

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*  
DENGAN PENYESUAIAN AKADEMIK  
PADA MAHASISWA BARU**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

**DANIEL CHRISTOPHER HEZRON**  
NBI: 1512200232

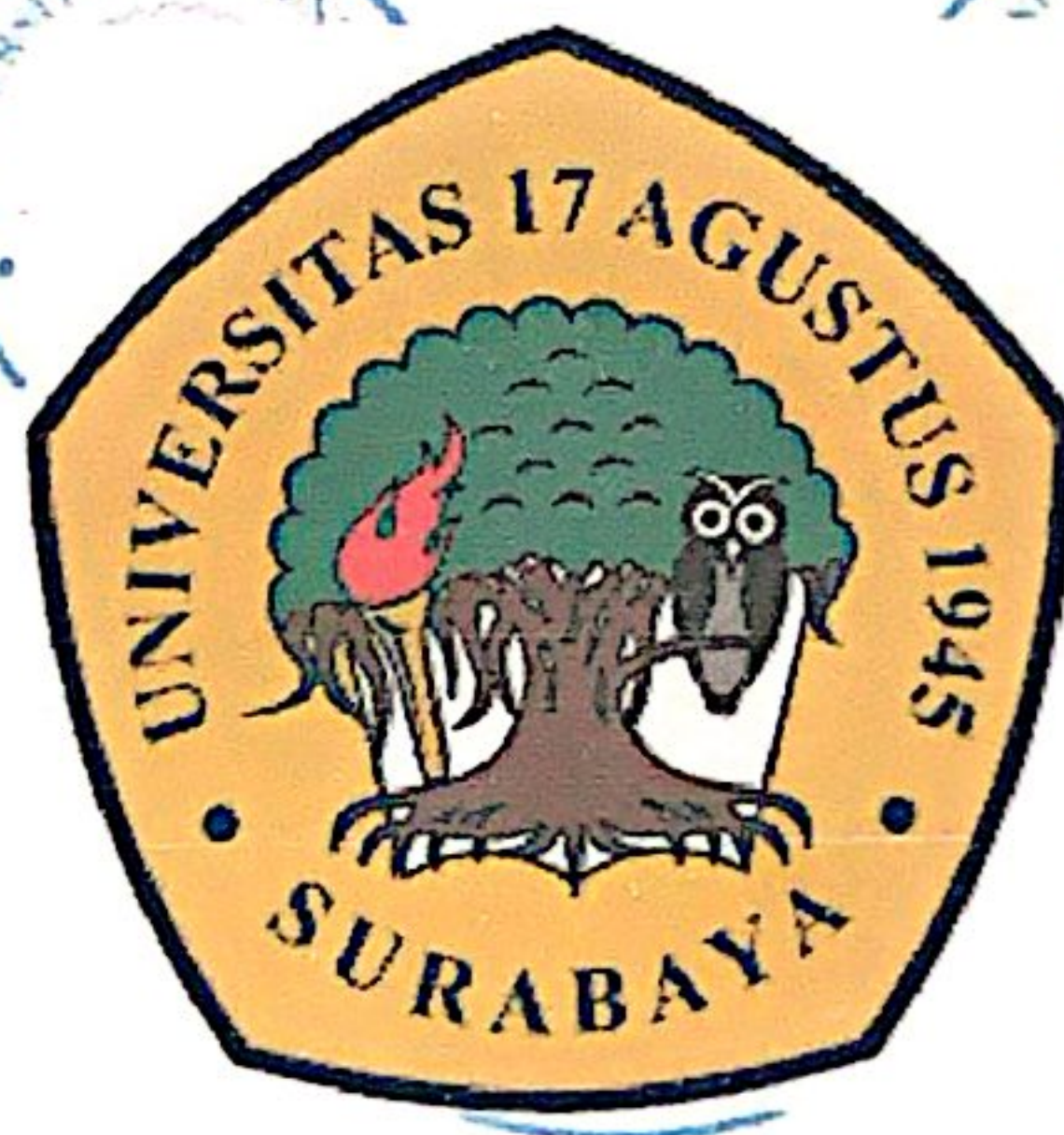
**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2025**

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN  
PENYESUAIAN AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh:**

**DANIEL CHRISTOPHER HEZRON**

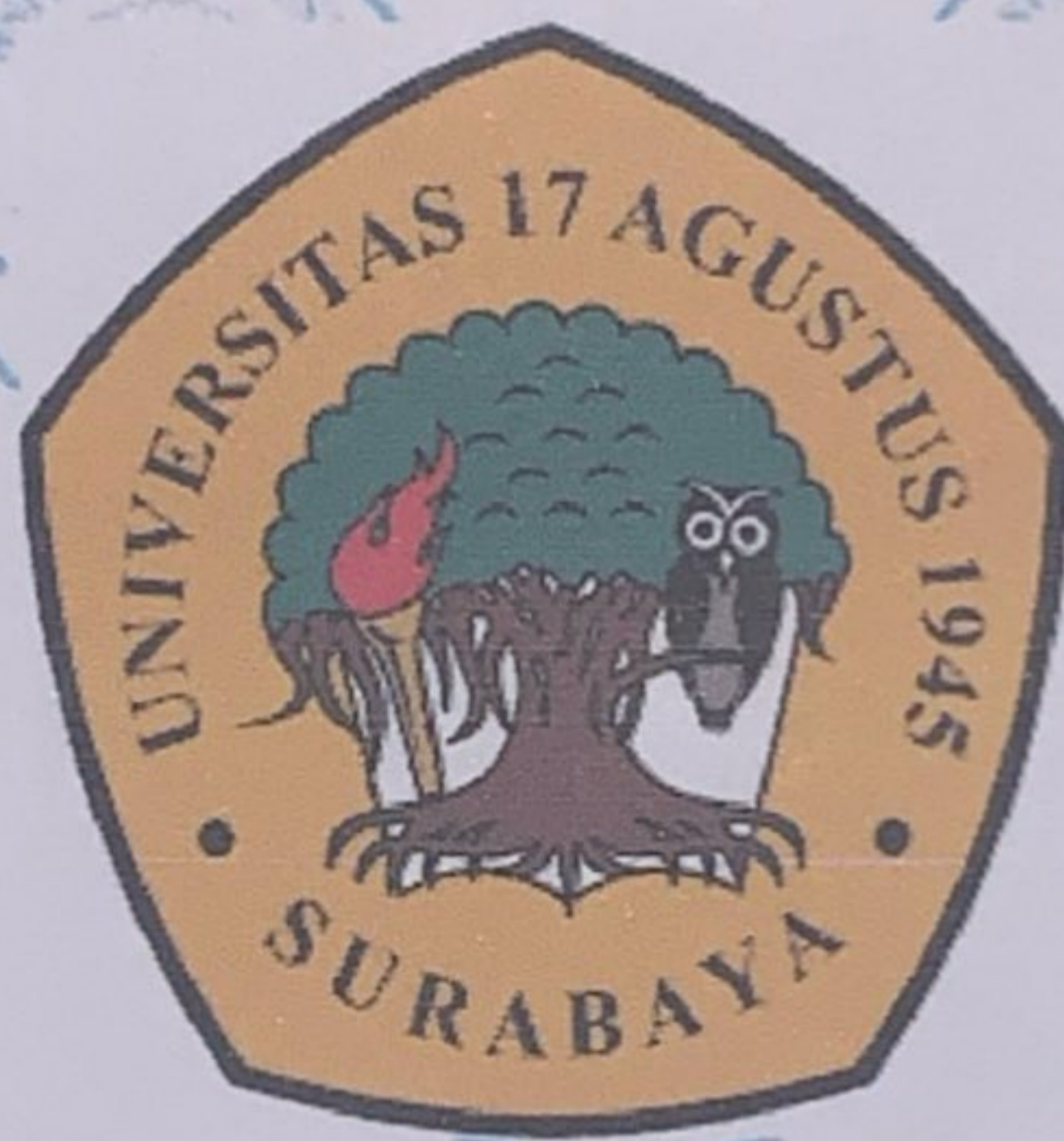
**NBI: 1512200232**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2025**

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN  
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DENGAN  
PENYESUAIAN AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh:**

**DANIEL CHRISTOPHER HEZRON**

**NBI: 1512200232**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2025**

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 31 Desember 2025



**Daniel Christopher Hezron**

NBI: 1512200232



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN  
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)  
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Daniel Christopher Hezron  
NBI/ NPM : 1512200232  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN  
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DENGAN PENYESUAIAN  
AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya  
Pada tanggal : 31 Desember 2025



(Daniel Christopher Hezron)

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**NAMA : DANIEL CHRISTOPHER HEZRON**  
**NBI : 1512200232**  
**JUDUL : HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DENGAN PENYESUAIAN AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU**

**Surabaya, 24 Desember 2025**

**Disetujui oleh:**

**Dosen Pembimbing I**

**(Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog)**

**Dosen Pembimbing II**

**(Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi., M.Psi., Psikolog)**

**HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI**

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

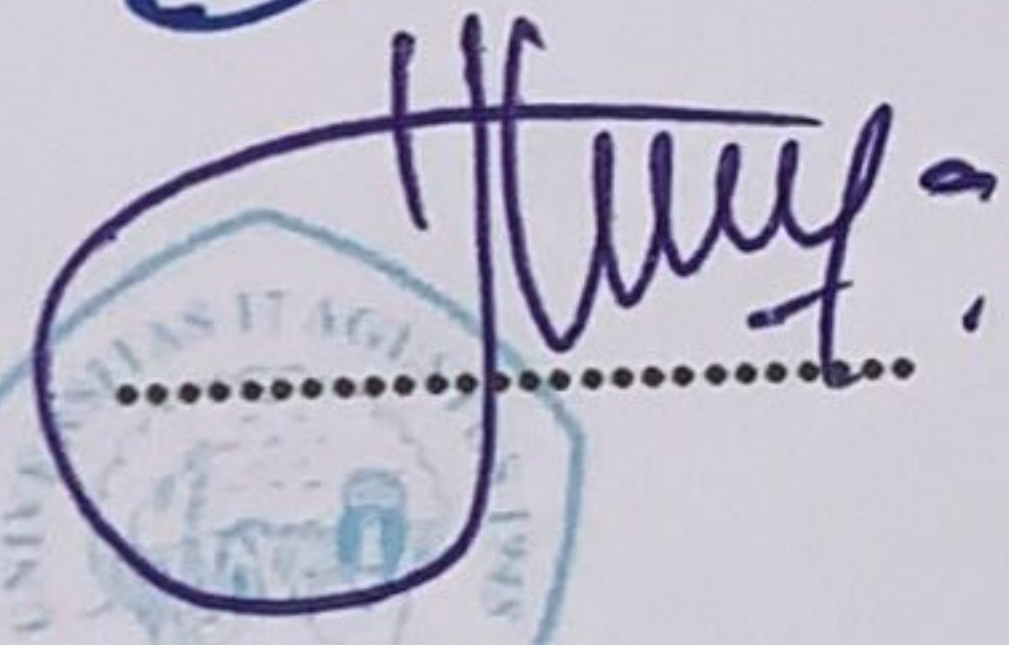
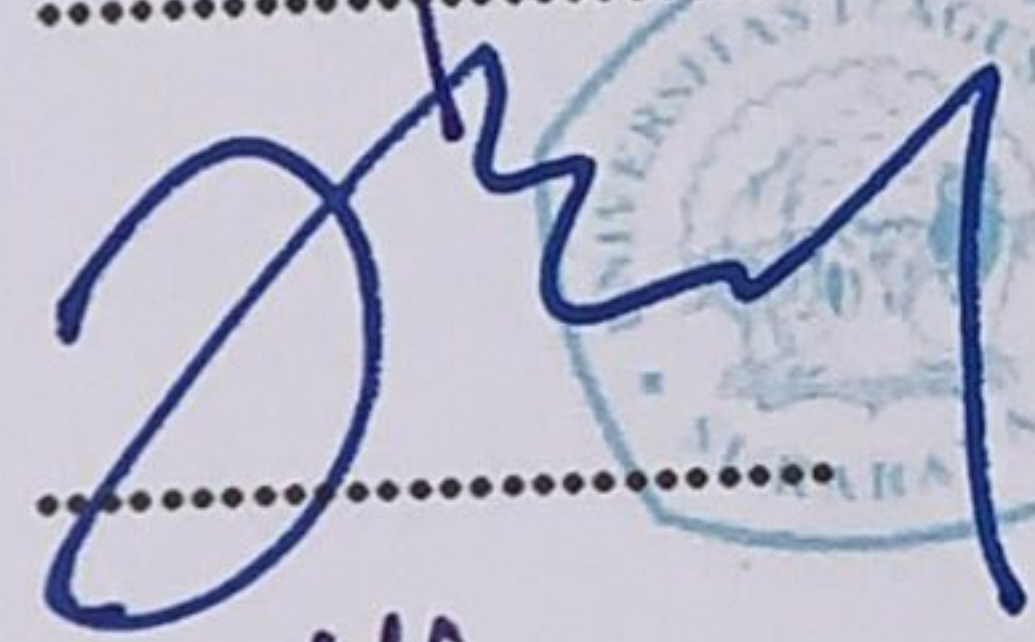
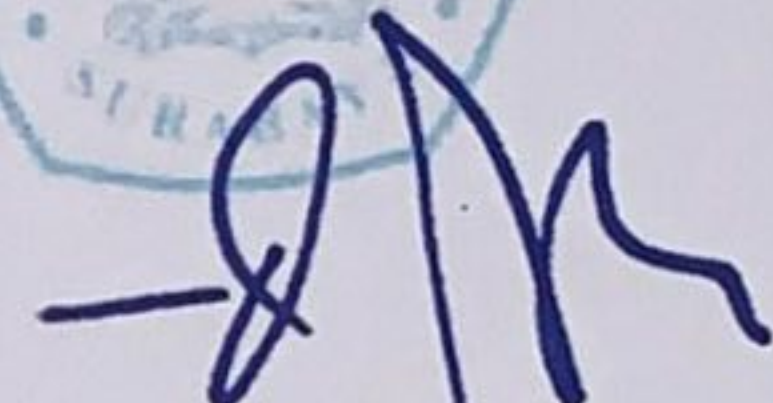
**Pada Tanggal : 31 Desember 2025**

**Dewan Penguji:**

**1. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog**

**2. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog**

**3. Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi., M.Psi., Psikolog**



**Mengesahkan  
Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dekan,**



**Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog  
NPP. 20510.02.0551**

## HALAMAN MOTTO

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

**Ulangan 31:8**

“Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang”

**Amsal 23:18**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yesus Kristus, pencipta alam semesta yang telah memberikan kesehatan, kesempatan, kemudahan, kekuatan dan kelancaran kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan dan mempersembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang penulis kasihi, cintai dan banggakan. Untuk almarhum papa tercinta yang kini telah tenang di surga bersama Tuhan Yesus. Terima kasih atas cinta kasih, nasihat, perjuangan buat penulis, dan doa yang tidak pernah terucap namun selalu terasa. Meski papa tidak lagi hadir secara fisik untuk menyaksikan pencapaian ini, setiap langkah penulis hingga titik ini tidak pernah lepas dari didikan, keteguhan, dan kasih sayang yang papa tanamkan selama hidup.

Untuk mama tersayang, terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kesabaran yang tidak pernah habis, perjuangan yang selalu mama berikan untuk penulis, dan kekuatan yang selalu mama tunjukkan meski lelah sering disembunyikan. Dalam setiap proses yang penulis jalani, mama selalu menjadi tempat pulang, tempat mengadu, sumber kekuatan terbesar ketika penulis hampir menyerah.

Setelah kehilangan papa, mama tetap berdiri tegar, menjadi sandaran, dan terus menguatkan meski hati menyimpan luka yang tidak pernah benar-benar hilang. Skripsi ini adalah bukti kecil dari perjuangan mama, dari kasih yang selalu mendahulukan anak-anaknya di atas segalanya. Semoga skripsi ini dapat menjadi hadiah buat mama dan semoga setiap lelah, doa, dan air mata mama dibalas dengan kebahagiaan, serta kesehatan. Terima kasih telah menjadi mama yang luar biasa, mama yang kuat buat penulis dan tidak pernah berhenti sayang dengan penulis.

Terima kasih juga buat saudara penulis, cece Ivon, cece Yelly, dan cece Melan. Terima kasih telah menjadi saudara yang baik buat penulis, terima kasih sudah hadir dalam proses penulis. Dukungan, perhatian, kasih sayang, dan doa yang kalian berikan baik secara langsung maupun dalam diam, menjadi kekuatan ketika penulis merasa lelah dan hampir menyerah.

Buat sahabat terbaik Rahmasari dan Sabrina, terima kasih selalu hadir di tengah kesibukan masing-masing, kalian yang selalu mendengarkan keluh kesah, memberi bantuan, menguatkan penulis saat merasa lemah, serta mengingatkan bahwa perjuangan ini tidak dijalani sendirian. Terima kasih atas tawa, doa, dan kebersamaan yang menjadi penyemangat sepanjang perjalanan ini.

Buat teman-teman seperjuangan yang telah berbagi cerita, semangat, dan perjuangan selama masa perkuliahan. Setiap dukungan, bantuan, dan kebersamaan yang terjalin menjadi bagian penting dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Untuk diri sendiri, terima kasih telah bertahan sejauh ini, meski sering merasa lelah, ragu, dan hampir menyerah. Terima kasih karena tetap melangkah walau tidak selalu yakin, tetap berjuang di tengah keterbatasan, dan memilih untuk tidak berhenti meski proses terasa berat. Perjalanan ini dipenuhi air mata, keheningan, dan perjuangan yang tidak selalu dipahami dan dilihat orang lain. Namun, semua itu membentuk keteguhan dan keberanian penulis untuk membentuk keteguhan dan keberanian untuk terus melangkah hingga sampai pada titik ini. Skripsi ini adalah bukti bahwa penulis mampu bangkit, bertahan, dan menyelesaikan apa yang telah dimulai.

Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa setiap proses, sekecil apa pun, layak dihargai, dan bahwa penulis pantas untuk bangga pada diri sendiri. Akhir kata, semoga karya ini dapat menjadi awal dari langkah-langkah baru dan menjadi kebanggaan bagi semua yang telah tulus mendukung penulis hingga sejauh ini.

## *CURRICULUM VITAE*

### **A. Identitas Diri**

Nama Lengkap : Daniel Christopher Hezron  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat / Tanggal Lahir : Waingapu / 24 Desember 2002  
Status : Belum Menikah  
Agama : Kristen Protestan  
Alamat Rumah : Jl. Ikan Kombong No. 2, Sumba Timur - NTT  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Email : [daniellie046@gmail.com](mailto:daniellie046@gmail.com)  
No. Telepon : 081529433910

### **B. Riwayat Pendidikan**

SD (2009-2015) : SD Kristen Nasional Plus "Kasih Agape"  
SMP (2015-2018) : SMP Negeri 2 Waingapu  
SMA (2018-2021) : SMA Negeri 1 Waingapu  
Perguruan Tinggi (2022-2026) : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### **C. Riwayat Pekerjaan**

Menjalankan Usaha Makanan (2021)  
Magang di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Koordinator Jawa Timur (2025)

### **D. Riwayat Organisasi**

Wakil Ketua Osis SMP (2016-2017)  
Ketua Komunitas Ana Humba (2019-2021)

### **E. Kemampuan**

1. Bahasa Indonesia (Aktif)
2. Bahasa Inggris (Pasif)
3. Ms. Office
4. Menguasai Beberapa Alat Tes Psikologi

## KATA PENGANTAR

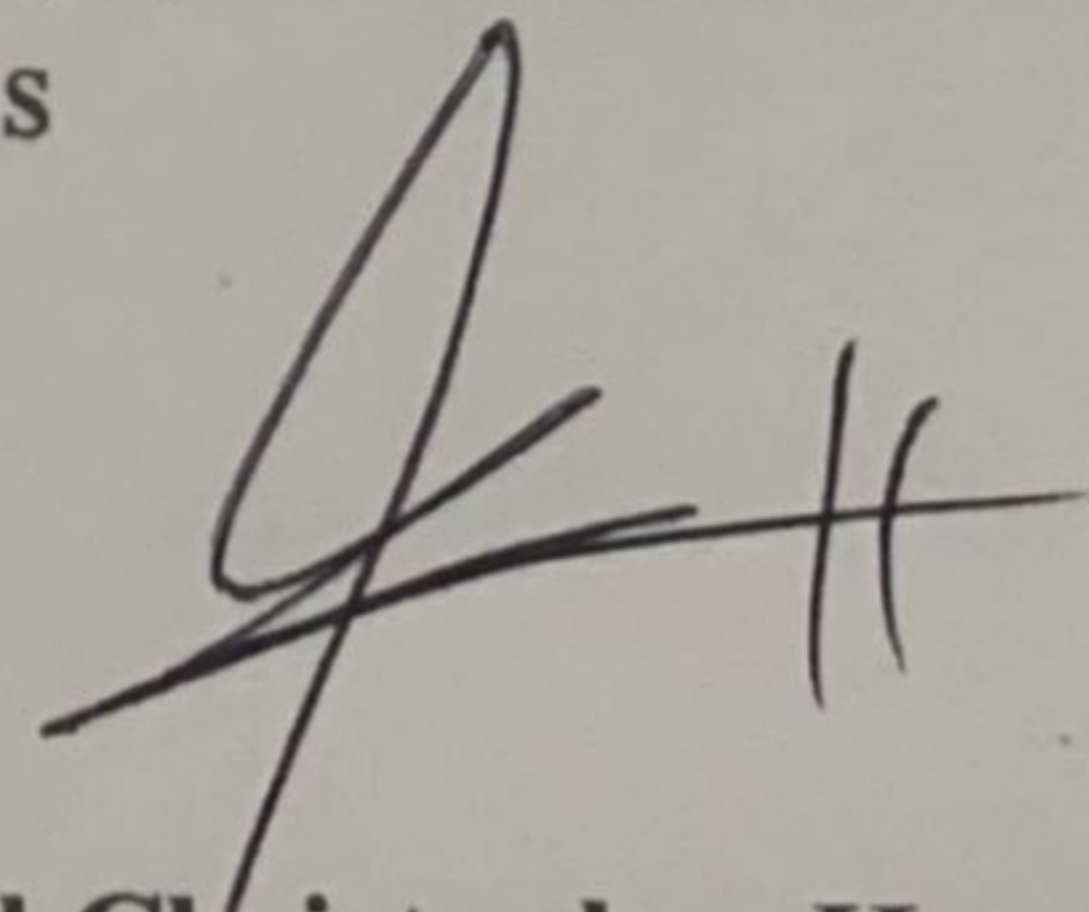
Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, yang Maha Pengasih, dan Maha penyayang atas segala limpah berkat-Nya yang telah memberikan kesempatan, kemudahan, dan kelancaran, sehingga penulis ini mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri dan *Psychological Well-Being* dengan Penyesuaian Akademik Pada Mahasiswa Baru”.

Pada kesempatan yang sangat luar biasa ini, ijinkan penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang mendukung dan membantu penulis baik secara aktif maupun pasif.

1. Harjo Seputro, S.T., M.T, selaku PJ. Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Rahma Kusumandari, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dosen Wali yang selalu mendampingi dan membimbing penulis dengan penuh perhatian selama menempuh studi.
5. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku ketua penguji yang telah berkenan memberikan masukan, saran, dan motivasi selama sidang skripsi berlangsung.
6. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing satu, yang telah mendidik dan berkenan meluangkan waktu bimbingan, mengarahkan, memberi masukan, saran, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
7. Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing dua, yang telah mendidik dan berkenan meluangkan waktu bimbingan, mengarahkan, memberi masukan, saran, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberi ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis hingga dapat menyelesaikan program studi.
9. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu proses administrasi perkuliahan.
10. Kedua orang tua penulis, terima kasih atas pengorbanan yang selalu, seterusnya dan selamanya diberikan untuk hidup penulis. Semoga ini adalah sebagian kecil kebanggaan yang dapat penulis berikan.

11. Buat saudara penulis, cece Ivon, cece Yelly, dan cece Melan. Terima kasih telah senantiasa melangitkan doa dan dukungan, menemani penulis mengerjakan skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
12. Sahabat penulis di perkuliahan, Rahmasari Nurshafa, dan Sabrina Hermanto, terima kasih selalu berkenan memberi ruang untuk saling membantu dalam hal apapun selama masa perkuliahan. Atas perjalanan dengan cita-cita masing-masing, semoga masih diberikan kesempatan saling kebersamai, mengapresiasi, merayakan, mendoakan dan memaafkan.
13. Buat Betania, Luthfi, Suci, Yuanka, terima kasih atas segala bantuan dan kebersamaan yang diberikan buat penulis.
14. Teman-teman seperjuangan skripsi dan seluruh pihak yang telah berinteraksi dengan penulis dan saling menguatkan dalam menyelesaikan skripsi ini, dan juga untuk seluruh responden dalam penelitian ini.

Surabaya, 24 Desember 2025  
Penulis



**Daniel Christopher Hezron**

# HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN PENYESUAIAN AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU

**Daniel Christopher Hezron**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[daniellie046@gmail.com](mailto:daniellie046@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan *psychological well-being* dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru angkatan 2025 di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 185 mahasiswa yang ditentukan menggunakan Teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui tiga instrumen utama yaitu skala efikasi diri, skala *psychological well-being*, dan skala penyesuaian akademik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai F sebesar 38.576, yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan simultan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan *psychological well-being* dengan penyesuaian akademik. Variabel efikasi diri dan *psychological well-being* secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 29,8% terhadap penyesuaian akademik. Secara parsial, baik efikasi diri maupun *psychological well-being* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan penyesuaian akademik, yang berarti semakin tinggi tingkat efikasi diri dan *psychological well-being* mahasiswa baru, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik di perguruan tinggi.

Kata Kunci: Efikasi Diri, *Psychological Well-Being*, Penyesuaian Akademik, Mahasiswa Baru

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY AND  
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING WITH ACADEMIC ADJUSTMENT  
IN FIRST-YEAR STUDENTS**

**Daniel Christopher Hezron**

*Faculty of Psychology, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*

[daniellie046@gmail.com](mailto:daniellie046@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between self-efficacy and psychological well-being with academic adjustment among first-year students of the 2025 class at University of 17 Agustus 1945 Surabaya. The subjects in this study were 185 students determined using a simple random sampling technique. Data were collected through three main instruments: the self-efficacy scale, the psychological well-being scale, and the academic adjustment scale. The data analysis technique used was multiple linear regression analysis assisted by the SPSS program. The result showed a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) with an  $F$  – value of 38.576, indicating a highly significant simultaneous relationship between self-efficacy and psychological well-being with academic adjustment. The variables of self-efficacy and psychological well-being together contributed 29.8% to academic adjustment. Partially, both self-efficacy and psychological well-being have a significant positive relationship with academic adjustment, which means that the higher the level of self-efficacy and psychological well-being of students, the better their ability to adjust to the academic demands of higher education.*

*Keywords: Self-Efficacy, Psychological Well-Being, Academic Adjustment, First-Year Students*

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
<i>CURRICULUM VITAE</i> .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
ABSTRAK .....	xii
<i>ABSTRACT</i> .....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Permasalahan.....	1
B. Tujuan dan Manfaat.....	5
C. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Penyesuaian Akademik .....	9
B. Efikasi Diri .....	13
C. <i>Psychological Well-Being</i> .....	17
D. Kerangka Berpikir .....	22
E. Hipotesis Penelitian .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Populasi dan Sampel .....	25
B. Desain Penelitian .....	26
C. Instrumen Pengumpulan Data .....	26
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
A. Hasil Penelitian .....	45
B. Pembahasan .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran .....	53

DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Berpikir .....	23
Gambar 2.	Diagram Persentase Jenis Kelamin .....	45
Gambar 3.	Histogram Persentase Usia .....	46

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Skala Likert.....	26
Tabel 2.	Blue Print Sebaran Aitem Skala Penyesuaian Akademik .....	27
Tabel 3.	Hasil Uji Validitas Aitem Skala Penyesuaian Akademik .....	30
Tabel 4.	Hasil Uji Reliabilitas Skala Penyesuaian Akademik.....	32
Tabel 5.	Blue Print Sebaran Aitem Skala Efikasi Diri .....	33
Tabel 6.	Hasil Uji Validitas Aitem Skala Efikasi Diri .....	34
Tabel 7.	Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri .....	35
Tabel 8.	Blue Print Sebaran Aitem Skala Psychological well-being .....	36
Tabel 9.	Hasil Uji Validitas Aitem Skala Psychological well-being.....	38
Tabel 10.	Hasil Uji Reliabilitas Skala Psychological well-being.....	40
Tabel 11.	Uji Normalitas .....	40
Tabel 12.	Uji Linieritas .....	41
Tabel 13.	Multikolinearitas .....	42
Tabel 14.	Uji Heterokedastisitas .....	42
Tabel 15.	Hasil Uji Simultan Variabel X1 dan X2 dengan Y .....	47
Tabel 16.	Hasil Uji Koefisien Determinasi (R <sup>2</sup> ).....	47
Tabel 17.	Hasil Uji T (Analisis Regresi Linier Berganda) .....	48
Tabel 18.	Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	49
Tabel 19.	Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Tabulasi Variabel Penyesuaian Akademik .....	59
Lampiran 2.	Tabulasi Variabel Efikasi Diri .....	71
Lampiran 3.	Tabulasi Variabel Psychological Well-Being.....	79
Lampiran 4.	Skala Penyesuaian Akademik.....	95
Lampiran 5.	Skala Efikasi Diri .....	97
Lampiran 6.	Skala Psychological-Well Being .....	98
Lampiran 7.	Hasil Uji Validitas Skala Penyesuaian Akademik .....	100
Lampiran 8.	Hasil Uji Validitas Skala Efikasi Diri .....	101
Lampiran 9.	Hasil Uji Validitas Skala Psychological Well-Being .....	102
Lampiran 10.	Uji Reliabilitas Skala Penyusunan Akademik .....	103
Lampiran 11.	Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri .....	103
Lampiran 12.	Uji Reliabilitas Skala Psychological Well-Being .....	103
Lampiran 13.	Hasil Uji Normalitas .....	104
Lampiran 14.	Hasil Uji Linearitas.....	106
Lampiran 15.	Hasil Uji Multikolinieritas.....	107
Lampiran 16.	Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	107
Lampiran 17.	Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	107
Lampiran 18.	Hasil Uji F (Simultan) .....	108
Lampiran 19.	Hasil Uji T (Parsial).....	108
Lampiran 20.	Surat Ijin Penelitian .....	109
Lampiran 21.	Turnitin .....	110