

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK  
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Nia Dewi Nugrahaningrum

15.E1.0167



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2020

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK  
PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi



Disusun oleh :

Nia Dewi Nugrahaningrum

15.E1.0167

PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2020

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan  
Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna  
Memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

22 Januari 2020

Mengesahkan

Ketua Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

( Dr. Suparmi, M.Si )

Pembimbing Skripsi

Dewan Penguji

(D Linggarjati Novi P., S.Psi., MA)

(Dr. A. Rachmad Djati Winarno, MS)

(Dr. Christin Wibhowo, S.Psi., M.Si)

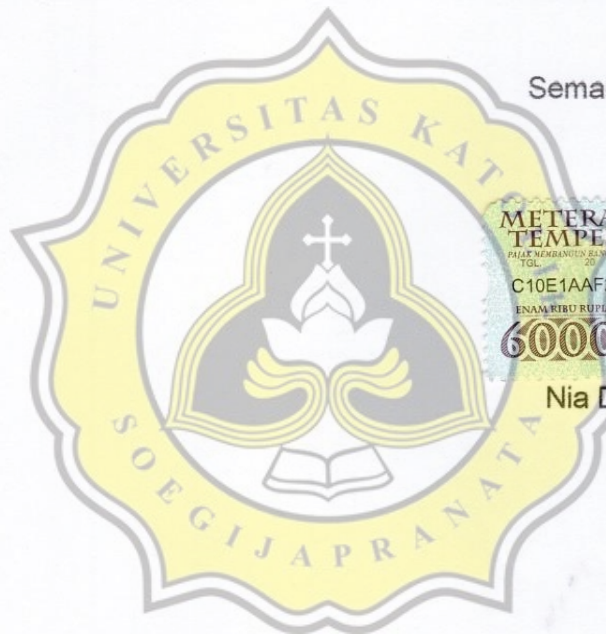
(D Linggarjati Novi P., S.Psi., MA)

## PERNYATAAN

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.

Semarang, 13 Januari 2020

Yang menyatakan



Nia Dewi Nugrahaningrum

15.E1.0167



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

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nia Dewi Nugrahaningrum

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneklusif atas karya ilmiah yang berjudul "HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA" beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.  
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 13 Januari 2020

Yang menyatakan



Nia Dewi Nugrahaningrum

## MOTTO

**“ Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu, demikianlah firman TUHAN, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan.”**

**-Yeremia 29:11-**

**“Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa Kemenangan.”**

**-Yesaya 41:10-**



## UCAPAN TERIMA KASIH

Segala Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang tidak pernah berhenti melimpahkan berkatNya kepada penulis dan selalu memimpin penulis dalam penyelesaian skripsi ini, sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa” dapat terselesaikan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu.

Penulis menyadari selama penyusunan skripsi ini banyak pihak yang telah membantu baik bantuan moril maupun materil. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang .
2. Dra. Suparmi, M.Si, selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Damasia Linggarjati Novi P, S.Psi, MA, selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu dan sangat sabar membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. A. Rachmad Djati Winarno, MS, selaku Dosen Wali yang selalu memberikan nasihat dan motivasi kepada penulis selama menempuh studi di Fakultas Psikologi.
5. Dekan Fakultas Teknologi Pertanian yang sudah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di lingkungan Program Studi Teknologi Pangan.
6. Seluruh subjek yang sudah bersedia membantu penulis dalam mengisikala.

7. Seluruh Dosen Pengajar Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang selama ini telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis.
8. Seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membantu dalam segala urusan administrasi dan surat perijinan.
9. Seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membantu penulis dalam mengurus surat perijinan penelitian.
10. Keluargaku tercinta, kedua orangtua, kakak-kakak ku, serta keluarga besar yang setiap harinya selalu mendukung, memotivasi, memberikan nasihat kepada penulis supaya segera menyelesaikan skripsi ini dan yang setiap hari mendoakan penulis. Tidak lupa penulis selalu memanjatkan syukur atas berkat yang luar biasa ini dan selalu berdoa agar Bapak dan Ibu dan keluarga besar ku diberi kesehatan oleh Tuhan Yesus.
11. Richo Bagus Trisaputra, orang spesial yang dikirimkan Tuhan yang telah setia menemani, memotivasi, menyemangati, memberikan masukan, dan selalu mendoakan penulis dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini.
12. Sahabat LalalaYeyeye (Sarah Tania, Nadia, Saskia, Kylana, Savira, Yositanada, Joy, Daniel, Thendy) yang selalu menyemangati, dan memberi masukan penulis untuk penyusunan skripsi ini.
13. Sahabat lainnya Tata, Indra, Yola, Swelana, Gloria, Elsha Manora, Dian Febi, Tiyon, yang selalu memberikan semangat dan memberikan masukan untuk penyelesaian penyusunan skripsi ini.



14. Warga Kos Wisma Pratiwi yang selalu bersedia juga menemani penulis dan menyemangati penulis.
15. Pihak-pihak lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang sudah memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis.



Semarang 13 Januari 2020

Nia Dewi Nugrahaningrum

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	v
<b>MOTTO</b> .....	vi
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>Abstrak</b> .....	xiv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Tujuan Penelitian .....	7
1.3 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
2.1 Stres Akademik .....	9
2.2 Efikasi Diri .....	15
2.3 Dinamika Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Teknologi Pangan Universitas Katolik Soejapranata.....	18
2.4 Hipotesis .....	21
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b> .....	22
3.1 Jenis Penelitian yang Digunakan .....	22
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	22
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	22
3.4 Populasi dan Sampling .....	23
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	24
3.6 Keabsahan data .....	26
3.7 Metode Analisa Data .....	27
<b>BAB 4 PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN</b> .....	28
4.1. Orientasi Kancah Penelitian.....	28
4.2. Persiapan Pengumpulan Data Penelitian.....	28
4.3. Pengumpulan Data Penelitian.....	34
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	35
5.1 Hasil Penelitian .....	35

5.2. Pembahasan .....	36
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
6.1. Kesimpulan.....	42
6.2. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>43</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Blueprint Skala Stres Akademik .....	25
Tabel 3. 2	Blueprint skala efikasi diri .....	25
Tabel 4. 1	Sebaran Item Skala Stres Akademik.....	29
Tabel 4. 2	Sebaran Item Skala Efikasi Diri .....	29
Tabel 4. 3	Item valid dan Item Gugur .....	32
Tabel 4. 4	Sebaran Item Valid.....	32
Tabel 4. 5	Item Valid dan Item Gugur .....	33
Tabel 4. 6	Sebaran Item Valid.....	33



## DAFTAR LAMPIRAN

A. Skala Penelitian .....	47
B. Data Penelitian.....	58
C. Validitas Realibilitas Alat Ukur.....	67
D. Uji Asumsi .....	79
E. Uji Hipotesis .....	86
F. Surat Bukti Penelitian .....	88
G. Bukti Plagiasi.....	93





## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik hasil dari hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa. Hipotes yang diajukan oleh peneliti “Adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah stres akademik dan begitu juga sebaliknya “. Penelitian ini menggunakan subyek sebanyak 94 mahasiswa Teknologi Pangan Universitas Katolik Soegijapranata semester 5 angkatan 2017. Teknik sampling yang digunakan adalah *insidental sampling* . penelitian ini menggunakan skala efikasi diri dan skala stres akademik. Metode analisis data menggunakan analisis *Product Moment Pearson*. Berdasarkan hasil analisis penelitian ini memperoleh hasil korelasi  $r_{xy} = -0,458$  ( $p < 0,01$ ), yang artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah stres akademik dan begitu juga sebaliknya.

Kata kunci : Efikasi Diri, Stres Akademik



## **Abstract**

*This study aims to determine empirically the results of the relationship between self-efficacy and academic stress on students. The hypothesis proposed by researchers "There is a negative relationship between self-efficacy and academic stress on students. The higher the self-efficacy, the lower the academic stress and vice versa" This study used 94 subjects of Food Technology students at Soegijapranata Catholic University 5th semester batch 2017. The sampling technique used was incidental sampling. This research used the self-efficacy scale and academic stress scale. The data analysis method uses the Pearson Product Moment analysis. Based on the results of the analysis of this study obtained the results of the correlation  $r_{xy} = -0,458$  ( $p < 0.01$ ), which means there is a significant negative relationship between self-efficacy and academic stress on students. The higher the self-efficacy, the lower the academic stress and vice versa*

**Keyword :** Self-efficacy, Academic Stress

