptakan rasa bahagia dan akan menimbulkan perasaan tidak bahagia pada mereka yang gagal menyelesaikannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fritjers dan Beaton (2012) kebahagiaan tampak seperti huruf U yang artinya terjadi peningkatan dan penurunan dalam jangka usia tertentu. Usia 20-55 tahun digambarkan sebagai masa dimana terjadi peningkatan kebahagiaan dan akan terjadi penurunan pada usia 75 tahun karena faktor kesehatan. Berbeda dengan Frijters dan Beaton (2012), Fukuda (2013) menyebutkan bahwa usia 18-55 tahun terjadi penurunan kebahagiaan dan meningkat hingga stabil pada usia 55-79 tahun.

Kebahagiaan pada usia dewasa muda berperan penting dalam kemampuan sosial serta kemampuan individu dalam mengemban tugas serta tanggung jawabnya (Maharani, 2015). Meskipun demikian, hasil wawancara menunjukkan bahwa masih banyak individu usia dewasa muda, khususnya mahasiswa yang merasa gagal dalam mengemban tanggung jawabnya sehingga memilih mengisolasi diri mereka dari lingkungannya, merasa rendah diri sehingga menjadi takut jika diberikan tanggung jawab yang baru. Hal ini juga turut menimbulkan perasaan cemas dan kecewa padadiri individu. Kesenjangan lainnya juga muncul pada efikasi diri, berdasarkan hasil penelitian Bistolen & Setianingrum (2020) menunjukkan bahwa efikasi diri pada mahasiwa terbilang cukup tinggi namun berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti efikasi diri pada mahasiswa terbilang kurang sehingga mahasiswa mengalami cemas dan pesimisme.

Berdasarkan penjabaran diatas maka timbul pertanyaan mengenai bagaimana sebenarnya gambaran kebahagiaan pada usia dewasa muda, khususnya mahasiswa, serta bagaimana peranan efikasi diri dalam

menciptakan kebahagiaan pada mahasiswa. Hal tersebut menarik minat peneliti untuk lebih jauh lagi menilik bagaimana keterkaitan antara efikasi diri dengan kebahagiaan pada usia dewasa muda.

## 1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian berisikan tentang permasalahan dan pengembangan dalam orientasi ilmiah dari penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya. Hal ini kemudian dijadikan dasar oleh peneliti untuk memunculkan pertanyaan dalam penelitian. Berdasarkan uraian tersebut, terdapat penelitian terdahulu yang berkaitan dengan efikasi diri dan kebahagiaan, diantaranya:

Penelitian yang dilakukan Utama (2015) yang berjudul Pengaruh antara efikasi diri dan religiusitas terhadap kebahagiaan penderita diabetes tipe II. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan religiusitas terhadap tingkat kebahagiaan. Sementara itu, Erokan et al. (2016) dengan penelitiannya yang berjudul "*Self efficacy, self esteem, and subjective happiness of teacher candidates at the pedagogical formation certificate program.*" menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self efficacy, self esteem dan subjective happiness*.

Selain itu, Hamimi (2018) dengan penelitiannya yang berjudul "*Prediction of happiness based on self-regulation and self-efficacy among female students of secondary high-schools in Hamedan*" dengan responden sebanyak 110 orang, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-regulation dan self-efficacy* pada siswa perempuan di sekolah menengah atas di Hamedan. Sejalan dengan penelitian lainnya, penelitian yang berjudul Hubungan antara Efikasi diri dengan *Subjective Well Being* pada mahasiswa baru dengan responden sebanyak 60 orang menunjukkan adanya hubungan yang positif antara efikasi diri dengan kebahagiaan (Bistolen & Setianingrum, 2020).

Hal serupa juga tergambar dalam penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Yusni (2022) yang berjudul Hubungan Efikasi diri dan *subjective well-being* pada remaja yang berhubungan jarak jauh dengan pasangan penelitian

ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dan responden sebanyak 56 orang menunjukkan adanya korelasi antara efikasi diri dengan *subjective well-being*.

Berdasarkan penjelasan tentang hasil penelitian yang sudah dilakukan tentang kebahagiaan, peneliti melihat bahwa masih sedikit penelitian tentang kebahagiaan pada usia dewasa muda yang sehat dan mampu beraktivitas secara normal, yang dihubungkan dengan gambaran efikasi diri sebagai prediktor kebahagiaan masih terbatas. Hal tersebut menarik minat peneliti untuk mengetahui apakah efikasi diri merupakan prediktor kebahagiaan pada usia dewasa muda. Dengan demikian rumusan masalah yang akan diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah “Apakah efikasi diri merupakan prediktor kebahagiaan pada usia dewasa muda?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap kebahagiaan pada usia dewasa muda

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan kajian dalam ilmu psikologi yang berkaitan dengan efikasi diri dan kebahagiaan pada dewasa muda.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan motivasi kepada mahasiswa untuk meningkatkan efikasi dirinya. Adapun cara yang dapat dilakukan adalah menetapkan tujuan atau cita-cita yang ingin dicapai serta melakukan analisis cara yang akan dilakukan demi mencapai tujuan tersebut individu.