

**HUBUNGAN ANTARA *SELF DEVELOPMENT*
DAN *SELF EFFICACY* PADA DEWASA AWAL YANG
MENGUNAKAN MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh :

NABILA PUTRI ALIFAH

212303080

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *SELF DEVELOPMENT* DAN *SELF EFFICACY* PADA DEWASA AWAL YANG MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL

Diajukan oleh:

NABILA PUTRI ALIFAH

212303080


Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dan dinyatakan Sah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta


Tanggal: _____

Mengesahkan,

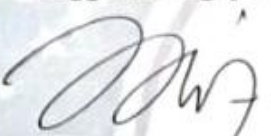
Pembimbing

Ketua Penguji

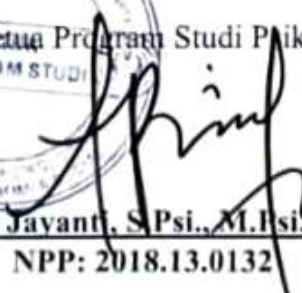

Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0504079102


Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0518039201

Anggota Penguji,


Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0504079102


Pjs. Ketua Program Studi Psikologi
PROGRAM STUDI


Arini Mifti Javanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NPP: 2018.13.0132

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Nabila Putri Alifah

NPM : 212303080

Program Studi : Psikologi (S-1)

Judul Skripsi : Hubungan antara *Self Development* dan *Self Efficacy* pada Dewasa Awal yang Menggunakan Media Sosial

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut diatas adalah hasil asli saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan inim saya menyatakan hak cipta penulisan kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 19 Agustus 2025



Nabila Putri Alifah

KATA PENGANTAR

Kata pengantar ini saya buat untuk menyampaikan rasa syukur dan penghargaan yang mendalam kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian skripsi ini. Skripsi ini berjudul "Hubungan antara *Self Development* dan *Self Efficacy* pada Dewasa Awal yang menggunakan Media Sosial". Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan diri individu pada individu yang ada diusia dewasa awal. Berikut adalah ucapan terima kasih yang ingin saya sampaikan:

1. Kepada Allah SWT ; Saya bersyukur atas segala rahmat dan karunia yang telah diberikan-Nya, yang memungkinkan saya untuk menyelesaikan studi ini. Tanpa bimbingan dan kekuatan dari-Nya, saya tidak akan mampu menghadapi berbagai tantangan selama proses ini.
2. Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Prof. Dr. rer.nat.apt. Triana Hertiani, S. Si., M.Si. M.Si.
3. Dekan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Bapak Edhy Tri Cahyono, S.Si., M.M.
4. Pjs. Ketua Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Ibu Arini Mifti Jayanti, S.,Psi., M.Psi., Psikolog.
5. Dosen Pembimbing Akademik peneliti yaitu Ibu Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
6. Dosen Pembimbing Skripsi yaitu Ibu Deni Santi Pertiwi, S.Psi., M.Psi. yang telah membimbing peneliti dengan sangat baik dan sabar

7. Kepada Mama dan Ayah saya mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya atas kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan yang tak pernah henti. Mereka memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, namun mereka senantiasa selalu memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan penulis serta selalu memberikan perhatian dan dukungan hingga mampu menyelesaikan studi penulis sampai mampu memperoleh gelar Sarjana. Semoga mama dan ayah selalu dalam keadaan sehat, panjang umur dan bahagia selalu sampai melihat anakmu ini sukses dunia dan akhirat. Kehadiran mereka menjadi sumber kekuatan, semangat, dan inspirasi bagi saya untuk terus belajar, berkembang, dan menyelesaikan pendidikan ini dengan sebaik-baiknya.
8. Kepada teman-teman BPI BEM FES yaitu Ka Rofiqoh, Dyah Ayu, Ka Dani, Ka Fauzul, dan Annisa Nh saya mengucapkan terimakasih banyak karena selalu mendukung peneliti dalam mengerjakan penelitian ini hingga selesai.
9. Kepada teman cerita saya yaitu Sabila, Nich Enjeli, dan Shakeela saya ucapkan terimakasih banyak untuk turut membantu peneliti berdiskusi dan memberikan arahan kepada peneliti terkait penulisan skripsi ini.
10. Kemudian saya ucapkan terimakasih kepada teman-teman perjuangan saya semasa kuliah yaitu Putri, Yunita, Farha, Jeje dan Resi untuk dukungan dan membantu menemani dalam proses perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
11. Kemudian saya ucapkan terimakasih kepada teman satu bimbingan saya yaitu Dessy, Berta dan Tata yang mau mengajak peneliti untuk bimbingan dan memberikan dukungan kepada peneliti selama proses pembuatan skripsi ini.
12. Kepada seluruh teman-teman 2021 Psikologi, Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada teman-teman seangkatan di Program Studi Psikologi.

Kebersamaan kita dalam menjalani perkuliahan, diskusi, dan berbagi informasi telah memperkaya wawasan saya. Dukungan dan motivasi dari kalian semua membuat perjalanan ini menjadi lebih menyenangkan dan penuh makna.

13. Dan yang terakhir, saya mengucapkan terimakasih kepada diri saya sendiri yang selalu ceria dan mengusahakan segala hal agar terlihat baik-baik saja. Terimakasih sudah sekuat ini dan bertahan sampai sejauh ini. Terimakasih untuk tetap berusaha dan tidak menyerah walau sering merasa putus asa, namun tetap kembali bangkit untuk terus berusaha dan mencoba melakukan yang terbaik. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab atas apa yang sudah dimulai. Semoga tetap rendah hati dan menerima semuanya dengan lapang. Selamat bertualang pada level kehidupan selanjutnya, perjalanmu masih panjang, tetaplah menjadi wanita yang kuat dan selalu ceria. Perbanyak ikhlas dan tetaplah bersyukur dalam setiap perjalanan yang dilakukan.

Akhir kata, saya berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Semoga segala upaya yang telah dilakukan dapat memberikan hasil yang memuaskan dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, 25 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Tujuan Penelitian.....	8
C. Manfaat Penelitian	8
D. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Landasan Teori	14
B. Dinamika Psikologis	34
C. Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Identifikasi Variabel Penelitian	43
B. Definisi Operasional.....	43
C. Subjek Penelitian.....	44
D. Metode Pengumpulan Data	45
E. Metode Analisis Data	49
F. Kredibilitas.....	51
G. Rancangan Penelitian	53
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	57
A. Orientasi Kancan dan Persiapan.....	57
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	65
C. Hasil Penelitian	66
D. Pembahasan.....	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA.....	92
LAMPIRAN.....	97

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	10
Tabel 3. 1 Penilaian skala	46
Tabel 3. 2 Blueprint Self Efficacy sebelum Uji Coba	47
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Self Development Sebelum Uji Coba	48
Tabel 4. 1 Blueprint Self Efficacy setelah Uji Coba	63
Tabel 4. 2 Blueprint Self Development setelah Uji Coba	65
Tabel 4. 3 Deskripsi Responden berdasarkan Usia	67
Tabel 4. 4 Deskripsi Responden Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin.....	68
Tabel 4. 5 Deskripsi Responden berdasarkan Domisili	69
Tabel 4. 6 Deskripsi Responden berdasarkan Media Sosial	69
Tabel 4. 7 Deskripsi Data Penelitian	72
Tabel 4. 8 Rumus Norma Kategorisasi	73
Tabel 4. 9 Persentil Kategorisasi Tiap Variabel.....	73
Tabel 4. 10 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel	73
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	75
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas	76
Tabel 4. 13 Hasil Uji Determinasi	76
Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis	77
Tabel 4. 15 Taraf Signifikansi Uji Hipotesis	78
Tabel 4. 16 Hasil Uji Beda Berdasarkan jenis kelamin.....	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Dinamika Psikologi.....	41
-------------------------------------	----

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian	98
Lampiran 2. Uji Validitas	107
Lampiran 3. Tabulasi Data Uji Coba Skala Self Efficacy.....	119
Lampiran 4. Tabulasi Data Uji Coba Skala Self Development.....	123
Lampiran 5. Uji Reliabilitas Skala Self Efficacy	127
Lampiran 6. Uji Reliabilitas Skala Self Development.....	132
Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian Skala Self Efficacy	137
Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian Skala Self Development	147
Lampiran 9. Uji Normalitas	159
Lampiran 10. Uji Linearitas	163
Lampiran 11. Uji Hipotesis	165
Lampiran 12. Uji Beda.....	167
Lampiran 13. Lembar Bimbingan Skripsi.....	169
Lampiran 14. Lembar Cek Plagiarisme	171

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

HUBUNGAN ANTARA *SELF DEVELOPMENT* DAN *SELF EFFICACY* PADA DEWASA AWAL YANG MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL

Nabila Putri Alifah¹, Deni Santi Pertiwi²

ABSTRAK

Latar Belakang: Dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian jati diri, penetapan tujuan hidup, serta pembentukan keyakinan terhadap kemampuan pribadi (*self efficacy*). Oleh karena itu, usia dewasa awal dalam meningkatkan pengembangan diri perlu adanya keyakinan terhadap kemampuan pribadi (*self efficacy*).

Tujuan Penelitian: Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self development* dan *self efficacy* pada individu dewasa awal yang menggunakan media sosial.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional data ini menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* dengan subjek dewasa awal yang menggunakan media sosial yang melibatkan 235 subjek. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu skala *self efficacy* yang mengacu pada aspek teori Bandura (1997) dengan nilai validitas indikator 0,77 – 0,90 dan aitem 0,72 – 0,90 yang terdiri dari 6 indikator 30 aitem dengan reliabilitas 0,883 dan skala *self development* yang mengacu pada aspek teori Jain (2015) dengan dengan nilai validitas indikator 0,79 – 0,93 dan aitem 0,72 – 0,90 yang terdiri dari 10 indikator 40 aitem dengan reliabilitas 0,935.

Hasil Penelitian: Analisis data penelitian menggunakan teknik korelasi *Spearman rho* diperoleh nilai korelasi 0,755 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$)

Kesimpulan: Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif kuat dan sangat signifikan antara *self development* dengan *self efficacy* usia dewasa awal yang menggunakan media sosial maka, hipotesis penelitian diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat *self development* individu dewasa awal, maka semakin tinggi tingkat *self efficacy*nya.

Kata kunci: *Self development, self efficacy, dewasa awal, media sosial*¹

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta