

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK  
PADA SISWA SMK**

SKRIPSI



Florentina Desnafira Vatsyalinka

15.E1.0096

PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2020

# HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMK

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi

Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2020

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Florentina Desnafira Vatsyalinka

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Pada Siswa SMK tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.



Semarang, 27 Agustus 2020

Yang menyatakan



Florentina Desnafira Vatsyalinka

**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  
30 Juli 2020



Mengesahkan  
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



Dr. Suparmi, M.Si.

Pembimbing Skripsi

(Dra. RA. Praharesti Eriany, M.Si)

Dewan Penguji

Penguji 1  
(Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si)

Penguji 2  
(Esthi Rahayu, S.Psi., M.Si)

Penguji 3  
(Dra. RA. Praharesti Eriany, M.Si)

## HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK

### KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Florentina Desnafira Vatsyalinka

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul “**Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Pada Siswa SMK**” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif 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, 27 Agustus 2020

Yang menyatakan



Florentina Desnafira Vatsyalinka

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dukungan dari berbagai pihak. Peneliti banyak menerima bimbingan, petunjuk dan bantuan serta dorongan dari berbagai pihak baik yang bersifat moral maupun material. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan YME dengan segala rahmat serta karunia-Nya yang memberikan kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
  2. Kepada kedua orang tua tercinta yang selama ini telah membantu peneliti dalam bentuk perhatian, kasih sayang, semangat, serta doa yang tidak henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Kemudian terima kasih banyak untuk kakak tercinta Rosvita Febrina Daranindra, Laurensius Buana Tustikarana, Johannes Mourhits Tumengkol dan keluarga besar Albertus Maryono yang telah memberikan dukungan serta perhatian kepada peneliti.
  3. Kepada Ibu Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
  4. Kepada Ibu Dr. Suparmi, M.Si selaku Ka progdi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
  5. Kepada Ibu Dra. RA. Praharesti Eriany, M.Si, selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, arahan, dorongan, dan semangat kepada peneliti, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
  6. Kepada Bapak Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si selaku wali kelas 02 angkatan 2015.
  7. Segenap dosen dan seluruh staf akademik yang selalu membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu, serta pendidikan pada peneliti hingga dapat menunjang dalam penyelesaian skripsi ini.
  8. Kepada pihak SMK Pelayaran Akpelni Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk dapat melangsungkan penelitian dan memperoleh data, terutama kepada Kepala Sekolah SMK Pelayaran Akpelni Semarang Bapak Budi Purnomo, M.Si, M.Mar.E, Guru BK SMK Pelayaran Akpelni Semarang Ibu Fitria Handayani S.Pd dan siswa kelas XI SMK Pelayaran Akpelni Semarang yang sudah membantu dalam penelitian ini.
  9. Teman-teman Vio, Eni, Erni, Natalia, mbak Prima dan teman-teman fakultas psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Semoga Tuhan senantiasa membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti umumnya kepada para pembaca.

Semarang, 27 Agustus 2020



Florentina Desnafira Vatsyalinka

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa SMK. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa SMK. Penelitian ini dilakukan di SMK Pelayaran Akpelni Semarang dan didapatkan subyek sebanyak 80 siswa melalui google form yang dibagikan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, alat ukur yang digunakan Skala Efikasi Diri dan Skala Stres Akademik. Metode analisis dengan teknik korelasi *product moment* dan memperoleh hasil  $r_{xy} = -0,609$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada siswa SMK, dengan demikian hipotesis diterima.

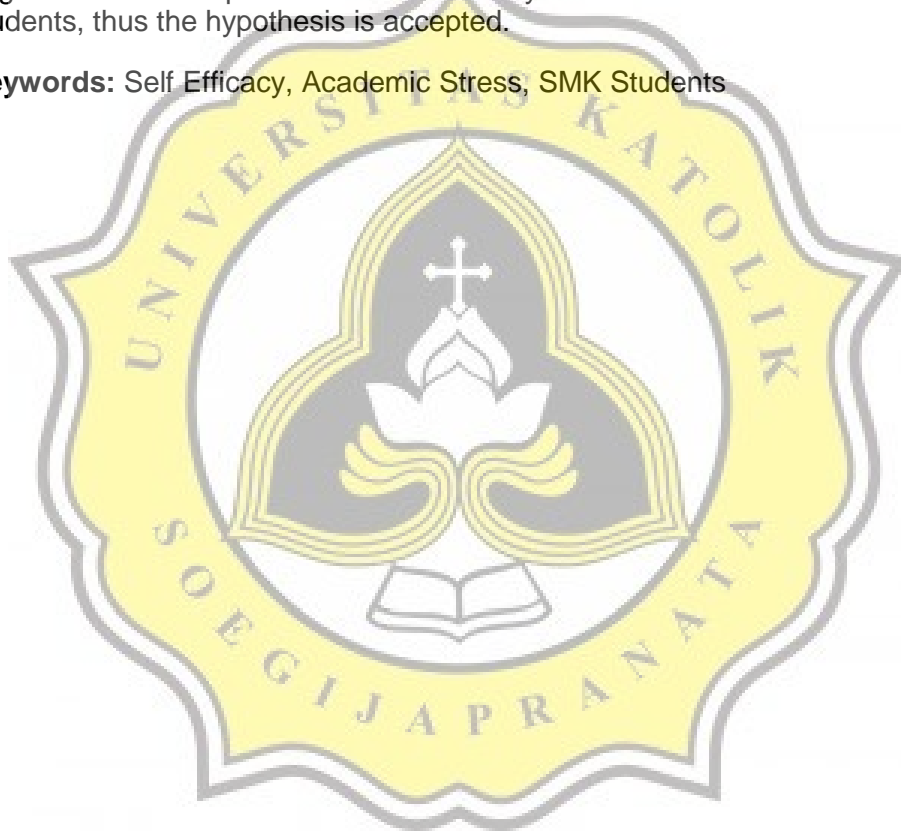
**Kata Kunci:** Efikasi Diri, Stres Akademik, Siswa SMK



## ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self efficacy and student academic stress on student at the SMK. The research hypothesis proposed is there is a negative relationship between self efficacy and academic stress . This research was carried out in SMK Pelayaran Akpelni Semarang and 80 subjects were obtained through a distributed Google form. This research used correlational quantitative methods, using Self Efficacy Scale and Academic Stress Scale. Method of analysis with the product moment correlation technique and obtained  $r_{xy} = -0,609$  ( $p < 0.01$ ). This shows that there is a very significant negative relationship between self-efficacy and academic stress in vocational students, thus the hypothesis is accepted.

**Keywords:** Self Efficacy, Academic Stress, SMK Students





## DAFTAR ISI

Halaman

<b>Judul</b> .....	i
<b>Halaman Pernyataan Orisinalitas</b> .....	ii
<b>Halaman Pengesahan</b> .....	iii
<b>Halaman Pertanyaan Publikasi Karya Ilmiah Untuk Kepentingan Akademis</b> .....	iv
<b>Ucapan Terimakasih</b> .....	v
<b>Abstrak</b> .....	vi
<b>Abstract</b> .....	vii
<b>Daftar Isi</b> .....	ix
<b>Daftar Tabel</b> .....	xi
<b>Daftar Lampiran</b> .....	xii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1.Latar Belakang .....	1
1.2.Tujuan Penelitian .....	10
1.3.Manfaat Penelitian .....	10
1.3.1.Manfaat Teoritis .....	10
1.3.2.Manfaat Praktis .....	10
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	11
2.1.Stres Akademik Pada Siswa SMK Pelayaran Akpelni .....	11
2.1.1.Pengertian Stres Akademik Pada Siswa SMK Pelayaran Akpelni ....	11
2.1.2.Gejala Stres .....	12
2.1.3.Faktor yang mempengaruhi stres akademik .....	14
2.2.Efikasi Diri .....	17
2.2.1.Pengertian Efikasi Diri .....	17
2.2.2.Aspek-aspek Efikasi Diri .....	17

2.3. Dinamika hubungan efikasi diri dengan stres akademik .....	20
2.4. Hipotesis .....	24
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
3.1. Jenis Penelitian .....	25
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	25
3.3. Subjek Penelitian .....	26
3.3.1. Populasi .....	26
3.3.2. Sampel .....	27
3.4. Metode Pengumpulan Data .....	27
3.4.1. Skala Stres Akademik Pada Siswa SMK Pelayaran Akpelni .....	28
3.4.2. Skala Efikasi Diri .....	29
3.5. Uji Coba Alat Ukur .....	29
3.5.1. Uji Validitas .....	29
3.5.2. Uji Reliabilitas .....	30
3.6. Metode Analisis Data .....	30
<b>BAB 4 PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
4.1. Orientasi Kanchah Penelitian .....	31
4.2. Persiapan Pengumpulan Data Penelitian .....	33
4.2.1. Penyusunan Skala Penelitian .....	33
4.2.2. Tahap Perijinan Penelitian .....	35
4.3 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	35
4.4 Pengambilan Data Penelitian .....	38
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
5.1 Hasil Penelitian .....	39
5.1.1 Uji Asumsi .....	39
5.1.2 Uji Hipotesis .....	40
5.2 Pembahasan .....	40
<b>BAB 6 PENUTUP .....</b>	<b>45</b>

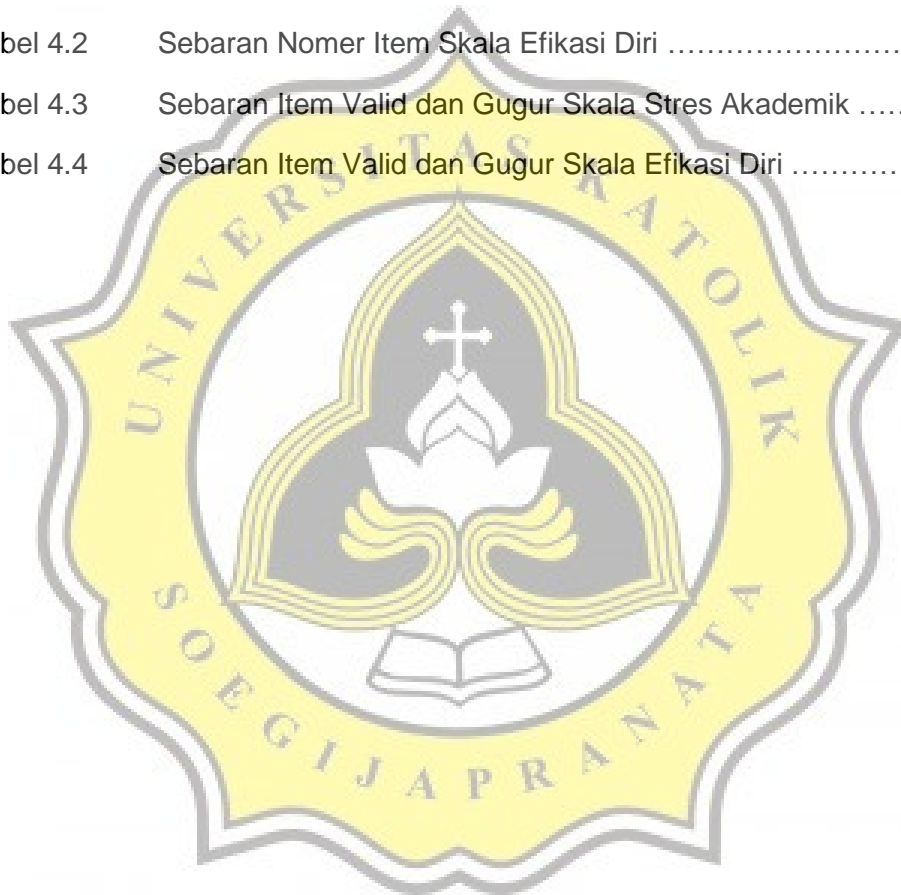
6.1 Kesimpulan .....	45
6.2 Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>1</b>



## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1	Blue Print Skala Stres Akademik Pada Siswa SMK Pelayaran Akpelni .....	28
Tabel 3.2	Blue Print Skala Efikasi Diri .....	29
Tabel 4.1	Sebaran Nomer Item Skala Stres Akademik .....	34
Tabel 4.2	Sebaran Nomer Item Skala Efikasi Diri .....	35
Tabel 4.3	Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Stres Akademik .....	36
Tabel 4.4	Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Efikasi Diri .....	37



## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran

A. Skala penelitian .....	2
B. Data penelitian .....	19
C. Uji validitas dan reliabilitas .....	30
D. Uji asumsi .....	40
E. Uji hipotesis .....	48
F. Surat penelitian .....	50

