

***SELF EFFICACY* SEBAGAI PREDIKTOR STRES
AKADEMIK DALAM PEMBELAJARAN DARING DI
SMPN 11 BEKASI**

SKRIPSI

**Oleh :
Monica Wulan Suci
201710515098**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : *Self Efficacy* Sebagai Prediktor Stres Akademik
dalam Pembelajaran Daring di SMPN 11 Bekasi

Nama Mahasiswa : Monica Wulan Suci

Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515098

Program Studi/ Fakultas : Psikologi/ Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Oktober 2021

Bekasi, 8 November 2021

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II

Fathana Gina, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0315078603

Dr. Tugimin Supriyadi, MM., Psikolog

NIDN. 0310076603



LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : *Self Efficacy* Sebagai Prediktor Stres Akademik
dalam Pembelajaran Daring di SMPN 11 Bekasi

Nama Mahasiswa : Monica Wulan Suci

Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515098

Program Studi/ Fakultas : Psikologi/ Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Oktober 2021

Bekasi, 8 November 2021

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Sandra Adetya Syarif, M. Psi., Psikolog

NIDN : 0313128901

Penguji I : Dr. Tugimin Supriyadi, MM., Psikolog

NIDN : 0310076603

Penguji II : Fathana Gina, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0315078603

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

Yulia Fitriani, S.Psi., M.A

Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0314078503

NIDN : 0317128504

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul “*Self Efficacy* Sebagai Prediktor Stres Akademik dalam Pembelajaran Daring di SMPN 11 Bekasi” ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

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 foto copy melalui perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikan melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Bekasi, 8 November 2021

Yang Membuat Pernyataan,



Monica Wulan Suci

201710515098

ABSTRAK

Monica Wulan Suci. 201710515098. *Self Efficacy* Sebagai Prediktor Stres Akademik dalam Pembelajaran Daring di SMPN 11 Bekasi.

Abstrak. Pembelajaran daring menjadi solusi dalam pencegahan penularan Covid-19 pada aspek pendidikan di Indonesia. Pembelajaran daring memiliki beberapa kendala, kemudian menjadi *stressor* yang mengakibatkan stres akademik pada peserta didik, untuk itu peserta didik perlu memiliki *self efficacy* (keyakinan) terkait akan kemampuannya dalam melaksanakan serta menyelesaikan berbagai tuntutan dan masalah yang terjadi selama pembelajaran daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *self efficacy* dapat memprediksi stres akademik dalam pembelajaran daring di SMPN 11 Bekasi. Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *cluster random sampling* dengan sampel penelitian sebanyak 100 peserta didik kelas VII di SMPN 11 Bekasi. Alat ukur dalam penelitian ini berupa skala stres akademik dan skala *self efficacy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* mampu memprediksi stres akademik secara signifikan dengan nilai $F = 294,238$ dan $p = 0,000$ atau $p < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak, berarti dapat dikatakan bahwa *self efficacy* mampu memprediksi stres akademik dalam pembelajaran daring di SMPN 11 Bekasi, kemudian tabel R square uji linieritas sederhana diperoleh nilai sebesar 0,750 hal ini dapat diartikan bahwa *self efficacy* mempengaruhi stres akademik sebesar 75% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Kata Kunci: stres akademik, *self efficacy*, pembelajaran daring

ABSTRACT

Monica Wulan Suci. 201710515098. *Self Efficacy as a Predictor of Academic Stress in Online Learning at SMPN 11 Bekasi.*

Abstract. Online learning is a solution in preventing the transmission of Covid-19 in the education aspect in Indonesia. Online learning has several obstacles, then it becomes a stressor that causes academic stress on students, for that students need to have self-efficacy (belief) related to their ability to carry out and resolve various demands and problems that occur during online learning. This study aims to determine that self-efficacy can predict academic stress in online learning at SMPN 11 Bekasi. The sampling technique used in this study is cluster random sampling with a sample of 100 students of class VII at SMPN 11 Bekasi. The measuring instrument in this study is an academic stress scale and ascale self-efficacy. The results showed that self-efficacy was able to predict academic stress significantly with a value of $F = 294.238$ and $p = 0.000$ or $p < 0.05$. This shows that the alternative hypothesis (H_a) in this study is accepted and the null hypothesis (H_0) is rejected, meaning that it can be said that self-efficacy is able to predict academic stress in online learning at SMPN 11 Bekasi, then the table R square simple linearity test obtained a value of 0.750 this can be interpreted that self-efficacy affects academic stress by 75% and the rest is influenced by other variables not examined by researchers.

Keywords: academic stress, self efficacy, online learning

KATA PENGANTAR

Allhamdulillah Rabbil'alamin. Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunianya-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "*Self Efficacy* Sebagai Prediktor Stres Akademik dalam Pembelajaran Daring di SMPN 11 Bekasi". Penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis telah banyak menerima pengarahan, bimbingan, dukungan serta do'a dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Mira Sekar Arumi, M.Psi, Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara dan sekaligus pembimbing akademik.
2. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A selaku ketua program studi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta
3. Ibu Fathana Gina, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah bersedia memberikan waktu dan tenaganya untuk penulis berupa bimbingan, nasihat dan saran dalam proses pengerjaan karya ilmiah (skripsi) hingga dapat terselesaikan dengan baik.
4. Bapak Dr. Tugimin Supriyadi, MM., Psikolog selaku dosen pembimbing
5. Ibu Ditta Febrieta, S.Psi., M.A selaku ketua penguji pada saat seminar proposal.
6. Ibu Sandra Adetya Syarif, M. Psi., Psikolog selaku ketua penguji pada saat sidang skripsi.
7. Kepala Sekolah SMPN 11 Kota Bekasi yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Kedua orangtua saya Mama dan Bapak tercinta yang telah memberi dukungan, kasih sayang, do'a serta kekuatan kepada penulis disetiap perjuangan. Terimakasih banyak juga untuk adik dan kedua kakak saya yang telah memberikan segala bentuk dukungannya selama ini.
9. Pendengar terbaik saya yaitu Eza. Terimakasih telah bersedia mendengarkan segala keluh dan kesah selama proses pengerjaan skripsi serta dukungan yang tiada henti.

10. Sahabat terbaik saya Firda, Arifatun, Aisyah, Anis, Vania, Merlyn, Farida. Terimakasih karena selalu ada dan memberi dukungan serta semangat selama proses penyelesaian karya ilmiah.
11. Seluruh teman-teman angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, serta pihak-pihak lain yang terlibat dalam proses pengerjaan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

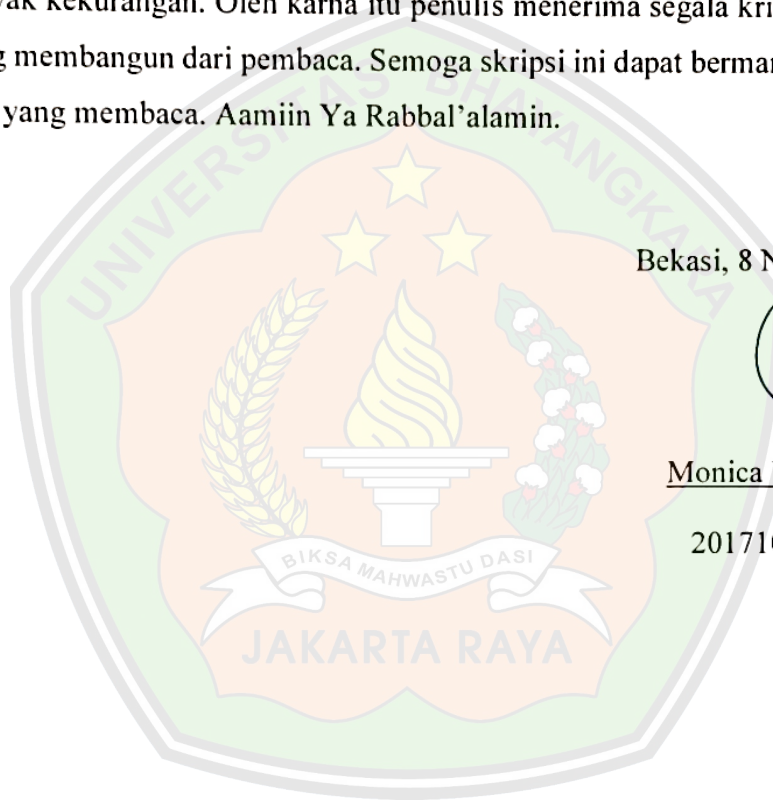
Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis menerima segala kritikan dan saran yang membangun dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membaca. Aamiin Ya Rabbal'alam.

Bekasi, 8 November 2021



Monica Wulan Suci

201710515098



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
1.5 Uraian Keaslian Penelitian	10
BAB II	13
TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Stres Akademik.....	13

2.1.1 Definisi Stres Akademik	13
2.1.2 Aspek Stres Akademik.....	13
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik	15
2.2 <i>Self Efficacy</i>	17
2.2.1 Definisi <i>Self Efficacy</i>	17
2.2.2 Aspek <i>Self Efficacy</i>	17
2.2.3 Ciri-Ciri <i>Self Efficacy</i>	19
2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	20
2.3 Hubungan Antara <i>Self Efficacy</i> dengan Stres Akademik	21
2.4 Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III.....	24
METODE PENELITIAN	24
3.1 Tipe Penelitian	24
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	24
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	24
3.3.1 Definisi Operasional Stres Akademik	25
3.3.2 Definisi Operasional <i>Self Efficacy</i>	25
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
3.4.1 Populasi Penelitian	25
3.4.2 Sampel Penelitian	26
3.5 Teknik Pengumpulan Data	27
3.5.1 Instrumen penelitian	27
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas	32
3.6 Analisa data	39
BAB IV	40

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Gambaran Konteks atau Ruang Lingkup Penelitian	40
4.1.1 Lokasi Penelitian.....	40
4.1.2 Sampel Penelitian	40
4.2 Pelaksanaan Penelitian	41
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	41
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	42
4.3 Hasil Penelitian	42
4.3.1 Uji Asumsi	42
4.3.2 Uji Kategorisasi.....	43
4.3.3 Uji Hipotesis.....	48
4.4 Pembahasan	50
BAB V.....	54
KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
5.1 Kesimpulan.....	54
5.2 Saran.....	54
5.2.1 Saran Praktis.....	54
5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian	26
Tabel 3.2 Blueprint Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba	28
Tabel 3.3 Tabel alternative jawaban	30
Tabel 3.4 Blueprint Skala <i>Self Efficacy</i> Sebelum Uji Coba	31
Tabel 3.5 Tabel alternative jawaban	32
Tabel 3.6 Klasifikasi Indeks Daya Beda Item	33
Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Validitas Skala Stres akademik.....	34
Tabel 3.8 Hasil Uji Coba Skala <i>Self Efficacy</i>	36
Tabel 3.9 Klasifikasi Skor Reliabilitas	38
Tabel 3.10 Hasil Uji Coba Reliabilitas Stres Akademik.....	38
Tabel 3.11 Hasil Uji Coba Reliabilitas <i>self efficacy</i>	38
Tabel 4.1 Deskripsi Sampel.....	40
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas.....	42
Tabel 4.3 Hasil Uji Linieritas	43
Tabel 4.4 Rumus Kategorisasi.....	44
Tabel. 4.5 Deskripsi Statistic Variabel Stres Akademik.....	45
Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Skor Variabel Stres Akademik	45
Tabel. 4.7 Deskripsi Statistic Variabel <i>Self Efficacy</i>	47
Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Skor Variabel <i>Self Efficacy</i>	47
Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi.....	48
Tabel 4.10 Hasil Analisis Regresi	49
Tabel 4.11 Hasil Persamaan Regresi	49
Tabel 4.12 Tabel R Square Uji Regresi Linear Sederhana	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian	23
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 – Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 2 – Surat Permohonan Izin Pengambilan Data
- Lampiran 3 – Surat Keterangan Balasan Pengambilan Data
- Lampiran 4 – Butir Aitem Skala Sebelum *Try Out*
- Lampiran 5 – Uji Validitas Skala *Try Out*
- Lampiran 6 – Uji Reliabilitas Skala *Try Out*
- Lampiran 7 – *Google Form Try Out*
- Lampiran 8 – *Google Form penelitian*
- Lampiran 9 – Butir Aitem Skala Setelah *Try Out*
- Lampiran 10 – Coding Data *Try Out*
- Lampiran 11 – Coding Data Penelitian
- Lampiran 12 – Hasil Uji Asumsi
- Lampiran 13 – Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran 14 – Kategorisasi Subjek Penelitian

