

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN STRES AKADEMIK AKIBAT
PEMBELAJARAN *HYBRID* DALAM MASA PANDEMI COVID-19
DI SMK X KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Oleh:

Denita Rahmawati

201810515017



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

2022

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN STRES AKADEMIK AKIBAT

PEMBELAJARAN *HYBRID* DALAM MASA PANDEMI COVID-19

DI SMK X KOTA BEKASI

SKRIPSI

Oleh:

Denita Rahmawati

201810515017



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul skripsi : Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik
Akibat Pembelajaran *Hybrid* Dalam Masa Pandemi
Covid-19 Di SMK X Kota Bekasi

Nama Mahasiswa : Denita Rahmawati

Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515017

Program Studi/Fakultas : Psikologi / Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : Senin, 08 Agustus 2022

Bekasi, 15 Agustus 2022

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Drs. Adi Fahrudin, S.Psi., M.Sc., Ph.D

NIDN. 0012016608

Rijal Abdillah, S.Psi., M.A

NIDN. 0320048501

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik
Akibat Pembelajaran *Hybrid* Dalam Masa
Pandemi Covid-19 Di SMK X Kota Bekasi

Nama Mahasiswa : Denita Rahmawati

Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515017

Program Studi/Fakultas : Psikologi / Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : Senin, 08 Agustus 2022

Bekasi, 15 Agustus 2022

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Yuarini Wahyu Pertiwi, S.Psi., S.H., M.Psi., Psikolog

NIDN. 0301018405

Penguji I : Rijal Abdillah, S.Psi., MA

NIDN. 0320048501

Penguji II : Prof. Drs. Adi Fahrudin, S.Psi., M.Sc., Ph.D

NIDN. 0012016608

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

Yulia Fitriani, S.Psi., MA

NIDN. 0314078503

Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D

NIDN. 0026047110

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul "Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran *Hybrid* Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di SMK X Kota Bekasi" ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian 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 difotocopy melalui perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

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

Bekasi, 15 Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan,



Denita Rahmawati

201810515017

ABSTRAK

Denita Rahmawati, 201810515017. Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran *Hybrid* Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di SMK X Kota Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan stress akademik akibat pembelajaran *hybrid* dalam masa pandemi covid-19 di SMK X kota Bekasi. Berdasarkan fenomena bahwa siswa yang mengalami pembelajaran *hybrid* dalam masa pandemi covid-19 di SMK X kota Bekasi perlu mengontrol diri dalam menanganin stres akademik. Stres akademik yang dipengaruhi kontrol diri pada siswa SMK X kota Bekasi masih ditemukan siswa yang tidak mampu menjalani pembelajaran *hybrid* sehingga menyebabkan kurang fokus dalam belajar, tugas yang menumpuk, bahkan hasil belajar yang yang diperoleh menjadi nilai turun jika di bandingkan dengan sebelum pandemi terjadi. Tipe penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif yang dilakukan menggunakan jenis penelitian *korelasional pearson* sederhana, dengan menggunakan SPSS versi 22. Jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 167 siswa SMK X kota Bekasi, dengan melakukan penyebaran kuesioner pada 120 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan alasan kriteria penelitian ini sesuai untuk digunakan pada penelitian kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dengan stres akademik.

Kata kunci: Kontrol Diri, Stres Akademik

ABSTRACT

Denita Rahmawati, 201810515017. *The Relationship of Self-Control with Academic Stress Due to Hybrid Learning in the Covid-19 Pandemic Period at SMK X Bekasi City .*

This study aims to determine the relationship between self-control and academic stress due to hybrid learning during the COVID-19 pandemic at SMK X Bekasi city. Based on the phenomenon that students who experience hybrid learning during the COVID-19 pandemic at SMK X Bekasi city need to control themselves in dealing with academic stress. Academic stress that is influenced by self-control in SMK X Bekasi city students is still found in students who are not able to undergo hybrid learning, causing a lack of focus in learning, piling up tasks, even the learning outcomes obtained are lower when compared to before the pandemic occurred. This type of research uses quantitative research methods which are carried out using a simple Pearson correlational research type, using SPSS version 22. The total population used in this study was 167 students of SMK X Bekasi city, by distributing questionnaires to 120 respondents. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique, on the grounds that the criteria of this study were suitable for use in quantitative research. Based on the results of this study indicate that there is a significant relationship between self-control and academic stress.

Keywords: *Self-Control, Academic Stress*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puja dan puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena yang telah memberikan arah yang terbaik bagi peneliti untuk melakukan penelitian ini berjalan dengan baik dan terselesaikannya skripsi ini yang berjudul Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran *Hybrid* Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di SMK X Kota Bekasi. Karunia berupa anugerah yang tidak ternilai harganya, dengan karunia ini akhirnya penulis dapat menyelesaikan apa yang menjadi tanggung jawab penulis.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat yang ditetapkan guna meraih gelar kesarjanaan Strata 1 (S1) ilmu Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II Bekasi. Ketika penyusunan skripsi ini banyak sekali kendala yang dialami langsung maupun tidak langsung, peneliti banyak memperoleh motivasi, arahan, bimbingan, serta saran-saran dari berbagai pihak. Khususnya kepada bapak Prof. Drs. Adi Fahrudin, S.Psi., M.Sc., Ph.D selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membantu, bersabar dan kerelaan hati dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam proses penyelesaian skripsi ini. Maka dari itu, dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas kepemimpinannya dan bimbingannya bagi seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
2. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku ketua program studi Psikologi atas bimbingannya bagi seluruh mahasiswa Psikologi khususnya di Angkatan 2018
3. Bapak Rijal Abdilah, S.Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing Skripsi II serta selaku Penguji 1 Ibu Yuarini Wahyu Pertiwi, S.Psi., S.H., M.Psi., Psikolog yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan dalam penyempurnaan dalam penulisan skripsi ini

4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberikan banyak ilmunya dan seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu dalam kegiatan perkuliahan maupun administrasi selama studi
5. Kepala Sekolah SMK Mutiara 17 Agustus Bapak Paryono, S.S, MM. dan khususnya Ibu Guru Sri Mei Asti, S.Pd serta Ibu Yuli Fitriani, S.Pd yang telah memberikan bantuan selama melaksanakan penelitian di Sekolah
6. Allah SWT. karena telah memberikan sehat secara fisik maupun mental. Sehingga saya masih diberikan kekuatan dan keteguhan hati untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini sampai garis finish
7. Keluarga Papa Sukandi, Mama Rokhayati, Adik Septi Sukmawati Azzrah yang selalu memberikan saya support, doa, dan dukungan finansial sehingga saya dapat menyelesaikan serta mendapatkan gelar sarjana psikolog dengan tepat waktu
8. Marry Gabrielle dan Suci Dian Utami yang telah membantu saya dalam proses penyusunan skripsi. Christian Bramantio Musila yang sudah menemani untuk meminta tanda tangan dalam proses penyusunan skripsi. Putri Thasya Sona dan Hanifah Qurrotu 'Aini teman seperbimbingan, serta seluruh teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan doa, semangat, dan peneman malam *healing* kecil-kecilan yang membuat mentalku sedikit terhibur.

Penulis menyadari masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini baik dari Bahasa, kalimat, maupun hal kecil yang lainnya. Akhir kata, penulis mempersembahkan skripsi ini dengan harapan dapat memberikan referensi serta manfaat bagi seluruh mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Bekasi, 15 Agustus 2022



Denita Rahmawati

201810515017

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 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Uraian Variabel.....	11
2.1.1 Stres Akademik	11
2.1.1.1 Definisi Stres Akademik	11
2.1.1.2 Aspek - Aspek Stres Akademik	12
2.1.1.3 Faktor - Faktor Stres Akademik.....	13
2.1.1.4 Alat Ukur Yang Digunakan	14
2.1.2 Kontrol Diri.....	15
2.1.2.1 Definisi Kontrol Diri.....	15
2.1.2.2 Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	16
2.1.2.3 Faktor - Faktor Kontrol Diri	16
2.1.2.4 Alat Ukur Yang Digunakan	17
2.2 Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik	18
2.3 Hipotesis Penelitian	19

2.4	Kerangka Berfikir Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN		20
3.1	Tipe Penelitian	20
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian	20
3.3	Definisi Operasional	21
3.3.1	Variabel Dependen : Stres Akademik	21
3.3.2	Variabel Independen : Kontrol Diri	22
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
3.4.1	Populasi	22
3.4.2	Sampel dan Sampling.....	22
3.5	Teknik Pengumpulan Data	23
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	23
3.5.1.1	Skala Stres Akademik.....	24
3.5.1.2	Skala Kontrol Diri.....	25
3.5.2	Validitas dan Reliabilitas	26
3.5.2.1	Validitas	26
3.5.2.2	Reliabilitas	26
3.6	Analisis Data.....	27
3.6.1	Uji Normalitas.....	27
3.6.2	Uji Homogenitas	27
3.6.3	Uji Korelasi	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		29
4.1	Profil Responden Penelitian	29
4.2	Pelaksanaan Penelitian	30
4.2.1	Persiapan Penelitian	30
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	32
4.2.3	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	32
4.3	Hasil Penelitian.....	35
4.3.1	Profil Demografis.....	35
4.3.2	Uji Asumsi Penelitian	36
4.3.3	Kategorisasi Subjek Penelitian.....	37
4.3.3.1	Kategorisasi Stres Akademik.....	37
4.3.3.2	Kategorisasi Kontrol Diri.....	39

4.3.4	Uji Hipotesis.....	41
4.4	Diskusi dan Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		45
5.1	Kesimpulan.....	45
5.2	Saran	45
5.2.1	Saran Praktis.....	45
5.2.2	Saran Teoritis	46
DAFTAR PUSTAKA.....		47



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Pernyataan <i>Favorable</i> dan Pernyataan <i>Unfavorable</i>	24
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Stres Akademik.....	24
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Kontrol Diri.....	25
Tabel 3.4 Klasifikasi Indeks Beda Item	26
Tabel 3.5 Kriteria Reliabilitas	27
Tabel 4.1 Profil Responden Penelitian.....	30
Tabel 4.2 Klasifikasi Indeks Beda Item	32
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Stres Akademik	33
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Kontrol Diri.....	34
Tabel 4.5 Hasil Uji Coba.....	35
Tabel 4.6 Hasil Uji Data.....	35
Tabel 4.7 Kriteria Reliabilitas	35
Tabel 4.8 Demografis Variabel	36
Tabel 4.9 Demografis Responden	36
Tabel 4.10 Uji Asumsi Penelitian	37
Tabel 4.11 Hasil Perhitungan SPSS dan Manual Stres Akademik	38
Tabel 4.12 Kategorisasi Skor Stres Akademik	39
Tabel 4.13 Kategorisasi Stres Akademik	39
Tabel 4.14 Hasil Perhitungan SPSS dan Manual Kontrol Diri.....	40
Tabel 4.15 Kategorisasi Skor Kontrol Diri	40
Tabel 4.16 Kategorisasi Kontrol Diri.....	40
Tabel 4.17 Uji Korelasi	41
Tabel 4.18 Klasifikasi Skor Korelasi	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir Penelitian.....	19
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Surat Izin Penelitian & Kartu Bimbingan	52
Lampiran II Kuesioner Penelitian	57
Lampiran III Uji Coba Validitas	70
Lampiran IV : Normalitas	72
Lampiran V : Linieritas	76
Lampiran VI : Homogenitas.....	76
Lampiran VII : Uji Hipotesis	77
Lampiran VIII : Uji Coba 50 Responden.....	77
Lampiran IX : Uji Data 120 Responden	78
Lampiran X : Uji Coba.....	79
Lampiran XI : Uji Data	81
Lampiran XII : Uji Coba Stres Akademik	83
Lampiran XIII : Uji Coba Kontrol Diri.....	85
Lampiran XIV : Uji Data Stres Akademik.....	88
Lampiran XV : Uji Data Kontrol Diri.....	93