

Psikologi_Hubungan Antara Self Development dan Self Efficacy pada Dewasa Awal yang menggunakan Media Sosial

by Nabila Putri Alifah 212303080

Submission date: 15-Aug-2025 02:34PM (UTC+0700)

Submission ID: 2729909768

File name: Self_Efficacy_pada_Dewasa_Awal_yang_menggunakan_Media_Sosial.pdf (856.58K)

Word count: 9902

Character count: 64209

**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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Fase perkembangan yang mengalami berbagai perubahan signifikan dalam kehidupan individu, baik dalam aspek sosial, emosional, maupun profesional disebut dewasa awal. Pada tahap ini, individu mulai menghadapi tantangan dalam menentukan identitas diri, merencanakan karir, serta membangun hubungan sosial yang lebih kompleks. Usia dewasa awal menurut Hurlock (1980) berkisar usia 18-40 tahun dimana individu mengalami perubahan pada fisik serta psikologis, dan pengurangan kemampuan reproduktif.

Periode dewasa awal menjadikan individu dipenuhi perasaan tegang secara emosional, mengisolasi diri, merubah nilai-nilai, serta menyesuaikan diri terhadap kebiasaan baru yang berbeda dengan masa remaja (Hurlock, 1980). Periode ini bisa menjadi masa-masa krisis di mana individu akan mempertanyakan makna struktur kehidupannya dan memicu banyak konflik serta ketidakstabilan (Jannah, 2024). Namun, tidak sedikit individu pada tahap ini mengalami kesulitan dalam mengembangkan diri dan meningkatkan efikasi diri mereka, yang dapat berdampak pada ketidakpastian arah hidup dan kurangnya kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan.

Menurut Afrilia, Nasution, Lase, Zatyummi, dan Muniroh (2025) Periode usia dewasa awal merepresentasikan tahapan signifikan dalam lintasan perkembangan individu. Pada fase ini, seseorang aktif terlibat dalam

konstruksi identitas diri, perumusan tujuan eksistensial, serta pengembangan jejaring ikatan sosial yang semakin kompleks. Aspek penting yang mengalami pengembangan pada periode ini ialah keyakinan diri, yang merujuk pada kepercayaan subjektif individu terhadap kapasitasnya untuk berhasil menyelesaikan tugas dan merealisasikan tujuan spesifik.

Di Indonesia, penggunaan internet juga menunjukkan angka yang sangat tinggi. Negara ini berada di posisi ketiga setelah China dan India dalam kategori negara pengguna internet terbanyak dengan total pengguna sekitar 212,4 juta atau sekitar 76,5% dari seluruh populasi nasional (Kusnandar, 2022). Pada tahun 2020, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengungkapkan jika Indonesia memiliki 196,7 juta jiwa yang menggunakan internet, setara dengan 73,7% dari 266,72 juta total penduduk. Angka ini menunjukkan pertumbuhan pemanfaatan internet sebesar 8,9% jika dibandingkan dengan tahun 2018, di mana jumlah pengguna tercatat 171,17 juta jiwa (64,8% dari total 262 juta penduduk).

APJII (2020) lebih jauh menguraikan bahwa kontribusi terbesar pengguna internet di Indonesia berasal dari Pulau Jawa, mencapai 109,6 juta jiwa (56,4%). Tingkat penggunaan internet per provinsi di Pulau Jawa secara berurutan adalah DKI Jakarta (85,3%), Banten (78,5%), Jawa Tengah (76,8%), Jawa Barat (71,6%), DI Yogyakarta (71,1%), dan Jawa Timur (66,3%). Selanjutnya, APJII (2020) yang telah melakukan survei tentang jumlah pengguna internet berdasarkan kelompok usia, ditemukan bahwa sebanyak 16,68% berusia 13-18 tahun, 49,52% berusia 19-34 tahun, 29,54% berusia 35-

54 tahun dan 4,24% berusia di atas 54 tahun. Hal ini mengindikasikan bahwa individu yang berusia produktif, yang berusia 18-40 tahun adalah pengguna internet. Pemuda saat ini tidak dapat berpisah dengan media sosial karena sudah menjadi kebutuhan sehari-hari. Instagram, TikTok, Twitter, Youtube, dan Facebook merupakan media sosial yang digunakan untuk berbagi pengalaman, berekspresi, dan mengembangkan koneksi. Jadi media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi.

Menurut penelitian yang dilakukan Rahmad dan Kirana (2023) Masyarakat Indonesia banyak menggunakan aplikasi media sosial diantaranya ialah WhatsApp dengan persentase 88,7%, lalu Instagram dengan persentase 84,8%, Tiktok de 81,3%, diikuti dengan Telegram dengan persentase 62,8%, serta Facebook dengan persentase 63,1%. Disamping itu, individu juga merasa bahwa media sosial menjadi salah satu tekanan hidup. Hal tersebut terjadi karena individu melakukan perbandingan antara dirinya dan orang lain baik dari segi kesuksesan atau kebahagiaan, individu juga berlomba-lomba untuk menampilkan citra diri yang sempurna (Afrilia et al., 2025). Konten yang positif, *influencer* yang menyajikan konten membangun, serta apresiasi dan pujian dari media sosial memiliki potensi untuk meningkatkan keyakinan diri, penerimaan diri, optimisme, dan kebahagiaan pengguna (Prawiro, 2024).

Keyakinan diri atau biasa disebut *self efficacy* juga menjadi aspek penting yang dipengaruhi oleh media sosial. *Self efficacy* mengacu pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997). Penggunaan media sosial yang

bijak dapat membantu individu memperoleh dukungan sosial, mendapatkan *feedback* positif, serta menemukan *role model* yang dapat meningkatkan keyakinan diri mereka. Namun, disisi lain, media sosial juga dapat berdampak negatif bagi penggunanya karena tidak dapat mengontrol dirinya sendiri, seperti merasa rendah diri karena membandingkan diri dengan orang lain atau kecemasan sosial yang berlebihan (Manik & Supriandi, 2023).

Ketika *self efficacy* meningkat melalui interaksi di media sosial, individu cenderung lebih percaya diri dalam mengeksplorasi dan mengembangkan potensinya. Hal ini juga dapat diartikan sebagai peningkatan kemampuan manusia, yang mencakup keterampilan berpikir, kreativitas, etika, dan keterampilan sejenis (Savage, 2002). *Self Development* bisa diklasifikasikan sebagai penyediaan kebutuhan untuk seseorang mencapai kesuksesan atau dapat disebut juga sebagai *n'Ach – need for achievement* (Rismayanti, 2023).

Menurut Jain, Apple, dan Ellis (2015), *self development* adalah perasaan ingin yang dimiliki individu untuk merubah diri menjadi versi yang lebih baik setiap harinya. Pengembangan diri merupakan yang terjadi dalam waktu yang lama serta berkesinambungan yang bertujuan agar meningkatnya kualitas dan kemampuan individu. Kategori yang ada pada *Self development* yang perlu dimiliki oleh usia dewasa awal untuk mendukung proses pengembangan diri individu dengan memiliki pemikiran yang berkembang, meningkatkan tujuan hidup, merefleksikan diri, keluar dari zona nyaman, serta gairah dan motivasi diri (Jain et al., 2015)

Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti melakukan wawancara pada tanggal 20 Februari 2025 kepada 12 individu usia dewasa awal (18–40 tahun) yang aktif menggunakan media sosial. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 9 dari 12 individu menyatakan memiliki efikasi diri yang positif, di mana mereka menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan pribadi dalam menghadapi berbagai tantangan, mulai dari yang ringan hingga kompleks. Semakin besar tantangan yang dihadapi, individu justru merasa lebih termotivasi dan mampu mencari strategi untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Selain itu, mereka juga memiliki kemampuan untuk mengevaluasi kegagalan yang dialami dan menggunakannya sebagai bahan refleksi untuk memperbaiki langkah selanjutnya dalam mencapai tujuan.

Sebagian besar dari mereka mengungkapkan bahwa mereka memiliki keyakinan dalam menghadapi tantangan hidup yang beragam, serta percaya pada kapasitas dirinya untuk beradaptasi dan berkembang. Sementara itu, sekitar tiga individu lainnya belum menunjukkan kondisi efikasi diri yang maksimal. Namun demikian, mereka menyampaikan bahwa saat ini mereka sedang berusaha untuk membangun kepercayaan diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri melalui proses pembelajaran, refleksi, dan paparan terhadap konten motivasional yang ada di media sosial.

Penggunaan media sosial dapat memungkinkan timbulnya akibat yang menguntungkan dan merugikan. *Royal Society for Public Health (RSPH)* (2020), menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara efektif dan bijak dapat memberikan dampak positif, misalnya dengan mempermudah akses

informasi, mendapat dukungan emosional, membentuk komunitas, dan kegiatan bermakna lainnya, sedangkan mengenai dampak negatif penggunaan media sosial yaitu kurangnya komunikasi tatap muka, kecenderungan mengalami adiksi internet, serta dapat menyebabkan perubahan pada perilaku seseorang, misalnya seseorang menjadi *insecure* karena menurunnya tingkat keyakinan diri individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, hal tersebut dapat menghambat individu dalam berkembang.

Riset yang dilakukan oleh Septiana, Y. (2020) menunjukkan bahwa pengalaman dan keterampilan berperan penting dalam membangun efikasi diri seseorang. Menumbuhkan keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi hal yang krusial untuk mendorong perkembangan pribadi. Memanfaatkan media sosial dapat dijadikan salah satu cara. Akses yang luas terhadap informasi dan berbagai sumber inspirasi, media sosial dapat menjadi alat yang mendukung individu dewasa awal dalam mengembangkan keterampilan, menambah wawasan, dan membangun jaringan sosial yang bermanfaat.

Temuan dari penelitian Dalimunthe dan Nawawi (2022) yang melibatkan mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial tidak hanya memengaruhi efikasi diri, tetapi juga memiliki kontribusi penting dalam menstimulasi minat mahasiswa terhadap pengembangan diri. Saat ini, fungsi media sosial tidak hanya menjadi sumber informasi terkini, namun juga menjadi ruang eksploratif atau menjelajah yang memungkinkan individu menggali potensi diri dan menemukan hal-hal baru yang relevan dengan pengembangan pribadi..

Sementara untuk hasil dari penelitian mengenai *self efficacy* di salah satu Universitas Islam Sumatera tersebut memiliki pengaruh baik terhadap minat yang dimiliki oleh mahasiswa. Selain itu, efikasi diri atau biasa disebut *self efficacy* berpengaruh terhadap keyakinan mahasiswa dalam mencapai tujuan yang mereka tetapkan. Semakin tinggi keyakinan individu terhadap kemampuannya, semakin besar pula motivasi mereka untuk berusaha dan mengembangkan potensi diri pada berbagai aspek kehidupan.

Dapat disimpulkan dari permasalahan yang telah dikemukakan bahwa individu yang mengalami periode dewasa awal ada pada masa perkembangan yang menuntut mereka untuk meningkatkan kapasitas diri guna mencapai tujuan hidup yang lebih matang. Pada fase ini, individu mulai menghadapi berbagai tantangan seperti menentukan arah karir, meningkatkan keterampilan, serta membangun hubungan sosial yang lebih luas. Berkaitan dengan hal ini, *self-development* berperan sebagai faktor penting yang mendukung terbentuknya *self-efficacy* pada individu dewasa awal.

Individu yang aktif mengembangkan dirinya melalui refleksi, penetapan tujuan, dan peningkatan keterampilan akan cenderung memiliki keyakinan yang lebih tinggi terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan (Akhbar., et al 2018). Proses ini sering kali difasilitasi oleh media sosial, yang menyediakan akses terhadap informasi, inspirasi, dan komunitas pendukung. Namun, penggunaan media sosial yang tidak bijak justru dapat berdampak negatif terhadap *self development* dan berujung pada rendahnya efikasi diri, seperti menurunnya rasa percaya diri akibat perbandingan sosial.

Karenanya, individu dewasa awal penting untuk membangun *self development* yang sehat agar dapat meningkatkan efikasi dirinya melalui penggunaan media sosial yang tepat.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi mengenai *self efficacy* dan *self development* pada individu dewasa awal yang menggunakan media sosial.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan teoritik pada bidang Psikologi Sosial serta mampu menambah sumbangan data bidang ilmu psikologi, terkhusus bagi ilmu psikologi mengenai *self development* dan *self efficacy* pada individu dewasa awal di media sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Peneliti menjadikan penelitian ini sebagai kesempatan untuk memahami terkait hubungan *self-development* dan *self-efficacy* pada dewasa awal yang menggunakan media sosial. Selain itu, penelitian ini memperkaya wawasan akademik, mengasah keterampilan analisis data, serta menjadi referensi bagi studi serupa di bidang psikologi sosial dan psikologi positif.

b. Bagi Partisipan Penelitian

Individu dewasa awal diharapkan mendapatkan wawasan tambahan mengenai bagaimana media sosial dapat dimanfaatkan secara positif untuk mendukung pengembangan diri dan meningkatkan efikasi diri mereka.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini berpotensi dijadikan sumber bagi penelitian yang mendatang dalam mengkaji lebih lanjut tentang peran media sosial terhadap aspek psikologis lainnya, serta mengembangkan pendekatan yang lebih komprehensif dalam penelitian terkait.

D. Keaslian Penelitian

Beberapa studi terdahulu yang membahas *self-development* dan *self-efficacy* dijadikan dasar untuk mengetahui keaslian penelitian. Namun, berdasarkan penelusuran referensi yang dilakukan peneliti, masih sedikit yang membahas topik yang sama dengan peneliti.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Variabel	Metode/ Instrumen	Subjek Penelitian	Letak Perbedaan
Dalimunthe, M. H., & Nawawi, Z. M. (2022).	Media Sosial dan <i>Self Efficacy</i>	Analisis Kuantitatif	Subjek penelitian terdiri dari 54 mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara	Penelitian ini meneliti pengaruh media sosial dan <i>self efficacy</i> terhadap minat berwirausaha, yang merupakan isu dalam konteks kewirausahaan di kalangan mahasiswa. Perbedaan terletak pada fokus variabel dependen (minat berwirausaha).
Alkatiri, H., & Aprianty, R. A. (2024).	Intensitas penggunaan media sosial dan <i>quarter life crisis</i>	Kuantitatif korelasional.	344 dewasa awal di Banjarmasin Utara	Penelitian ini meneliti pengaruh media sosial terhadap <i>quarter life crisis</i> , yang merupakan isu spesifik pada dewasa awal. Perbedaan lainnya adalah fokus variabel dependen (<i>quarter life crisis</i>).
Bintang, J. M. (2023)	Penggunaan media sosial dan berbagai aspek kehidupan dewasa awal	Studi literatur	Dewasa awal secara umum.	Penelitian ini bersifat telaah pustaka, sehingga tidak memiliki kebaruan empiris seperti penelitian kuantitatif. Perbedaan lainnya adalah pendekatan metodologi yang berbeda (telaah pustaka dengan penelitian kuantitatif) dan cakupan variabel yang berbeda
Jannah, L. R., & Budiyan, K. (2024).	Penggunaan media sosial dan resiliensi	Kuantitatif korelasional dengan analisis <i>product moment</i>	Subjek penelitian ini adalah 123 subjek usia 20-34 tahun	Penelitian ini berfokus pada hubungan antara penggunaan media sosial dan resiliensi, yang menunjukkan dampak positif media sosial dalam membantu individu dewasa awal mengatasi tantangan.

Victory, J., & Sahrani, R. (2024)	Kesepian, kesejahteraan subjektif, dukungan sosial <i>online</i> dan efikasi diri	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei.	Subjek penelitian terdiri dari 411 individu dewasa awal (usia 20-30 tahun) yang aktif menggunakan media sosial dan merasa kesepian.	Penelitian ini menyoroti hubungan antara kesepian dan kesejahteraan subjektif, serta peran mediasi dari dukungan sosial <i>online</i> dan efikasi diri di kalangan dewasa awal pengguna media sosial di Indonesia.
Srivaniwati, Y. 2022	Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Kejenuhan Akademik pada Mahasiswa <i>Online</i> .	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional	Subjek penelitian terdiri dari 152 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar angkatan 2018 dan 2019 yang sedang melaksanakan kuliah <i>online</i> .	Penelitian ini menyoroti hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kejenuhan akademik di kalangan mahasiswa yang menjalani kuliah <i>online</i> .
Sinta Yanwar Rosah & Nur Maghfira Aesthetika 2022	<i>Podcast</i> sebagai Media <i>Content Creator</i> Meningkatkan <i>Self Development</i>	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode observasi	Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, dengan total populasi 405 mahasiswa dan sampel 202 mahasiswa	Penelitian ini mengeksplorasi pemanfaatan <i>podcast</i> sebagai media content creator dalam konteks pengembangan diri mahasiswa. Pada penelitian yang akan dilakukan lebih fokus pada media sosial secara umum sebagai alat untuk meningkatkan <i>self development</i> dan <i>self efficacy</i>

PERPUSTAKAAN
 UNIVERSITAS JENDERAL
 YOGYAKARTA
 AHMAD YANI

Merujuk pada kajian-kajian sebelumnya, peneliti tidak mendapati adanya penelitian yang serupa dengan penelitian ini, maka dari itu terdapat beberapa perbedaan, diantaranya:

1. Keaslian Topik

Penelitian-penelitian sebelumnya melibatkan satu variabel yang serupa dan satu variabel yang berbeda sebagai topik yang dapat dibandingkan dengan penelitian ini. Penelitian oleh Dalimunthe & Nawawi (2022) menggunakan variabel tergantung *self efficacy* dan variabel bebas mengenai media sosial. Namun, penelitian Victory & Sahrani (2024) berbeda karena menggunakan *self efficacy* sebagai variabel mediator dalam analisis mereka. Beberapa penelitian sebelumnya tidak secara khusus meneliti *self-efficacy* sebagai variabel tergantung, dan *self-development* belum dijadikan fokus utama sebagai variabel bebas dalam penelitian yang ada. Sedangkan penelitian ini menggunakan *self-development* sebagai variabel bebas (X), sementara *self-efficacy* sebagai variabel tergantung (Y).

2. Keaslian Teori

Teori dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilaksanakan sebelumnya, penelitian sebelumnya menggunakan teori yang berbeda seperti penelitian (Srivaniwati, 2022) menggunakan teori *self efficacy* menurut Pajares tahun (2006), namun pada penelitian ini memakai teori Bandura, A. (1997) untuk variabel *self efficacy*. Kemudian untuk variabel *self development* penelitian (Sinta & Nur 2022) memakai teori menurut James (2018). Sedangkan, pada penelitian ini menggunakan teori Jain, (2015).

3. Keaslian Alat Ukur

(Srivaniwati, 2022) pada penelitian sebelumnya menggunakan skala *self efficacy* yang dikembangkan oleh peneliti Natalia (2013) berdasarkan teori Bandura (1977) yang mencakup 30 item pernyataan. Kemudian penelitian Sinta & Nur (2022) pada penelitian tersebut memakai skala likert sebagai bentuk perhitungan jawaban sementara terkait pemanfaatan *podcast* sebagai media *content creator*. Skala *self-efficacy* yang diterapkan merupakan hasil modifikasi skala Likert, yang dikembangkan berdasarkan instrumen Fadila (2021) aitem berjumlah 28 kemudian untuk skala *self development* yang digunakan peneliti yaitu skala likert yang dimodifikasi dari Rismayanti (2023) aitem yang tersedia berjumlah 32 pada skala *self development*.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Perbedaan penelitian ini dengan yang sebelumnya ialah dari segi partisipan, yaitu menggunakan partisipan usia dewasa awal yang menggunakan media sosial. Sementara itu, penelitian sebelumnya menggunakan subjek yang berbeda, seperti studi yang dilakukan oleh Dalimunthe & Nawawi (2022) yang meneliti mahasiswa Universitas Islam Negeri di kota Sumatera yang memakai akun aktif media sosial. Selain itu, penelitian oleh Sinta & Nur (2022) melibatkan partisipan mahasiswa yang berperan sebagai *content creator* dalam *platform podcast*. Berdasarkan pernyataan diatas, dapat disimpulkan penelitian ini memiliki keaslian yang

kuat dan memiliki pembeda dengan penelitian lain yaitu dari segi topik penelitian, ruang lingkup subjek penelitian dan teori yang digunakan.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah :

Variabel Tergantung (Y) : *Self Efficacy*

Variabel Bebas (X) : *Self Development*

B. Definisi Oprasional

1. *Self Efficacy*

Self efficacy dapat disebut juga sebagai keyakinan individu dewasa awal yang menggunakan media sosial terhadap kemampuan dirinya dalam mengarahkan dan mengatur usahanya untuk mencapai tujuan tertentu. Keyakinan ini mencakup kemampuan individu dalam mengontrol fungsi pribadi serta menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi di lingkungan. Sehingga ketika *Self efficacy* ini dilihat berdasarkan adanya level (*magnitude*), yaitu keyakinan individu dalam menghadapi tugas dengan tingkat kesulitan tertentu; kemudian *generality*, yaitu keyakinan diri individu di berbagai situasi atau bidang tertentu; dan yang terakhir *strength*, yaitu kestabilan keyakinan individu terhadap kemampuannya, terutama ketika menghadapi tantangan atau hambatan.

2. *Self Development*

Self development ini diartikan sebagai proses yang dilakukan individu usia dewasa awal yang menggunakan media sosial untuk meningkatkan kualitas hidupnya melalui pembelajaran, refleksi diri, dan

penetapan tujuan. Pengembangan diri mencakup berbagai upaya untuk membangun keterampilan, memperluas pengetahuan, serta membina hubungan positif dengan orang lain, baik dalam konteks pribadi maupun profesional. Melalui *self development*, individu berusaha mengoptimalkan potensi dirinya dalam berbagai aspek kehidupan untuk mencapai perkembangan yang lebih maksimal secara berkelanjutan.

Self development dilihat berdasarkan dari, (1) *Growth Mindset* (Pola Pikir Berkembang), yaitu keyakinan bahwa keberhasilan dapat dicapai melalui usaha; (2) *Planning* (Perencanaan: Berpikir Sebelum Melakukan), yaitu kemampuan individu untuk menetapkan dan mengatur aktivitas; (3) *Developing and Updating a Life Vision* (Mengembangkan dan Memperbaharui Visi Hidup), yaitu kesadaran individu terhadap nilai, tujuan, dan langkah-langkah hidup yang ingin dicapai; (4) *Self Assessment* (Penilaian Diri), yaitu kemampuan mengevaluasi diri sebagai bagian dari proses refleksi; dan (5) *Setting Performance Criteria and Using Performance Measures* (Menetapkan Kriteria Kinerja), yaitu kemampuan individu dalam menentukan standar keberhasilan.

C. Subjek Penelitian

Teknik sampling yang digunakan dalam pengambilan subjek pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah metode *non-probability sampling* digunakan untuk pengambilan sampel dengan pendekatan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan cara pengambilan sampel dengan

kriteria tertentu (Sugiyono, 2023). Karakteristik sampel pada penelitian ini diantaranya ;

1. Perempuan dan laki-laki
2. Berada dalam rentang usia dewasa awal (18-40 tahun).
3. Memiliki akun media sosial aktif (Instagram, Tiktok, Twitter dan lain-lain).

35

D. Metode Pengumpulan Data

Instrumen utama yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah skala. Instrumen tersebut berisi sejumlah pernyataan yang disampaikan kepada partisipan dan diisi secara daring melalui Google Form. Proses pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan kuantitatif, yang menekankan pada analisis data berbentuk angka yang diperoleh dari hasil pengisian instrumen melalui proses pengukuran terstruktur, kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik (Azwar, 2017).

Skala *self efficacy* dalam Penelitian ini menggunakan skala Likert sebagai alat ukur. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pandangan, atau persepsi individu maupun kelompok terhadap suatu fenomena sosial tertentu. Dalam konteks penelitian, fenomena sosial tersebut telah ditentukan secara spesifik oleh peneliti dan disebut sebagai variabel penelitian (Sugiyono, 2023). Melalui skala Likert, variabel yang diteliti dijabarkan ke dalam sejumlah indikator sebagai dasar untuk menyusun pernyataan-pernyataan yang akan diberikan kepada responden.

Model skala Likert dalam penelitian ini menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan

Sangat Sesuai (SS) dengan rentang nilai dari satu hingga empat. Untuk item yang bersifat *favorable*, respons SS diberi nilai empat dan STS di nilai satu. Sebaliknya, untuk item yang bersifat *unfavorable*, respons SS diberi nilai satu dan STS diberi nilai empat (Azwar, 2022). Skala ini disebarkan secara langsung kepada partisipan penelitian dalam bentuk angket.

Menurut Azwar (2017), pernyataan dalam pengukuran sikap terdiri dari dua jenis, yaitu pernyataan *favorable*, yaitu pernyataan yang menunjukkan dukungan atau kecenderungan positif terhadap objek sikap, dan pernyataan *unfavorable*, yaitu pernyataan yang mencerminkan penolakan atau sikap negatif terhadap objek sikap. Kedua jenis pernyataan ini digunakan untuk menilai sikap responden secara lebih seimbang dan objektif melalui skala pengukuran yang telah disusun. Berikut ini merupakan cara penilaian skala;

Tabel 3. 1 Penilaian skala

Kategori Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

18

1. Skala *Self Efficacy*

Pengukuran variabel *self-efficacy* dalam penelitian ini mengacu pada skala *self-efficacy* yang dimodifikasi dari Fadila (2021). Skala ini dibangun berdasarkan tiga aspek utama *self-efficacy* menurut teori Bandura, yaitu *magnitude* (tingkat), *generality* (keluasan), dan *strength* (kekuatan). Secara keseluruhan, skala tersebut mencakup 30 aitem, terdiri dari 16 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*.

Tabel 3. 2 *Blueprint Self Efficacy* sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Magnitude</i> (Tingkat kesulitan)	Keyakinan individu dalam menyelesaikan tugas atau tanggung jawab	1,2	3,4,5	5
	Menghindari Perilaku dan situasi diluar batas kemampuan	6,30	7,8	4
<i>Strength</i> (Pengharapan individu mengenai kemampuan yang dimiliki)	Kemantapan individu dalam meyakini kemampuannya menyelesaikan tugas.	9,10,11	12,13,14	6
	Pengalaman diri sendiri maupun orang lain memperkuat atau memperlemah keyakinan atas kemampuan yang dimiliki	15,16,17	18,19,29	6
<i>Generality</i> (Banyak perilaku yang mana individu yakin akan kemampuannya)	Individu tekun dan konsisten saat menghadapi berbagai tugas	20,21,22	23	4
	Tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan dalam aktivitas yang dijalani	24,25,26	27,28	5
Total		16	13	30

2. Skala Self Development

Skala *self development* yang digunakan peneliti yaitu skala yang dimodifikasi dari Rismayanti (2023) pengukuran sesuai dengan aspek dari skala *self development* yaitu (1) *Growth Mindset* (Pola Pikir Berkembang), (2) *Planning* (Perencanaan: Berpikir Sebelum Melakukan), (3) *Developing and Updating a Life Vision* (Mengembangkan dan Memperbaharui Visi Hidup), (4) *Self Assessment* (Penilaian Diri), dan (5) *Setting Performance Criteria and Using Performance Measures* (Menetapkan Kriteria Kinerja). Kemudian skala ini terdiri dari 40 aitem dengan aitem *favorable* berjumlah 20 dan aitem *unfavorable* berjumlah 20 aitem.

Tabel 3. 3 Blueprint Skala Self Development Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>A Growth Mindset</i> (Pola Pikir Berkembang)	Percaya bahwa potensi diri dapat berkembang melalui usaha	1,2	5,8	4
	Yakin bahwa kecerdasan dapat ditingkatkan	3,4	6,7	4
<i>Developing a Life Vision</i> (Harapan dan visi hidup)	Kemampuan untuk merencanakan tujuan hidup	9,10	13,14	4
	Kesadaran tentang keadaan yang diinginkan untuk masa depan	11,12	15,16	4
<i>Planning</i> (Perencanaan diri)	Kemampuan untuk menetapkan perencanaan diri	17,18	21,22	4
	Menyadari konsekuensi dari setiap tindakan dari perencanaan yang dibuat	19,20	23	3
<i>Setting the performance</i> (Menetapkan Kriteria)	Menetapkan kriteria untuk mencapai sesuatu	24,25	28,29	4
	Kesediaan untuk mengambil risiko dan belajar dari kegagalan	26,27	30,31	4
<i>Self Assessment</i> (Penilaian Diri)	Kemauan untuk terus belajar dalam menghadapi kesulitan	32,33	36,37	4
	Dorongan untuk mengejar pengetahuan	34,35	38,39,40	5

E. Metode Analisis Data

⁵⁵ Data yang diperoleh dianalisis menggunakan aplikasi *Statistical Package For The Social Sciences (SPSS) for windows* versi 20. Menurut Azwar (2022), pengolahan data merupakan proses menyusun dan mengatur data dengan cara tertentu agar dapat dibaca, dipahami, serta ditafsirkan secara sistematis. Sebelum menerapkan teknik analisis statistik yang dipilih, penelitian ini melakukan beberapa uji asumsi. Hal ini bertujuan untuk memastikan kesesuaian data yang telah dikumpulkan. Uji asumsi tersebut meliputi uji normalitas untuk melihat distribusi data, uji linearitas untuk mengetahui hubungan linier antar variabel, serta uji validitas dan reliabilitas untuk menilai kualitas alat ukur yang digunakan berikut penjelasan lebih lanjut ⁷¹ yaitu :

a. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Penelitian ini memanfaatkan uji normalitas untuk mengevaluasi apakah sebaran data perbedaan nilai memenuhi asumsi distribusi normal. (Machali, 2021). Distribusi data yang normal penting untuk memastikan keakuratan hasil analisis statistik serta meminimalkan kemungkinan bias. Untuk menguji normalitas data, penelitian ini memanfaatkan uji ¹⁶ Kolmogorov-Smirnov yang dioperasikan melalui SPSS versi 20 for Windows. Interpretasi hasilnya adalah: nilai signifikansi (sig.) di atas ²⁸ 0,05 menunjukkan distribusi data yang normal, sedangkan nilai di bawah 0,05 mengindikasikan distribusi yang tidak normal. (Machali, 2021).

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel-variabel yang diteliti, guna memastikan apakah terdapat hubungan yang bersifat linier dan signifikan antara kedua variabel tersebut. (Machali, 2021). Pengujian ini penting dilakukan karena menjadi salah satu syarat utama sebelum melanjutkan ke analisis korelasi. Selanjutnya, dalam penelitian ini hubungan linear antara variabel *self development* dan *self efficacy* dalam penelitian ini diuji menggunakan uji linearitas melalui program SPSS. Jika nilai ini lebih besar dari 0,05, maka disimpulkan bahwa hubungannya linear. Namun, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, hubungan tersebut dianggap tidak linear (Machali, 2021).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah peneliti menyelesaikan tahap uji asumsi terhadap variabel *self development* (X) dan *self efficacy* (Y). Analisis ini dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Jika hasil uji asumsi menunjukkan bahwa syarat terpenuhi, maka digunakan analisis parametrik, yaitu korelasi *Pearson Product Moment*, untuk mengukur hubungan antara dua variabel yang datanya berupa angka dan bisa diukur secara jelas. Sebaliknya, apabila data tidak memenuhi syarat untuk analisis parametrik, maka digunakan analisis *non parametrik*, yaitu korelasi *Spearman rho*. Uji *spearman rho* digunakan untuk melihat adanya korelasi antar variabel dengan skala ordinal meskipun sumber data antar

variabelnya berbeda (Sugiyono, 2019). engujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 25 for Windows. Nilai signifikansi (sig.) yang dihasilkan menjadi dasar dalam pengambilan keputusan terhadap hipotesis. Apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka hipotesis alternatif dinyatakan diterima, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang diuji. (Azwar, 2022).

F. Kredibilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas diperlukan untuk menentukan apakah skala pengukuran yang digunakan valid, sehingga mampu menghasilkan data yang lebih akurat dan relevan dengan tujuan penelitian. Uji validitas ini menunjukkan kepada tingkat ketepatan dan kecermatan dari hasil pengukuran, dalam pengukuran digunakan untuk menilai relevansi masing masing aitem dalam instrumen pengukuran untuk mengevaluasi sejauh mana instrumen tersebut berdasarkan tujuan pengukuran yang ditetapkan. Oleh karena itu, validitas instrumen dapat dibuktikan melalui validitas konten, validitas isi, ataupun validitas konstruk (Puspasari & Puspita, 2022).

Engkus (2019) menetapkan kriteria pengujian validitas sebagai berikut ;

1. Instrumen dinyatakan valid dan berkorelasi signifikan apabila nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel (uji dua sisi, $\alpha=0,05$).

2. Kemudian instrumen dianggap tidak valid dan tidak berkorelasi signifikan jika nilai r hitung kurang dari nilai r tabel pada kondisi uji yang sama.

Menurut Azwar (2022) Penelitian ini menggunakan validitas isi dengan Aiken's V untuk menghitung penilaian (Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan angka 5 yaitu sangat relevan) dengan menguji kecukupan atau relevansi isi tes melalui evaluasi atau analisis rasional melalui pendapat para ahli atau *expert judgment*. Rumus koefisien validitas Aiken dapat dinyatakan sebagai berikut :

$$V = \frac{\sum s}{n(c-1)}$$

Pemaknaan setiap simbol :

v	= Nilai Aiken's V
s	= Skor yang diberikan oleh ahli dikurangi skor terendah
n	= Jumlah ahli (rater)
c	= Jumlah kategori penilaian (misalnya 1-5)

2. Reliabilitas

Pengujian reliabilitas merupakan ukuran sejauh mana suatu skala psikologis menunjukkan konsistensi dalam mengukur konstruk yang dimaksud (Azwar, 2020). Pengujian ini dilakukan setelah uji validitas, di mana hanya butir-butir yang valid yang dianggap layak untuk diuji reliabilitasnya guna memastikan kualitas instrumen secara keseluruhan (Engkus, 2019). Untuk mengetahui tingkat reliabilitas, peneliti perlu melakukan uji coba (*try out*), kemudian hasilnya dianalisis guna memperoleh kesimpulan terkait keandalan instrumen.

Selanjutnya, untuk mengukur reliabilitas, penelitian ini mengandalkan program statistik SPSS versi 20 yang dijalankan pada platform *Windows*, melalui metode *Cronbach's Alpha*. Azwar (2021) menyebutkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian memiliki nilai koefisien reliabilitas minimal sebesar 0,80. Jika nilai koefisien reliabilitas yang diperoleh $\geq 0,80$, maka alat ukur dapat dikategorikan memiliki reliabilitas yang baik dan layak digunakan dalam penelitian.

G. Rancangan Penelitian

Penelitian merupakan serangkaian aktivitas ilmiah yang dilaksanakan secara terstruktur dan sistematis, dimulai dari identifikasi masalah yang dinilai penting untuk diteliti, perumusan tujuan penelitian, hingga proses ini berujung pada penarikan kesimpulan yang didasarkan pada analisis data, dan tujuan pokoknya adalah untuk meraih pemahaman yang mendalam tentang suatu fenomena atau menjawab pertanyaan penelitian secara objektif dan logis. Azwar (2022) menjelaskan bahwa rancangan penelitian yang disusun dengan cermat akan membantu peneliti dalam merencanakan langkah-langkah penelitian dengan lebih jelas, menetapkan sasaran penelitian yang spesifik, serta mengatur waktu pelaksanaan secara efisien. Dengan perencanaan yang matang, proses pengumpulan data dan analisis dapat dilakukan secara sistematis sehingga mampu mencapai tujuan penelitian secara maksimal.

1. Prosedur Penelitian

Terdapat beberapa tahapan dalam prosedur penelitian yang dilakukan, yaitu sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Tahapan awal dalam proses penelitian dimulai dengan menentukan topik yang sesuai dengan minat peneliti dan memiliki relevansi terhadap isu yang ingin dikaji. Setelah topik ditentukan, peneliti mengumpulkan serta menelaah berbagai referensi, baik berupa buku maupun jurnal ilmiah, guna memahami konsep teoritis dari variabel yang akan diteliti. Kajian ini dilakukan secara mendalam untuk menemukan teori utama (*grand theory*) dan aspek-aspek krusial dari variabel independen serta dependen yang menjadi perhatian utama studi. Hal tersebut untuk langkah awal validasi, peneliti juga melaksanakan studi pendahuluan berupa wawancara atau observasi awal guna memastikan bahwa topik yang diangkat relevan dengan situasi aktual dan memiliki signifikansi praktis.

Setelah fondasi teori diperoleh, peneliti mulai menyusun proposal penelitian secara bertahap. Proses ini dimulai dari pengajuan judul dan dilanjutkan dengan penulisan Bab I. Setelah mendapatkan masukan dari dosen pembimbing, peneliti melanjutkan ke penyusunan Bab II dan Bab III. Selama proses penulisan, bimbingan dilakukan secara berkala guna memperoleh arahan dan koreksi sehingga isi proposal tersusun rapi dan sesuai dengan standar penulisan ilmiah.

Bersamaan dengan penyusunan proposal, peneliti aktif mencari alat ukur yang tepat untuk variabel yang menjadi fokus studi. Pencarian dilakukan dengan menghubungi penulis asli melalui beberapa saluran

komunikasi seperti email, media sosial (seperti Instagram), dan aplikasi pesan seperti WhatsApp. Setelah mendapatkan izin penggunaan instrumen, peneliti memodifikasi alat ukur agar relevan dengan konteks penelitian yang dilakukan. Tahap persiapan ini ditutup dengan penyelesaian proposal hasil revisi dan dilanjutkan ke tahap seminar proposal.

b. Tahap Pelaksanaan

Setelah proposal selesai disusun dan dipresentasikan dalam seminar, langkah berikutnya yang ditempuh adalah melaksanakan uji coba (*try out*) ini bertujuan untuk mengevaluasi validitas dan reliabilitas skala yang telah dimodifikasi, guna memastikan bahwa alat ukur tersebut layak digunakan dalam proses pengumpulan data utama. Validitas mengacu pada sejauh mana item-item dalam instrumen mampu mengukur konstruk yang dimaksud, sementara reliabilitas menunjukkan tingkat konsistensi hasil pengukuran dari instrumen tersebut.

Skala yang memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas memungkinkan peneliti untuk melanjutkan ke tahap pengumpulan data utama. Pengumpulan data ini dilakukan secara daring melalui platform *Google Form*, yang terdiri dari skala *self efficacy* dan *self development*. Data yang terkumpul dari responden selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 20.

c. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, peneliti melanjutkan proses penulisan skripsi dengan menyusun Bab IV dan Bab V ¹⁰⁶ berdasarkan hasil data yang telah dikumpulkan dan dianalisis sebelumnya. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada penyajian hasil, tetapi juga melibatkan analisis dan evaluasi menyeluruh terhadap temuan yang diperoleh selama penelitian. Dalam penelitian ini, data diinterpretasikan guna menjawab permasalahan penelitian dan memverifikasi hipotesis yang telah diformulasikan sebelumnya. Selama proses penulisan, peneliti tetap menjalin komunikasi intensif dengan dosen pembimbing guna memperoleh masukan, termasuk dalam menyesuaikan isi dengan saran dari dosen penguji saat seminar proposal.

Evaluasi hasil penelitian dilakukan secara mendalam dengan mengaitkan antara teori, data empiris, dan konteks penelitian. Peneliti kemudian menarik kesimpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian, serta menyusun saran yang dapat dimanfaatkan untuk pengembangan penelitian berikutnya maupun dalam praktik nyata. Setelah seluruh isi laporan penelitian rampung dan mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing, tahap ini ditutup dengan pelaksanaan sidang skripsi sebagai bentuk akhir dari pertanggungjawaban ilmiah peneliti terhadap keseluruhan proses yang telah dijalankan.

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**A. Orientasi Kacah dan Persiapan****1. Orientasi Kacah**

Penelitian ini dilaksanakan di Indonesia dengan cakupan responden yang tersebar di berbagai wilayah provinsi, mulai dari Provinsi Jawa Barat, DI Yogyakarta, Jawa Tengah, DKI Jakarta, Jawa Timur, Bali, Papua, Banten, Nusa Tenggara Barat, Sumatera Barat, Bengkulu, Lampung, Riau, Sumatera Utara, Sulawesi Tenggara, Bangka Belitung, Gorontalo, Kalimantan Timur, Sumatera Selatan, Jambi, Maluku, Aceh, Kalimantan Barat, Sulawesi Selatan, Sulawesi Utara, Maluku Utara, Kalimantan Tengah, Kalimantan Selatan, Sulawesi Tengah, Nusa Tenggara Timur Kepulauan Riau, dan Kalimantan Utara. Subjek penelitian difokuskan pada individu dewasa awal berusia 18 hingga 40 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, yang aktif menggunakan salah satu media sosial seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan WhatsApp.

Pengambilan data untuk mengumpulkan informasi yang relevan, instrumen utama yang digunakan adalah dua skala psikologi, yaitu skala Self Efficacy dan skala Self Development. Proses pengumpulan data dilaksanakan secara online dengan memanfaatkan platform Google Form sebagai media utama. Google Form yang disiapkan untuk responden yang mencakup beberapa bagian penting. Dimulai dengan pernyataan kesediaan dari calon responden untuk berpartisipasi, dilanjutkan dengan pengisian

identitas responden guna keperluan penelitian. Setelah itu, responden diminta untuk mengisi skala Self Efficacy, diikuti oleh skala Self Development.

Selanjutnya, Google Form ini disebarluaskan secara luas kepada calon responden³⁶ melalui berbagai platform media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, Twitter, dan TikTok. Strategi penyebaran melalui berbagai media sosial ini bertujuan untuk menjangkau sampel yang lebih luas dan beragam. Setelah semua data berhasil terkumpul dari responden, langkah selanjutnya adalah menganalisis data dan menguji hipotesis penelitian.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian yang akan dilaksanakan ada beberapa langkah yang dapat dilakukan sebelum memulai untuk pengumpulan data dan penelitian.¹⁰⁵

Tahapan ini diantaranya sebagai berikut :

a. Persiapan Administrasi

Langkah awal pada tahap persiapan penelitian ini adalah menentukan subjek berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Subjek yang dicari adalah individu berusia 18⁴⁹ hingga 40 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, yang juga aktif menggunakan salah satu media sosial.

Dalam aspek persiapan administratif, surat izin penelitian tidak diperlukan sebelum pengumpulan data. Ini dikarenakan proses pengumpulan data dalam studi ini dilakukan secara digital, di mana peneliti menyebarkan Google Form melalui beragam kanal media sosial.

Google Form tersebut dirancang untuk memastikan kesediaan subjek; di dalamnya sudah tercantum pernyataan bahwa subjek mengisi skala dengan sukarela dan konfirmasi bahwa mereka memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Formulir ini juga mencakup identitas subjek dan skala penelitian yang digunakan, yaitu skala *self efficacy* dan *self development*.

b. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Tahap selanjutnya yang dilakukan adalah dengan mempersiapkan instrumen penelitian yang akan digunakan, dimana peneliti menggunakan dua skala pada penelitian ini, yaitu skala *self efficacy* dan skala *self development*.

1) Skala *Self Efficacy*

Untuk mengukur skala *self efficacy* pada penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari Fadila (2021) yang mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997). Sebelum digunakan, peneliti terlebih dahulu menghubungi penulis asli melalui email untuk memperoleh izin penggunaan dan modifikasi instrumen. Modifikasi dilakukan pada sebagian aitem dengan menyesuaikan bahasa dan konteks pernyataan agar sesuai dengan karakteristik subjek dan kebutuhan penelitian ini, tanpa mengubah makna dari yang diukur. Skala *self efficacy* yang digunakan terdiri dari 30 aitem pernyataan, yang mencakup 16 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*. Kriteria penilaian untuk pilihan jawaban adalah:

Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

2) Skala *Self Development*

Skala *self development* pada penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari Rismayanti (2023) yang mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Jain (2015). Sebelum digunakan, peneliti terlebih dahulu menghubungi penulis asli melalui email untuk memperoleh izin penggunaan dan modifikasi instrumen. Modifikasi dilakukan pada sebagian aitem dengan menyesuaikan bahasa dan konteks pernyataan agar relevan dengan karakteristik subjek penelitian serta tujuan pengukuran, tanpa mengubah makna dari yang diukur. Skala *self development* yang digunakan terdiri dari 40 aitem pernyataan, yang mencakup 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*. Kriteria penilaian untuk pilihan jawaban adalah: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

c. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Tahap selanjutnya yang dilakukan sebelum pengambilan data yaitu try out atau uji coba instrumen. Uji coba dilakukan untuk memastikan validitas dan reliabilitas skala sebelum digunakan dalam pengambilan data utama. Tahap awal dimulai dengan uji validitas isi (expert judgement) terhadap indikator dan aitem yang dilakukan oleh 11 rater. Rater tersebut memiliki kualifikasi minimal lulusan S1, terdiri dari dua

orang dosen, satu peneliti yang sedang melanjutkan studi S3, serta praktisi/peneliti lain di bidang yang relevan. Setelah mengirimkan instrumen kepada rater melalui spreadsheets, peneliti menunggu balasan berupa penilaian dan saran perbaikan hingga seluruh rater memberikan tanggapan.

Setelah tahap penilaian oleh rater selesai dan aitem telah direvisi sesuai masukan, proses dilanjutkan dengan try out skala. Try out dilaksanakan pada tanggal 5 Juli – 6 Juli 2025 dengan jumlah responden sebanyak 58 orang yang sesuai dengan kriteria penelitian. Responden diperoleh melalui penyebaran tautan kuesioner secara daring dan peneliti menunggu respon balasan hingga jumlah responden terpenuhi.

d. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas

Pada tahap selanjutnya adalah hasil analisis uji validitas dan reliabilitas dari dua pengukuran skala yaitu skala *Self Efficacy* dan *Self Development* maka adalah sebagai berikut :

1) Skala *Self Efficacy*

Pada skala *self efficacy* peneliti melakukan uji validitas indikator dan uji validitas aitem. Hasil uji validitas indikator pada skala *self efficacy* menunjukkan bahwa terdapat 6 indikator menyatakan tidak ada indikator yang gugur karena indikator memiliki nilai r_{ik} lebih dari 0,70 dimana nilai validitas bergerak dari 0,77 – 0,90.

Sedangkan uji validitas aitem skala self efficacy menunjukkan bahwa dari 30 aitem pernyataan dinyatakan tidak ada aitem yang gugur karena 30 aitem memiliki nilai aikens'V lebih besar dari 0,70 dimana nilai indeks aikens'V bergerak dari 0,72 hingga 0,90. Koefisien validitas tersebut diperoleh dari nilai yang diberikan oleh expert yang kemudian dihitung menggunakan rumus aikens'V. Berdasarkan dari nilai tersebut maka semua aitem dan indikator dinyatakan ¹ valid dan layak untuk digunakan dalam uji coba skala penelitian.

Selanjutnya Uji coba reliabilitas ²⁵ pada skala self efficacy terdapat aitem yang berjumlah 30 aitem. Pada uji putaran pertama, terdapat 6 aitem yang gugur yaitu aitem 1,3,30,9,13,28. Selanjutnya dilakukan uji putaran kedua ¹⁷ terdapat 1 aitem yang gugur yaitu aitem nomor 21, Selanjutnya dilakukan uji putaran ketiga pada uji putaran terakhir ¹¹ tidak ada lagi aitem yang gugur. Jumlah akhir aitem skala ¹⁷ self efficacy yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 23 aitem yang tersisa. ³⁸ Daya diskriminasi aitem bergerak dari 0,306 – 0,633 dengan koefisien alpha cronbach 0,883 yang berarti bahwa skala self efficacy ini memiliki reliabilitas yang baik. ⁴ Berikut tabel blue print self efficacy setelah dilakukan uji coba.

Tabel 4.1 Blueprint Self Efficacy setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
Magnitude (Tingkat kesulitan)	Keyakinan Individu dalam menyelesaikan tanggung jawab.	1*,2	3*,4,5	5
	Menghindari perilaku dan situasi diluar batas kemampuan.	6,30*	7,8	4
Strength	Kemantapan individu dalam meyakini kemampuan menyelesaikan tugas.	9*,10,11	12,13*,14	6
	Pengalaman diri sendiri maupun orang lain memperkuat atau memperlemah keyakinan individu.	15,16,17	18,19,29	6
Generality (Individu yakin akan kemampuannya)	Individu tekun dan konsisten saat menghadapi berbagai tantangan.	20,21*,22	23	4
	Tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan dalam aktivitas yang dijalani.	24,25,26	27,28*	5
Total		16	14	30

Keterangan:

*aitem yang gugur

2) Skala Self Development

Pada skala *self development* peneliti melakukan uji validitas indikator dan uji validitas aitem. Hasil uji validitas indikator pada skala *self development* menunjukkan bahwa terdapat 10 indikator menyatakan tidak ada indikator yang gugur karena indikator memiliki nilai aikens'V lebih dari 0,70 dimana nilai validitas bergerak dari 0,79 – 0,93.

Sedangkan uji validitas aitem skala *self development* menunjukkan bahwa dari 40 aitem pernyataan dinyatakan tidak ada aitem yang gugur karena 40 aitem memiliki nilai aikens'V lebih

besar dari 0,70 dimana nilai indeks aikens'V bergerak dari 0,72 hingga 0,90. Koefisien validitas tersebut diperoleh dari nilai yang diberikan oleh expert yang kemudian dihitung menggunakan rumus aikens'V. Berdasarkan dari nilai tersebut maka semua aitem dan indikator dinyatakan ¹ valid dan layak untuk digunakan dalam uji coba skala penelitian.

Selanjutnya Uji coba reliabilitas pada skala *self development* terdapat aitem yang berjumlah 40 aitem. Pada uji putaran pertama, terdapat 6 aitem yang gugur yaitu aitem 3,10,11,20,25,34. Selanjutnya dilakukan uji putaran kedua ¹¹ tidak ada lagi aitem yang gugur. Jumlah akhir ¹⁷ aitem skala *self development* yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 34 aitem yang tersisa. ³⁸ Daya diskriminasi aitem bergerak dari 0,309 – 0,745 dengan koefisien *alpha cronbach* 0,935 yang berarti bahwa skala *self development* ini memiliki reliabilitas yang baik. ⁴ Berikut tabel *blue print self development* setelah dilakukan uji coba instrumen penelitian.

PERPUSTAKAAN ALIACHMAD YANI
UNIVERSITAS JENDERAL AHMAD YANI
YOGYAKARTA

Tabel 4. 2 *Blueprint Self Development setelah Uji Coba*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>A Growth Mindset</i> (Pola Berembang) Pikir	Percaya bahwa potensi diri dapat berkembang melalui usaha	1,2	5,8	4
	Yakin bahwa kecerdasan dapat dipelajari dan ditingkatkan	3*,4	6,7	4
<i>Developing a Life Vision</i> (Harapan dan visi hidup)	Kemampuan untuk merencanakan tujuan hidup	9,10*	13,14	4
	Kesadaran tentang keadaan yang diinginkan untuk masa depan	11*,12	15,16	4
<i>Planning</i> (Perencanaan diri)	Kemampuan untuk menetapkan perencanaan diri	17,18	21,22	4
	Menyadari konsekuensi dari setiap tindakan dari perencanaan yang dibuat	19,20*	23	3
<i>Setting the performance</i> (Menetapkan Kriteria)	Menetapkan kriteria untuk mencapai sesuatu	24,25*	28,29	4
	Kesediaan untuk mengambil risiko dan belajar dari kegagalan	26,27	30,31	4
<i>Self Assessment</i> (Penilaian Diri)	Kemauan untuk terus belajar dalam menghadapi kesulitan	32,33	36,37	4
	Dorongan untuk mengejar pengetahuan	34*,35	38,39,40	5
Total		20	20	40

Keterangan:

*aitem yang gugur

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Peneliti mulai melaksanakan penelitian ini untuk pengumpulan data pada tanggal 09 Juli 2025 hingga 16 Juli 2025. Kriteria pada penelitian ini adalah boleh laki laki dan perempuan dengan rentang usia 18 – 40 tahun yang aktif di salah satu media sosial seperti whatsapp, instagram, tiktok maupun twitter. Proses pengumpulan data dilaksanakan secara *online* dengan memanfaatkan *platform Google Form* sebagai media utama. *Google Form* yang disiapkan untuk responden yang mencakup beberapa bagian penting. Dimulai dengan pernyataan kesediaan dari calon responden untuk berpartisipasi, dilanjutkan dengan pengisian identitas responden guna keperluan penelitian.

Setelah itu, responden diminta untuk mengisi skala *Self Efficacy*, diikuti oleh skala *Self Development*.

Selanjutnya, *Google Form* ini disebarluaskan secara luas kepada calon responden melalui berbagai platform media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, Twitter, dan TikTok. Strategi penyebaran melalui berbagai media sosial ini bertujuan untuk menjangkau sampel yang lebih luas dan beragam. *Google form* tersebut juga berisi penjelasan mengenai bagaimana cara subjek mengisi pernyataan-pernyataan yang ada. Peneliti juga selalu memantau jumlah responden yang mengisi sehingga diketahui bahwa responden yang dibutuhkan terpenuhi.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Perolehan data menunjukkan bahwa terdapat 235 responden terkumpul, yang juga sesuai dengan kriteria mengisi skala yang telah disebarluaskan sebelumnya melalui link *google form*. Berikut tabel mengenai penyebaran responden penelitian :

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL
YOGYAKARTA
ACHMAD YANI

Tabel 4.3 Deskripsi Responden berdasarkan Usia

Usia	N	Presentase (%)
18	7	2.98%
19	15	6.38%
20	17	7.23%
21	20	8.51%
22	91	38.72%
23	54	22.98%
24	13	5.53%
25	9	3.83%
26	5	2.13%
27	6	2.55%
28	2	0.85%
29	2	0.85%
34	1	0.43%
Total	235	100%

Berdasarkan tabel distribusi usia responden di atas, seluruh responden termasuk dalam kategori usia dewasa awal, yaitu rentang usia 18 hingga 40 tahun. Hasil data menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 22 tahun dengan jumlah 91 orang atau sebesar 38,72% dari total responden. Angka ini menunjukkan bahwa usia 22 tahun mendominasi kelompok usia dewasa awal dalam penelitian ini. Selanjutnya, terdapat 54 responden yang berusia 23 tahun atau setara dengan 22,98%, yang juga menjadi kelompok usia terbesar kedua. Disusul oleh kelompok usia 21 tahun dengan total 35 responden atau sebesar 14,89%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian ini berada pada rentang usia awal dewasa muda, khususnya usia 21-23 tahun.

Kelompok usia 20 tahun berjumlah 20 orang atau sebesar 8,51%, diikuti oleh kelompok usia 24 tahun sebanyak 17 orang atau 7,23%. Sementara itu, responden berusia 19 tahun berjumlah 15 orang atau 6,38%,

menunjukkan bahwa partisipasi responden usia di bawah 20 tahun cukup signifikan namun tidak sebesar kelompok usia awal 20-an.

Adapun pada kelompok usia 25 tahun ditemukan sebanyak 7 responden atau sebesar 2,98%, kelompok usia 26 tahun sebanyak 5 responden atau 2,13%, serta kelompok usia 27 tahun sebanyak 6 responden atau 2,55%. Sedangkan kelompok usia lainnya seperti 28, 29, 34, dan 18 tahun masing-masing hanya diwakili oleh 1 responden atau kurang dari 1% dari total keseluruhan. Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian adalah individu dewasa awal di usia transisi perguruan tinggi menuju dunia kerja atau tahap awal pengembangan diri yang aktif di media sosial.

Tabel 4.4 Deskripsi Responden Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase
Laki-laki	85	36.17%
Perempuan	150	63.83%
Total	235	100%

² Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin yang disajikan pada tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 85 partisipan berjenis kelamin laki-laki, yang merepresentasikan 36,17% dari total responden. Sementara itu, responden perempuan terdapat 150 dengan persentase 63.89%, dengan total seluruh partisipan adalah 235 responden. Subjek yang menjadi partisipan berada pada rentang usia 18 – 40 tahun dengan usia 21-23 tahun yang lebih mendominasi atau banyak. Subjek tersebut berasal dari berbagai

provinsi dan daerah di indonesia yang berbeda seperti Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Daerah Istimewa Yogyakarta, Bangka Belitung, Riau, Kepulauan Riau, Sumatera Utara, Nusa Tenggara Barat, Kalimantan Barat, kalimantan Timur dan sebagainya. Berikut tabel subjek berdasarkan kelompok domisili :

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Tabel 4.4 Deskripsi Responden berdasarkan Domisili

Provinsi	Frekuensi	Persentase
Jawa Barat	59	25.11%
DI Yogyakarta	47	20.00%
Jawa Tengah	30	12.77%
DKI Jakarta	25	10.64%
Jawa Timur	16	6.81%
Bali	5	2.13%
Papua	5	2.13%
Banten	4	1.70%
Nusa Tenggara Barat	4	1.70%
Sumatera Barat	4	1.70%
Bengkulu	3	1.28%
Lampung	3	1.28%
Riau	3	1.28%
Sumatera Utara	3	1.28%
Sulawesi Tenggara	3	1.28%
Bangka Belitung	2	0.85%
Gorontalo	2	0.85%
Kalimantan Timur	2	0.85%
Sumatera Selatan	2	0.85%
Jambi	2	0.85%
Maluku	2	0.85%
Aceh	2	0.85%
Kalimantan Barat	2	0.85%
Sulawesi Selatan	2	0.85%
Sulawesi Utara	2	0.85%
Maluku Utara	2	0.85%
Kalimantan Tengah	1	0.43%
Kalimantan Selatan	1	0.43%
Sulawesi Tengah	1	0.43%
Nusa Tenggara Timur	1	0.43%
Kepulauan Riau	1	0.43%
Kalimantan Utara	1	0.43%
Total	235	100%

Berdasarkan data penelitian pada tabel di atas terhadap 235 responden, mayoritas berasal dari Provinsi Jawa Barat sebanyak 59 orang (25,11%), diikuti oleh DI Yogyakarta sebanyak 47 orang (20,00%), dan

Jawa Tengah sebanyak 30 orang (12,77%). Responden yang berdomisili di DKI Jakarta berjumlah 25 orang (10,64%), sedangkan dari Jawa Timur tercatat sebanyak 16 orang (6,81%). Provinsi lain yang memiliki jumlah responden relatif sedikit antara lain Bali dan Papua masing-masing 5 orang (2,13%), Banten, Nusa Tenggara Barat, dan Sumatera Barat masing-masing 4 orang (1,70%). Beberapa provinsi seperti Bengkulu, Lampung, Riau, Sumatera Utara, dan Sulawesi Tenggara masing-masing menyumbang 3 responden (1,28%).

Selain itu, provinsi dengan jumlah responden hanya 2 orang (0,85%) mencakup Bangka Belitung, Gorontalo, Kalimantan Timur, Sumatera Selatan, Jambi, Maluku, Aceh, Kalimantan Barat, Sulawesi Selatan, Sulawesi Utara, dan Maluku Utara. Sementara itu, provinsi dengan jumlah responden paling sedikit, yakni hanya 1 orang (0,43%), adalah Kalimantan Tengah, Kalimantan Selatan, Sulawesi Tengah, Nusa Tenggara Timur, Kepulauan Riau, dan Kalimantan Utara. Selanjutnya responden yang memiliki salah satu akun media sosial aktif berikut tabel deskripsi responden berdasarkan media sosial yang digunakan :

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL
YOGYAKARTA
ACHMAD YANI

Tabel 4.6 Deskripsi Responden berdasarkan Media Sosial

Media Sosial	N	Presentase (%)
Instagram, TikTok, Twitter, WhatsApp	82	39,13%
Instagram, TikTok, WhatsApp	64	30,92%
Instagram, WhatsApp	25	12,08%
Instagram	12	5,80%
Instagram, Twitter, WhatsApp	9	4,35%
TikTok	4	1,93%
WhatsApp	3	1,45%
Instagram, TikTok	2	0,97%
Instagram, TikTok, WhatsApp, Facebook	1	0,48%
Instagram, TikTok, WhatsApp, Threads	1	0,48%
Instagram, TikTok, WhatsApp, Discord, Reddit	1	0,48%
Instagram, TikTok, Twitter, WhatsApp, Facebook	1	0,48%
Instagram, Tiktok, Twitter, WhatsApp, Telegram	1	0,48%
Tiktok, Twitter	1	0,48%
Total	235	100%

Berdasarkan tabel data penelitian di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial Instagram, TikTok, Twitter, dan WhatsApp sebanyak 81 orang (39,13%). Berikutnya yang paling banyak digunakan adalah Instagram, TikTok, dan WhatsApp sebanyak 64 orang (30,92%). Sebanyak 25 responden (12,08%) hanya menggunakan Instagram dan WhatsApp, sedangkan 12 responden (5,80%) hanya menggunakan Instagram. Pengguna Instagram, Twitter, dan WhatsApp tercatat sebanyak 9 responden (4,35%). Sementara itu, penggunaan tunggal TikTok ditemukan pada 4 responden (1,93%), dan penggunaan tunggal WhatsApp ditemukan pada 3 responden (1,45%).

Terdapat juga kombinasi lain yang jumlahnya relatif sedikit, antara lain Instagram dan TikTok (2 responden atau 0,97%), serta berbagai kombinasi dengan tambahan platform lain seperti Facebook, Threads, Discord, Reddit, dan Telegram, masing-masing sebanyak 1 responden

(0,48%). Selain itu, terdapat 1 responden (0,48%) yang hanya menggunakan TikTok dan Twitter.

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian ini berisi gambaran mengenai data yang telah diperoleh dari penelitian yang sudah dilaksanakan. Data ini diperlukan untuk mempermudah dalam memberikan gambaran yang sesuai atau jelas mengenai data yang sudah dikumpulkan

Tabel 4.5 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Self Efficacy	23	92	57,5	11,5	47	85	66,8	7,3
Self Development	34	136	82	17	70	123	97,4	11,42

Keterangan :

Skor Hipotetik : diperoleh berdasarkan perhitungan skala
Skor Empirik : diperoleh berdasarkan perhitungan hasil penelitian

Data penelitian tersebut selanjutnya digunakan untuk perhitungan dalam kategorisasi. Kategorisasi diperlukan untuk mengetahui sebaran tinggi rendahnya masing-masing variabel pada subjek penelitian. Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa skor pada skala *self efficacy* menunjukkan nilai mean (rata-rata) sebesar 57,5 dengan standar deviasi sebesar 11,5. Sementara itu, skor pada skala *self development* mean yang ditunjukkan sebesar 82 dengan standar deviasi sebesar 17. Kedua skor ini merupakan hasil dari total skor yang diperoleh masing-masing responden dalam menjawab seluruh item pada kedua skala tersebut.

Tabel 4.6 Rumus Norma Kategorisasi

Rumus Kategorisasi	
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,8 \sigma$
Tinggi	$\mu + 0,6 \sigma \leq X < \mu + 1,8 \sigma$
Sedang	$\mu - 0,6 \sigma \leq X < \mu + 0,6 \sigma$
Rendah	$\mu - 1,8 \sigma \leq X < \mu - 0,6 \sigma$
Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8 \sigma$

Keterangan

X : Skor Total

μ : Mean

σ : Standar Deviasi

Peneliti membagi subjek ke dalam lima kategorisasi, sehingga didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.7 Persentil Kategorisasi Tiap Variabel

Kategorisasi	Self Efficacy	Self Development
Sangat Tinggi	$X > 80,052$	$X > 118,006$
Tinggi	$71,244 \leq X < 680,052$	$104,302 \leq X < 118,006$
Sedang	$62,436 \leq X < 71,244$	$90,598 \leq X < 104,302$
Rendah	$53,628 \leq X < 62,436$	$76,894 \leq X < 90,598$
Sangat Rendah	$X < 53,628$	$X < 76,894$

Tabel 4.8 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel

Kategorisasi	Self Efficacy		Self Development	
	Erekuensi	Persentase	Erekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	7	3%	10	4%
Tinggi	58	25%	60	26%
Sedang	106	45%	97	41%
Rendah	54	23%	65	28%
Sangat Rendah	10	4%	3	1%
Total	235	100%	235	100%

Berdasarkan hasil dari kategorisasi data yang dihasilkan diatas pada variabel *self efficacy*, diketahui bahwa pada kategori sangat tinggi sebanyak 7 responden dengan persentase 3%, sedangkan pada kategori tinggi terdapat 58 responden dengan persentase 25%, kemudian pada kategori sedang terdapat 106 responden yang berada pada persentase 45%, kemudian pada kategori rendah ada pada 54 responden dengan persentase 23% dan pada kategori sangat rendah ada pada 10 responden dengan persentase 4%. Hal tersebut menunjukkan bahwa rata-rata subjek pada variabel *self efficacy* berada pada kategori sedang.

Selanjutnya pada variabel self developmet diketahui bahwa berdasarkan hasil pengelompokan, variabel *self-development* menunjukkan distribusi responden sebagai berikut: sebanyak 10 responden (4%) berada dalam kategori sangat tinggi. Sementara itu, 60 responden (26%) terklasifikasi dalam kategori tinggi. Mayoritas responden, yaitu 97 orang (41%), ditemukan berada pada kategori sedang. Adapun pada kategori rendah, terdapat 65 responden (28%), dan sejumlah 3 responden (1%) masuk dalam kategori sangat rendah. Secara agregat, distribusi ini mengindikasikan bahwa rata-rata tingkat *self-development* responden mayoritas responden tergolong dalam kategori sedang.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan uji yang perlu dilakukan karena sebagai penentu suatu uji pra syarat sebelum peneliti lanjut pada uji hipotesis. Uji asumsi

yang dilakukan adalah uji normalitas serta uji linearitas dengan bantuan ⁵ *SPSS for windows 25*.

a. Uji Normalitas

Dalam analisis data, Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis mengikuti pola distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Data dinyatakan tidak berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p-value) kurang dari 0,05 ($p < 0,05$).³⁰ Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data⁶ dianggap terdistribusi normal. (Machali, 2021)

Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Sig	Interpretasi
Self Efficacy	0,035	Tidak Normal
Self Development	0,200	Normal

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas didapatkan pada variabel *Self Efficacy* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,035, dimana nilai signifikansi tersebut kurang dari 0,05 yang menunjukkan bahwa data pada skala variabel *self efficacy* tidak terdistribusi normal. Sedangkan pada variabel *Self Development* memiliki nilai signifikansi 0,200, dimana nilai signifikansi tersebut lebih dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data pada skala variabel *self development* terdistribusi normal. Sehingga, dikarenakan adanya temuan bahwa data salah satu skala, yakni *self-efficacy*, tidak terdistribusi secara normal (dibuktikan dengan nilai signifikansi yang relevan), Sebagai hasilnya,

teknik analisis korelasi non-parametrik Spearman's rho dipilih untuk pengujian lebih lanjut.

b. Uji Linearitas

Menurut Machali (2021), Tujuan dari uji linearitas adalah untuk menentukan ada tidaknya pola hubungan linear antara variabel dependen dan independen. Hubungan tersebut dianggap linear apabila nilai signifikansi (p-value) berada di bawah 0,05. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka hubungan antara kedua variabel dianggap tidak linear, menunjukkan absennya hubungan linear. (Machali, 2021).

Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig. Linearity	Sig. Deviation from linearity	Interpretasi
Self Efficacy - Self Development	0,000	0,926	Linear

Berdasarkan dari hasil uji linearitas diatas, antara variabel *Self Development* dan *Self Efficacy*, berdasarkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang ditemukan pada baris *Linearity* untuk kedua variabel, dapat dikatakan bahwa hubungan antara *self-efficacy* dan *self-development* adalah linear. Hal ini dikonfirmasi oleh fakta bahwa 0,000 lebih kecil dari 0,05.

Tabel 4.11 Hasil Uji Determinasi

Variabel	R	R Square
Self Efficacy - Self Development	0,751	0,564

Uji koefisien determinasi digunakan untuk mengukur seberapa besar kontribusi variabel independen (*Self Development*) dalam menjelaskan varians pada variabel dependen (*Self Efficacy*). Berdasarkan data yang diperoleh dari nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,564, yang berarti bahwa variabel *Self Development* memberikan kontribusi sebesar 56,4% terhadap *Self Efficacy*, sedangkan sisanya sebesar 43,6% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Nilai R sebesar 0,751 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan kuat antara *Self Development* dan *Self Efficacy*.

4. Uji Hipotesis

Tahap selanjutnya dalam analisis data adalah uji hipotesis, yang berfungsi untuk membuktikan dugaan awal penelitian. Setelah menyelesaikan serangkaian uji asumsi, tahapan selanjutnya adalah pelaksanaan uji hipotesis. Hal ini penting karena pada uji normalitas data, ditemukan bahwa distribusinya tidak memenuhi kriteria normalitas, maka analisis hipotesis akan dilanjutkan dengan pendekatan statistik non-parametrik.

Dalam penelitian ini, uji korelasi *Spearman's rho* dipilih sebagai metode pengujian hipotesis. Pemilihan ini didasarkan pada penjelasan Machali (2021) yang menyatakan teknik analisis korelasi *Spearman's rho* dipilih karena kemampuannya dalam menentukan sifat hubungan antara dua variabel, di mana salah satu keunggulannya adalah tidak adanya asumsi distribusi data normal. Hal ini menjadikan uji *Spearman* sesuai dengan

karakteristik data yang ada. Kaidah pengujian korelasi *Spearman rho* menetapkan bahwa apabila nilai signifikansi (p-value) yang diperoleh kurang dari 0,01 ($< 0,01$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kedua variabel. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,01 ($> 0,01$), maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi Spearman	Koefisien Sig. (p)	Interpretasi
Self Efficacy dan Self Development	0,755	0,000	Terdapat Hubungan yang sangat signifikan

Berdasarkan hasil Uji hipotesis yang diperoleh pada tabel diatas yang menggunakan teknik korelasi *spearman rho*, Nilai korelasi yang diperoleh adalah 0,755, dengan nilai probabilitas (p) sebesar 0,000 yang artinya $p < 0,01$. Kondisi ini mengonfirmasi bahwa nilai p berada di bawah 0,05. Menurut Sugiono (2019) mengusulkan lima kriteria koefisien korelasi, yang digunakan untuk menafsirkan tingkat koefisien korelasi, yang digunakan untuk menafsirkan tingkat koefisien korelasi dalam penelitian, kriteria tersebut diantaranya :

Tabel 4.13 Taraf Signifikansi Uji Hipotesis

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,25	Sangat Lemah
0,26 - 0,50	Cukup
0,51 - 0,75	Kuat

Berdasarkan tabel diatas, telah diketahui bahwa koefisien korelasi (r) antara *Self Development* dan *Self Efficacy* adalah sebesar 0.755. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan kuat antara kedua variabel.

Artinya, semakin tinggi tingkat *Self Development* seseorang, cenderung semakin tinggi pula *Self Efficacy* nya, demikian pula sebaliknya.

Selanjutnya, Hasil pengujian signifikansi menunjukkan nilai Koefisien Sig. (p) sebesar 0,000. Angka ini mengindikasikan hubungan yang signifikan antara *Self Development* dan *Self Efficacy*

Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat korelasi positif antara *Self Development* dan *Self Efficacy* terbukti kebenarannya. Temuan ini menegaskan bahwa proses pengembangan diri memainkan peran penting dalam membangun kepercayaan individu terhadap kapabilitas dirinya.

5. Uji Analisis Tambahan

Guna mengidentifikasi terdapat perbedaan signifikan antara subjek laki-laki dan perempuan peneliti menggunakan uji Mann-Whitney. Hasil analisis tersebut adalah sebagai berikut::

Tabel 4.14 Hasil Uji Beda Berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Self Efficacy		Self Development	
	Mean	P	Mean	P
Laki-laki	116.11	0,748	115.37	0,655
Perempuan	119.07		119.49	

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney terhadap 235 responden, terkait dengan variabel *self-efficacy*, diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,748, sedangkan untuk variabel *self-development*, nilai p adalah 0,655. Mengingat kedua nilai ini secara konsisten lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), dapat diinterpretasikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara laki-laki dan perempuan pada *self-efficacy* dan *self-development*.

Jadi dapat disimpulkan, baik laki-laki maupun perempuan menunjukkan tingkat *self efficacy* dan *self development* yang tidak berbeda secara statistik. Ini menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak memengaruhi tingkat *self efficacy* maupun *self development* pada responden dewasa awal pengguna media sosial.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan *self development* pada individu dewasa awal yang menggunakan media sosial. Menurut Hurlock (1980) usia dewasa awal adalah usia 18-40 tahun ketika terjadi perubahan fisik dan psikologis. Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan dalam kehidupan individu, baik dalam aspek sosial, emosional, maupun profesional. Pada tahap ini, individu mulai menghadapi tantangan

dalam menentukan identitas diri, merencanakan karir, serta membangun hubungan sosial yang lebih kompleks. Rossi dan mebert (Suyono, Kumalasari, & Fitriani, 2021) berpendapat bahwa hal tersebut dapat memunculkan ketidakstabilan emosi, dan juga merasa ragu terhadap kemampuannya sendiri.

Kegiatan dan aktivitas individu pada usia dewasa awal ²³ seringkali membuat mereka cenderung bergantung pada internet dan media sosial. Media sosial dianggap sebagai platform yang memfasilitasi perbandingan sosial karena kontennya (Star, 2023). Berkaitan dengan hal tersebut kriteria ⁷ responden pada penelitian ini adalah individu yang berada pada usia dewasa awal 18 – 40 tahun yang menggunakan media sosial aktif. Sebelum melakukan uji korelasi spearman rho, uji prasyarat yang meliputi ²⁷ uji normalitas dan linearitas dilakukan untuk memastikan apakah ada hubungan yang linear antara variabel dependen dan independen dalam penelitian.

¹¹⁰ Berdasarkan data yang diperoleh, subjek penelitian yang memenuhi kriteria berjumlah 235 individu, ⁷⁴ terdiri dari 85 laki-laki dan 150 perempuan dengan rentang usia 18–40 tahun. Dari keseluruhan responden, rentang usia 21–23 tahun merupakan kelompok yang paling mendominasi. Usia tersebut termasuk dalam fase dewasa awal, yang secara psikologis ditandai dengan peningkatan keyakinan diri terhadap kemampuan diri seiring meluasnya pengalaman. Hal ini sejalan dengan temuan Christy dan Suprayogi (2022) ¹ yang menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara dukungan sosial dan self efficacy pada mahasiswa berusia 18–25 tahun. Dengan demikian, dominasi responden pada rentang usia 21–23 tahun dalam penelitian ini berpotensi menunjukkan

bahwa faktor di fase tersebut, seperti interaksi di lingkungan maupun media sosial, dapat berkontribusi terhadap tingkat self efficacy yang dimiliki individu.

Berdasarkan data penelitian sebelumnya, dari 235 responden yang memenuhi kriteria, mayoritas berasal dari Provinsi Jawa Barat (59 orang; 25,11%), diikuti oleh DI Yogyakarta (47 orang; 20,00%) dan Jawa Tengah (30 orang; 12,77%). Responden yang berdomisili di DKI Jakarta tercatat sebanyak 25 orang (10,64%).

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian oleh Dumbi & Djuwita (2023) yang menunjukkan bahwa self-efficacy berfungsi sebagai moderator penting hiperkompetitif di antara siswa urban dan rural di Indonesia. Studi tersebut menemukan bahwa efek perbandingan sosial dan dorongan kompetitif terhadap efikasi diri berbeda secara signifikan antara siswa yang berada di lingkungan perkotaan dan pedesaan. Di lingkungan urban, di mana persaingan akademis dan harapan sosial tinggi, self efficacy justru berperan penting dalam menyeimbangkan tekanan tersebut menunjukkan bahwa individu dewasa awal di kota besar seperti Jakarta cenderung mengembangkan kepercayaan diri yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan sosial dan akademik

Dengan demikian, Lingkungan kota besar yang dicirikan oleh tantangan kompetitif, ekspektasi sosial, dan kebutuhan adaptasi yang tinggi—berkontribusi terhadap terbentuknya self-efficacy yang lebih kuat. Temuan ini menambah kedalaman interpretasi hubungan positif antara self-development dan self-efficacy pada usia dewasa awal pengguna media sosial. Media sosial

yang paling banyak digunakan pada penelitian ini adalah Instagram, TikTok, Twitter, WhatsApp.

Berdasarkan data yang telah dihasilkan menunjukkan bahwa hasil uji normalitas skala self efficacy memperoleh taraf signifikansi 0,035 yang artinya taraf dari skala self efficacy kurang dari 0,05 maka dapat dinyatakan data tidak terdistribusi normal. Adapun pada variabel Self Development memiliki nilai signifikansi 0,200, dimana nilai signifikansi tersebut lebih dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data pada skala variabel self development terdistribusi normal. Sehingga, berdasarkan nilai signifikansi pada dua skala tersebut dimana terdapat salah satu skala yang datanya tidak terdistribusi normal yaitu self efficacy.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Kondisi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti adanya potensi bias atau karena perolehan subjek yang kurang merata antara laki - laki dan perempuan. Implikasi dari data yang tidak terdistribusi normal adalah perlunya penggunaan analisis statistik non-parametrik. Dalam konteks ini, Susandri (2016) menjelaskan bahwa hasil analisis non-parametrik tidak dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi yang lebih besar. Pendapat ini sejalan dengan Mishra et al. (2019) yang juga menegaskan bahwa data yang tidak terdistribusi normal tidak mampu merepresentasikan karakteristik populasi secara keseluruhan. Artinya, interpretasi hasil analisis dalam penelitian ini terbatas pada pemahaman sifat atau keadaan yang ada dalam kelompok subjek yang diteliti saja, bukan pada populasi yang lebih luas.

Pada hasil uji linearitas, antara variabel Self Development dan Self Efficacy, diperoleh nilai signifikansi dua variabel pada baris Linearity sebesar 0,000. Dimana nilai p berada kurang dari 0,05 dan pada nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,926 dimana $p > 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel self efficacy dan variabel self development dikatakan linear karena menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut.

Selanjutnya pada data yang sudah terkumpul dilakukan uji hipotesis menggunakan uji korelasi spearman rho, dan mendapatkan hasil bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Hal tersebut diketahui bahwa koefisien korelasi (r) antara Self Development dan Self Efficacy adalah sebesar 0.755. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan kuat antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi tingkat Self Development (X) seseorang, maka akan cenderung semakin tinggi pula Self Efficacy (Y), demikian pula sebaliknya. Selanjutnya, hasil pengujian signifikansi menunjukkan nilai koefisien Sig. (p) sebesar 0.000 yang artinya $p < 0,01$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kedua variabel. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan positif antara Self Development dan Self Efficacy adalah signifikan secara statistik.

Bandura (1997) menyatakan bahwa self-efficacy merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri untuk melakukan sesuatu atau mengatasi suatu situasi, serta meyakini bahwa ia akan berhasil melakukannya.

⁶³ Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspita dan Mugiarto (2020) yang menemukan bahwa pengembangan diri berperan dalam meningkatkan efikasi diri dalam konteks komunikasi antar individu. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang ¹¹¹ menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat self-development yang dimiliki individu dewasa awal, maka ¹⁴ semakin tinggi pula self-efficacy yang mereka rasakan.

Dalam konteks ⁷⁶ saat ini, media sosial menjadi salah satu sarana yang berperan penting dalam mendukung proses self development dan pembentukan self efficacy individu. Interaksi sosial digital yang terjadi di media sosial memungkinkan individu untuk saling berbagi pengalaman, mendapatkan insight baru, serta menerima feedback. Selain itu, konten-konten yang bersifat, edukatif, maupun inspiratif juga berperan dalam memfasilitasi proses self reflection individu Pasenrigading, (2025) . Proses tersebut mendorong individu untuk lebih mengenal potensi diri, sehingga memperkuat keyakinan mereka dalam menghadapi tantangan. Hal ini dirasakan oleh individu pada fase dewasa awal, di mana media sosial menjadi ruang pencarian identitas, dan pembentukan self efficacy melalui pengalaman digital yang bersifat interaktif.

Selanjutnya, temuan ini diperkuat oleh penelitian Handini dan Soekirno (2020), yang secara empiris menunjukkan bahwa pengembangan diri khususnya dalam keterampilan pemecahan masalah berhubungan signifikan dengan ²⁶ efikasi diri, yang kemudian memotivasi individu untuk berusaha lebih keras dan tetap optimis dalam meraih keberhasilan. Lebih lanjut, penelitian oleh Parjianto et al. (2021) menemukan bahwa strategi seperti pelatihan berpikir

positif berhasil meningkatkan efikasi diri akademik pada mahasiswa baru yang sedang mengalami transisi. Temuan ini mendukung argumen bahwa intervensi pada pengembangan diri secara langsung berdampak pada peningkatan efikasi diri.

Analisis tambahan yang dilakukan oleh peneliti yaitu melakukan uji beda berdasarkan jenis kelamin. Hasil uji beda yang diperoleh yaitu nilai signifikansi (p) untuk variabel self efficacy sebesar 0,748 dan untuk self development sebesar 0,655. Kedua nilai ini lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam variabel self efficacy maupun self development. Jadi dapat disimpulkan, baik laki-laki maupun perempuan menunjukkan tingkat self efficacy dan self development yang tidak berbeda secara statistik. Ini menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak memengaruhi tingkat self efficacy maupun self development pada responden dewasa awal pengguna media sosial.

Selanjutnya, berdasarkan hasil kategorisasi variabel self-efficacy, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 106 responden atau sebesar 45% dari total sampel. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas individu dalam penelitian ini memiliki keyakinan diri yang cukup, namun belum sepenuhnya optimal dalam mempercayai kemampuan diri mereka untuk menghadapi tantangan.

Menurut Penggabean (2019), efikasi diri yang berkembang dalam diri seseorang akan mendorong individu untuk berpikir dan bekerja secara maksimal, serta mampu melewati berbagai rintangan dalam kehidupannya

dengan lebih mudah. Hal ini sejalan dengan teori Tafarodi dan Swann dalam Rozika & Ramdhani (2018), yang menyatakan bahwa individu yang memiliki self efficacy akan mampu mengevaluasi dirinya secara positif dan memiliki keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya. Dengan demikian, hasil kategorisasi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden belum mencapai tingkat efikasi diri yang tinggi, mereka telah memiliki pondasi keyakinan diri yang cukup untuk terus berkembang.

Hal tersebut berkaitan dengan self-development pada individu dewasa awal yang menggunakan media sosial, dibuktikan dengan kategori sedang terdapat 97 responden yang berada pada persentase 41%. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Soekirno (2020), self development mencakup kemampuan untuk mengelola kepribadian, membentuk etika yang baik, serta membangun pola komunikasi yang positif. Proses pengembangan diri ini juga mencakup kemampuan mengatur emosi, kebiasaan, dan sikap dalam menghadapi masalah. Individu yang terus mengembangkan dirinya akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, termasuk dalam lingkungan external dan sosial media. Hal ini akan membentuk efikasi diri karena individu menjadi lebih mampu mengenali potensi dan keterbatasannya, serta lebih percaya dalam menghadapi tantangan dan mengambil keputusan secara mandiri.

Penilaian ini telah menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi yaitu terdapat nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,564, yang berarti bahwa variabel Self Development memberikan kontribusi sebesar 56,4% terhadap Self Efficacy, sedangkan sisanya sebesar 43,6% dipengaruhi oleh

faktor lainnya. Nilai R sebesar 0,751¹ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan kuat antara Self Development dan Self Efficacy.

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara self development (pengembangan diri) dan self-efficacy (efikasi diri) pada individu dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial. Hubungan yang teridentifikasi bersifat positif dan signifikan. Artinya, semakin tinggi tingkat self development yang dilakukan oleh individu dewasa awal, maka akan semakin tinggi pula self efficacy yang dimiliki oleh individu tersebut dalam penggunaan media sosial. Pada hal tersebut bahwa upaya dalam mengembangkan potensi diri, keterampilan, dan pengetahuan secara berkelanjutan berkontribusi pada penguatan keyakinan diri terhadap kemampuan personal. Sebaliknya, apabila tingkat self-development seorang individu cenderung rendah, maka self-efficacy mereka juga cenderung akan lebih rendah, yang berpotensi menghambat keyakinan mereka dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan, meskipun mereka aktif di media sosial.

Penelitian ini, meskipun telah memberikan kontribusi, masih memiliki sejumlah limitasi penelitian yang perlu diperhatikan. Limitasi penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan peluang bagi peneliti selanjutnya. Salah satu limitasi penelitian terletak pada uji normalitas data yang tidak terdistribusi normal. Kondisi tersebut disebabkan oleh beberapa faktor seperti perolehan responden yang kurang merata atau karena ada potensi bias dalam proses pengisian skala oleh responden. Selanjutnya komposisi demografis responden

dalam penelitian ini juga yang beragam, misalnya ⁸⁴ dari segi usia, jenis kelamin, latar belakang pendidikan, maupun pekerjaan, yang mana perbedaan karakteristik tersebut ⁴⁵ dapat mempengaruhi tingkat self efficacy dan self development.

Selain itu, subjek perempuan dan laki-laki yang tidak seimbang juga menjadi salah satu kekurangan dalam penelitian ini. Ketidakeimbangan ini berpotensi memengaruhi generalisasi temuan dan menyarankan perlunya upaya lebih lanjut untuk mendapatkan sampel ¹¹² yang lebih representatif di masa depan. Keterbatasan-keterbatasan yang teridentifikasi dalam ¹⁶ penelitian ini diharapkan dapat menjadi fondasi dan inspirasi bagi peneliti selanjutnya untuk merancang studi yang lebih komprehensif, sehingga ⁴⁵ dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai self-development dan self-efficacy.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah hipotesis penelitian yang diajukan sebelumnya telah terbukti diterima, terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara *self development* (pengembangan diri) dan *self efficacy* (efikasi diri). Hubungan ini secara spesifik ditemukan pada individu dewasa awal yang aktif dalam penggunaan media sosial.

Selanjutnya menunjukkan bahwa terdapat korelasi langsung, semakin tinggi atau individu dewasa awal dalam melakukan upaya *self development*, maka semakin kuat pula *self efficacy* atau keyakinan mereka terhadap kapasitas dan kemampuan diri dalam menghadapi berbagai situasi dan tantangan. Meskipun penelitian ini berhasil mengidentifikasi hubungan yang signifikan antara *self development* dan *self efficacy*, penting untuk dicatat bahwa hasil analisis juga mengisyaratkan adanya kemungkinan faktor-faktor lain yang memengaruhi *self efficacy* namun belum menjadi fokus lingkup penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Temuan dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan berharga bagi individu dewasa awal, khususnya mereka yang aktif menggunakan media sosial. Oleh karena itu, disarankan agar individu dewasa awal untuk meningkatkan kesadaran diri, selanjutnya secara konsisten mencari dan terlibat dalam aktivitas yang mendukung

pengembangan diri. Selanjutnya individu dapat merenungkan dan mengapresiasi setiap kemajuan atau keberhasilan kecil dalam proses pengembangan diri, karena hal ini dapat memperkuat *self efficacy* mereka secara bertahap.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang penting untuk diperhatikan oleh peneliti selanjutnya yang mungkin tertarik pada topik serupa. Keterbatasan ini dapat menjadi area perbaikan untuk melengkapi kekurangan yang ada dan meningkatkan kualitas penelitian di masa depan.

Salah satu keterbatasan utama berkaitan dengan metode pengumpulan data. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan secara daring (online) melalui Google Form. Hal ini membatasi kemampuan peneliti untuk melakukan pengawasan langsung terhadap proses pengisian skala oleh subjek. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan pengambilan data secara langsung atau luring (offline).

Penelitian selanjutnya perlu memperhatikan keseimbangan demografis responden, seperti usia, jenis kelamin, latar belakang pendidikan, dan pekerjaan. Komposisi demografis yang merata akan memberikan gambaran yang lebih representatif terkait kondisi self development dan self efficacy pada populasi dewasa awal.

Psikologi_Hubungan Antara Self Development dan Self Efficacy pada Dewasa Awal yang menggunakan Media Sosial

ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

22%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.usd.ac.id Internet Source	1%
2	dspace.uui.ac.id Internet Source	1%
3	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
4	repository.ub.ac.id Internet Source	1%
5	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1%
7	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1%
8	www.researchgate.net Internet Source	1%
9	jca.esaunggul.ac.id Internet Source	1%
10	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
11	123dok.com Internet Source	<1%

12	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
13	docplayer.info Internet Source	<1 %
14	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<1 %
15	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
16	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %
17	www.scribd.com Internet Source	<1 %
18	digilib.unila.ac.id Internet Source	<1 %
19	Submitted to Universitas Islam Indonesia Student Paper	<1 %
20	Submitted to Universitas Mercu Buana Yogyakarta Student Paper	<1 %
21	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
22	core.ac.uk Internet Source	<1 %
23	ejournal.stitpn.ac.id Internet Source	<1 %
24	Yulinda Putri Rahmaningrum, Fajar Awang Irawan. "HUBUNGAN ANTARA ANTROPOMETRI, PANJANG TUNGKAI, DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP	<1 %

LOMPATAN START RENANG", Jambura Journal
of Sports Coaching, 2025

Publication

25	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
26	es.scribd.com Internet Source	<1 %
27	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %
28	Submitted to LPPM Student Paper	<1 %
29	Riska Parida, Pepen Permana, Nur Muthmainah. "Efikasi diri, motivasi, dan prestasi: studi eksploratif pada mahasiswa", Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 2025 Publication	<1 %
30	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
31	neo.ppj.unp.ac.id Internet Source	<1 %
32	repository.unika.ac.id Internet Source	<1 %
33	Rismayanti Rismayanti, Romy Faisal Mustofa, Dita Agustian. "HUBUNGAN SELF DEVELOPMENT DENGAN SELF REGULATED LEARNING PESERTA DIDIK PADA PEMBELAJARAN BIOLOGI", Khazanah Pendidikan, 2023 Publication	<1 %
34	eprints.uad.ac.id Internet Source	<1 %

<1 %

35 id.123dok.com
Internet Source

<1 %

36 jurnal.iapi.or.id
Internet Source

<1 %

37 rakyat.news
Internet Source

<1 %

38 Maytri Nuradha, Anita Zulkaida, Desi Susianti.
"KONTRIBUSI OCCUPATIONAL SELF EFFICACY
TERHADAP JOB INSECURITY PADA KARYAWAN
KONTRAK", Jurnal Kesehatan dan Kedokteran,
2022
Publication

<1 %

39 lib.unnes.ac.id
Internet Source

<1 %

40 pt.scribd.com
Internet Source

<1 %

41 Akrom Daffa Ramadhan, Prima Aulia.
"Hubungan Work Readiness dengan
Subjective Well-Being pada Mahasiswa yang
Mengikuti Program Magang", Al-DYAS, 2025
Publication

<1 %

42 etd.iain-padangsidempuan.ac.id
Internet Source

<1 %

43 repository.uinjkt.ac.id
Internet Source

<1 %

44 Angga Aditiya Istijarno, Nadhifa Rima Rasya,
Sarah Nabilah Yasmin, Ina Ratnasari.
"Pengaruh Celebrity Endorser Terhadap
Pembelajaran Konsumen Kartu Perdana XL",

<1 %

Jurnal Riset Akuntansi dan Manajemen
Malahayati, 2022

Publication

-
- 45 Miftakhur Rohmah, Rafika Rahmadani, Khafid Ismail, Nanang Rifa'i, Meli Damayanti. "ANALISIS HIGHT ORDER THINKING SKILL BERDASARKAN SELF CONFIDENCE DAN SELF EFFICACY (STUDI PADA MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN EKONOMI UNIVERSITAS NURUL HUDA)", UTILITY: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Ekonomi, 2023
Publication <1 %
-
- 46 peraturan.bkpm.go.id
Internet Source <1 %
-
- 47 repository.stiewidyagamalumajang.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 48 Submitted to Universitas Islam Riau
Student Paper <1 %
-
- 49 journal.uii.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 50 repository.uksw.edu
Internet Source <1 %
-
- 51 Submitted to Universitas Negeri Malang
Student Paper <1 %
-
- 52 Submitted to Universitas Sumatera Utara
Student Paper <1 %
-
- 53 ibeka.or.id
Internet Source <1 %
-
- 54 Ayu Kristiyanti, I Wiguna, Kadek Primayana. "Pengembangan Multimedia Interaktif Berorientasi Ajaran Palemahan Materi <1 %

Bangun Datar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar",
Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 2025

Publication

55 Submitted to Rose-Hulman Institute of Technology <1 %

Student Paper

56 Submitted to Universitas Negeri Yogyakarta <1 %

Student Paper

57 archive.org <1 %

Internet Source

58 eprints.mercubuana-yogya.ac.id <1 %

Internet Source

59 journal.ubaya.ac.id <1 %

Internet Source

60 Submitted to Surabaya University <1 %

Student Paper

61 Submitted to Unika Soegijapranata <1 %

Student Paper

62 Submitted to Universitas Merdeka Malang <1 %

Student Paper

63 Submitted to UIN Walisongo <1 %

Student Paper

64 Submitted to Universitas Muria Kudus <1 %

Student Paper

65 docobook.com <1 %

Internet Source

66 eprints.iain-surakarta.ac.id <1 %

Internet Source

67 repository.ut.ac.id <1 %

Internet Source

68

Marsael M. Sengkey, Nova Lisye Sinaulan, Stefani Tendean, Herlina Sianly Ninda, Joel Mangantes, Yerikho Shefa Pratasik. "Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Mahasiswa di Universitas Negeri Manado", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025

Publication

<1 %

69

Norbertus Domentris Bouk, Oktavianus Pasoloran, Suwandi Ng. "PENGARUH VOLATILITAS ARUS KAS DAN LEVERAGE TERHADAP NILAI PERUSAHAAN YANG DIMEDIASI OLEH PERATAAN LABA", AJAR, 2020

Publication

<1 %

70

dinastirev.org

Internet Source

<1 %

71

e-campus.iainbukittinggi.ac.id

Internet Source

<1 %

72

pasca.unhas.ac.id

Internet Source

<1 %

73

taufiqdrs.wordpress.com

Internet Source

<1 %

74

www.sehatq.com

Internet Source

<1 %

75

Ace Suryadi. "Kependudukan dan Pembangunan Pendidikan", Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 2022

Publication

<1 %

76

pmiipurworejo.or.id

Internet Source

<1 %

77	repository.unikama.ac.id Internet Source	<1 %
78	rri.co.id Internet Source	<1 %
79	Anggun Yudita, Niluh Putu Evvy Rossanty. "PENGARUH KEYAKINAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP MOTIVASI KERJA KARYAWAN PADA PT. SARANAMUKTI PUTERASEJATI KOTA PALU", Jurnal Ilmu Manajemen Universitas Tadulako (JIMUT), 2021 Publication	<1 %
80	Muhamad Ramdan, Arie Hendra Saputro, Erna Herlinawati. "Pengaruh Social Media Marketing Dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian Produk Tragen Footwear Bandung", JEMSI (Jurnal Ekonomi, Manajemen, dan Akuntansi), 2023 Publication	<1 %
81	digilib.uinkhas.ac.id Internet Source	<1 %
82	digilib.uinsgd.ac.id Internet Source	<1 %
83	id.scribd.com Internet Source	<1 %
84	ir.pgn.co.id Internet Source	<1 %
85	jurnal.stikesmus.ac.id Internet Source	<1 %
86	media.neliti.com Internet Source	<1 %

87	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
88	seminar.uny.ac.id Internet Source	<1 %
89	www.grafiati.com Internet Source	<1 %
90	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
91	Umi Lailatul Agustina, Tri Sudarwanto, Fatihatin Naiyiroh. "Keterkaitan Percaya Diri Disertai Soft Skill Komunikasi Peserta Didik dalam Hasil Belajar Elemen Komunikasi Dengan Pelanggan", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2024 Publication	<1 %
92	Submitted to Universitas Pelita Harapan Student Paper	<1 %
93	adoc.tips Internet Source	<1 %
94	anchor.fm Internet Source	<1 %
95	aswendo2dwitanyanov.wordpress.com Internet Source	<1 %
96	e-journal.president.ac.id Internet Source	<1 %
97	etheses.iainponorogo.ac.id Internet Source	<1 %
98	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %

journal.umtas.ac.id

99	Internet Source	<1 %
100	jurnal.feb-umi.id Internet Source	<1 %
101	kumparan.com Internet Source	<1 %
102	lifepal.co.id Internet Source	<1 %
103	ocvita_ardhiani.staff.gunadarma.ac.id Internet Source	<1 %
104	repo.unhi.ac.id Internet Source	<1 %
105	repository.iainpalopo.ac.id Internet Source	<1 %
106	repository.trisakti.ac.id Internet Source	<1 %
107	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
108	www.spssindonesia.com Internet Source	<1 %
109	Arini Novandalina, Kharisma Yusuf Barus, Marnoto. "Efikasi Diri dan Keterlibatan dalam Mendorong Kinerja Karyawan", Solusi, 2025 Publication	<1 %
110	Vensy Vydia, Nursanti Irliana, Anna Dian Savitri. "Pengaruh Sosial Media Terhadap Komunikasi Interpersonal dan Cyberbullying Pada Remaja", Jurnal Transformatika, 2014 Publication	<1 %

111

Yuliani Karlina, Asep Kurniawan, Indah Umiyati. "FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI NIAT MELAKUKAN PENGGELAPAN PAJAK", JASS (Journal of Accounting for Sustainable Society), 2021

Publication

<1%

112

lib.ibs.ac.id

Internet Source

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA