

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY*  
DENGAN STRES AKADEMIK SISWA  
SEKOLAH MENENGAH ATAS  
(SMA)**

**SKRIPSI**

Salsabella Mutiara Cantika Dewi

18.E1.0211



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2022**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY*  
DENGAN STRES AKADEMIK SISWA  
SEKOLAH MENENGAH ATAS  
(SMA)**

SKRIPSI

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

Oleh:

Salsabella Mutiara Cantika Dewi

18.E1.0211



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  
(01 Agustus 2022)

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



(Dr. Suparmi M.Si.)

Dosen Pembimbing

(Drs. Haryo Goeritno, M.Si.)

Dewan Penguji

(Dr. M. Suharsono, M.Si.)

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

(Drs. Haryo Goeritno, M.Si.)

## 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, 26 Agustus 2022

Yang menyatakan



Salsabella Mutiara Cantika Dewi  
18.E1.0211

**PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN  
AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Salsabella Mutiara Cantika Dewi

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 *Self Efficacy* dengan Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif 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, 26 Agustus 2022

Yang menyatakan,



Salsabella Mutiara Cantika Dewi

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk:

*Keluargaku tercinta: Mama, Kakek, Bude, Pakdhe, Carenta, Grace,  
Arrol*



## MOTTO

**Teruslah berjalan untuk menghadapi semua rintangan hidup,**

**Karena jika berhenti sejenak,**

**Waktu tidak akan ikut berhenti hanya untuk menunggumu**





## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas izin yang telah diberikan kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak sepenuhnya sempurna dan baik, tentu masih banyak kekurangan dan hal yang kurang. Serta peneliti tidak dapat menyelesaikan perkuliahan dan juga skripsi apabila tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, peneliti 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 Ketua Program S1 Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Drs. Haryo Goeritno, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan tenaga, pikiran, waktu, serta memberikan bimbingan serta pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Kuriake Kharismawan, S.Psi. M.Si, Psikolog selaku dosen wali yang telah memberikan dukungan serta bantuan.
5. Segenap Bapak dan Ibu dosen, Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
6. Seluruh staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang membantu proses surat perizinan serta administrasi.
7. Seluruh staf perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membantu penulis dalam mencari buku-buku dari sumber referensi yang dibutuhkan penulis serta membantu syarat administrasi yang dibutuhkan penulis.
8. Orang tua yang selalu memberikan kasih sayang luar biasa kepada peneliti, selalu sabar menghadapi peneliti dan tidak pernah menyerah melewati apapun demi kehidupan anak-anaknya, selalu menerima keputusan peneliti serta memberikan kebebasan peneliti untuk terus berkembang dan mencoba hal-hal baru, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Pakde Winarno dan Budhe Nur Khasanah, yang telah memberikan fasilitas penuh selama kuliah di Semarang sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan dapat menyelesaikan skripsi ini.

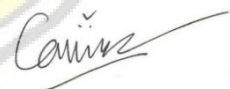


10. Satu-satunya adek peneliti Carenta, yang selalu menanyakan progres pengerjaan skripsi agar saya selalu termotivasi untuk menyelesaikan skripsi, serta selalu memberikan semangat kepada peneliti agar skripsi ini dapat selesai.
11. Sepupu peneliti sebagai saudara sekaligus sahabat yang sangat kompak, Grace, Arrol, Arvian, Krizna, Yusrina, Ica yang selalu memberikan waktu untuk menemani peneliti jika peneliti tidak memiliki teman untuk mengerjakan skripsi, yang selalu menemani peneliti untuk berlibur keluar kota agar mendapatkan ijin dari orang tua, selalu menjadi saudara yang seru dan selalu kompak, serta selalu menyemangati peneliti tiada henti., sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
12. Kekasih Peneliti, Abdurohman Wahid, yang selalu sabar menghadapi peneliti yang sering marah-marah dan membuat peneliti jauh lebih tenang menghadapi lika-liku mengerjakan skripsi ini, serta tentunya selalu memberikan dukungan penuh kepada peneliti, yang secara langsung atau tidak langsung telah memberikan kekuatan, bantuan, inspirasi peneliti agar skripsi ini dapat selesai dengan baik.
13. Teman-teman peneliti baik di dalam dan di luar kampus, Samuel, Amalia, Safani, Andrew, Farisha, Intan, Indira, Alya, Eksi, Catylin, Tata, Marni, Cicilia, Lius, Rismawati, Mahayu, Nisa, teman-teman peneliti yang membuat hidup lebih berwarna serta mengenal banyak sekali kepribadian, terimakasih sudah menemani melewati masa-masa selama ini yang sangat indah dan penuh kenangan bersama serta selalu menyemangati dan menemani mengerjakan skripsi terutama Samuel dan Amalia yang selalu menemani peneliti untuk mengerjakan skripsi bersama di *café* sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga kita semua dapat menjadi sarjana yang berguna untuk bangsa ini.
14. Seluruh karyawan PT. Kompas Jaya Properti, tempat peneliti bekerja selama kuliah dilakukan secara *online* serta selalu mengajarkan banyak hal kepada peneliti yang tidak dapat diperoleh dibangku perkuliahan dan pastinya selalu menyemangati dan mendukung peneliti dalam mengerjakan skripsi agar dapat selesai.

15. Pak Budi Santoso salah satu guru SMA N 1 Bawang yang telah membantu saya untuk mengurus penelitian serta ijin penelitian sehingga peneliti dapat melakukan penelitian di SMA N 1 Bawang.
16. Kepala SMA N 1 Bawang, Seluruh Guru SMA N 1 Bawang, Serta staff TU SMA N 1 Bawang yang telah membantu serta memberikan ijin penelitian sehingga proses penyusunan skripsi ini dapat selesai.
17. Seluruh siswa kelas X SMA N 1 Bawang yang telah bersedia menjadi subjek wawancara dan bersedia menjadi responden penelitian agar dapat tersusunnya skripsi ini.
18. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas seluruh kebaikan teman-teman. Peneliti menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan penelitian ini, akan tetapi peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak

Semarang, 26 Agustus 2022



Peneliti

## DAFTAR ISI

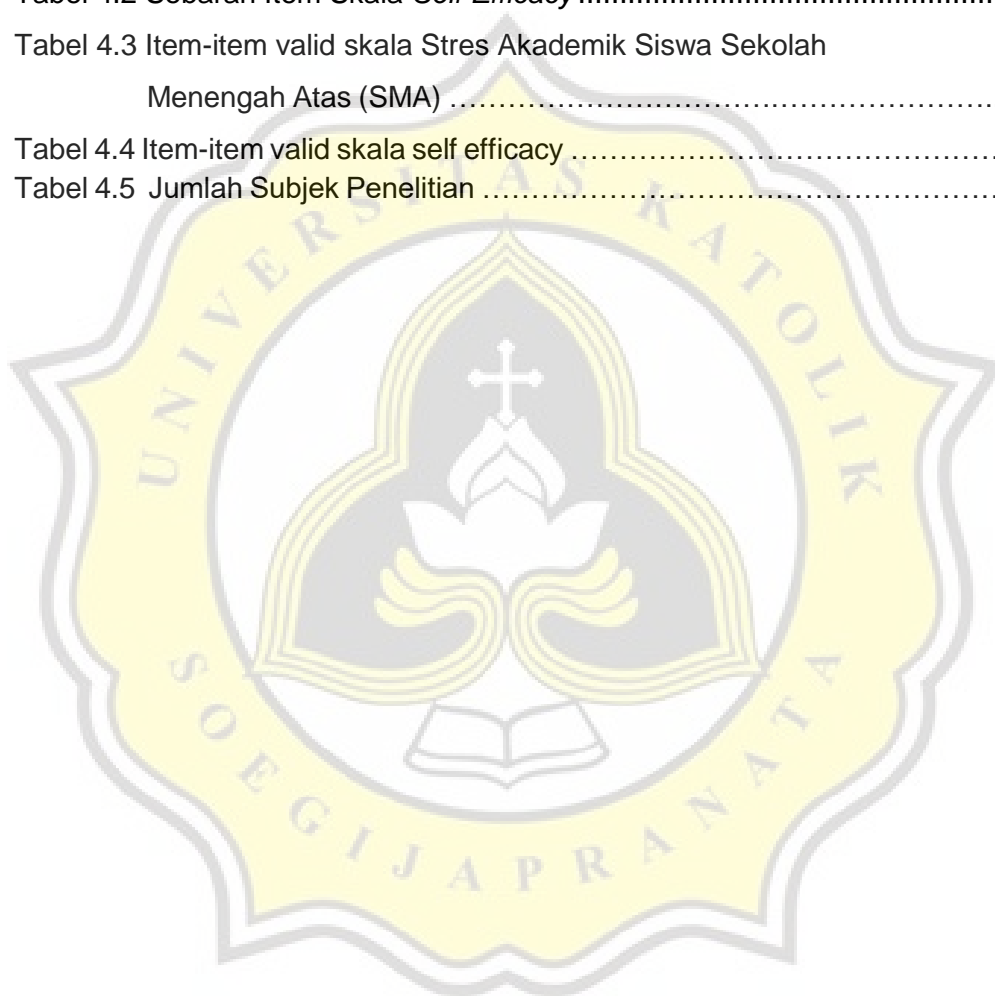
	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
MOTTO .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Tujuan Penelitian.....	7
1.3 Manfaat .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Stres Akademik .....	9
2.2 Self Efficacy .....	19
2.3 Hubungan antara <i>self efficacy</i> dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas (SMA) .....	24
2.4 Hipotesis .....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Metode Penelitian yang Digunakan .....	29
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
3.4 Populasi dan Teknik Sampling .....	31
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	32
3.6 Validitas Item dan Reliabilitas Alat Ukur .....	35
3.7 Metode Analisis Data .....	36
BAB IV PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN .....	37
4.1 Orientasi Kacah Penelitian .....	37
4.2 Persiapan Pengambilan Data.....	39

4.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	41
4.4 Pengumpulan Data Penelitian .....	42
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
5.1 Hasil Penelitian .....	45
5.2 Pembahasan.....	46
BAB VI PENUTUP .....	49
6.1 Kesimpulan .....	49
6.2 Saran .....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN .....	56



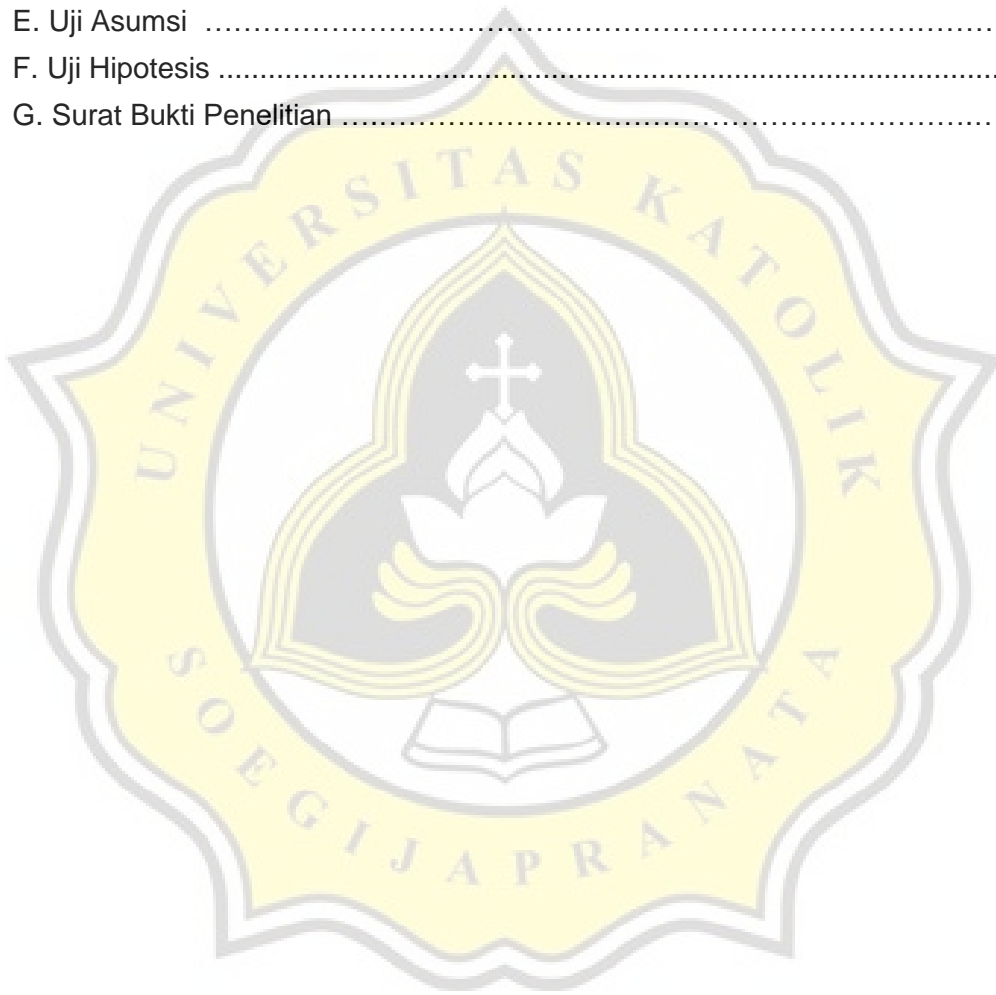
## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Blue Print jumlah item skala stres akademik .....	34
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> jumlah item skala <i>Self Efficacy</i> .....	35
Tabel 4.1 Sebaran Item Skala Skala stres akademik siswa sekolah menengah atas (SMA) .....	40
Tabel 4.2 Sebaran Item Skala <i>Self Efficacy</i> .....	40
Tabel 4.3 Item-item valid skala Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) .....	42
Tabel 4.4 Item-item valid skala self efficacy .....	42
Tabel 4.5 Jumlah Subjek Penelitian .....	44



## DAFTAR LAMPIRAN

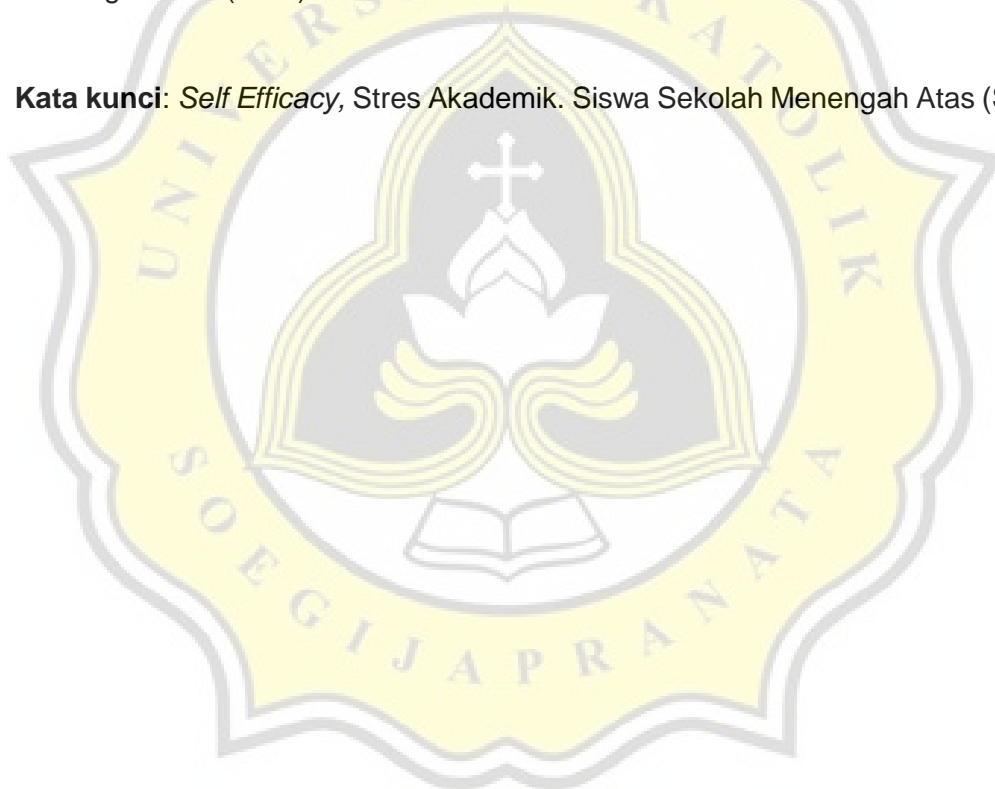
Lampiran	Halaman
A. Skala Penelitian .....	56
B. Data Uji Coba .....	63
C. Hasil validitas aitem dan reliabilitas alat ukur .....	68
D. Data Penelitian .....	74
E. Uji Asumsi .....	76
F. Uji Hipotesis .....	80
G. Surat Bukti Penelitian .....	82



## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik siswa sekolah menengah atas (SMA). Hipotesis yang diajukan adalah “ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas (SMA)”. Subjek penelitian adalah siswa-siswi kelas X jurusan IPA dan IPS SMA Negeri 1 Bawang Batang. Alat ukur yang digunakan Skala *Self Efficacy* dan Skala Stres Akademik sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Jumlah keseluruhan subjek penelitian adalah 84 siswa, dengan metode *insidental sampling*. Teknik analisis data yang digunakan korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan korelasi yang sangat signifikan yaitu  $r_{xy} = - 0,363$  ( $p < 0,01$ ), dengan sumbangan efektif *self efficacy* sebesar 13,2 % terhadap stres akademik siswa sekolah menengah atas (SMA). Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima, sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik siswa sekolah menengah atas (SMA).

**Kata kunci:** *Self Efficacy*, Stres Akademik. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).





## **ABSTRACT**

*This study aims to determine whether there is a relationship between self-efficacy and academic stress for high school students (SMA). The proposed hypothesis is "there is a negative relationship between self-efficacy and academic stress in high school students". The research subjects were students of class X majoring in science and social studies at SMA Negeri 1 Bawang Batang. The measuring instrument used is the Self Efficacy Scale and Academic Stress Scale which have been tested for validity and reliability. The total number of research subjects was 84 students, with incidental sampling method. The data analysis technique used is Product Moment correlation. The results showed a very significant correlation, namely  $r_{xy} = - 0.363$  ( $p < 0.01$ ), with an effective contribution of 13.2% of self-efficacy to the academic stress of high school students (SMA). Thus the proposed hypothesis is accepted, so it is concluded that there is a relationship between self-efficacy and academic stress for high school students (SHS).*

**Keywords:** *Self Efficacy, Academic Stress. Senior High School (SHS) Students*

