

**“HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS X”**

SKRIPSI

Oleh:

**Age Saputra
201810515089**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2022**

**“HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS X”**

SKRIPSI

Oleh:

**Age Saputra
201810515089**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas X

Nama Mahasiswa : Age Saputra

Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515089

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 November 2022

Jakarta, 02 Desember 2022

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Lenny Utama Afriyenti, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0329048504

Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0327068402

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas X

Nama Mahasiswa : Age Saputra

Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515089

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 November 2022

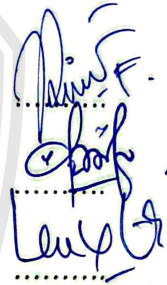
Jakarta, 02 Desember 2022

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0327068402

Penguji I : Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0331038702

Penguji II : Lenny Utama Afriyenti, M.Psi., Psikolog
NIDN.0329048504



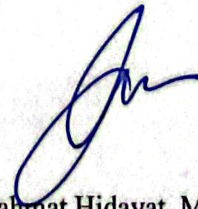
MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.
NIDN. 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D.
NIDN. 0026047110

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan karya tulis ilmiah yang berjudul **Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas X** ini adalah benar hasil karya saya dan penuh kesadaran bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiasi ataupun mengambil alih seluruh bagian besar karya tulis orang lain tanpa menyebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di *fotocopy* oleh pihak perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, serta mengizinkan menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital, dan mempublikasikanya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 08 Desember 2022

Yang Membuat Pernyataan,



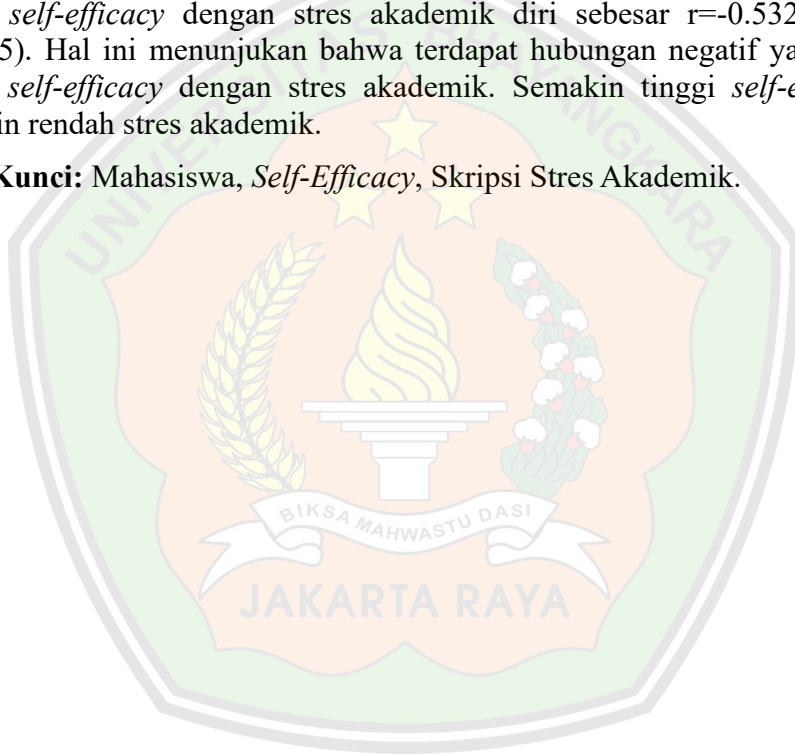
Age Saputra
201810510589

ABSTRAK

Age Saputra. 201810515089. Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi di Universitas X.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas X. Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas X. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala *self-efficacy* dan skala stres akademik. Adapun metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan pendekatan korelasional, dan menggunakan teknik sampling yang digunakan yaitu *non-probability sampling*, metode *snowball* dengan sampel penelitian ini terdiri dari 195 mahasiswa Universitas X. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi antara *self-efficacy* dengan stres akademik diri sebesar $r=-0.532$ dan $p=0.00$ ($p<0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik. Semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah stres akademik.

Kata Kunci: Mahasiswa, *Self-Efficacy*, Skripsi Stres Akademik.

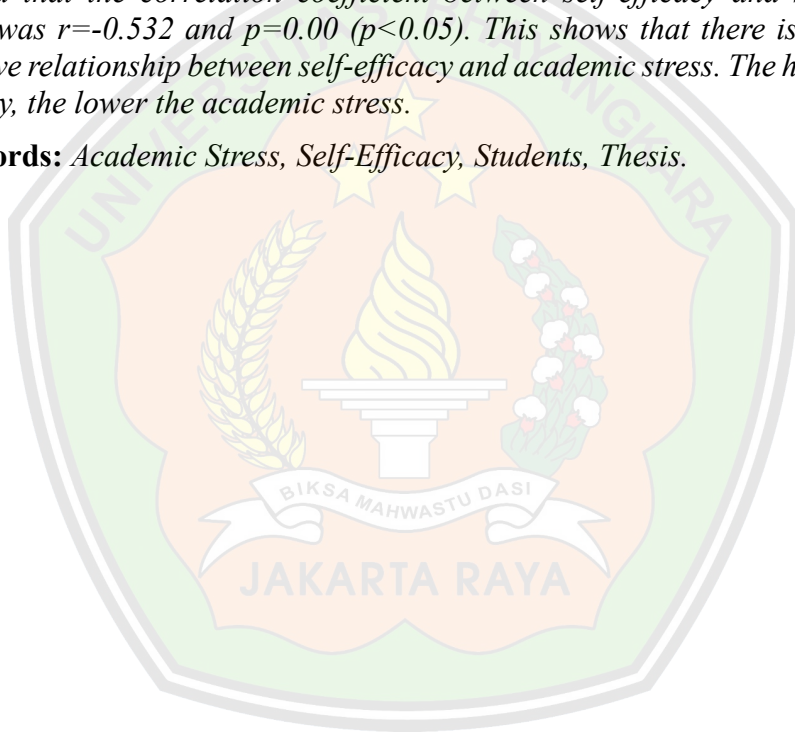


ABSTRACT

Age Saputra. 201810515089. *The Relationship Between Self-Efficacy and Academic Stress on Students who are Working on Thesis at University X.*

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and academic stress in students who are working on their thesis at X University. The research hypothesis is that there is a negative relationship between self-efficacy and academic stress on students who are working on their thesis at X University. Research data collection This study uses a self-efficacy scale and an academic stress scale. The method used is quantitative with a correlational approach, using a sampling technique, namely non-probability sampling, with the snowball method. The sample for this study consisted of 195 students from X University. The results showed that the correlation coefficient between self-efficacy and self-academic stress was $r=-0.532$ and $p=0.00$ ($p<0.05$). This shows that there is a significant negative relationship between self-efficacy and academic stress. The higher the self-efficacy, the lower the academic stress.

Keywords: *Academic Stress, Self-Efficacy, Students, Thesis.*



KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "*Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas X*" penulis menyadari bahwa terdapat banyak pihak yang telah memberikan dukungan, saran dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah *Subhanahu wa ta'ala* yang telah mempermudah segala urusan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
2. Kedua orangtua saya, Ayah dan Ibu yang tidak kenal menyerah kepada anaknya agar bisa mendapatkan gelar sarjana, serta selalu mendo'akan disetiap langkah.
3. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., PhD selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Ibu Lenny Utama Afriyenti, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang sangat sabar kepada penulis dan menyempatkan waktu untuk melakukan diskusi dan memberikan masukan dalam pengerjaan skripsi.
5. Ibu Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog dan ibu Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog yang telah bersedia untuk meluangkan waktunya untuk hadir sebagai Dosen Penguji serta memberikan saran dan masukannya.
6. Bapak Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si selaku Dosen Akademik yang telah banyak memberikan masukan dan saran selama pembelajaran di Akademik perguruan tinggi.
7. Muhammad Harviansyah, S.Psi., dan Suci Amelia Seprita, S.Psi., yang telah sedia membantu dan memberikan saran kepada penulis untuk melakukan penulisan skripsi.
8. *Brotherhood*, Aditya Wisnu Wijayanto, S.Psi., Hairul Trianto, S.Psi., Hadid Bilal, Alvin Rahma Putra, Muhammad Iqbal Fakhri, S.Psi., yang telah mendukung penuh peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi.
9. *Sisterhood*, Tazkia Amatul Firdausah, Dindha Aulia, Dini Anggraeni Putri, Annisa Fithria Ja'far Shidiq, S.Psi., Yumna Putri Tasya, Martha

9. *Sisterhood*, Tazkia Amatul Firdausah, Dindha Aulia, Dini Anggraeni Putri, Annisa Fithria Ja'far Shidiq, S Psi., Yumna Putri Tasya, Martha Alviani Larosa, Elis Lismawati, Aning Itsuka Yunita yang telah menyemangati penulis.
10. Organisasi Kimura (Keluarga Islam Mahasiswa Ubhara) yang sudah memberikan pengalaman yang luar biasa, dan memberikan *support* agar selalu terus menyelesaikan studi, ini sangat berarti untuk kedepannya nanti.
11. Marvel Cinematic Universe, yang telah menjadi tontonan penulis dikala ingin menghilangkan penat dengan proses pengerjaan skripsi.
12. Pihak-pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terutama teman sekelas yang telah berjuang bersama-sama di akademik, teman sekolah yang selalu memberikan waktu untuk merelaksasikan penulis agar tidak pening pada saat mengerjakan skripsi.

Penulis menyadari bahwa masih adanya kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca, agar penulis dapat berkarya dengan lebih baik. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada kita semua yang membacanya.

Jakarta, 27 November 2022



Age Saputra
201810515089

DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Pengesahan	iv
Lembar Pernyataan.....	v
Abstrak	vi
Abstract	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Uraian Variabel	9
2.1.1 Stres Akademik	9
2.1.1.1 Definisi Stres Akademik.....	9
2.1.1.2 Aspek-Aspek Stres Akademik.....	10
2.1.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	10
2.1.1.4 Alat Ukur Yang Digunakan	12
2.1.2 <i>Self-Efficacy</i>	13
2.1.2.1 Definisi <i>Self-Efficacy</i>	13
2.1.2.2 Dimensi <i>Self-Efficacy</i>	13
2.1.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	14
2.1.2.4 Alat Ukur Yang Digunakan	15
2.2 Hubungan Antar Variabel	15
2.3 Hipotesis Penelitian	17
2.4 Kerangka Berpikir Penelitian	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Tipe Penelitian	18
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	18

3.3	Definisi Operasional	18
3.3.1	Definisi Operasional Stres Akademik	18
3.3.2	Definisi Operasional <i>Self-Efficacy</i>	19
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
3.4.1	Populasi	19
3.4.2	Sampel.....	19
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	20
3.5.1.1	Skala <i>Self-Efficacy</i>	21
3.5.1.2	Skala Stres Akademik.....	21
3.5.2	Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	22
3.5.2.1	Validitas	22
3.5.2.2	Reliabilitas.....	23
3.6	Analisis Data.....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		25
4.1	Profil Penelitian	25
4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	26
4.2.1	Persiapan Penelitian	26
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	27
4.2.3	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	28
4.3	Hasil Penelitian.....	30
4.3.1	Profil Demografis.....	30
4.3.2	Uji Asumsi Penelitian.....	31
4.3.3	Kategorisasi Penelitian.....	32
4.3.3.1	Uji Kategorisasi <i>Self-Efficacy</i>	32
4.3.3.2	Uji Kategorisasi Stres Akademik	33
4.3.4	Uji Hipotesis.....	34
4.4	Diskusi dan Pembahasan	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		37
5.1	Kesimpulan.....	37
5.2	Saran	37
5.2.1	Saran Teoritis.....	37
5.2.2	Saran Praktis.....	37
Daftar Pustaka		38
Lampiran		

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian 17



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi	19
Tabel 3.2 Rentang Skala Likert	20
Tabel 3.3 Blueprint Skala Self Efficacy	21
Tabel 3.4 Blueprint Skala Stres Akademik	21
Tabel 3.5 Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem	22
Tabel 3.6 Klasifikasi Skor Reliabilitas Cronbach's	23
Tabel 4.1 Profil Responden	25
Tabel 4.2 Hasil Validitas	28
Tabel 4.3 Aitem Valid Self Efficacy	28
Tabel 4.4 Aitem Valid Stres Akademik	29
Tabel 4.5 Reliabilitas Skala Penelitian	30
Tabel 4.6 Hasil Hitung Skala Penelitian	31
Tabel 4.7 Uji Asumsi Penelitian	31
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Self Efficacy	33
Tabel 4.9 Kategori Stres Akademik	34
Tabel 4.10 Uji Asumsi Penelitian	34



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2** Aitem Skala *Self-Efficacy*
- Lampiran 3** Aitem Stres Akademik
- Lampiran 4** Tabel Coding *Self-Efficacy*
- Lampiran 5** Tabel Coding Stres Akademik
- Lampiran 6** Validitas *Self-Efficacy*
- Lampiran 7** Validitas Stres Akademik
- Lampiran 8** Reliabilitas *Self-Efficacy*
- Lampiran 9** Reliabilitas Stres Akademik
- Lampiran 10** Profil Responden
- Lampiran 11** Mean, Median, Standar Deviasi (SD)
- Lampiran 12** Uji Asumsi (Normalitas, Linieritas, Homogen)
- Lampiran 13** Uji Korelasi

