

**EFIKASI DIRI DAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI
INTERPERSONAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI
PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI PROGRAM
MBKM
SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Dalam
Bidang Psikologi**



Oleh :

FITHRIA IKHLASİYAH AZZAHRA

41183507180072

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM "45"
BEKASI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Efikasi Diri dan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa yang Mengikuti Program MBKM.
Penyusun : Fithria Ikhlasiah Azzahra
NPM : 41183507180072

Bekasi, 28 Juli 2022

Menyetujui:

Pembimbing,



Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si.

Mengetahui:

Ketua Program Studi



Novita Dian Iva Prestiana, M. Psi

HALAMAN PENGESAHAN

Efikasi Diri dan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dengan Penyesuaian Diri
Pada Mahasiswa yang Mengikuti Program MBKM

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Fithria Ikhlasiyah Azzahra

41183507180072


Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada Tanggal 28 Juli 2022 :

Dan Telah Dinyatakan Lulus/Disahkan

Dewan Penguji :

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, M. Psi
Sekretaris : Alfiana Indah Muslimah, M. Psi
Anggota : 1. Dr. Rony Setiawan, S. Psi., M. Si
2. Siti Nurhidayah, S. Psi., M. Si

()
()
()
()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fithria Ikhlasiah Azzahra
NPM : 41183507180072
Judul Skripsi : Efikasi Diri dan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa yang mengikuti Program MBKM

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam "45" bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini bebas dari :
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau

dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.

5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta saksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 28 Juli 2022



Fithria Ikhlasiyah Azzahra

41183507180072

RIWAYAT HIDUP

1. Nama : Fithria Ikhlasiah Az Zahra
2. Tempat/tanggal lahir : Bekasi, 4 Januari 2001
3. Alamat : Villa Mutiara M28/1, Wanajaya, Cibitung,
Kab. Bekasi
4. Nomor Telepon : 085156865984
5. Nama Orang Tua
Nama Bapak : Nurdin Gunawan
Nama Ibu : Tri Utami
6. Riwayat Pendidikan

No	Jenjang Pendidikan	Nama Lembaga	Tahun
1	Perguruan Tinggi	Universitas Islam "45" Bekasi	2018-2022
2	Sekolah Menengah Atas (SMA)	SMAN 1 Cibitung	2015-2018
3	Sekolah Menengah Pertama (SMP)	SMPN 2 Cibitung	2012-2015
4	Sekolah Dasar	SDIT Daarussalam	2006-2012
5	Taman Kanak-kanak	TKIT Azzahra	2005

7. Pengalaman Organisasi

No	Pengalaman Organisasi	Tahun
1	Ketua PMR	2013
2	Anggota PASKIBRA	2013
3	Anggota OSIS	2015
4	Ketua Divisi Tari-Vokal Koi no boru nihongo kurobu (KONONIKU)	2016-2017
5	Staff Biro Kesekretariatan HIMAPSI	2018
6	Sekretaris Futsal Competition HIMAPSI	2019
7	Koordinator Biro Kesekretariatan HIMAPSI	2020-2021
8	Volunteer MRI ACT-Kota Bekasi	2020

MOTTO

Bersinar bagai matahari, indah bagaikan pelangi! Hallo aku Zahra!
Ambisi dalam diri seorang individu memang sangat wajar, akan tetapi ingat!
bahwasannya semua jalan yang kamu lalui kemarin, saat ini, atau nanti di masa
depan sudah ditetapkan oleh Allah SWT. Maka dari itu jalani semampu mungkin
dan sisanya bertawakallah kepada Allah SWT.

يُسْرًا أَلْتَمِسُ مَعَهُ إِنِّ , يُسْرًا أَلْتَمِسُ مَعَهُ فَإِنَّ

**"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada
kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."-**

Q.S Al-Insyirah Ayat 5-6

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi. Adapun penulis memberikan judul skripsi ini yaitu "Efikasi Diri dan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa yang Mengikuti Program MBKM" sebagai upaya penulis untuk dapat menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) program studi Psikologi. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis telah dapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sudah selayaknya penulis mengucapkan syukur kepada Allah SWT, dan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

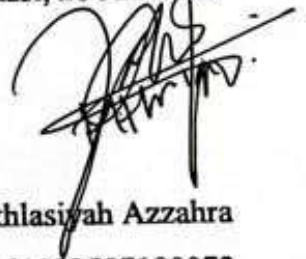
1. Ibu Siti Nurhidayah, S. Psi., M. Si. selaku dosen pembimbing yang senantiasa mendukung penulis selama masa bimbingan skripsi.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M. Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam "45" Bekasi yang memberikan dukungan dan pengetahuan yang berguna bagi penulis.
3. Bapak Drs. Yanto Supriyatno., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam "45" Bekasi
4. Ibu Ir. Magdalena Hanoum, M. Psi., Psikolog selaku Dosen psikologi yang senantiasa membimbing dan membantu penulis untuk menjalani program MBKM.
5. Seluruh Dosen Psikologi yang sangat berjasa dalam memberikan ilmu, pengalaman serta motivasi yang luar biasa selama penulis menjadi mahasiswa psikologi.
6. Kepada kedua orang tua, Bapak dan Umi yang selalu mendukung penulis selama ini, baik materi dan memberikan do'a terbaik bagi penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga Bapak dan Umi selalu diberikan kesehatan oleh Allah SWT.
7. Kepada ke-empat adik penulis, Syahid, Shafa, Bilqis, dan Rahman yang mendukung penulis serta memberikan kebahagiaan dan semangat yang berarti dikala penulis jenuh dan tidak bersemangat.

8. Keluarga tercinta yang telah memberikan do'a dan semangat yang luar biasa kepada penulis.
9. Kepada BTS (방탄소년단), Red Velvet, ENHYPEN, dan WayV yang menjadi sumber semangat dan kebahagiaan selama proses menyelesaikan skripsi ini.
10. Serta seluruh teman-teman penulis terutama Alya Rekha Anjani yang telah memberikan bantuan dan dukungan yang sangat berarti.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas segala kebaikan yang telah kalian berikan. Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mohon kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini. Besar harapan penulis apabila skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Wassalamualaikum, Wr.Wb

Bekasi, 28 Juli 2022



Fithria Ikhlasiyah Azzahra

41183507180072

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	
HALAMAN PENGESAHAN	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	
RIWAYAT HIDUP	
MOTTO.....	
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
RINGKASAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat penelitian	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Efikasi Diri	9
1. Definisi Efikasi Diri.....	9
2. Aspek Efikasi Diri	10
3. Faktor Efikasi Diri	11
B. Kemampuan Komunikasi Interpersonal.....	12
1. Definisi Kemampuan Komunikasi Interpersonal.....	12
2. Aspek Kemampuan Komunikasi Interpersonal	13
3. Faktor Kemampuan Komunikasi Interpersonal	14
C. Penyesuaian Diri.....	15
1. Definisi Penyesuaian Diri	15
2. Aspek Penyesuaian Diri.....	16
3. Faktor Penyesuaian Diri.....	18
D. Kerangka Berpikir	18
E. Hipotesis.....	22
F. Orisinalitas Penelitian.....	22

BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian	25
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	25
1. Identifikasi Variabel	25
2. Definisi Konseptual	26
3. Definisi Operasional	26
C. Subjek, Tempat dan Waktu Penelitian	27
1. Populasi penelitian	27
2. Tempat dan Waktu	28
D. Teknik pengumpulan data	29
1. Wawancara	29
2. Kuesioner	30
3. Observasi	30
4. Skala pengukuran psikologi	31
E. Kualitas dan Hasil Skala pengukuran psikologi	31
1. Uji Validitas	31
2. Uji Reliabilitas	34
3. Hasil Analisis Instrumen Penelitian	34
4. Teknik Analisis Data	37
F. Jadwal Penelitian	42
BAB IV	43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Gambaran umum lokasi penelitian	43
B. Deskripsi subjek penelitian	44
C. Deskripsi Variabel Penelitian	46
BAB V.....	59
PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Wawancara Variabel Penyesuaian Diri	4
Tabel 2. Hasil Wawancara Variabel Efikasi Diri	5
Tabel 3. Tabel Wawancara Variabel Kemampuan Komunikasi Interpersonal	6
Tabel 4. Tempat dan Waktu	29
Tabel 5. Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach.....	34
Tabel 6. <i>Blueprint</i> Efikasi Diri	35
Tabel 7. <i>Blueprint</i> Kemampuan Komunikasi Interpersonal.....	36
Tabel 8. <i>Blueprint</i> Penyesuaian Diri	37
Tabel 9. Rumus Kategorisasi	38
Tabel 10. Uji Normalitas	39
Tabel 11. Uji Linieritas	40
Tabel 12. Tingkat Koefisien Korelasi	41
Tabel 13. Jadwal Penelitian.....	42
Tabel 14. Deskripsi Subjek Penelitian	45
Tabel 15. Deskripsi Variabel Penelitian.....	46
Tabel 16. Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i> Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri	48
Tabel 17. Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i> Kemampuan Komunikasi Interpersonal dan Penyesuaian Diri.....	49
Tabel 18. Hasil Uji Coba Regresi Linier Berganda.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	21
Gambar 2. Rumus Slovin.....	28
Gambar 3. Aiken's V.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Panduan Wawancara</i>	66
Lampiran 2. <i>Verbatim Wawancara</i>	69
Lampiran 3. <i>Tabel Hasil Observasi</i>	118
Lampiran 4. <i>Expert Judgement</i>	123
Lampiran 5. <i>Uji Validitas</i>	131
Lampiran 6. <i>Uji Reliabilitas</i>	137
Lampiran 7. <i>Blue Print</i>	138
Lampiran 8. <i>Uji Normalitas dan Uji Linearitas</i>	141
Lampiran 9. <i>Skala Pengukuran Psikologi Efikasi Diri</i>	142
Lampiran 10. <i>Uji Korelasi</i>	143
Lampiran 11. <i>Uji Regresi Berganda</i>	144
Lampiran 12. <i>Tabulasi Data</i>	145
Lampiran 13. <i>Informed Consent</i>	154

RINGKASAN

Penyesuaian diri adalah suatu proses yang meliputi respon mental dan perilaku dimana individu akan berusaha mengatasi ketegangan, frustrasi, kebutuhan, dan konflik yang berasal dari dalam diri untuk menghasilkan kualitas keseimbangan antara tuntutan dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada. Penyesuaian diri sangat dibutuhkan mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan baru maupun teman baru dari dalam maupun dari luar kampus. Disisi lain ada faktor-faktor yang mempengaruhi individu untuk dapat penyesuaian diri dengan lingkungan, yaitu faktor internal efikasi diri dan faktor eksternal kemampuan komunikasi interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efikasi diri dan komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM serta menguji hubungan antar ketiganya.

Kriteria yang ditetapkan pada penelitian ini adalah mahasiswa UNISMA Bekasi yang mengikuti program MBKM, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Teknik sampel menggunakan metode teknik *purposive sampling*. Peneliti akan menyebarkan skala penelitian psikologi secara *online* hingga diperoleh subjek sebanyak 92 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *likert* berdasarkan aspek penyesuaian diri, efikasi diri dan komunikasi interpersonal. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *pearson product moment* melalui bantuan Program SPSS 25 *for windows*.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,632 dengan taraf signifikan 0,000 ($p < 0,05$) pada efikasi diri dan penyesuaian diri. Diperoleh koefisien korelasi 0,700 dengan taraf signifikan 0,000 ($p < 0,05$) pada kemampuan komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri. Didapatkan koefisien determinasi sebesar 0,544 hal ini menunjukkan bahwa variabel efikasi diri dan kemampuan komunikasi interpersonal memberikan sumbangan pengaruh terhadap variabel penyesuaian diri sebanyak 54,4%, sedangkan 45,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : *Penyesuaian Diri, Efikasi Diri, Kemampuan Komunikasi Interpersonal, MBKM*