

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DALAM MENGAJAR  
DENGAN STRES PADA GURU SEKOLAH MENENGAH  
PERTAMA DI MASA PERTEMUAN  
TATAP MUKA TERBATAS**

SKRIPSI

Dhea Permata Sari  
18.E1.0270



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2022

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DALAM MENGAJAR  
DENGAN STRES PADA GURU SEKOLAH MENENGAH  
PERTAMA DI MASA PERTEMUAN  
TATAP MUKA TERBATAS**

SKRIPSI

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

Oleh:  
Dhea Permata Sari  
18.E1.0270



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2022


## 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

21 Juli 2022

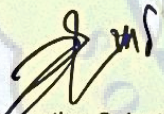
Mengesahkan  
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



(Dr. Suparmi, M. Si.)  
NPP: 5811992105

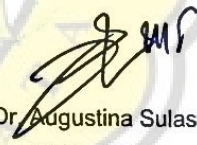
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
FAK. PSIKOLOGI

Pembimbing Utama



(Dr. Augustina Sulastri, Psi.)  
NPP: 5812003260


Dewan Penguji



(Dr. Augustina Sulastri, Psi.)  
NPP: 5812003260



(Cicilia Tanti Utami, S. Psi. MA)  
NPP: 5812001249



(Eugenius Tintus Renaldi, S. Psi., M. Psi.)  
NPP: 5812019357

## PERNYATAAN

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, 21 Juli 2022

Yang Menyatakan

MATERAI



Dhea Permata Sari

18.E1.0270



## HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK

### KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhea Permata Sari

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 Antara Efikasi Diri dalam Mengajar dengan Stres pada Guru Sekolah Menengah Pertama di Masa Pertemuan Tatap Muka Terbatas” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas 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 dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 21 Juli 2022

Yang menyatakan



Dhea Permata Sari

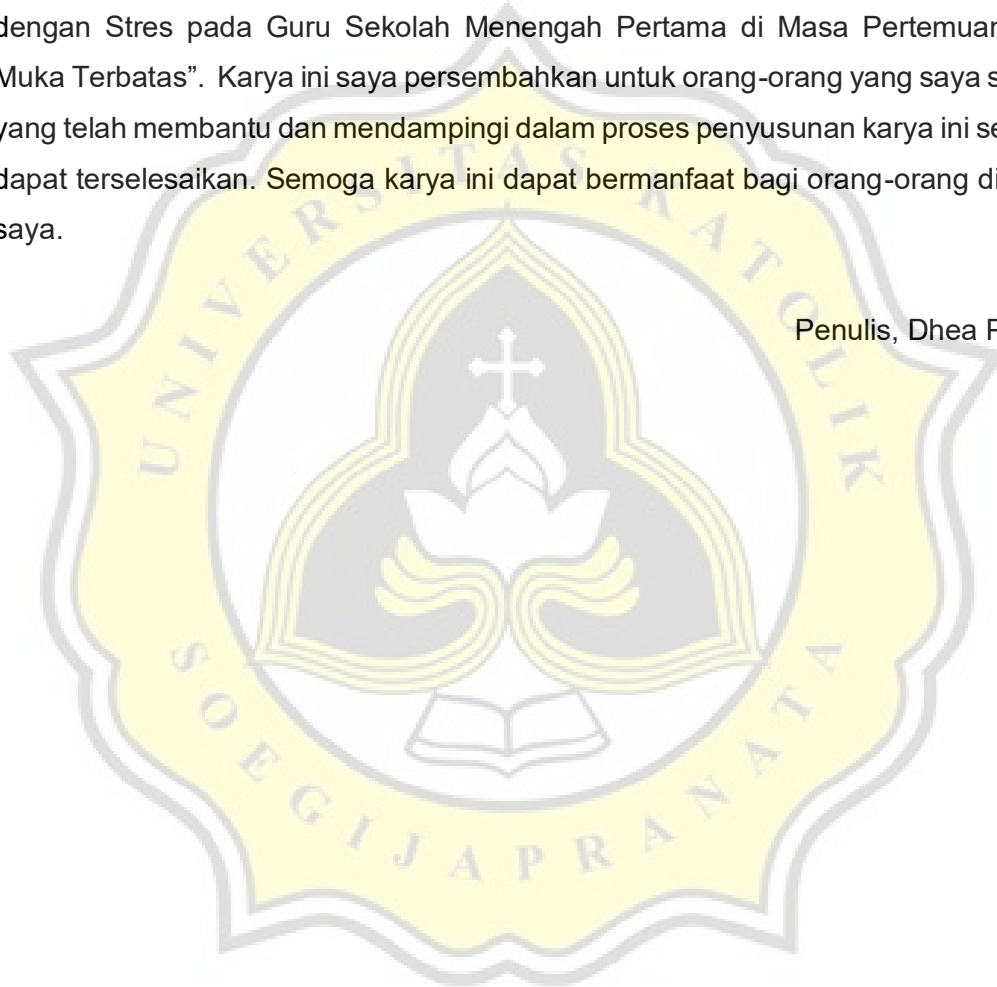
## MOTTO



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah Subhanu wa ta'ala, yang telah memberikan kesehatan, kemudahan, dan kelancaran sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri dalam Mengajar dengan Stres pada Guru Sekolah Menengah Pertama di Masa Pertemuan Tatap Muka Terbatas”. Karya ini saya persembahkan untuk orang-orang yang saya sayangi, yang telah membantu dan mendampingi dalam proses penyusunan karya ini sehingga dapat terselesaikan. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi orang-orang di sekitar saya.

Penulis, Dhea Permata



## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa karya ini jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan pengetahuan serta pengalaman penulis. Penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi karena dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak yang tidak ternilai harganya. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada banyak pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini, di antaranya kepada:

1. Allah Subhanahu wa ta'ala yang senantiasa memberikan kemudahan, kelancaran, dan perlindungan.
2. Ibu Dr. Margaretha Sih Setija Utami, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Ibu Dr. Suparmi, M.Si., selaku Ketua Program Studi S1 Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
4. Ibu Dra. Sri Sumijati, M.Si., selaku Dosen Wali yang selalu memberikan informasi perkuliahan dan dukungan kepada anak didiknya untuk menyelesaikan skripsi.
5. Dr. Augustina Sulastri, Psi. selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, perhatian, kesabaran, dan dorongan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan bekal ilmu



pengetahuan baik secara teoritis maupun praktis kepada peneliti dalam mengikuti perkuliahan.

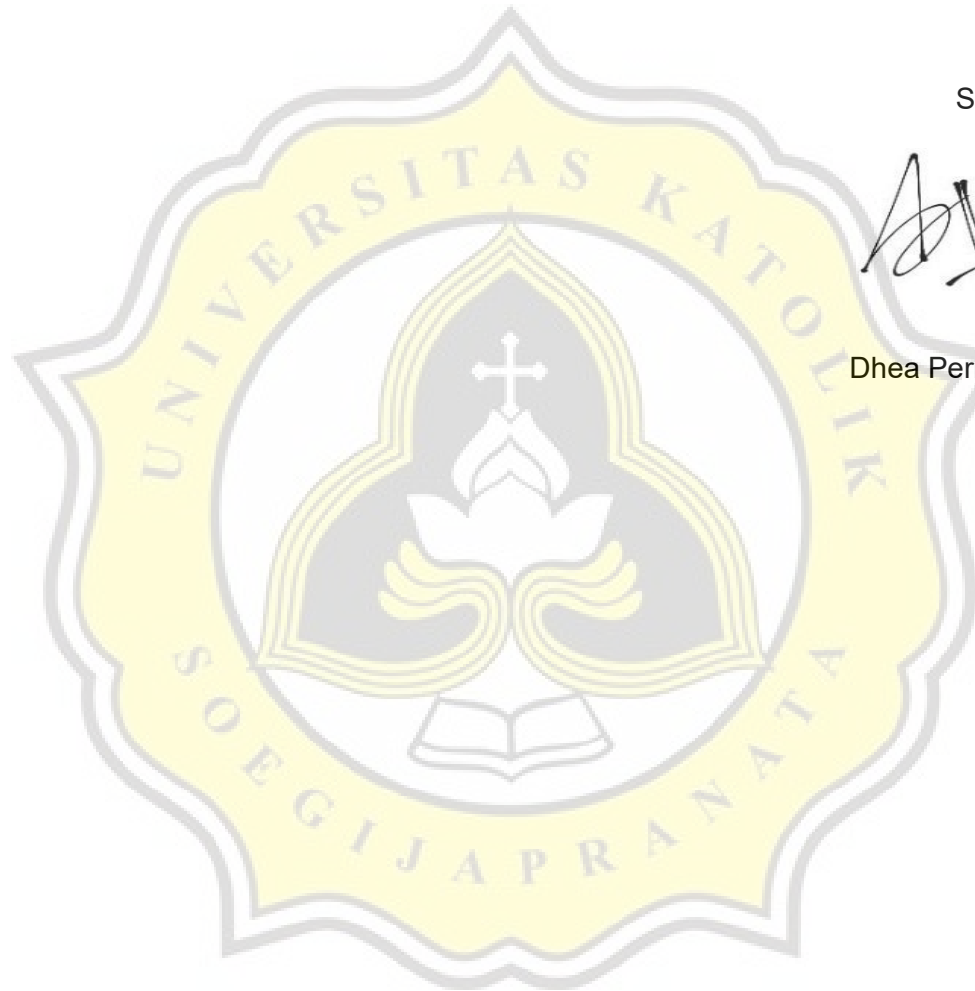
7. Karyawan Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah melayani dengan baik dalam administrasi sehingga membantu penulis selama masa perkuliahan.
8. Pihak Sekolah Menengah Pertama yang telah bersedia untuk dijadikan tempat penelitian.
9. Ibu Kartika Ida dan Bapak Trinoto selaku ibu dan ayah saya yang telah memberikan dukungan finansial selama masa perkuliahan.
10. Diri saya sendiri, yaitu Dhea Permata Sari, yang telah mampu berjuang hingga saat ini dan memberikan seluruh tenaga sehingga dapat menyelesaikan skripsi.
11. Teman - teman yang saya sayangi Monica Puja, Cahyani Putri, Mellinia Hanum, Rineta Emasya, Davina Rachma, Nafis Nurlaili, Novendra Siviq, Flaviantius Iko, dan Kenang Angger yang telah mendengarkan keluh kesah dan membantu saya memberikan saran serta arahan.
12. Kepada yang terkasih dan tercinta, Tubagus Anom Atmoko Putro, yang telah menemani saya dalam suka maupun duka dalam penyusunan skripsi hingga saat ini, serta menjadi penyemangat agar saya dapat menyelesaikan skripsi dengan cepat.
13. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah bersedia untuk memberikan informasi terkait dengan penulisan skripsi sehingga saya dapat menyelesaikannya.

Bagi pihak-pihak yang telah disebutkan di atas, yang telah membantu saya dalam penyusunan hingga terselesaikannya skripsi ini semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan dan keikhlasan.

Semarang,



Dhea Permata Sari



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN .....	iv
PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH .....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRACT</i> .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Tujuan Penelitian.....	13
1.3 Manfaat Penelitian.....	13
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 Stres pada Guru Sekolah Menengah Pertama di masa PTM Terbatas.....	14
2.1.1 Pengertian Stres pada Guru Sekolah Menengah Pertama di masa PTM Terbatas .....	14
2.1.2 Aspek Stres .....	17
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Stres .....	20
2.2 Efikasi Diri dalam Mengajar .....	23
2.2.1 Pengertian Efikasi Diri dalam Mengajar .....	23
2.2.2 Dimensi Efikasi Diri.....	25
2.3 Dinamika Hubungan Antara Stres Guru Sekolah Menengah Pertama di Masa PTM Terbatas dengan Efikasi Diri Mengajar.....	27
2.4 Hipotesis .....	30
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	31

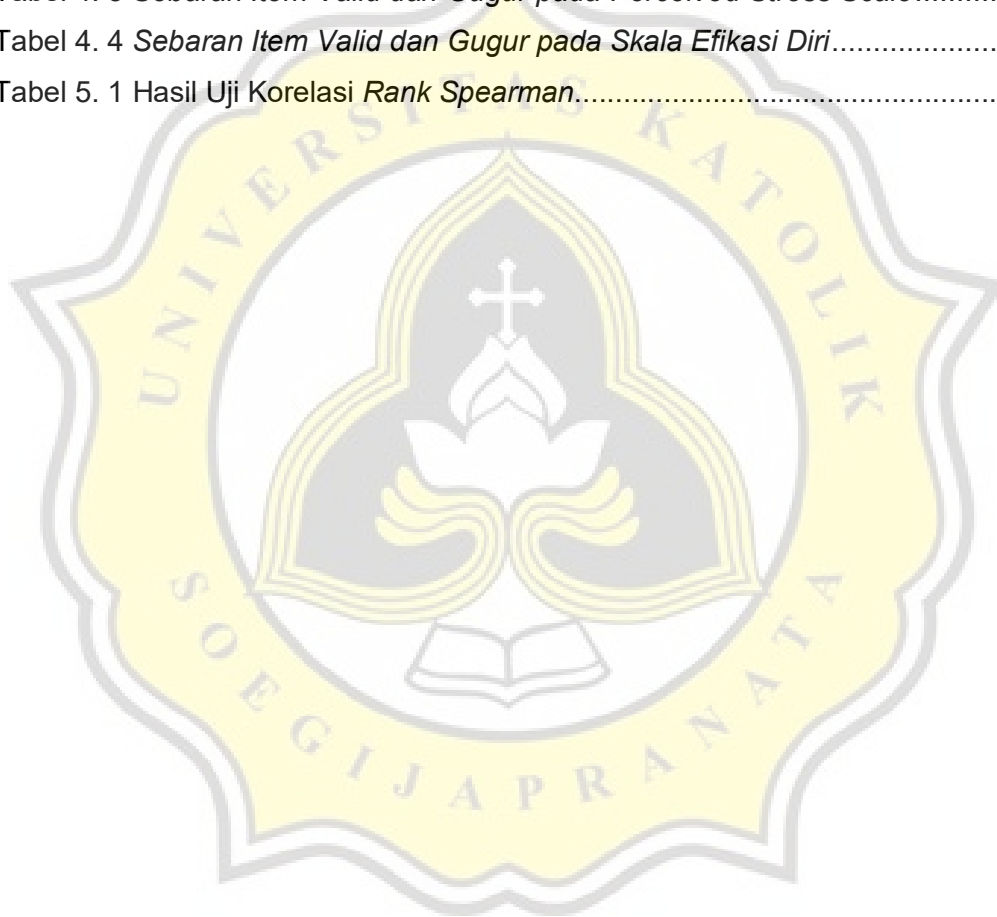
3.1 Metode Penelitian.....	31
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
3.3.1 Stres Guru Sekolah Menengah Pertama di Masa PTM Terbatas .....	32
3.3.2 Efikasi Diri Guru Mengajar .....	32
3.4 Subjek Penelitian.....	32
3.4.1 Populasi.....	32
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	33
3.5.1 Skala Stres .....	34
3.5.2 Skala Efikasi Diri.....	34
3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	35
3.6.1 Validitas Alat Ukur.....	35
3.6.2 Reliabilitas Alat Ukur.....	36
3.7 Metode Analisis Data.....	36
<b>BAB 4 PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
4.1 Orientasi Kanchah Penelitian .....	37
4.2 Persiapan Pengumpulan Data Penelitian .....	37
4.2.1 Perizinan Penelitian .....	37
4.2.2 Penyusunan Alat Ukur .....	38
4.3 Pengumpulan Data Penelitian .....	41
4.3.1 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas <i>Perceived Stress Scale</i> .....	41
4.3.2 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri.....	42
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
5.1 Uji Asumsi .....	44
5.1.1 Uji Normalitas .....	44
5.1.2 Uji Linearitas.....	44
5.2 Uji Hipotesis .....	44
5.3 Pembahasan .....	45
<b>BAB 6 PENUTUP .....</b>	<b>51</b>
6.1 Kesimpulan .....	51
6.2 Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>53</b>





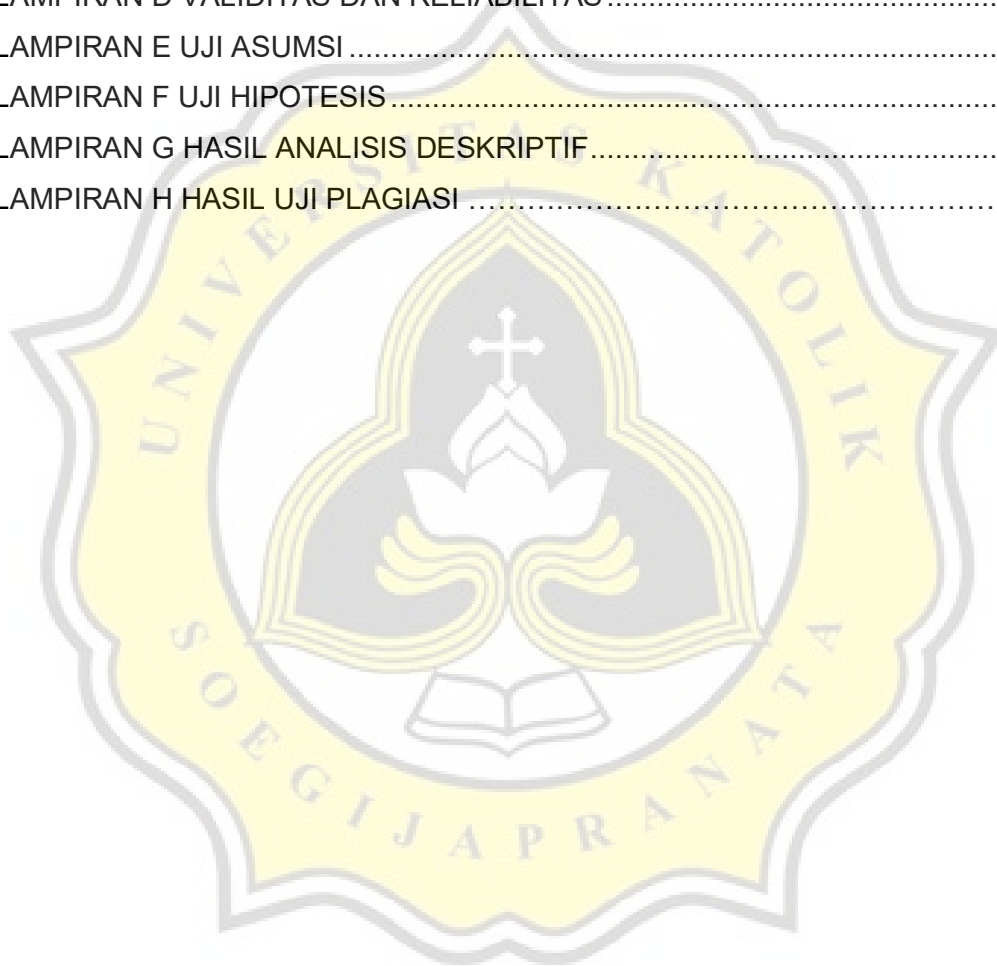
## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Perceived Stress Scale .....	34
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Efikasi Diri .....	35
Tabel 4. 1 Sebaran Item <i>Perceived Stress Scale</i> .....	39
Tabel 4. 2 Sebaran Item Skala Efikasi Diri .....	40
Tabel 4. 3 <i>Sebaran Item Valid dan Gugur pada Perceived Stress Scale</i> .....	42
Tabel 4. 4 <i>Sebaran Item Valid dan Gugur pada Skala Efikasi Diri</i> .....	43
Tabel 5. 1 Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i> .....	45



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A <i>INFORMED CONSENT</i> .....	61
LAMPIRAN B SKALA PENELITIAN .....	63
LAMPIRAN C DATA PENELITIAN .....	68
LAMPIRAN D VALIDITAS DAN RELIABILITAS .....	71
LAMPIRAN E UJI ASUMSI .....	77
LAMPIRAN F UJI HIPOTESIS .....	81
LAMPIRAN G HASIL ANALISIS DESKRIPTIF .....	82
LAMPIRAN H HASIL UJI PLAGIASI .....	87



## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dalam mengajar dengan stres pada guru Sekolah Menengah Pertama (SMP) di masa pertemuan tatap muka (PTM) terbatas. Hipotesis pada penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara efikasi diri dalam mengajar dengan stres pada guru SMP di masa PTM terbatas. Semakin tinggi efikasi diri dalam mengajar maka semakin rendah stres yang dialami oleh guru SMP di masa PTM terbatas, dan begitu pula sebaliknya. Subjek pada penelitian ini adalah seluruh guru di salah satu sekolah menengah pertama di Kota Semarang sebanyak 36 guru. Alat ukur yang digunakan yaitu *Perceived Stress Scale* dan Skala Efikasi Diri. Hasil analisis data menunjukkan tidak terdapat korelasi dengan  $r_{xy} = -0,097$ ;  $p=0,287$  ( $p>0,05$ ) yang dihitung menggunakan teknik analisis pengolahan data *Rank Spearman*. Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan ditolak, yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dalam mengajar dengan stres guru SMP di masa PTM terbatas.

Kata kunci: efikasi diri, guru, stres guru, pertemuan tatap muka terbatas.

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine whether there is a relationship between self-efficacy in teaching and stress in junior high school (JHS) teachers during limited face to face learning. The hypothesis in this study is, there is a negative relationship between self-efficacy in teaching and stress in junior high school teachers during the limited face to face learning period. The higher the self-efficacy in teaching, the lower the stress experienced by junior high school teachers during the limited face to face learning period, and vice versa. The subjects in this study were all teachers in one of the junior high school in Semarang as many as 36 teachers. The measuring instrument used is the Perceived Stress Scale and the Self-Efficacy Scale. The results of data analysis show that there is no correlation with  $r_{xy} = -0.097$ ;  $p=0.287$  ( $p>0.05$ ) which was calculated using the Spearman Rank data processing analysis technique. Thus, the proposed hypothesis is rejected, which means that there is no negative relationship between self-efficacy in teaching and stress for junior high school teachers in the limited face to face learning period.*

*Keywords: self-efficacy, teacher, teacher stress, limited face to face learning.*

