



**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR KELAS KARYAWAN UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**LAPORAN SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S1)  
Pada Program Studi Psikologi

**Nurul Ayu Prajuanita**

**46116120023**

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI/PROGRAM PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2023**

**HALAMAN JUDUL**



**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR KELAS KARYAWAN UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**LAPORAN SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S1)  
Pada Program Studi Psikologi

**Nurul Ayu Prajanita**

**46116120023**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI/PROGRAM PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2023**

## HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Ayu Prajuanita  
NIM : 46116120023  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan *Self-efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Kelas Karyawan Universitas Mercu Buana

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 7 Maret 2023



Nurul Ayu Prajuanita

# HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA

## HALAMAN PENGESAHAN

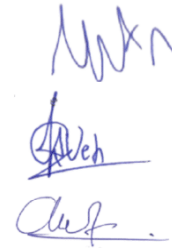
Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nurul Ayu Prajuanita  
NIM : 46116120023  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Kelas Karyawan Universitas Mercu Buana

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Melani Aprianti, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0322048105  
Ketua Penguji : Popi Avati, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0315028801  
Penguji : Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0327048904



Jakarta, 22 Februari 2023  
Mengetahui,

Dekan



(Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D)

Ketua Program Studi



(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

PSI 07210517



Please Scan QR Code Verify

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia-Nya yang melimpah sehingga karya Tugas Akhir ini dapat selesai tepat pada waktunya. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa ada begitu banyak pihak yang telah turut membantu penulis dalam penyelesaian laporan Tugas Akhir ini. Melalui kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Melani Aprianti, S.Psi., M.Psi. Psikolog selaku Dosen Pembimbing tugas akhir yang amat sangat sabar sekali menjadi pembimbing saya selama beberapa kali membimbing saya sampai saat ini, saya sangat amat berterimakasih kepada Ibu Melani.
2. Ibu Irma Himmatul Aliyyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan semangat kepada peserta didiknya.
3. Ibu Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog selaku Dosen *Reviewer* dan *Expert Judgment* dalam proses penyusunan tugas akhir yang memberikan masukan kepada tugas akhir saya.
4. Bapak Prof. Dr. Andi Adriansyah, M. Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
7. Semua dosen Fakultas Psikologi yang selama ini telah memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat berharga
8. Terutama Keluarga saya yaitu Mamah, Ayah Puji, adik, Aden Muhamad serta keluarga yang selalu memberi semangat dan meyakinkan saya untuk bisa menyelesaikan Tugas Akhir.
9. Semua teman-teman kuliah group icikiwir dan di Fakultas Psikolog UMB Angkatan 30 yang tidak bias saya sebutkan satu per satu.
10. Seluruh rekan-rekan yang bersedia menjadi partisipan penelitian saya dari awal hingga akhir.

Berkat bimbingan dan dukungan mereka, saya dapat menyelesaikan Skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan Pendidikan Strata 1 Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta. Penulis menyadari bahwa masih begitu banyak terdapat kesalahan dalam penyusunan proposal ini, oleh sebab itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan, Akhirnya, semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca.

Jakarta, 7 Maret 2023

Peneliti

# ABSTRACT

## THE RELATIONSHIP BETWEEN *SELF-EFFICACY* AND ACADEMIC STRESS IN FINAL YEAR STUDENTS OF MERCU BUANA UNIVERSITY EMPLOYEE CLASS

Nurul Ayu Prajuanita

University of Mercu Buana Jakarta

This study aims to determine whether there is a relationship between *self-efficacy* and Academic Stress in final year students of Mercubuana University employee class. This study uses quantitative methods with *Spearman's rho* correlation. Sampling was done by *accidental sampling* technique with a total of 100 respondents. The measuring instruments used are GSE (*General Self-Efficacy Scale*) and SSI (*Student-life Stress Inventory*), for the *self-efficacy* scale based on Bandura's theory (1997) by summing the total score of respondents. As for the academic stress scale by summing up the total score of each dimension of stressors and academic stress reactions based on Morris's theory (1990). Each of these scales has a reliability of 0.885 for the *self-efficacy* scale and 0.913 for the academic stress scale. The results showed that there was a negative correlation with a significance of .330 between *self-efficacy* and academic stress in final year students of Mercu Buana University employee class with a value of  $-.098$ . For the relationship of the reaction dimension of academic stress with *self-efficacy* has a closer relationship with a value of  $-.269$ . When compared to the relationship between stressors and *self-efficacy* which gets a value of  $.045$ . It was also found that most respondents as much as 71.0% had a level of *self-efficacy* and academic stress in the moderate category as much as 71.0%. From this, it is found that respondents are confident in their ability to prepare the final project even in the face of difficult things (sources of *stressors*).

Keywords: *Self-efficacy*, academic stress, final year students.

## ABSTRAK

### HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR KELAS KARYAWAN UNIVERSITAS MERCU BUANA

Nurul Ayu Prajuanita

Universitas Mercu Buana Jakarta

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir kelas karyawan Universitas Mercubuana. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan korelasi *Spearman's rho*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling* dengan jumlah 100 responden. Alat ukur yang digunakan yaitu GSE (*General Self-Efficacy Scale*) dan SSI (*Student-life Stress Inventory*), untuk skala *self-efficacy* berdasarkan teori Bandura (1997) dengan cara menjumlahkan skor total responden. Sedangkan untuk skala stres akademik dengan cara menjumlahkan skor total masing-masing dimensi *stressor* dan reaksi stres akademik berdasarkan teori Morris (1990). Masing-masing dari skala tersebut memiliki reliabilitas sebesar 0.885 untuk skala *self-efficacy* dan 0.913 untuk skala stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif dengan signifikansi .330 antara *self-efficacy* dan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir kelas karyawan Universitas Mercu Buana dengan nilai sebesar  $-.098$ . Untuk hubungan dimensi reaksi stres akademik dengan *self-efficacy* memiliki hubungan yang lebih erat dengan nilai sebesar  $-.269$ . Apabila dibandingkan dengan hubungan *stressor* dengan *self-efficacy* yang mendapatkan nilai sebesar  $.045$ . Didapatkan juga bahwa sebagian besar responden sebanyak 71.0% memiliki tingkat *self-efficacy* dan stres akademik pada kategori sedang sebanyak 71.0%. Dari hal tersebut didapatkan bahwa responden yakin dengan kemampuannya dalam menyusun tugas akhir walaupun dalam menghadapi hal yang sulit (sumber *stressor*).

Kata Kunci: *Self-efficacy*, stres akademik, mahasiswa tingkat akhir

# DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>I</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>IV</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>V</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>VI</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>VII</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>X</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>XI</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II</b> .....	<b>8</b>
TINJAUAN PUSTAKA .....	8
2.1 Stres Akademik.....	8
2.1.1 Pengertian Stres .....	8
2.1.2 Dimensi <i>The Student-life Stress Inventory</i> (Gadzella, 1991).....	9
2.1.3 Faktor – Faktor mempengaruhi Stres.....	10
2.1.4 Dampak Stres .....	11
2.1.5 Penilaian Kognitif .....	11
2.1.6 Gejala stres.....	14
2.1.7 Tingkat stres.....	14
2.2 <i>Self-Efficacy</i> .....	15
2.2.1 Pengertian <i>Self-efficacy</i> .....	15
2.2.2 Dimensi <i>Self-efficacy</i> .....	16
2.2.3 Faktor – Faktor <i>Self-Efficacy</i> .....	17
2.2.4 Dampak <i>Self-Efficacy</i> .....	18
2.2.5 Proses <i>Self-Efficacy</i> .....	18
2.2.6 Aspek – Aspek <i>Self-Efficacy</i> .....	20
2.2.7 Komponen <i>Self-Efficacy</i> .....	21
2.3 Penelitian Terdahulu .....	21
2.4 Kerangka Berpikir.....	26
2.5 Perumusan Hipotesis.....	27
<b>BAB III</b> .....	<b>28</b>



METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Desain Penelitian .....	28
3.1.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
3.2 Definisi Operasional .....	28
3.2.1 Stres Akademik.....	28
3.2.2 <i>Self-Efficacy</i> .....	29
3.3 Populasi dan Sampel.....	29
3.3.1 Populasi Penelitian.....	29
3.3.2 Sampel Penelitian.....	30
3.4 Teknik Pengambilan Sampel .....	30
3.5 Instrumen Penelitian .....	31
3.5.1 Alat Ukur Stres Akademik.....	31
3.5.2 Alat Ukur <i>Self-Efficacy</i> .....	32
3.6 Prosedur Penelitian .....	34
3.6.1 Tahap Persiapan.....	34
3.6.2 Tahap Pelaksanaan.....	34
3.7 Uji Validitas dan Realibilitas.....	34
3.7.1 Uji Validitas.....	34
3.7.2 Uji Reliabilitas.....	35
3.8 Metode Mengolah Data.....	36
3.8.1 Statistik Deskriptif.....	36
3.8.2 Statistik Inferensial.....	37
<b>BAB IV.....</b>	<b>38</b>
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Gambaran Umum Subjek.....	38
4.2 Deskripsi Demografis.....	38
4.2.1 Gambaran Jenis Kelamin Responden.....	38
4.2.2 Gambaran Semester Responden.....	39
4.2.3 Gambaran Pengambilan TA Pertama Responden.....	39
4.3 Analisis Deskriptif Variabel Penelitian.....	40
4.3.1 Stres Akademik.....	40
4.3.2 <i>Self-Efficacy</i> .....	41
4.4 Uji Asumsi Klasik .....	42
4.4.1 Uji Normalitas .....	42
4.5 Uji Hipotesis .....	43
4.6 Uji Korelasi per-Dimensi.....	45
4.7 Pembahasan Penelitian .....	46

<b>BAB V .....</b>	<b>50</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>50</b>
5.1 Kesimpulan .....	50
5.2 Limitasi .....	50
5.3 Saran .....	50
5.3.1 Saran Metodologis .....	50
5.3.2 Saran Praktis .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>



UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian terdahulu .....	21
Table 3.1 Skala likert SSI .....	31
Table 3.2 Blue print SSI .....	32
Tabel 3.3 Skala likert GSE .....	33
Tabel 3.4 Blue print GSE .....	33
Table 3.5 Nilai alpha cronbach's .....	36
Table 4.1 Gambaran jenis kelamin .....	38
Table 4.2 Gambaran semester .....	39
Table 4.3 Gambar pengambilan TA .....	39
Table 4.4 Gambaran skor stress akademik .....	40
Table 4.5 Kategori stress akademik .....	40
Table 4.6 Gambaran self-efficacy .....	41
Table 4.7 Kategorisasi sef-efficacy .....	41
Table 4.8 Uji normalitas .....	42
Table 4.9 Pedoman interpretasi Korelasi .....	44
Table 4.10 Uji Spearman rho's .....	44
Table 4.11 Uji korelasi dimensi stressor .....	45
Table 4.12 Uji korelasi dimensi reaksi stress .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Data diri responden .....	58
Lampiran I Skala 1 stress akademik .....	58
Lampiran I Skala 2 self-efficacy .....	61
Lampiran II Reliabilitas alat ukur SSI .....	63
Lampiran II Reliabilitas alat ukur GSE .....	64
Lampiran II Realiabilitas dimensi stressor .....	65
Lampiran II Reliabilitas dimensi reaksi stress .....	66
Lampiran III Hasil uji asumsi .....	68
Lampiran III Hasil hipotesis .....	69
Lampiran III Hasil hipotesis dimensi .....	69

