

**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*
TERHADAP *SELF-EFFICACY* PADA *FRESH*
GRADUATE YANG MENGHADAPI DUNIA KERJA**

SKRIPSI



OLEH:
Silvina Meyka Budiani
NRP. 7103019141

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2022**

**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*
TERHADAP *SELF-EFFICACY* PADA *FRESH*
GRADUATE YANG MENGHADAPI DUNIA KERJA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
derajat Sarjana Psikologi



OLEH:

Silvina Meyka Budiani

NRP. 7103019141

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2022**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini saya:

Nama : Silvina Meyka Budiani

NRP : 710309141

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

PENGARUH *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* TERHADAP *SELF-EFFICACY* PADA *FRESH GRADUATE* YANG MENGHADAPI DUNIA KERJA

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 28 November 2022

Yang membuat pernyataan,



Silvina Meyka Budiani

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Silvina Meyka Budiani

NRP : 7103019141

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* TERHADAP *SELF-EFFICACY* PADA *FRESH GRADUATE* YANG MENGHADAPI DUNIA
KERJA**

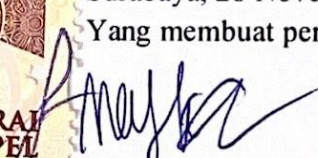
Untuk dipublikasikan atau ditampilkan di internet atau media lain (*digital library* perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.



Surabaya, 28 November 2022

Yang membuat pernyataan,


Silvina Meyka Budiani

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* TERHADAP *SELF-EFFICACY* PADA *FRESH GRADUATE* YANG MENGHADAPI DUNIA KERJA

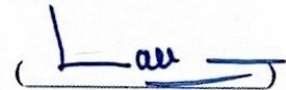
Oleh:
Silvina Meyka Budiani
NRP. 7103019141

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi.

Pembimbing 1: Dr. Nurlaila Effendy, M.Si.

NIDN : 0702026606


Email : laila.effendy@gmail.com



Pembimbing 2: Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0715069303

Email : detricia.t@ukwms.ac.id



Surabaya, 28 November 2022

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Psychological Well Being* terhadap *Self-Efficacy* pada *Fresh Graduate* yang Menghadapi Dunia Kerja” oleh Silvina Meyka Budiani (7103019141) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh derajat Sarjana Psikologi

Pada tanggal 9 Desember 2022



Agnes M. Sumargi, Ph.D., Psikolog

Dewan Penguji

1. Ketua : Made Dharmawan Rama A., M.Psi., Psikolog

2. Sekretaris : Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog

3. Anggota : Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog

4. Anggota : Dr. Nurlaila Effendy, M.Si.

NIDN : 0702026606

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk

TUHAN YESUS KRISTUS

Yang selalu memberi saya kekuatan dan menjadi tempat saya berkeluh kesah
selama pengerjaan skripsi

PAPA, MAMA, DAN SESILIA AGNESIA

Yang selalu mau mendoakan, mendukung, serta memberi saya nasihat

BAGI SELURUH *FRESH GRADUATE* YANG MENGHADAPI DUNIA KERJA

Semoga dengan skripsi ini *fresh graduate* lebih mampu untuk menghadapi dunia
kerja

HALAMAN MOTTO

“Tuhan Sumber Kebahagiaan dan Kedamaian Yang Utama dan Terutama”

“God is still in control of your situation. Trust Him”

“Stay Calm. Have Faith, God Will get you through this”

“Just Wait Until You See All, That God Has Planned
For You”

“Segala Perkara Dapat Kutanggung Di Dalam Dia Yang Memberi Kekuatan
Kepadaku”

-Filipi 4:13

“Sebab Tuhan, Dia sendiri akan berjalan di
depanmu, Dia sendiri akan menyertai engkau, Dia
tidak akan membiarkan engkau dan tidak akan
meninggalkan engkau; Jangan takut dan janganlah
patah hati”

-Ulangan 31:8

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Pertama-tama, peneliti panjatkan Puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan kasihnya, peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini sebagai tugas akhir perkuliahan dengan baik dan tepat waktu. Penulisan pada penelitian tugas akhir ini, melibatkan banyak pihak lain yang membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, peneliti hendak menyampaikan ungkapan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penyelesaian penelitian ini, antara lain:

1. **Tuhan Yesus Kristus** yang selalu memberi saya ketenangan, kekuatan serta penghiburan selama pengerjaan skripsi.
2. **Ibu Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych.,Ph.D.**, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
3. **Ibu Dr. Nurlaila Effendy, M.Si.** dan **Ibu Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog** selaku dosen pembimbing yang dengan sabar dan tulus hati mendampingi peneliti dalam penyusunan skripsi serta memberikan waktu luang, masukan, serta saran sebagai perbaikan dalam penyusunan skripsi ini
4. **Bapak Made Dharmawan Rama Adhyatma, M.Psi., Psikolog** selaku dosen pembimbing akademik serta ketua penguji yang telah bersedia membantu kendala yang peneliti alami dari awal masa perkuliahan serta memberi saran dan masukan dalam penyusunan skripsi peneliti.
5. **Ibu Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog** selaku dosen penguji yang memberikan saran serta masukan terkait penelitian dari proposal skripsi hingga penyelesaian skripsi ini.
6. **Seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya** yang telah bersedia membagikan ilmunya, yang dengan sabar dan ikhlas dalam mengajar dan menyampaikan materi kepada peneliti.

7. **Seluruh karyawan tata usaha Fakultas Psikologi**, yang selalu membantu peneliti dalam pengurusan administrasi dari awal masa studi hingga tugas akhir ini.
8. **Orang tua dan Saudara** yang selalu memberi motivasi, semangat, dan dukungan kepada peneliti, sehingga peneliti memiliki kesempatan untuk berkuliah hingga menyelesaikan studi.
9. **Seluruh Partisipant Penelitian** yang bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuisisioner dan berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.
10. **Alfred Ronald Yeheskial Hano** sebagai orang spesial yang saya kasihi. Terima kasih atas seluruh dukungan, doa, motivasi, saran yang diberikan kepada peneliti selama masa studi hingga pengerjaan skripsi.
11. **Kak Paulus Yubili, Agnes N. Wilbert, Yolina, Immanuel Dharma** sebagai teman yang telah meluangkan waktunya bersedia membantu saya dan bersedia menjawab setiap pertanyaan yang saya ajukan dalam proses pengolahan data dalam penelitian ini.
12. **Rachmaudina Alkansyah, Salsabila Alifia, Clora Zelinea, Virginia Cindy, Vanessa Salem** yang senantiasa membantu peneliti selama menjalani perkuliahan dari awal hingga penyusunan skripsi.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO.....	viii
UNGKAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Batasan Masalah.....	12
1.3. Rumusan Masalah.....	12
1.4. Tujuan Penelitian.....	12
1.5. Manfaat Penelitian	13
1.5.1. Manfaat Teoritis	13
1.5.2. Manfaat Praktis.....	13
BAB II LANDASAN TEORI	14
2.1. <i>Self-Efficacy</i>	14
2.1.1. Definisi <i>Self-Efficacy</i>	14
2.1.2. Dimensi <i>Self-Efficacy</i>	14
2.1.3. Faktor-Faktor <i>Self-Efficacy</i>	15
2.2. <i>Psychological Well Being</i>	16
2.2.1 Definisi <i>Psychological Well Being</i>	16

2.2.2	Dimensi <i>Psychological Well Being</i>	17
2.3.	Dunia Kerja	19
2.4.	Definisi <i>Fresh Graduate</i>	20
2.5.	Keterkaitan antara <i>Psychological Well Being</i> dengan <i>Self-Efficacy</i> pada <i>Fresh Graduate</i> yang menghadapi dunia kerja	20
2.6.	Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN		28
3.1.	Identifikasi Variabel Penelitian	28
3.2.	Definisi Operasional	28
3.2.1	<i>Self-Efficacy</i>	28
3.2.2	<i>Psychological Well Being</i>	28
3.3.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	29
3.3.1	Populasi	29
3.3.2	Teknik Pengambilan Sampel	29
3.4.	Metode Pengumpulan Data	30
3.4.1	<i>Self-Efficacy</i>	30
3.4.2	<i>Psychological Well Being</i>	30
3.5.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	31
3.5.1	Validitas	31
3.5.2	Reliabilitas.....	32
3.6.	Teknik Analisis Data	32
3.7.	Etika Penelitian.....	33
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN		34
4.1.	Orientasi Kancah Penelitian	34
4.2.	Persiapan Pengambilan Data	35
4.3.	Pelaksanaan Penelitian.....	36
4.4.	Hasil Penelitian.....	38
4.4.1.	Uji Validitas	38
4.4.2.	Uji Reliabilitas	40
4.4.3.	Deskripsi Identitas Responden	41
4.4.4.	Deskripsi Data Variabel Penelitian.....	44

4.4.5. Uji asumsi.....	53
4.4.6. Uji Hipotesis.....	54
BAB V PENUTUP	56
5.1. Bahasan	56
5.2. Simpulan	62
5.3. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kategorisasi Skala <i>Self-Efficacy</i>	30
Tabel 3. 2 Blueprint Skala <i>Self-Efficacy</i>	30
Tabel 3. 3 Kategorisasi Skala <i>Psychological Well Being</i>	31
Tabel 3. 4 Blueprint Skala <i>Psychological Well Being</i>	31
Tabel 4. 1 <i>Timeline Penelitian</i>	36
Tabel 4. 2 Perbandingan Validitas Skala <i>Self-Efficacy</i>	38
Tabel 4. 3 Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Self-Efficacy</i>	39
Tabel 4. 4 Perbandingan Validitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	39
Tabel 4. 5 Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Psychological Well Being</i>	40
Tabel 4. 6 Perbandingan Reliabilitas Skala <i>Self-Efficacy</i>	40
Tabel 4. 7 Perbandingan Reliabilitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	41
Tabel 4. 8 Distribusi Jumlah Subjek Berdasarkan Wilayah Provinsi	43
Tabel 4. 9 Kategorisasi dan Batasan Nilai Variabel <i>Self-Efficacy</i>	45
Tabel 4. 10 Skor Kategorisasi Dimensi <i>Level</i>	46
Tabel 4. 11 Skor Kategorisasi Dimensi <i>Strength</i>	46
Tabel 4. 12 Skor Kategorisasi Dimensi <i>Generality</i>	47
Tabel 4. 13 Presentase Skor Tertinggi Dimensi <i>Self-Efficacy</i>	47
Tabel 4. 14 Kategorisasi dan Batasan Nilai Variabel <i>Psychological Well Being</i> .	48
Tabel 4. 15 Skor Kategorisasi Dimensi Penerimaan Diri	48
Tabel 4. 16 Skor Kategorisasi Dimensi Hubungan Positif Dengan Orang Lain ...	49
Tabel 4. 17 Skor Kategorisasi Dimensi Kemandirian	49
Tabel 4. 18 Skor Kategorisasi Dimensi Penguasaan Lingkungan	50
Tabel 4. 19 Skor Kategorisasi Dimensi Pengembangan Diri	50
Tabel 4. 20 Skor Kategorisasi Dimensi Tujuan Hidup	51
Tabel 4. 21 Presentase Skor Tertinggi Dimensi <i>Psychological Well Being</i>	51
Tabel 4. 22 Tabulasi Silang Variabel Y dan Variabel X	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Data Lulusan Sarjana di Indonesia	2
Gambar 1. 2 Data Pengangguran Sesuai Tamatan Pendidikan	3
Gambar 4. 1 Grafik Responden Berdasarkan Usia.....	41
Gambar 4. 2 Diagram Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
Gambar 4. 3 Diagram Responden Berdasarkan Status Pekerjaan	43
Gambar 4. 4 Scatterplot Uji Homoskedastisitas	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah <i>Psychological Well Being</i>	69
Lampiran 2. Data Mentah <i>Self-Efficacy</i>	95
Lampiran 3. Data Olah <i>Psychological Well Being</i>	107
Lampiran 4. Data Olah <i>Self-Efficacy</i>	133
Lampiran 5. Validitas dan <i>Reliabilitas Psychological Well Being</i>	145
Lampiran 6. Validitas dan <i>Reliabilitas Self-Efficacy</i>	147
Lampiran 7. Uji Asumsi	148
Lampiran 8. Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana	150
Lampiran 9. Peminjaman Alat Ukur	152
Lampiran 10. Bentuk Kuisisioner (<i>google form</i>)	153
Lampiran 11. Tabulasi Silang	157

Silvina Meyka Budiani (2022). “Pengaruh *Psychological Well Being* terhadap *Self-Efficacy* pada *Fresh Graduate* yang Menghadapi Dunia Kerja”. **Skripsi Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Fresh graduate memiliki target untuk sukses di usia muda. Namun hal itu tidak serta merta terwujud. Perasaan cemas pada *fresh graduate* muncul ketika *fresh graduate* mulai melamar pekerjaan. *Self-Efficacy* merupakan salah satu penyebab *fresh graduate* mengalami kecemasan. *Fresh graduate* dengan *self-efficacy* yang rendah akan mudah merasa cemas, sedangkan *self-efficacy* dapat membantu *fresh graduate* mengurangi kecemasan dan selalu berusaha maksimal dalam melakukan sebuah usaha hingga mencapai target yang diinginkan, sehingga perlu nya *self-efficacy* untuk *fresh graduate*. Salah satu faktor yang dapat menentukan tinggi rendahnya *self-efficacy* adalah *psychological well being*. *Psychological well being* merupakan kondisi kesejahteraan psikologis individu. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara *psychological well being* terhadap *self-efficacy* pada *fresh graduate* yang menghadapi dunia kerja. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *incidental sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur *self-efficacy* yang terdiri dari tiga dimensi yaitu level, *strength*, dan *generality*, dan alat ukur *psychological well being* terdiri dari enam dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, dan tujuan hidup. Responden dalam penelitian ini berjumlah 154 responden dan analisis data dilakukan dengan statistika analisis regresi sederhana dengan bantuan *SPSS for windows* versi 16.0. Analisis data menunjukkan hasil nilai sig. 0,000 (<0,05) yang diartikan terdapat pengaruh yang signifikan dan bernilai positif antara *psychological well being* dengan *self-efficacy* dengan persamaan garis linier $Y = 21,027 + 0,053X$. Dapat dikatakan bahwa jika *psychological well being* pada *fresh graduate* meningkat 1 nilai, maka akan diikuti dengan peningkatan *self-efficacy* sebesar 0,053 nilai. Semakin tinggi *psychological well being* maka akan diikuti dengan *self-efficacy* yang semakin tinggi. Diketahui nilai sumbangan efektif pengaruh *psychological well being* terhadap *self-efficacy* sebesar 23%. Sehingga dapat dikatakan bahwa *psychological well being* mempengaruhi *self-efficacy* sebesar 23% dan sisanya 77% di pengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Kata kunci: *psychological well being*, *self-efficacy*, *fresh graduate*

Silvina Meyka Budiani (2022). *"The Effect of Psychological Well Being on Self-Efficacy in Fresh Graduates Facing the World of Work"*. **Undergraduate Thesis.** Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University, Surabaya.

ABSTRACT

A fresh graduate has a target to be successful at a young age. However, this only sometimes materializes. Feelings of anxiety for fresh graduates appear when fresh graduates start applying for jobs. Self-Efficacy is one of the reasons fresh graduates experience anxiety. Fresh graduates with low self-efficacy will feel anxious quickly. In contrast, self-efficacy is needed to help fresh graduates reduce anxiety and always try their best to make an effort to achieve the desired target. Self-efficacy is needed for fresh graduates. One of the factors that can determine the level of self-efficacy is psychological well-being. Psychological well-being is a condition of individual psychological well-being. The purpose of this research is to find out whether there is an influence or not between psychological well-being on self-efficacy in fresh graduates who are facing the world of work. The sampling technique used in this research is incidental sampling. This study used a self-efficacy measure consisting of three dimensions, namely level, strength, and generality, and a psychological well-being measure consisting of six dimensions, namely self-acceptance, positive relationships with others, independence, environmental mastery, self-development, and purpose of life. Respondents in this study amounted to 154 respondents; then, data analysis was carried out with simple regression analysis statistics with the help of SPSS for Windows 16.0. Data analysis shows the results of sig. 0.000 (<0.05), which means that there is a significant and positive effect between psychological well-being and self-efficacy with the equation of the linear line $Y = 21.027 + 0.053X$. If the psychological well-being of fresh graduates increases by 1 point, it will be followed by an increase in self-efficacy of 0.053 points. The higher the psychological well-being, the higher the self-efficacy will be. It is known that the value of the effective contribution to the effect of psychological well-being on self-efficacy is 23%. Psychological well-being affects self-efficacy by 23%, and the remaining 77% is influenced by other factors outside of this study.

Keywords: psychological well-being, self-efficacy, fresh graduate