

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENJALANI  
PERKULIAHAN DARING**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

**DELLA PERSITARANTI**  
NPM : 1511700014

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2021**

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENJALANI  
PERKULIAHAN DARING**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh:**

**Della Persitaranti**

**1511700014**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2021**

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 16 Juli 2021



Della Persitaranti

1511700014

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**NAMA : DELLA PERSITARANTI**

**NBI : 1511700014**

**JUDUL : HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENJALANI  
PERKULIAHAN DARING**

**Surabaya, 10 Juli 2021**

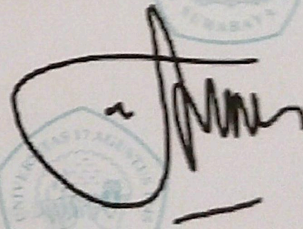
**Disetujui oleh:**

**Dosen Pembimbing I**



**Dr. Suroso, MS, Psikolog**

**Dosen Pembimbing II**



**Isrida Yul Arifiana, S.Psi.  
M.Psi. Psikolog**



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN  
Jl. Semolowaru 45 Surabaya  
Tlp. 031 593 1800 (ex.311)  
Email : [perpus@untag-sby.ac.id](mailto:perpus@untag-sby.ac.id)

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Della Persitaranti  
NPM : 1511700014  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclisive)* karya ilmiah saya yang berjudul

“Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring”

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada Tanggal : 16 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Della Persitaranti)

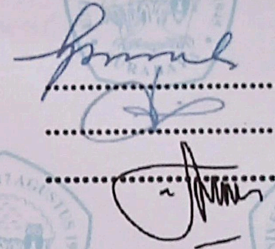
## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada tanggal: 12 Juli 2020

Dewan Penguji:


1. Dra. Dwi Sarwindah, MS
2. Dr. Suroso, MS, Psikolog
3. Isrida Yul Arifiana, S.Psi. M.Psi, Psikolog



Mengesahkan,

Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dekan,



  
Dr. Suroso, MS, Psikolog  
NPP. 20510.87.0122

## **HALAMAN MOTTO**

**“Kita harus senang ketika melakukan apapun,  
termasuk saat melakukan belajar.  
Kerja keras adalah kuncinya.”**

**“Angkatlah kesedihan menjadi kekuatanmu.  
Tunjukkan bahwa kamu adalah manusia kuat.”**

**“Bahagialah dengan caramu sendiri.  
Kebahagiaan yang menentukan kita sendiri.”**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala kelimpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring” dengan baik.

Karya ini tidak terlepas dari berbagai pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung pada penelitian ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPAI., selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Bapak Dr. Suroso, MS., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Ibu Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Ibu Diah Sofiah, M.Si., Psikolog selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
5. Bapak Dr. Suroso, MS., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Pertama yang luar biasa selalu memberikan semangat dan motivasi juga masukannya hingga karya ini mampu terselesaikan
6. Ibu Isrida Yul Arifiana, S.Psi. M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Kedua yang memberikan semangat dan juga motivasi serta membimbing saya sejak awal semester 8 hingga karya ini mampu terselesaikan
7. Segenap Dosen Fakultas Psikologi dan Dosen mata kuliah umum yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan dan pengalaman yang baru untuk saya.
8. Segenap Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi yang telah membantu kami dalam setiap urusan mata kuliah dan sidang skripsi
9. Bapak Hartono dan Ibu Darmi selaku orang tua saya yang telah memberikan semangat yang luar biasa, nasehat, doa serta kasih sayang yang melimpah sehingga membuat saya mampu bertahan sampai sekarang
10. Kakak Ana Ekawati, Adik Permana Iswahyudi dan Keponakan Almeera Azzahra yang lucu dan menggemaskan yang selalu mengsupport saya, membuat saya terhibur dengan tingkah laku mereka.
11. Sahabat seperjuangan kuliah Tim Huru Hara (Rama, Eka, Atta dan Diah) terima kasih sudah menjadi sosok penyemangat yang luar biasa dan mau bersama-sama berjuang demi menyelesaikan karya ini.

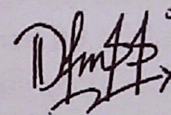


12. Responden yang telah dengan ikhlas dan mau meluangkan waktunya untuk saya dalam pengisian kuisioner penelitian. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kalian semua.
13. Dan yang terakhir kepada segala kalangan yang telah berpartisipasi dalam memberikan semangat dan dukungan yang tidak bisa saya sebutkan. Kalian sumber semangat dan luar biasa mengajarkan makna hidup.

Dalam penelitian ini dijelaskan bagaimana penelitian ini dilaksanakan dimulai dari proses hingga hasil akhir yang telah didapatkan. Semoga isi dari karya ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan terkait dengan variabel yang diteliti. Peneliti menyadari bahwa di dalam penelitian ini masih banyak sekali kekurangan maka dari itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan karya ini. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Surabaya, 16 Juli 2021

Penulis



Della Persitaranti

1511700014

# HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENJALANI PERKULIAHAN DARING

**Della Persitaranti**

[della.persitaranti@gmail.com](mailto:della.persitaranti@gmail.com)

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

## ABSTRAK

Kuliah daring menjadi salah satu kebijakan yang diambil pemerintah dalam menangani penyebaran virus Covid-19. Kuliah daring sudah dirasakan lebih dari 1 tahun sehingga berdampak negatif bagi mahasiswa karena banyaknya tugas yang mereka dapatkan dan membuat mahasiswa mengalami stres akademik. Kurangnya efikasi diri selama perkuliahan daring, akan menjadi kendala bagi mahasiswa untuk memenuhi tugas-tugas yang telah diberikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring. Penelitian ini melibatkan 151 mahasiswa aktif fakultas psikologi angkatan 2017-2020 di Untag Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan bentuk korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampling isidental. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman Brown diperoleh skor korelasi sebesar -0,318 dengan signifikan  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ) sehingga data sangat signifikan, sehingga hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara variabel efikasi diri dengan variabel stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi skor variabel efikasi diri maka semakin rendah skor variabel stres akademik. Dan sebaliknya.

**Kata Kunci:** Efikasi Diri, Stres Akademik, Kuliah Daring

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND ACADEMIC STRESS IN STUDENTS THAT JOIN ONLINE LEARNING**

**Della Persitaranti**

[della.persitaranti@gmail.com](mailto:della.persitaranti@gmail.com)

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### **ABSTRACK**

*Online lectures are one of the policies taken by the government in dealing with the spread of the Covid-19 virus. Online lectures have been felt for more than 1 year so that it has a negative impact on students because of the many assignments they get and makes students experience academic stress. Lack of self-efficacy during online lectures, will be an obstacle for students to fulfill the tasks that have been given. The purpose of this study was to analyze the relationship between self-efficacy and academic stress in students undergoing online lectures. This study involved 151 active students of the psychology faculty class 2017-2020 at Untag Surabaya. This research is a quantitative research with a correlational form. The sampling technique used is incidental sampling technique. Based on the results of the analysis using the Spearman Brown correlation test, a correlation score of -0.318 was obtained with a significant  $p = 0.000$  ( $p < 0.001$ ) so that the data was very significant, so the hypothesis was accepted. This shows that the hypothesis of the relationship between self-efficacy and academic stress in students undergoing online lectures is accepted. The results of this study indicate that there is a very significant relationship between the self-efficacy variable and the academic stress variable in students undergoing online lectures. It can be interpreted that the higher the score of the self-efficacy variable, the lower the score of the academic stress variable. And vice versa.*

**Keywords:** *Self-Efficacy, Academic Stress, Online Lectures*

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan.....	ii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi .....	iii
Halaman Persetujuan Pembimbing .....	iv
Lembar Pengesahan Skripsi .....	v
Halaman Motto.....	vi
Halaman Persembahan .....	vii
Kata Pengantar .....	ix
Abstrak .....	xi
Daftar Isi.....	xiii
Daftar Tabel .....	xv
Daftar Lampiran .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Permasalahan .....	1
1. Latar Belakang Masalah .....	1
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	6
B. Tujuan dan Manfaat .....	7
1. Tujuan Penelitian .....	7
2. Manfaat Penelitian .....	8
C. Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
A. Stres Akademik.....	11
1. Definisi Stres .....	11
2. Definisi Stres Akademik.....	12
3. Aspek-aspek Stres Akademik .....	13
4. Indikator Stres Akademik .....	14
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik .....	15
B. Efikasi Diri.....	19
1. Definisi Efikasi Diri.....	19
2. Aspek-aspek Efikasi Diri.....	20
3. Indikator Efikasi Diri .....	21

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri .....	22
C. Kerangka Berpikir.....	23
D. Hipotesis Penelitian .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Populasi dan Partisipan .....	27
1. Populasi .....	27
2. Partisipan .....	27
B. Desain Penelitian .....	28
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	29
1. Skala I (Stres Akademik).....	29
2. Skala 2 (Efikasi Diri).....	33
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data .....	38
1. Uji Prasyarat .....	38
2. Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
A. Hasil Penelitian.....	41
B. Pembahasan .....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blue Print Skala Stres Akademik .....	30
Tabel 2 Hasil Uji Diskriminasi Item Stres Akademik .....	32
Tabel 3 Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik .....	33
Tabel 4 Blue Print Skala Efikasi Diri .....	35
Tabel 5 Hasil Diskriminasi Item Efikasi Diri .....	36
Tabel 6 Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri .....	37
Tabel 7 Hasil Uji Normalitas .....	38
Tabel 8 Hasil Uji Linieritas .....	39
Tabel 9 Hasil Uji Korelasi Antara Variabel Efikasi Diri dan Stres Akademik ...	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Item Skala Stres Akademik .....	52
Lampiran 2 Tabulasi Jawaban Subjek Skala Stres Akademik .....	60
Lampiran 3 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akademik .....	63
Lampiran 4 Item Skala Efikasi Diri .....	66
Lampiran 5 Tabulasi Jawaban Subjek Skala Efikasi Diri .....	74
Lampiran 6 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Efikasi Diri .....	76
Lampiran 7 Uji Asumsi Klasik .....	77
Lampiran 8 Analisis Data Menggunakan Spearman Brown .....	77
Lampiran 9 Surat Penelitian.....	78