

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN STRES  
AKADEMIK PADA SISWA SMP**

**SKRIPSI**

Indira Wijayanti

18.E1.0217



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

# HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMP

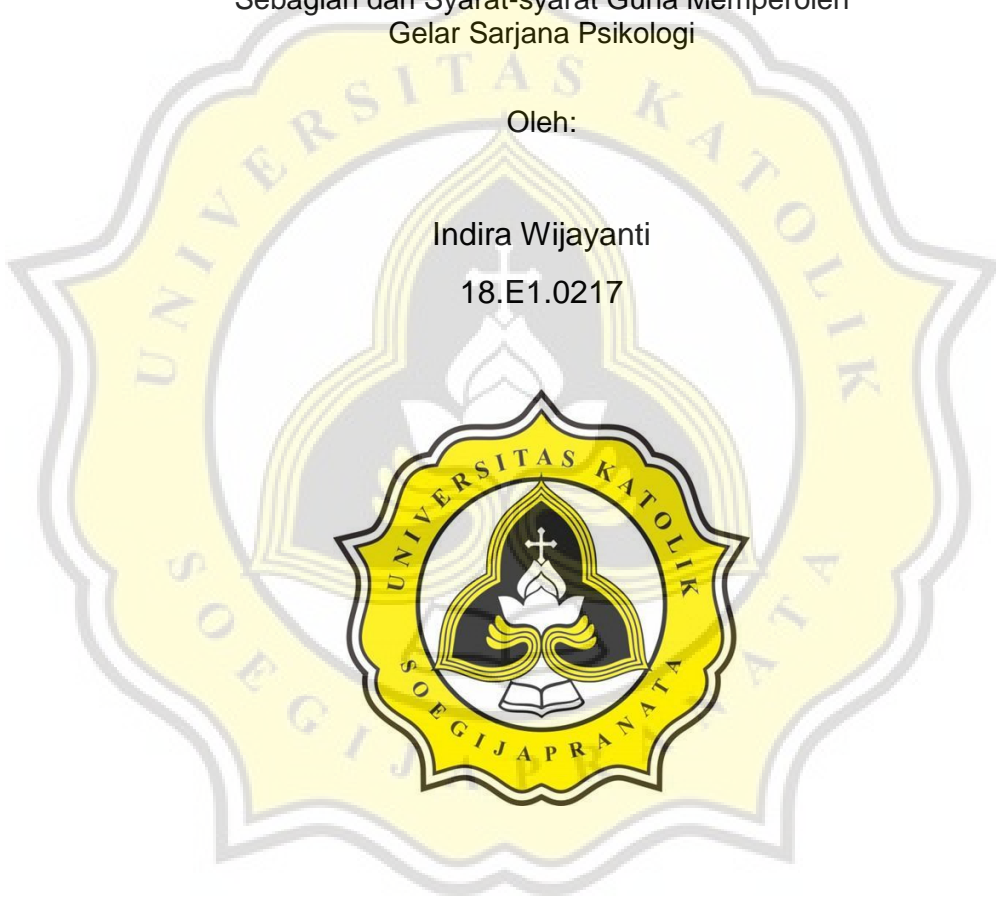
SKRIPSI

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

Oleh:

Indira Wijayanti

18.E1.0217



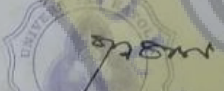
PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2022

**LEMBAR PENGESAHAN**

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan  
Diterima untuk memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

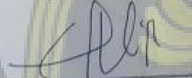
Pada tanggal:  
25 Oktober 2022

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



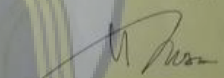
(Dra. Sri Sumijati, M. Si)

Pembimbing Utama

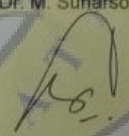


(Esthi Rahayu S.Psi., M.Si.)

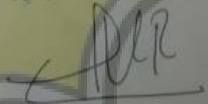
Dewan Penguji



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



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



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

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indira Wijayanti

NIM : 18.E1.0217

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul "Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Stres Akademik pada Siswa SMP" tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di perguruan tinggi lain, serta tidak terdapat karya yang ditulis oleh orang lain, kecuali yang terdaftar dalam daftar Pustaka.

Semarang, 27 Oktober 2022



Indira Wijayanti

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indira Wijayanti

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 pada Siswa SMP” 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, 27 Oktober 2022

Yang Menyatakan



Indira Wijayanti

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kepada Tuhan karena melalui limpahan kasih dan karunia-Nya penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Penelitian ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik tanpa bantuan pihak – pihak yang selalu membantu, mendukung, serta memberikan nasihat, sehingga kendala yang ada dapat terselesaikan. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Kristiana Haryanti, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
2. Dra. Sri Sumijati, M.Si., selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
3. Esthi Rahayu S.Psi., M.Si., selaku ibu dosen pembimbing yang selalu membimbing dan memberikan masukan yang sangat berharga.
4. Kuriake Kharismawan, S.Psi., M. Si., selaku bapak dosen wali yang telah memberikan dukungan serta bantuan.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membagikan ilmunya kepada penulis.
6. Seluruh staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membantu dalam pembuatan perijinan ke sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian.
7. Seluruh staf perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata, yang telah membantu dalam pencarian sumber referensi yang dibutuhkan.
8. Keluarga peneliti, Bapak Teguh, Ibu Hartini, dan Dani atas kesabaran dan dukungan yang tidak terhingga. Terimakasih karena selalu mendoakan, memberi nasihat, kasih sayang, biaya pendidikan, serta segala fasilitas yang telah diberikan.
9. Keluarga besar peneliti, pakde, bude, tante, om, dan para sepupu terimakasih karena selalu menanyakan kemajuan pengerjaan skripsi, selalu memberikan doa, semangat, dan motivasi.
10. Teman teman peneliti Amalia, Intan, Salsabella, Safani, Alya, Cici, Lius serta teman – teman yang lain yang tidak bisa penulis sebutkan satu – satu
11. Ibu Veronica Puji Lestari, selaku Kepala Sekolah SMP Kanisius St. Yoris Semarang yang telah membantu dan memberikan ijin penelitian.

12. Ibu Endang Purwanti, selaku guru BK SMP Kanisius St. Yoris Semarang yang telah membantu dalam proses wawancara.
13. Mbak Dea, selaku petugas tata usaha SMP Kanisius St. Yoris Semarang yang telah membantu untuk urusan surat menyurat
14. Siswa kelas VII SMP Kanisius St. Yoris Semarang yang telah bersedia menjadi subjek penelitian, sehingga proses penyusunan skripsi berjalan dengan lancar

Demikian ucapan terima kasih yang dapat peneliti sampaikan. Semoga Tuhan Yesus memberikan balasan atas kebaikan yang telah peneliti terima selama penyusunan skripsi.

Semarang, 28 September 2022



Indira Wijayanti



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN ORISINALITAS.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI .....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Tujuan Penelitian.....	5
1.3. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
2.1. Stres Akademik Pada Siswa SMP .....	7
2.2. Self Efficacy.....	14
2.3. Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan Stres Akademik Pada Siswa SMP .....	17
2.4. Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN .....	22
3.1. Jenis Penelitian .....	22
3.2. Identifikasi Dan Definisi Operasional Variabel.....	22
3.4. Alat Ukur.....	24
3.5. Teknik Analisis Data .....	26
BAB IV PELAKSANAAN DAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN .....	27
4.1. Orientasi Kacah.....	27
4.2. Persiapan Pengumpulan Data Penelitian .....	28
4.3. Pengumpulan Data Penelitian .....	30
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	32
5.1. Hasil Penelitian.....	32
5.2. Pembahasan .....	33
5.3. Keterbatasan Penelitian .....	37



BAB VI PENUTUP .....	36
6.1. Kesimpulan .....	36
6.2. Saran .....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue print skala stres akademik pada siswa smp .....	25
Tabel 3.2 Blue print skala <i>self efficacy</i> .....	25
Tabel 4.3 Sebaran nomor item skala stres akademik pada siswa .....	29
Tabel 4.4 Sebaran nomor item skala <i>self efficacy</i> .....	29
Tabel 4.5 Sebaran item valid skala stres akademik .....	31
Tabel 4.6 Sebaran item valid skala <i>self efficacy</i> .....	32



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A SKALA PENELITIAN .....	41
LAMPIRAN B DATA UJI COBA .....	53
LAMPIRAN C VALIDITAS DAN RELIABILITAS .....	55
LAMPIRAN D DATA PENELITIAN .....	62
LAMPIRAN E UJI ASUMSI .....	64
LAMPIRAN F UJI HIPOTESIS .....	69
LAMPIRAN G KATEGORISASI .....	71
LAMPIRAN H SURAT PERIJINAN .....	73
LAMPIRAN I HASIL CEK PLAGIASI .....	77



## ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa smp. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah “terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa smp”. Subjek pada penelitian ini adalah 36 orang siswa kelas VII pada SMP Kanisius St. Yoris Semarang. Data diambil dengan menggunakan skala stres akademik pada siswa smp dan skala *self efficacy*. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampel aksidental. Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil korelasi yang diperoleh adalah sebesar -0,596 dengan nilai signifikan ( $p < 0,01$ ) yaitu terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa smp sehingga hipotesis diterima.

**Kata kunci:** *Self Efficacy*, Stres Akademik, Siswa SMP.



## ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between self-efficacy and academic stress in junior high school students. The hypothesis proposed in this study is "there is a negative relationship between self-efficacy and academic stress in junior high school students". The subjects in this study were 36 at VII grade students at SMP Kanisius St. Yoris Semarang. The data is taken by using the academic stress scale for junior high school students and self efficacy scale. Sampling was done by using accidental sampling technique. The analysis technique in this study used Pearson Product Moment correlation. The correlation result was -0.596 with a significant value ( $p < 0.01$ ), so there was a negative relationship between self-efficacy and academic stress in junior high school students so that the hypothesis was accepted.*

**Keyword:** *Self Efficacy, Academic Stress, Junior High School Students.*

