

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA PERANTAU**

SKRIPSI

Jessy Anggreani Sarjono

19.E1.0032



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2023

# HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA PERANTAU

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas  
Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Jessy Anggreani Sarjono

19.E1.0032



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2023

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

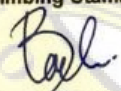
Pada Tanggal

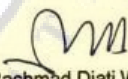
17 Oktober 2023

Mengesahkan  
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

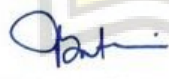
  
(Dr. A. Rachmad Djati W., MS.)  
Dewan Penguji

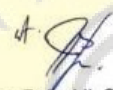
Pembimbing Utama

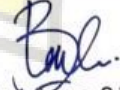
  
(Bartolomeus Yofana Adiwena, S.Psi., M.Si.)

  
(Dr. A. Rachmad Djati W., MS.)

Pembimbing Pendamping

  
(Maria Bramanwidyantari, S.Psi., MA.)

  
(Eugenius Tintus Rehnaldi, S.Psi., M.Psi.)

  
(Bartolomeus Yofana Adiwena, S.Psi., M.Si.)

# HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA PERANTAU

INTISARI

Jessy Anggreani Sarjono

19.E1.0032



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2023

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA PERANTAU**

INTISARI

Disahkan pada Tanggal

**24 Oktober 2023**

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi



(Dra. Sri Sijmijati, M.Si)

5811989054

FAK. PSIKOLOGI

Oleh,  
Pembimbing Utama

(Bertolomeus Yofana Adiwena, S.Psi., M.Si.)

5812020385

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jessy Anggreani Sarjono

NIM : 19.E1.0032

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Perantau

Dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.

Semarang, 8 Oktober 2023

Yang menyatakan



Jessy Anggreani Sarjono

19.E1.0032

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jessy Anggreani Sarjono

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Perantau” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawal, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Semarang, 8 Oktober 2023

Yang menyatakan



Jessy Anggreani Sarjono

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur dan terima kasih atas berkat dan kebaikan Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan kesempatan dan kemampuan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Perantau”

Penelitian ini pun dapat terlaksana karena adanya dukungan dari berbagai pihak, maka dari itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata, Dr. Kristiana Haryanti, M.Si.
2. Dosen pembimbing, Bartolomeus Yofana Adiwena S.Psi., M.Si. dan Maria Bramanwidyantari S.Psi., M.A. yang telah membimbing, menuntun, memberi arahan dengan baik dan sabar sehingga proses pengerjaan skripsi dapat selesai dengan baik
3. Wali Kelas penulis, Drs. Y. Sudiantara. B.Th., MS. Dan Dr. M. Suharsono, M.Si yang memberikan ketenangan dan motivasi untuk segera lulus.
4. Seluruh Dosen dan Tenaga Pendidik di Unika Soegijapranata yang telah mengajarkan banyak pengetahuan baru, pengalaman berharga, serta arahan dan bimbingan yang bermanfaat untuk kemajuan akademik non akademik penulis
5. Kepada saya yang telah mengusahakan yang terbaik dan mendoakan segala proses pembelajaran hingga akhirnya skripsi ini mampu diselesaikan sebagai “gong” dan puncak dari pembelajaran selama kuliah. Sangat bangga dan sangat berterima kasih pada diri saya sendiri karena sudah mau percaya pada rancangan Tuhan dan tentu saja mau belajar percaya pada diri sendiri bahwa saya bisa menyelesaikan pendidikan dan mendapat gelar sarjana. Terima kasih banyak
6. Orang tua yang selalu mendukung, mendoakan, dan memotivasi Jessy sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan bertanggung jawab. Teruntuk Mama yang selalu mendoakan dan selalu menanyakan kapan lulus dan Papa yang selalu mengingatkan Jessy betapa waktu selalu berjalan dan umur Jessy selalu bertambah sehingga Jessy harus



semangat menyelesaikan skripsi dan supaya bisa wisuda bareng Papa bulan Desember. Makasih banyak Mah, Pah.

7. Kepada keluarga di luar kota, Tante Tika dan Om Jo yang selalu menemani Jessy dan mendengarkan Jessy saat sedang berkeluh kesah tanpa menghakimi. Kepada Dira dan Valen yang selalu memberi kalimat positif dan mengingatkan betapa Jessy sangat mampu menyelesaikan skripsi dan wisuda tepat waktu. Kepada Pakde dan Bude Yanto yang selalu menemani Jessy di Solo tanpa bertanya hal-hal yang menakutkan Jessy tentang skripsi. Kepada Eyang Puteri yang berharap dan percaya tentang kemajuan Jessy dalam karir, pendidikan, dan seterusnya.
8. Adik-adik, Kelvin, Sky, dan Sun yang selalu percaya dan menyemangati Jessy dengan cerita-cerita lucu kalian.
9. Sahabat-sahabat penulis, Fellicia, Nia, Eva, Grestia yang senantiasa menyediakan waktu dan telinga untuk menjadi *human diary* nya Jessy, memberi semangat, doa, dan menemani Jessy. Kepada teman-teman kampus, Irene, Epin, Andya, Dea, Ale, Riko, Cik Grace, Jery yang bersedia meluangkan waktu untuk diskusi mengenai skripsi dan teman-teman gereja yang percaya akan kemampuan Jessy yang tentu saja itu sangat berarti, juga ajakan *trip* bersama-sama setelah Jessy sidang akhir yang buat Jessy semakin semangat menyelesaikan skripsi. Kepada kerabat gereja yang selalu mendukung dan memberi *warm wishes* untuk Jessy sehingga Jessy sangat tenang dan memiliki pandangan positif ke depan.
10. Kakak-kakak di kantor BMRI yang menyemangati dan mengajarkan Jessy tentang realita di dunia pekerjaan dan kehidupan sebagai orang dewasa, yang menjadi rekan dan teman kantor yang membangun.
11. HRD Bank M yang telah menanyakan tanggal berapa Jessy sidang dan wisuda, membuat Jessy jadi semakin percaya dan yakin bahwa Jessy sudah ditunggu di dunia pekerjaan yang nyata
12. Dokter Alvin yang telah menyembuhkan mata Jessy dan membuat Jessy mampu mengerjakan skripsi dengan kondisi mata yang jauh lebih nyaman.
13. Responden yang telah bersedia menjawab pertanyaan-pertanyaan di kuesioner *gform* tepat waktu sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik. Serta kepada seluruh pihak yang telah terlibat dalam pembuatan dan proses penyelesaian skripsi.

Penulis tentu menyadari bahwa skripsi ini memiliki kekurangan, namun penulis berharap skripsi ini mampu memberikan sudut pandang baru dan menjadi referensi yang bermanfaat bagi para pembaca. Tuhan Yesus memberkati selalu.

Semarang,

Jessy Anggreani Sarjono



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN ISI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN INTISARI .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....	vi
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
PENDAHULUAN .....	2
METODE.....	7
HASIL.....	9
DISKUSI.....	11
SIMPULAN.....	13
DAFTAR PUSTAKA .....	14

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Karakteristik Partisipan.....	8
<b>Tabel 2.</b> Uji Korelasi.....	10



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. Skala.....	17
LAMPIRAN B. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	27
LAMPIRAN C. Uji Asumsi; Uji Normalitas dan Linearitas.....	31
LAMPIRAN D. Analisis Data; Uji Hipotesis, Analisis Korelasi, Uji T, Asal Kota Responden, Koefisien determinasi.....	34
LAMPIRAN E. Surat Ijin Penelitian dan Bebas Plagiasi.....	42



## **Hubungan Efikasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Perantau**

*The Relationship between Self Efficacy and Psychological Well Being among Overseas Students*

**Jessy Anggreani Sarjono**

Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata, Semarang, Indonesia

### **Abstrak**

Merantau untuk menimba ilmu membuat mahasiswa perantau menemui tantangan baru seperti merasa tidak sejahtera secara psikologis saat tidak yakin mampu menjalankan perannya sebagai mahasiswa di tempat perantauan. Maka dari itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis. Sebanyak 108 responden penelitian yang merupakan mahasiswa perantau berusia 18 hingga 25 tahun berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan *Psychological Well Being Scale* oleh Ryff yang diadaptasi oleh Adiwena (2019) menjadi versi Bahasa Indonesia serta *General Efficacy Scale* yang disusun oleh Schwarzer yang diadaptasi oleh Novrianto, Marettih, dan Wahyudi (2019) dan dimodifikasi oleh penulis dengan menambah dua item. Berdasarkan hasil analisis korelasi *pearson product moment*, efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis berkorelasi sangat signifikan dengan koefisien korelasi  $r = 0.747$  serta signifikansi  $0.000$  ( $p < 0.01$ ) yang berarti semakin tinggi efikasi diri maka tingkat kesejahteraan psikologisnya pun semakin tinggi, begitu pun sebaliknya. Efikasi diri memberi sumbangan sebesar 55.9% terhadap kesejahteraan psikologis dan 44.1% terpengaruh faktor lainnya. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau.

**Kata Kunci : Kesejahteraan Psikologis, Efikasi Diri, Mahasiswa Perantau**

### **Abstract**

One of the challenges of overseas students is feeling psychologically unwell because they are not sure they can carry out their roles as overseas students. This research was conducted to determine the relationship between self efficacy and psychological well-being in overseas students. A total of 108 research respondents who were overseas students with an age range of 18-25 years participated in this research. This research uses the Psychological Well-Being Scale compiled oleh Ryff and adapted into Indonesian oleh Adiwena (2019) as well as the General Efficacy Scale compiled oleh Schwarzer and adapted oleh Novrianto, Marettih, and