



**PENGARUH EFIKASI DIRI AKADEMIK DAN RESILIENSI
AKADEMIK TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA
MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERCU BUANA**



**UNIVERSITAS
ANGGITA NOVIANTI
MERCU BUANA
46120110100**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2025

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenarnya, jika semua pernyataan yang ada dalam Tugas Akhir ini :

Nama : Anggita Novianti
NIM : 46120110100
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Akademik Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

Menerangkan bahwa dari segala isi dalam karya ilmiah dalam tugas akhir ini adalah hasil dari kajian pustaka, penelitian langsung dan merupakan buah pikiran saya sendiri yang mendapatkan bimbingan dari Dosen Pembimbing yang telah ditetapkan dengan Surat Keputusan dari Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Pembahasan topik dalam karya ilmiah ini belum pernah menjadi hal yang diangkat oleh pihak manapun dalam memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi lain. Pemeriksaan terhadap segala informasi data dan hasil pengolahan yang dilakukan dalam penelitian ini dapat ditindaklanjuti kebenarannya secara jelas.

Jakarta, Februari 2025



Anggita Novianti

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Anggita Novianti
NIM : 46120110100
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Akademik Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi 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 : Dr. Dearly, M.Psi. Psikolog
NIDN : 0302038003

()

Ketua Penguji : Melani Aprianti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0322048105

()

Penguji 1 : Hifizah Nur, S.Psi., M.Ed.
NIDN : 0322047809

()

Jakarta, 3 Januari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Dengan segala kerendahan hati, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Tugas Akhir ini yang berjudul " Pengaruh Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Dan kepada pihak-pihak yang sudah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi.,Psikolog selaku Ketua Program Studi Reguler 1 dan 2 Fakultas Psikologi.
4. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog dan Bapak Dhani Irmawan, S. Psi., M.Sc selaku Sekretaris Program Studi Reguler 1 dan 2 Fakultas Psikologi.
5. Ibu Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar membimbing saya dalam pengerjaan Tugas Akhir dan bersedia membagikan ilmunya selama proses penelitian.
6. Bapak Masyhar, S.Fil.I., M.A selaku Dosen Pembimbing Akademik yang sudah membimbing saya dari awal perkuliahan hingga saya menyelesaikan studi S1.
7. Dosen-dosen Fakultas Psikologi yang saya hormati, yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan di Universitas Mercu Buana.

8. Keluarga terkasih, terkhusus Mamah (almh), Papah , Kakak, Abang dan Adik tercinta.
9. Teman-teman seperjuangan yang tergabung dalam Grup Diskusi Cocomelon : Mba Murni, Kak Mia, Mba Ulfah, Kak Wynona, Kak Tiara, Jihan, Belen, Tata, Olivia dan Kavita yang selalu mendukung hingga penulis bisa menyelesaikan Tugas Akhir ini.
10. Oca, Eka dan Aziz yang selalu ada dan memberi saya semangat dalam proses penyelesaian Tugas Akhir.

Demikian saya akhiri, semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan menjadi pengembangan ilmu pengetahuan di masa mendatang.



Jakarta, Januari 2025

Anggita Novianti

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anggita Novianti

NIM : 46120110100

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Akademik Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

Melalui ini memberikan izin dan persetujuan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty -Free Right*)** terhadap karya ilmiah dengan judul tersebut di atas disertai perangkat yang ada jika diperlukan, untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan.

Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif kepada Universitas Mercu Buana ini juga memberikan hak untuk menyimpan, mengubah format, mengelola dalam bentuk *data base*, merawat dan mempublikasi hasil penelitian dalam Skripsi ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/peneliti dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, Februari 2025



Anggita Novianti

ABSTRAK

Nama : Anggita Novianti
NIM : 46120110100
Program Studi : S1-Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Akademik Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
Pembimbing : Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog

Penelitian ini mengkaji adanya pengaruh antara efikasi diri akademik dan resiliensi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Urgensi penelitian sebab terdapat faktor-faktor yang mampu meningkatkan maupun menurunkan stres akademik mahasiswa, salah satunya aspek efikasi diri atau keyakinan dalam kemampuan menyelesaikan tugas-tugas, serta resiliensi atau kemampuan baik secara mental maupun fisik untuk mengatasi permasalahan. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi pearson dan uji analisis regresi berganda. Instrumen penelitian yang digunakan ialah skala *The Academic Self-Efficacy Scale (TASES)*, *The Academic Resilience Scale (ARS-30)*, dan *Student-Life Stress Inventory* yang disebarkan melalui kuesioner terhadap 105 sampel penelitian. Kriteria sampel ialah mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Temuan penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara efikasi diri akademik terhadap stres akademik, terdapat pengaruh signifikan antara resiliensi akademik terhadap stress akademik dan terdapat pengaruh signifikan efikasi diri akademik dan resiliensi akademik secara simultan terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: Efikasi Diri; Resiliensi Akademik; Stress Akademik; Mahasiswa Tingkat Akhir.

ABSTRACT

Name : Anggita Novianti
NIM : 46120110100
Study Program : *Psychology Degree*
Title Thesis : *The Effect of Academic Self-Efficacy and Academic Resilience on Academic Stress in Students Working on Their Thesis at the Faculty of Psychology, Mercu Buana University*
Counsellor : Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog

This study examines the influence of academic self-efficacy and academic resilience on academic stress in final year students working on their thesis at the Faculty of Psychology, Mercu Buana University. The urgency of the study is because there are factors that can increase or decrease students' academic stress, one of which is the aspect of self-efficacy or belief in the ability to complete tasks, as well as resilience or the ability both mentally and physically to overcome problems. This study uses Pearson correlation analysis and multiple regression analysis tests. The research instruments used were The Academic Self-Efficacy Scale (TASES), The Academic Resilience Scale (ARS-30), and Student-Life Stress Inventory which were distributed through questionnaires to 105 research samples. The sample criteria were final year students working on their thesis at the Faculty of Psychology, Mercu Buana University. The research findings state that there is a significant influence between academic self-efficacy on academic stress, there is a significant influence between academic resilience on academic stress and there is a significant influence of academic self-efficacy and academic resilience simultaneously on academic stress in final year students.

success.

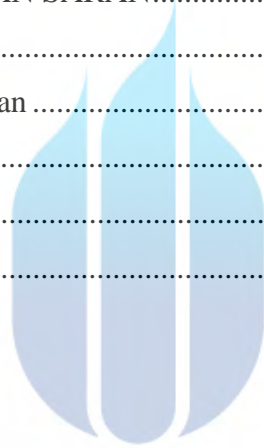
Keywords: *Self-Efficacy; Academic Resilience; Academic Stress; Final Year Students.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Stres Akademik.....	9
2.1.1 Definisi Stres Akademik.....	9
2.2.1 Dimensi Stres Akademik.....	10
2.3.1 Faktor-Faktor Stres Akademik	12
2.2. Efikasi Diri Akademik.....	13
2.1.1 Definisi Efikasi Diri Akademik	13
2.2.1 Dimensi Efikasi Diri Akademik	13
2.3.1 Faktor-Faktor Efikasi Diri Akademik.....	14
2.3. Resiliensi Akademik.....	15
2.1.1 Definisi Resiliensi Akademik	15
2.2.1 Dimensi Resiliensi Akademik	16
2.3.1 Faktor-Faktor Resiliensi Akademik.....	17
2.4 Penelitian Terdahulu.....	18

2.5 Dinamika Penelitian	28
2.6 Kerangka Berpikir	30
2.7 Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Desain Penelitian	33
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	33
3.2.1 Populasi Penelitian.....	33
3.2.2 Sampel Penelitian	33
3.3 Lokasi Penelitian	34
3.4 Definisi Operasional.....	34
3.4.1 Efikasi Diri Akademik.....	34
3.4.2 Resiliensi Akademik.....	34
3.4.3 Stres Akademik.....	35
3.5 Instrumen Penelitian.....	35
3.5.1 Alat Ukur Efikasi Diri Akademik.....	35
3.5.2 Alat Ukur Resiliensi Akademik.....	36
3.5.3 Alat Ukur Stres Akademik.....	37
3.6 Validitas dan Reliabilitas.....	39
3.6.1 Uji Validitas	39
3.6.2 Uji Reliabilitas	40
3.6.3 Simpulan Hasil Pengujian Alat Ukur.....	41
3.7 Uji Analisis Data.....	41
3.7.1 Analisis Deskriptif	41
3.7.2 Uji Asumsi Klasik.....	42
3.8 Uji Hipotesis	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Gambaran Umum Subjek	45
4.2 Hasil Analisis Deskriptif	46
4.3 Kategorisasi Skor Penelitian Variabel.....	47
4.4 Uji Asumsi Klasik	49
4.4.1 Uji Normalitas.....	49
4.4.2 Uji Linearitas	51

4.4.3 Uji Multikolinieritas.....	51
4.4.4 Uji Heteroskedastisitas	52
4.4.5 Uji Korelasi Pearson	53
4.5 Uji Hipotesis.....	54
4.5.1 Uji Deskriptif Antar Variabel	54
4.5.2 Uji Regresi Linear Efikasi Diri Terhadap Stress Akademik.....	57
4.5.3 Uji Regresi Linear Resiliensi Akademik Terhadap Stress Akademik..	58
4.5.4 Uji Regresi Linear Berganda	59
4.5.5 Analisis Korelasi Matriks Antar Dimensi.....	60
4.6 Pembahasan	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
5.1 Kesimpulan.....	67
5.2 Keterbatasan Penelitian	67
5.3 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	73



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pengaruh Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Akademik dengan Stres Akademik	31
Gambar 4.1 Uji Normalitas Normal P-P Plot	49



DAFTAR TABEL

Tabel Blue Print <i>The Academic Self-Efficacy Scale (TASES)</i>	35
Tabel Blue Print <i>The Academic Resilience Scale</i>	36
Tabel Blue Print <i>Student-life Stress Inventory</i>	37
Tabel 4.1 Frekuensi Sampel Berdasarkan Tingkat Semester.....	44
Tabel 4.2 Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia.....	45
Tabel 4.3 Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif	46
Tabel 4.5 Pedoman Kategorisasi Variabel	46
Tabel 4.6 Kategorisasi Efikasi Diri Akademik	47
Tabel 4.7 Kategorisasi Resiliensi Akademik	48
Tabel 4.8 Kategorisasi Stress Akademik	49
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas	50
Tabel 4.11 Hasil Uji Multikolinearitas.....	51
Tabel 4.12 Hasil Uji Heteroskedastisitas	51
Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi Pearson.....	52
Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisien Determinasi	53
Tabel 4.15 Hasil Uji F.....	54
Tabel 4.16 Hasil Uji t.....	54
Tabel 4.17 Hasil Uji Regresi Linear Berganda.....	55