

**EFIKASI DIRI SEBAGAI PREDIKTOR  
KEBAHAGIAAN PADA USIA DEWASA MUDA**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Maria Delciello Romasari Simbolon**

**201910515314**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Efikasi Diri Sebagai Prediktor  
Kebahagiaan Pada Usia Dewasa  
Muda

Nama Mahasiswa : Maria Delciello Romasari Simbolon

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515314

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 26 Juni 2023

Jakarta, 6 Juli 2023

MENYETUJUI,

Pembimbing I



Dr. Wustari L. Mangundjaya, M. Org. Psy, S.E., Psikolog  
NIDK : 8957830022

Pembimbing II



Rijal Abdillah, S.Psi., MA  
NIDN : 0320048501

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Efikasi Diri Sebagai Prediktor Kebahagiaan  
Pada Usia Dewasa Muda

Nama Mahasiswa : Maria Delciello Romasari Simbolon

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515314

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : Senin, 26 Juni 2023

Jakarta, 07 Juli 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji: Dr. Sulistiasih, M.Si.  
NIDN: 0330086105

Penguji I : Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org.Psy., Psikolog  
NIDK: 8957830022

Penguji II : Rijal Abdillah, S.Psi., M.A  
NIDN: 0320048501

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

Yulia Fitriani, S.Psi., MA  
NIDN: 0314078503

Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D  
NIDN: 0026047110

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Efikasi Diri Sebagai Predikktor Kebahagiaan Pada Usia Dewasa Muda ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di foto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 7 Juli 2023



Maria Delciello Romasari Simbolon

201910515314

## **ABSTRAK**

**Maria Delciello Romasari Simbolon. 20191015314.** Efikasi Diri Sebagai Prediktor Kebahagiaan Pada Usia Dewasa Muda.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh efikasi diri pada kebahagiaan mahasiswa Fakultas Psikologi mahasiswa Universitas “X” dengan subjek penelitian sebanyak 104 orang. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan convenience sampling dengan teknik regresi linier sederhana digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini, dengan menggunakan SPSS versi 25. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa efikasi diri memengaruhi kebahagiaan sebesar 0.260 dengan signifikansi positif sebesar .000. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa efikasi diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap kebahagiaan mahasiswa Fakultas Psikologi mahasiswa Universitas “X”

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

## **ABSTRACT**

***Maria Delciello Romasari Simbolon. 20191015314. Self Efficacy as a Predictor of Happiness of Young Adult.***

*This study aims to analyze the effect of self-efficacy on the happiness of students of the Faculty of Psychology, University "X" with 104 research subjects. The method used is 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. The results of the regression test show that auto-efficiency affects happiness by 0.260 with a positive significance of 0.000. 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*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yesus yang telah melimpahkan berkat, kekuatan, kesehatan, dan ketekunan sehingga saya mampu menyelesaikan kewajiban saya sebagai mahasiswi tingkat akhir. *Praise the Lord*. Secara khusus saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D dan Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A selaku Dekan dan Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Dr. Wustari Larasati Mangundjaya, S.E., M.Org. Psy., Psikolog dan Bapak Rijal Abdillah, S.Psi, M.A selaku dosen pembimbing skripsi saya yang selalu sabar dan pengertian membimbing, memberi arahan, serta membantu saya dalam menyusun tugas akhir ini.
3. Ibu Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, S.H., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik saya yang selalu memantau perkembangan perkuliahan dan memberikan izin untuk melanjutkan studi saya.
4. Bapak dan Mama yang tidak pernah putus mendoakan, memahami kondisi saya dari awal hingga akhir masa perkuliahan saya. Terima kasih atas kasih sayang dan doa yang selalu mengiringi saya.
5. Christian Hanggareksa Simbolon, S.Agr dan Wesly Simbolon selaku abang dan adik saya yang selalu memberikan semangat baik moril dan materi. Serta seluruh keluarga yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.
6. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian saya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Terakhir terima kasih kepada diri saya sendiri karena tetap berusaha walaupun banyak mengeluh. *Dear Cello, we did it!*

Jakarta, 7 Juli 2023



Maria Delciello Romasari Simbolon

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I Pendahuluan.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II Tinjauan Pustaka .....</b>	<b>9</b>
2.1 Kebahagiaan.....	9
2.1.1 Definisi Kebahagiaan.....	9
2.1.2 Dimensi Kebahagiaan .....	10
2.1.3 Faktor yang memengaruhi kebahagiaan .....	10
2.1.4 Alat Ukur Kebahagiaan .....	13
2.2 Efikasi Diri .....	13
2.2.1 Definisi Efikasi Diri.....	13



2.2.2 Dimensi Efikasi Diri .....	14
2.2.3 Faktor – faktor yang memengaruhi Efikasi diri.....	15
2.2.4 Dampak Efikasi Diri .....	17
2.2.5 Alat Ukur Efikasi Diri .....	18
2.3 Dewasa Muda .....	18
2.3.1 Definisi Dewasa Muda .....	18
2.3.2 Ciri- Ciri Dewasa Muda.....	19
2.3.3 Tugas-tugas perkembangan dewasa muda.....	21
2.4 Pengaruh Efikasi diri Terhadap Kebahagiaan Pada Usia Dewasa Muda .....	21
2.5 Hipotesis Penelitian.....	23
2.6 Kerangka Berpikir Penelitian .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
3.1 Tipe Penelitian.....	24
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	23
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	25
3.3.1 Definisi Operasional Kebahagiaan .....	25
3.3.2 Definisi Operasional Efikasi Diri .....	25
3.4 Populasi Dan Sampel Penelitian .....	25
3.4.1 Populasi.....	25
3.4.2 Sampel .....	26
3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	26
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	27
3.5.1 Instrumen Penelitian .....	27
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas .....	29
3.6 Analisis Data .....	31
<b>BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan .....</b>	<b>32</b>

4.1 Profil Responden Penelitian .....	32
4.2 Pelaksanaan Penelitian .....	34
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	34
4.2.2 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	35
4.2.3 Pelaksanaan Penelitian.....	37
4.3 Hasil Penelitian.....	39
4.3.1 Profil Demografis .....	39
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian .....	41
4.4 Uji Kategorisasi .....	41
4.4.1 Kategorisasi Kebahagiaan .....	42
4.4.2 Uji Kategorisasi Efikasi Diri .....	43
4.5 Uji Hipotesis.....	45
4.5.1 Uji Korelasi.....	45
4.5.2 Uji Regresi Linear.....	47
4.6 Diskusi dan Pembahasan .....	48
<b>BAB V Kesimpulan dan Saran.....</b>	<b>52</b>
5.1 Kesimpulan.....	52
5.2 Saran .....	53
5.2.1 Saran Teoritis.....	53
5.2.2 Saran Praktis .....	53

## **Daftar Pustaka**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala Likert.....	27
Tabel 3.2 Blueprint Kebahagiaan .....	28
Tabel 3.3 Blueprint Efikasi Diri .....	29
Tabel 3.4 Nilai Indeks Diskriminasi Aitem.....	30
Tabel 3.5 Klasifikasi Skor Reliabilitas .....	30
Tabel 3.6 Kekuatan Korelasional .....	31
Tabel 4.1 Profil Responden .....	32
Tabel 4.2 Crosstab Demografis Responden.....	33
Tabel 4.3 Validitas Kebahagiaan .....	36
Tabel 4.4 Validitas Efikasi Diri .....	36
Tabel 4.5 Reliabilitas .....	37
Tabel 4.6 Profil Demografis .....	39
Tabel 4.7 Kategorisasi Profis Demografis.....	40
Tabel 4.8 Uji Asumsi.....	41
Tabel 4.9 Kategorisasi Kebahagiaan .....	43
Tabel 4.10 Kategorisasi Efikasi Diri .....	45
Tabel 4.11 Kekuatan Korelasional .....	46
Tabel 4.12 Uji Korelasi.....	46
Tabel 4.13 Model Summary .....	47
Tabel 4.14 Persamaan Regresi.....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 .....	23
------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Surat Izin Riset .....	58
Lampiran Aitem Skala Kebahagiaan .....	59
Lampiran Aitem Skala Efikasi Diri.....	60
Lampiran Google Form Penelitian.....	61
Lampiran Turnitin .....	61
Lampiran Table Tabulasi Data.....	62
Lampiran Validitas Dan Reliabilitas Kebahagiaan .....	66
Lampiran Validitas Dan Reliabilitas Efikasi Diri .....	67
Lampiran Uji Asumsi.....	68
Lampiran Uji Korelasi.....	69
Lampiran Uji Regresi.....	70
Lampiran Persamaan Regresi.....	70
Lampiran Uji Kategorisasi Kebahagiaan .....	71
Lampiran Uji Kategorisasi Efikasi Diri .....	71
Lampiran Uji Frekuensi .....	72
Lampiran Kartu Bimbingan .....	73