



## **SKRIPSI**


### **Judul:**

Pengaruh Pelatihan Pengembangan Diri untuk Meningkatkan  
Self-Efficacy pada Remaja di Dusun X  
Indramayu

### **Disusun oleh:**

SONIA HALIMATU SA'DIYAH  
NIM. 705190001

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
2023

 <b>UNTAR</b> Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	<b>FR-FP-04-06/R0</b>	HAL. 1/1
	<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH</b>	
<b>05 NOVEMBER 2010</b>		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Sonia Halimatu Sa'diyah**

NIM : **705190001**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

**Pengaruh Pelatihan Pengembangan Diri untuk Meningkatkan Self-Efficacy pada Remaja di Dusun X Indramayu**

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 22 Desember 2022

Yang Memberikan Pernyataan



**Sonia Halimatu Sa'diyah**

 <b>UNTAR</b> Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	<b>FR-FP-04-07/R0</b>	HAL. 1/1
<b>05 NOVEMBER 2010</b>	<b>SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH</b>	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Sonia Halimatu Sa'diyah**  
 N I M : **705190001**  
 Alamat : **Jl. Sumur Bor No. 39, Kalideres  
 Jakarta Barat, 11840**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

**Pengaruh Pelatihan Pengembangan Diri untuk Meningkatkan Self-Efficacy pada Remaja di Dusun X Indramayu**

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 22 Desember 2022

Yang Membuat Pernyataan



**Sonia Halimatu Sa'diyah**

## Pengesahan

Nama : SONIA HALIMATU SA'DIYAH  
NIM : 705190001  
Program Studi : PSIKOLOGI  
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Pengembangan Diri untuk Meningkatkan Self-Efficacy pada Remaja di Dusun X Indramayu  
Title : The Effect of Self-Development Training to Improve Self-Efficacy in Adolescents in Dusun X Indramayu

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi PSIKOLOGI Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara pada tanggal 13-Desember-2022.

### Tim Penguji:

1. RIANA SAHRANI, S.Psi., M.Si., Dr., Psikolog
2. DEBORA BASARIA, S.Psi., M.Psi, Psikolog
3. NINAWATI, Dra., M.M.

Yang bersangkutan dinyatakan: **LULUS.**

Pembimbing:  
NINAWATI, Dra., M.M.  
NIK/NIP: 10795004



Pembimbing Pendamping:  
UNTUNG SUBROTO, S.Psi., M.Psi.,  
Psikolog  
NIK/NIP: 10711001



Jakarta, 13-Desember-2022

Ketua Program Studi



ZAMRALITA, Dr.M.M., Psikolog

## ABSTRAK

**Sonia Halimatu Sa'diyah (705190001)**

**Pengaruh Pelatihan Pengembangan Diri untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* pada Remaja di Dusun X Indramayu: Dra. Ninawati, M.M. & Untung Subroto, M.Psi., Psi.; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xi; 60 halaman, P1-P9, L1-L29).**

*Self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menghasilkan level kemampuan belajar yang berpengaruh dengan segala peristiwa yang terjadi dan menentukan bagaimana individu merasa, berpikir, memotivasi, serta bertindak. Setiap individu memiliki *self efficacy* yang berbeda-beda termasuk *self efficacy* pada remaja. Sikap labil yang dimiliki oleh remaja membuat remaja rentang memiliki *self efficacy* yang rendah. Hal ini dialami oleh remaja yang bertempat tinggal di Dusun X. Berdasarkan temuan ilmiah maka dibentuk pelatihan pengembangan diri yang dilaksanakan selama tujuh hari dengan materi yang sesuai dengan permasalahan remaja Dusun X. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh pelatihan pengembangan diri untuk meningkatkan *self efficacy* pada remaja Dusun X. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *pre experimental design* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Penelitian melibatkan remaja Dusun X yang berjumlah 31 orang dengan rentang usia 13-18 tahun yang terdiri dari 18 (58,1%) partisipan perempuan dan 13 (41,9%) partisipan laki-laki. Penelitian ini menggunakan alat ukur *General Self-Efficacy Scale* milik Schwarzer dan Jerusalem (1995) yang telah diadaptasi oleh Novrianto et al. (2019) untuk mengukur *self efficacy* partisipan sebelum dan setelah mengikuti pelatihan pengembangan diri. Hasil analisis inferensial berupa uji hipotesis dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p-value*) data *pre test* dan *post test* dalam uji *wilcoxon*  $< 0,05$  yaitu 0,000. Partisipan juga mengalami kenaikan rata-rata skor *self efficacy* sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan yaitu semula 2,4290 naik menjadi 3,8871. Dengan begitu dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan serta peningkatan nilai *self efficacy* yang signifikan pada partisipan sebelum dan sesudah mendapatkan pelatihan pengembangan diri.

**Kata kunci:** *Self-Efficacy*, Remaja, Pelatihan Pengembangan Diri