

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES
AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA**

SKRIPSI

GHEBYTA OKTARISA WIBOWO

17.E1.0214



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2022

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES
AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA**

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:

GHEBYTA OKTARISA WIBOWO

17.E1.0214



**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

14 Juli 2022

Mengesahkan

Ketua Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



(Dr. Suparmi, M.Si)

Pembimbing Utama

Dewan Penguji

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

(Dr. Dra. Lucia Hernawati, MS)

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

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

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

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, 14 Juli 2022

Yang Menyatakan



Ghebyta Oktarisa W.

17.E1.0214

PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ghebyta Oktarisa Wibowo

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Non Eksklusif atas karya ilmiah yang berjudul **“Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata Semarang 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, 14 Juli 2022

Yang Menyatakan,



Ghebyta Oktarisa W

17.E1.0214

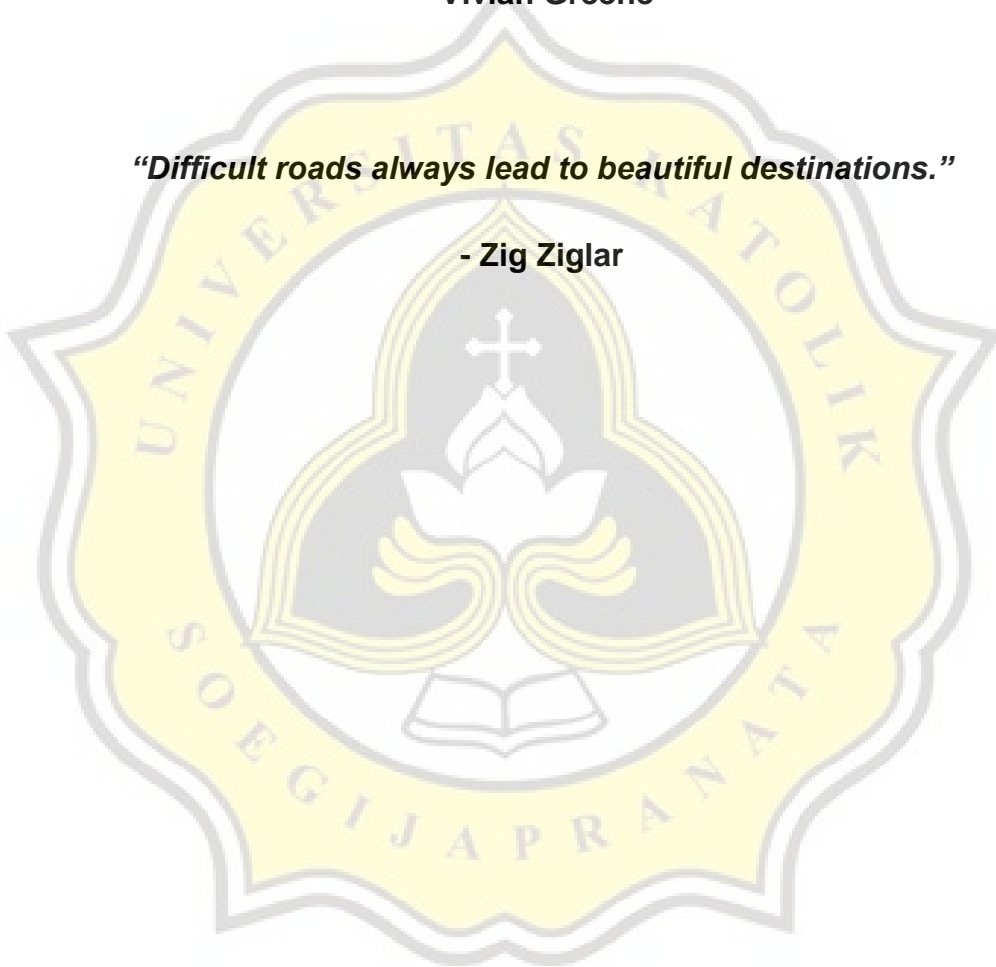
HALAMAN MOTTO

“life isn’t about waiting for the storm to pass, it’s about learning to dance in the rain.”

-Vivian Greene

“Difficult roads always lead to beautiful destinations.”

- Zig Ziglar



HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini kepada:

**Keluarga besar penulis yang telah senantiasa
membantu menyelesaikan Skripsi ini.**



UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan kasihnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Pertama”

Penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada banyak pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini, kepada:

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan izin dan dukungan untuk penelitian ini.
2. Dr. Suparmi, M.Si., selaku Ketua Program Studi Sarjana Psikologi yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.
3. Dra. RA. Praharesti Eryani, M. Si., selaku dosen pembimbing saya yang super duper sabar dalam membimbing saya, mencurahkan waktu untuk bimbingan, serta mengarahkan penulis dalam menyusun skripsi ini.
4. Dr. Suparmi, M.Si., selaku dosen wali kelas 04/2017 Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan arahan & motivasi selama perkuliahan ini.
5. Seluruh Dosen Pengajar dan Tenaga Kependidikan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan pengetahuan kepada penulis hingga akhir masa studi dan membantu penulis dalam hal surat menyurat
6. Ibu Heppy Anggaryani Sri Wilujeng, S.Pd., selaku kepala sekolah SMP N 17 Semarang yang telah memberikan izin dan membantu penelitian
7. Dra. Sartini., selaku guru BK kelas VII yang telah membantu penulis saat proses penelitian berlangsung
8. Kedua orang tua penulis yang saya sayangi dan hormati, karena telah memberikan dukungan secara finansial, batin, dan perhatian penulis dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan.

9. Kakak dan adik saya tercinta yaitu Ghevina, Ghania, dan Ghayyaz yang selalu menghibur saya dan memberikan perhatian ketika penulis mengerjakan skripsi.
10. Seluruh subjek yang sudah bersedia membantu penulis dalam mengisi skala
11. Sahabat unika tercinta Rejin, Lio, Rizka, Firjak, Dinda, Jihan, dan bianti yang selalu menghibur dan membantu selama menulis skripsi
12. Sahabat spesial Risa, dan Alma yang selalu memberikan motivasi dan mendukung selama mengerjakan skripsi.

Terima kasih juga kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semarang, 14 Juli 2022



Ghebyta Oktarisa Wibowo

DAFTAR ISI

Halaman

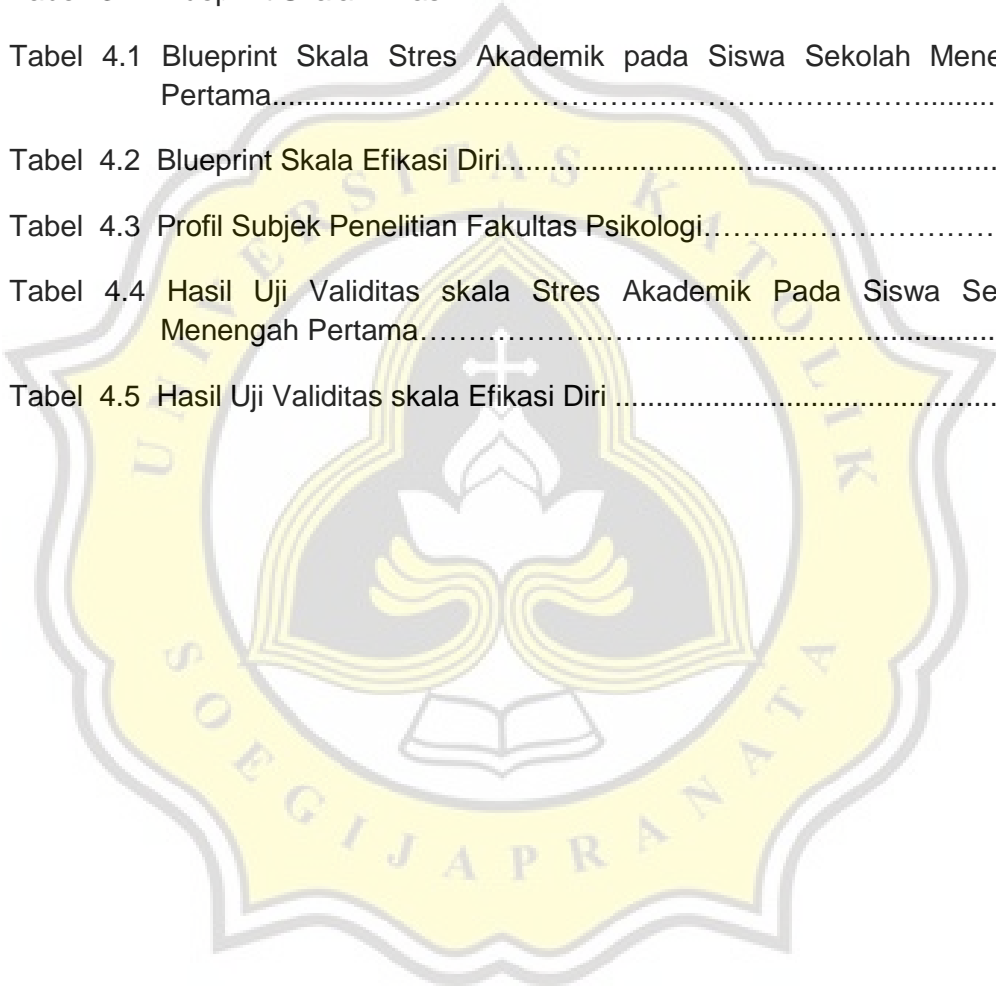
Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Pernyataan Bebas Plagiasi.....	iii
Pernyataan Publikasi Ilmiah.....	iv
Halaman Moto.....	v
Halaman Persembahan.....	vi
Ucapan Terima Kasih.....	vii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Lampiran.....	xiii
Abstrak.....	xiv
Abstract.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Permasalahan.....	1
1.2. Tujuan Penelitian.....	7
1.3. Manfaat Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Pertama.....	8
2.2. Efikasi Diri.....	12
2.3. Dinamika Hubungan Antara Efikasi diri dengan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama.....	15
2.4. Hipotesis.....	17
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	18
3.1 Jenis Penelitian.....	18
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Penelitian.....	18
3.3 Populasi dan Teknik Sampling.....	19
3.4 Alat Ukur.....	20
3.5 Teknik Analisis Data.....	22
BAB 4 PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN.....	24
4.1 Orientasi Kancah Penelitian.....	24
4.2 Persiapan Penelitian.....	26
4.3 Pelaksanaan Penelitian.....	28

4.4 Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	29
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
5.1 Hasil Penelitian.....	31
5.2 Pembahasan.....	32
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	34
6.1 Kesimpulan.....	34
6.2 Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN	42



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Blueprint Skala Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Pertama.....	21
Tabel 3.2 Blueprint Skala Efikasi Diri.....	21
Tabel 4.1 Blueprint Skala Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Pertama.....	26
Tabel 4.2 Blueprint Skala Efikasi Diri.....	27
Tabel 4.3 Profil Subjek Penelitian Fakultas Psikologi.....	28
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas skala Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama.....	29
Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas skala Efikasi Diri.....	30



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
A Skala Penelitian	43
B Data Uji Coba.....	49
B-1 Data Uji Coba Skala Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Pertama.....	50
B-2 Data Uji Coba Skala Efikasi Diri.....	53
C Uji Validitas dan Reliabilitas.....	56
C-1 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Pertama.....	57
C-2 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Efikasi Diri.....	64
D Data Penelitian.....	71
D-1 Data Penelitian Skala Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Pertama	72
D-2 Data Penelitian Skala Efikasi Diri	75
E Uji Asumsi.....	78
E-1 Uji Normalitas	79
E-2 Uji Linearitas.....	83
F Uji Hipotesis.....	86
G Surat Penelitian.....	88
G-1 Surat Izin Penelitian.....	89
G-2 Surat Bukti Penelitian.....	91

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik hasil dari hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah pertama. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti “ Adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah pertama. Subyek penelitian adalah siswa kelas VII SMPN 17 Semarang sebanyak 61 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster 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 $r_{xy}=-0,608$, ($p<0,01$), yang artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah pertama dan dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Sumbangan efektif efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa sekolah menengah pertama sebesar 37%.

Kata kunci: Efikasi Diri, Stres Akademik, Siswa Sekolah Menengah Pertama.



ABSTRACT

This study aims to determine empirically the results of the relationship between self-efficacy and academic stress in junior high school students. The hypothesis proposed by the researcher "There is a negative relationship between self-efficacy and academic stress in junior high school students. The research subjects were 61 students of class VII SMPN 17 Semarang. The sampling technique used is cluster sampling. This study uses a self-efficacy scale and academic stress scale. The data analysis method uses Pearson's Product Moment analysis. Based on the results of the analysis of this study, the correlation results $r_{xy} = -0.608$, ($p < 0.01$), which means that there is a very significant negative relationship between self-efficacy and academic stress in junior high school students and it can be concluded that the hypothesis in this study can be accepted. . The effective contribution of self-efficacy to academic stress in junior high school students is 37%.

Keywords: Self-Efficacy, Academic Stress, Junior High School Students.

