

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

Angelina Devi Oktaviani

18.E1.0192



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2022

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

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

Angelina Devi Oktaviani

18.E1.0192



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 dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal
27 Oktober 2022

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



(Dra. Sri Sumijati, M.Si)

Pembimbing Utama

Dewan Penguji

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

(Dr. M. Suharsono, M.Si)

(Damasia Linggarjati Novi Permitasari, S.Psi, M. A)

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

**PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Angelina Devi Oktaviani

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Fakultas

Jenis Karya : Laporan Tugas Akhir Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul "HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI" beserta perangkat yang ada (jika dibutuhkan). 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 atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, Oktober 2022

Yang menyatakan



Angelina Devi Oktaviani

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar 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, Oktober 2022

Yang menyatakan



Angelina Devi Otavianni

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis haturkan pada Tuhan Yesus karena atas berkat dan cinta kasih-Nya yang begitu besar, penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi” ini. Penulis sadar dalam proses penelitian ini tidak lepas dari bantuan pihak-pihak terkait yang membantu secara langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Kristiana Haryanti, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Dra. Sri Sumijati, M.Si selaku kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
3. Dra. RA. Praharesti Eriany, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah dengan sabar memberikan waktu, pikiran, dan tenaga untuk memberikan arahan dan masukan kepada penulis, sehingga pengerjaan skripsi ini bisa terselesaikan.
4. Kuriake Kharismawan, S.Psi.M.Si., Psikolog selaku dosen wali kelas 03 angkatan 2018 yang membimbing kepada peneliti.
5. Seluruh mahasiswa Program Studi Psikologi angkatan 2018 yang sudah bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dan mengisi skala yang disebarakan oleh penulis.
6. Bapak, ibu, dan kakak Tesa yang sudah memberikan dukungan, perhatian dan doa yang tidak pernah berhenti sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan baik.
7. Paulus Suminar yang selalu memberikan semangat serta motivasi agar penulis tetap tekun mengerjakan skripsi.
8. Teman-teman dekat penulis (Annisa, Elen, Tata, Cella, dan Icak) yang selalu memberikan tempat saat suka dan duka mengerjakan skripsi.

Akhir kata, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu

Semarang, Oktober 2022

Angelina Devi Oktaviani

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG	1
1.2 Tujuan Penelitian	6
1.3 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi	7
2.2 <i>Self Efficacy</i>	13
2.3 Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi	16
2.4 Hipotesis	19
BAB 3 METODE PENELITIAN	20
3.1 Jenis Penelitian	20
3.2 Identifikasi dan Definisi Operasional Variabel	20
3.3 Populasi dan Sampling	21
3.4 Teknik Pengumpulan Data	21
3.5. Metode Analisis Data	24
BAB 4 PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN	25
4.1 Orientasi Kancah Penelitian	25
4.2 Persiapan Pengumpulan Data Penelitian	26
4.3 Pelaksanaan Pengumpulan Data	28
4.4 Uji Validitas dan Reliabilitas Alat ukur	28

BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
5.1 Hasil Penelitian	31
5.2 Pembahasan	32
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	36
6.1 Kesimpulan	36
6.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	40



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi	22
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Self Efficacy	23
Tabel 4.1 Sebaran Nomor Item Skala Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi	27
Tabel 4.2 Sebaran Nomor Item Skala <i>Self Efficacy</i>	27
Tabel 4.3 Tabel Sebaran Nomor Item yang Valid Pada Skala Stres Akademik Pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi	29
Tabel 4.4 Tabel Sebaran Nomor Item yang Valid Pada Skala Self Efficacy	30



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. Skala Penelitian	41
A-1 Skala Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi	41
A-2 Skala Self Efficacy	49
LAMPIRAN B. Data Penelitian	56
B-1 Data Penelitian Skala Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi	56
B-2 Data Penelitian Skala <i>Self Efficacy</i>	58
LAMPIRAN DATA C. Uji Data	60
C-1 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi	60
C-2 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i>	63
LAMPIRAN DATA D. Data Penelitian	66
D-1 Uji Normalitas	66
D-2 Uji Linearitas	66
D-1 Uji Normalitas Skala Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi	66
D-1 Uji Normalitas Skala <i>Self Efficacy</i>	67
D-2 Uji Linearitas	68
LAMPIRAN DATA E. Uji Hipotesis	69
Uji Korelasi Aspek <i>Self Efficacy</i> – Stres Akademik	70
LAMPIRAN DATA F. Kategorisasi Item	71
F-1 Kategorisasi Item Skala Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi	71
F-2 Kategorisasi Item Skala <i>Self Efficacy</i>	72
LAMPIRAN DATA G. Surat Ijin Penelitian	73

ABSTRAK

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Responden yang digunakan pada penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2018 Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Responden yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 118 mahasiswa. Alat ukur yang dipakai ada dua macam, yaitu skala stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan skala *self efficacy*. Kedua alat ukur tersebut sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data yang dipilih oleh peneliti adalah teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan nilai korelasi sebesar $r_{xy} = -0,600$ ($p < 0,01$). Maka dari itu hipotesis yang diajukan diterima dengan sumbangan efektif sebesar 45,84%.

Kata kunci: *self efficacy*, *stres akademik*, *mahasiswa yang sedang menyusun skripsi*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and academic stress in students who are compiling a thesis. The hypothesis aimed at this study is that there is a negative relationship between self-efficacy and academic stress in students who are compiling a thesis. The respondents used in this study were students of the Faculty of Psychology class of 2018, Soegijapranata Catholic University Semarang. The respondents used in this study were 118 students. There are two kinds of measuring instruments used, namely the academic stress scale for students who are compiling a thesis and the self-efficacy scale. Both measuring instruments have been tested for validity and reliability. The data analysis technique chosen by the researcher is the product moment correlation technique. The results of this study showed that there was a very negative significant relationship between self-efficacy and academic stress in students who were compiling a thesis with a correlation value of $r_{xy} = -0.600$ ($p < 0.01$). Therefore, the hypothesis proposed was accepted with an effective contribution of 45.84%.

Keywords: self-efficacy, academic stress, students who are compiling a thesis