

**STRES AKADEMIK DITINJAU DARI *SELF-EFFICACY*
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Manuela Melian Handoko

17.E1.0067



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2021

STRES AKADEMIK DITINJAU DARI *SELF-EFFICACY* PADA MAHASISWA

SKRIPSI

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

Oleh :

Manuela Melian Handoko
17.E1.0067



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2021

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Manuela Melian Handoko

NIM : 17.E1.0067

Progdi / Konsentrasi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul "**Stres Akademik Ditinjau Dari *Self-Efficacy* Pada Mahasiswa**" tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, 23 September 2021

Yang menyatakan,



Manuela Melian Handoko

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

SKRIPSI

Pada Tanggal
23 September 2021

Mengesahkan

Ketua Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



(Dr. Suparmi, M.Si)

Pembimbing Skripsi

Dewan Penguji

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

(Dr. Dra. Lucia Hernawati, MS)

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

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

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Manuela Melian Handoko
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 **“STRES AKADEMIK DITINJAU DARI SELF-EFFICACY PADA MAHASISWA”** 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, 23 September 2021

Yang menyatakan,



Manuela Melian Handoko

MOTTO

“DO YOUR BEST AND LET GOD DO THE REST”

-Ben Carson-



UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur dan terimakasih penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, pimpinan, dan kasihNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Stres Akademik Ditinjau dari *Self-Efficacy* Pada Mahasiswa” sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi.

Penelitian ini tidak terlepas dari pihak-pihak yang telah mendukung penulis selama proses pembuatan skripsi ini. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala hormat dan kerendahan hati, ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M. Kes. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Dr. Suparmi, M.Si selaku Ka. Progdil Sarjana Psikologi yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis.
3. Dra. RA. Praharesti Eryani, M. Si. Selaku dosen pembimbing yang selama ini telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing penulis dengan penuh kesabaran, serta terus memberikan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Monika Windriya Satyajati S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku dosen wali kelas 01/2017 yang telah memberikan pembelajaran dan dukungan dikala susah maupun senang.
5. Dr. R. Probo Y. Nugraheni, STP., MSc Selaku Dekan Fakultas Teknologi Pangan yang telah memberikan izin penelitian sehingga penulis dapat menyebarkan skala secara *online* kepada Mahasiswa Teknologi Pangan.
6. Seluruh Dosen Pengajar dan Tenaga Pendidik Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan pengetahuan dan bimbingan kepada penulis.
7. Mahasiswa Fakultas Teknologi Pangan Angkatan 2019 yang sudah bersedia untuk menjadi responden penelitian
8. Mama dan Papa yang selalu memberikan dukungan, semangat, doa dan kasih sayang penuh, sehingga membuat penulis memiliki tekad untuk berjuang menyelesaikan skripsi ini sampai akhir. Terimakasih atas segalanya.
9. Saudara-saudara dari Purwodadi yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan doa sehingga membuat penulis memiliki kekuatan untuk terus berjuang.
10. Jenny Asarella Diarta yang sudah menemani penulis dan menjadi teman untuk berdiskusi, berkeluh kesah, bercanda serta selalu memberi dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.
11. Diva Letichia Fidella yang sudah menjadi teman untuk bercanda dan mau membantu menemani penulis dalam pengumpulan data penelitian.

12. Ko Hendrick yang sudah menjadi teman dan kakak yang selalu memberikan dukungan mulai dari awal penulisan hingga akhir, menjadi tempat bercerita, berkeluh kesah, dan mau membantu dikala penulis mengalami kesulitan.
13. Teman-teman dari grup rempeyek, Jenny, Diva, Devi, dan Elia yang sudah menjadi teman bercanda, teman untuk berkeluh kesah dan teman yang mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Cross Pemuda GKI Stadion yang sudah menjadi tempat untuk mencurahkan pergumulan hati penulis selama proses penyusunan skripsi, dan selalu memberikan dukungan, kekuatan serta doa, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sampai akhir.
15. Indranila Hartono dan Maria Noveta yang sudah memberikan semangat, dan informasi penting selama proses penyusunan skripsi.
16. Teman-Teman kelas 01 angkatan 2017 yang sudah menemani selama empat tahun ini. Terimakasih atas canda tawa dan air mata.
17. Kepada pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per-satu yang telah membantu, mendukung, dan memotivasi penulis selama ini.

Terimakasih atas dukungan dan doa yang telah diberikan, semoga Tuhan selalu menyertai kalian semua. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, namun penulis berharap agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Semarang, 23 September 2021

Penulis,



Manuela Melian Handoko

DAFTAR ISI

JUDUL.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH.....	v
MOTTO	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 TUJUAN PENELITIAN.....	11
1.3 MANFAAT PENELITIAN.....	11
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Stres Akademik	12
2.1.1 Definisi Stres Akademik.....	12
2.1.2 Gejala-Gejala Stres Akademik.....	14
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stres Akademik	17
2.2 <i>Self-Efficacy</i>	21
2.2.1 Definisi <i>Self-Efficacy</i>	21
2.2.2 Dimensi-Dimensi <i>Self-Efficacy</i>	22
2.3 Dinamika Hubungan <i>Self-Efficacy</i> dan Stres Akademik dalam Pembelajaran Online.....	24
2.4 Hipotesis.....	29
BAB 3 METODE PENELITIAN	30
3.1 Jenis Penelitian	30
3.2 Identifikasi dan Definisi Operasional	30
3.3 Populasi dan Teknik Sampling.....	32
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	32

3.5	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	34
3.6	Teknik Analisis Data	35
BAB 4	PENGUMPULAN DATA PENELITIAN	36
4.1	Orientasi Kancan Penelitian.....	36
4.2	Persiapan Pengumpulan Data	38
4.2.1	Penyusunan Alat Ukur	38
4.2.2	Permohonan Izin Penelitian	39
4.3	Uji Coba Alat Ukur	39
4.4	Uji Validitas dan Reliabilitas Uji Coba Alat Ukur	40
4.4.1	Skala Stres Akademik Dalam Masa Pembelajaran Online	40
4.4.2	Skala Self Efficacy	40
4.5	Penyusunan Ulang Alat Ukur	41
4.5.1	Skala Stres Akademik Dalam Masa Pembelajaran <i>Online</i>	41
4.5.2	Skala <i>Self-Efficacy</i>	41
4.6	Pelaksanaan Penelitian	42
BAB 5	HASIL DAN PEMBAHASAN	44
5.1	Hasil penelitian	44
5.1.1	Uji Asumsi	44
5.2	Uji Hipotesis	45
5.3	Pembahasan	47
BAB 6	PENUTUP	50
6.1	Kesimpulan.....	50
6.2	Saran.....	50
	DAFTAR PUSTAKA.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel	3.1 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik -----	33
Tabel	3.2 <i>Blueprint</i> skala <i>Self-Efficacy</i> -----	34
Tabel	4.1 Sebaran Item Skala Stres Akademik -----	38
Tabel	4.2 Sebaran Item <i>Self-Efficacy</i> -----	39
Tabel	4.3 Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Stres Akademik -----	40
Tabel	4.4 Sebaran Item Valid dan Gugur Skala <i>Self-Efficacy</i> -----	41
Tabel	4.5 Penyusunan Ulang Skala Stres Akademik-----	41
Tabel	4.6 Penyusunan Ulang Skala <i>Self-Efficacy</i> -----	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Penelitian-----	56
A-1 Skala Stress Akademik-----	57
A-2 Skala <i>Self-Efficacy</i> -----	61
Lampiran B Data Uji Coba Penelitian-----	64
B-1 Data Awal Stress Akademik-----	65
B-2 Data Awal <i>Self-Efficacy</i> -----	67
Lampiran C Uji Validitas dan Reliabilitas-----	69
C-1 Validitas dan Reliabilitas <i>Smartphone Addiction Scale</i> -----	70
C-2 Validitas dan Reliabilitas <i>UCLA Loneliness Scale</i> -----	73
Lampiran D Data Penelitian-----	76
D-1 Data Variabel Skala Stress Akademik-----	77
D-2 Data Variabel Skala <i>Self-Efficacy</i> -----	80
Lampiran E Uji Asumsi-----	83
E-1 Uji Normalitas-----	84
E-2 Uji Linearitas-----	87
Lampiran F Uji Hipotesis-----	90
Lampiran G Uji Beda-----	92
Lampiran H Surat Permohonan Izin Penelitian-----	94
Lampiran I <i>Plagiarism Check</i> -----	96

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa dalam situasi pembelajaran *online*. Hipotesis yang diajukan adalah “Adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa dalam situasi pembelajaran *online*, dimana semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa aktif Fakultas Teknologi Pangan Unika Soegijapranata Semarang Angkatan 2019. Penelitian ini menggunakan Teknik *accidental sampling* yang disebarakan melalui *google form*. Jumlah keseluruhan subjek adalah 100 orang (47 laki-laki dan 53 perempuan). Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala stres akademik yang dibuat dari empat gejala dari stres dan skala *self-efficacy* yang dibuat dari tiga dimensi dari *self-efficacy*. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Product Moment*. Hasil pengujian hipotesis didapatkan skor koefisien r_{xy} sebesar -0,657, dengan taraf nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) yang berarti terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa dalam pembelajaran *online*, dengan demikian hipotesis dapat diterima.

Kata Kunci : Stres Akademik, Self-Efficacy, Situasi Pembelajaran Online, Mahasiswa

ABSTRACT

The goal of this study is to test empirically the correlation between self-efficacy and academic stress among undergraduate students with online class setting. Hypothesis in this study is “there is negative correlation between self-efficacy and academic stress, higher self-efficacy means lower academic stress vice-versa. Subjects in this study were undergraduate students from Department Faculty of Food Technology Soegijapranata Catholic University Semarang class of 2019. This research used accidental sampling to gain samples and the participants was 100 people (47 Men and 53 Woman). The scale was distributed using google form for easy access. The measuring instrument in this study is a scale made of four main symptoms of stress (for academic stress scale) and three dimensions (for self-efficacy scale). Data gathered analyzed using Product-Moment Correlation. Based on data results, show a correlation coefficient score $r_{xy} = -0,657$ with p value $< 0,01$ which means that there is a very significant negative correlation between self-efficacy and academic stress on undergraduate students in online learning, thus the hypothesis can be accepted.

Keywords: Academic Stress with Online class setting, Self-Efficacy, Undergraduate student