

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK  
MAHASISWA YANG BEKERJA SEBAGAI OJEK *ONLINE***



**Disusun Oleh:**

**Muhamad Dimas Nugroho**

**1125164008**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

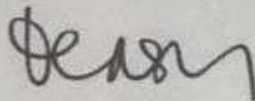
**2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Hubungan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Bekerja  
Sebagai Ojek *Online*

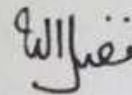
Nama Mahasiswa : Muhamad Dimas Nugroho  
 Nomor Registrasi : 1125164008  
 Jurusan/Program Studi : Psikologi  
 Tanggal Ujian : 7 Agustus 2020

Pembimbing I



Deasyanti, Ph.D  
 NIP. 196612072005012001

Pembimbing II



Dr. R. A. Fadhallah, S.Psi, M.Si  
 NIDN. 0012017902

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Yufiarti (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Anggota)****		21 Agustus 2020
Ernita Zakiah, M.Psi (Anggota)****		21 Agustus 2020

Catatan:

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil Dekan I

\*\*\*Ketua Penguji

\*\*\*\*Dosen Penguji selain pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Muhamad Dimas Nugroho  
Nomor Registrasi : 1125164008  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “**Hubungan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Sebagai Ojek Online**” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian saya pada bulan Juli 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi / karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, Juli 2020

Yang membuat pernyataan



(Muhamad Dimas Nugroho)



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Dimas Nugroho  
NIM : 1125164008  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Sebagai Ojek Online”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada tanggal: Juli 2020

Yang menyatakan



(Muhamad Dimas Nugroho)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhamad Dimas Nugrohe  
NIM : 1125164008  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : mudlm2076@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa  
yang Bekerja Sebagai Ojek Online

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 5 September 2020


Penulis

( Muhamad Dimas Nugrohe )  
nama dan tanda tangan

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui”

- Al-Baqarah: 216 -



Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang selalu mendoakan dan mendukung dalam berbagai situasi dan kondisi. Skripsi ini juga saya persembahkan untuk om dan tante saya yang selama ini membiayai perkuliahan saya, serta saya persembahkan juga skripsi ini untuk teman-teman saya yang selalu mendukung saya selama ini.



MUHAMAD DIMAS NUGROHO

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK**  
**MAHASISWA YANG BEKERJA SEBAGAI OJEK *ONLINE***

SKRIPSI

JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PENDIDIKAN  
PSIKOLOGI, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja sebagai ojek *online*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 153 orang yang diperoleh dengan teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk efikasi diri adalah *General Self-Efficacy Scale* dan alat ukur untuk stres akademik adalah *Educational Stress Scale for Adolescents*. Metode pengolahan data yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah analisis korelasi. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,420$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hubungan yang dihasilkan bersifat negatif, artinya semakin tinggi efikasi diri semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja sebagai ojek *online*.

Kata kunci: Efikasi Diri, Stres Akademik

**MUHAMAD DIMAS NUGROHO**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY AND ACADEMIC  
STRESS ON STUDENTS WHO WORK AS OJEK ONLINE**

**UNDERGRADUATE THESIS**

**JAKARTA: PSYCHOLOGY, FACULTY OF EDUCATION PSYCHOLOGY,  
STATE UNIVERSITY OF JAKARTA**

**2020**

**ABSTRACT**

*This research aims to know the relationship between self-efficacy with academic stress on students who work as ojek online. This research uses quantitative methods. The research subject amounted to 153 people acquired with accidental sampling techniques. The measuring instrument used for self-efficacy is the General Self-Efficacy Scale and measuring instrument for academic stress is Educational Stress Scale for Adolescents. The data processing methods used in hypothesis testing are correlation analysis. The results showed the by correlation ( $r$ ) of -0.420 and  $P = 0.000$  ( $P < 0.05$ ). The resulting relationship is negative, which means the higher the self-efficacies of the lower academic stress experienced by the students...*

*Key words: Self-efficacy, Academic Stress*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sebagai Ojek *Online*”. Shalawat serta salam juga dipanjatkan kepada junjungan Rasulullah SAW. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat kelulusan pada program studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari berbagai hambatan dan rintangan, mulai dari pengajuan proposal, pengumpulan bahan literatur, pelaksanaan penelitian, sampai dengan penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari penulis mendapat bimbingan, bantuan dan doa dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr.Gantina Komalasari, M.Psi. selaku dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Bapak Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan III.
2. Ibu Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Deasyanti, Ph.D. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu, bimbingan, masukan, semangat serta doa kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
4. Ibu Dr. R.A. Fadhallah, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah yang telah memberikan saran, semangat serta doa kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
5. Seluruh Bapak/Ibu dosen dan civitas akademika di Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak memberikan informasi dan membantu dalam administrasi selama penyusunan penelitian skripsi.

6. Orang tua dan keluarga yang tak henti-hentinya mendoakan, mendukung, serta memberikan kasih sayang selama ini.
7. Galuh Narulita Astuti yang meminjamkan laptopnya selama penulis mengerjakan penelitian ini.
8. Nabila Yasmin, Yori Indah, Farah Syifa, Annisa Rahmadyva, dan Nurul Anisa yang telah menjadi teman berkeluh kesah selama penelitian ini berlangsung.
9. Marbella Hazhiya, Meidy Mulia, dan Deo Fadillah yang telah menjadi *support system* lainnya selama penyelesaian penelitian skripsi.
10. Teman-teman kelas A Psikologi Universitas Negeri Jakarta 2016 yang telah menemani selama empat tahun perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Sehingga kritikan dan masukan yang membangun sangat penulis harapkan untuk peningkatan kemampuan diri. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat yang positif bagi penulis, almamater, dan seluruh pembaca umum.

Jakarta,                      Juli 2020  
Penulis

Muhamad Dimas Nugroho

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Konsep Stres Akademik.....	9
2.1.1 Definisi Stres.....	9
2.1.2 Definisi Stres Akademik.....	9
2.1.3 Dimensi Stres Akademik.....	10
2.1.4 Jenis-Jenis Stres.....	11
2.1.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	12
2.1.6 Reaksi Stres.....	16
2.1.7 Alat Ukur Stres.....	17
2.2 Konsep Efikasi Diri.....	18
2.2.1 Definisi.....	18
2.2.2 Dimensi Efikasi Diri.....	19
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri.....	20
2.2.4 Fungsi Efikasi Diri.....	22



2.2.5 Ciri-Ciri Efikasi Diri.....	23
2.2.6 Alat Ukur Efikasi Diri.....	24
2.3 Konsep Mahasiswa.....	25
2.3.1 Definisi.....	25
2.4 Konsep Remaja Akhir.....	25
2.5 Hubungan Efikasi Diri dan Stres Akademik.....	26
2.6 Kerangka Berpikir.....	27
2.7 Hipotesis.....	28
2.8 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
3.1 Tipe Penelitian.....	31
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	31
3.2.1 Definisi Konseptual.....	31
3.2.1.1 Stres Akademik.....	31
3.2.1.2 Efikasi Diri.....	32
3.2.2 Definisi Operasional.....	32
3.2.2.1 Stres Akademik.....	32
3.2.2.2 Efikasi Diri.....	32
3.3 Populasi dan Sampel.....	33
3.3.1 Populasi.....	33
3.3.2 Sampel.....	33
3.3.3 Teknik Sampling.....	33
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.4.1 Alat Ukur Stres Akademik.....	34
3.4.2 Alat Ukur Efikasi Diri.....	35
3.4.3 Uji Coba Instrumen.....	37
3.4.3.1 Uji Validitas.....	37
3.4.3.2 Uji Reliabilitas.....	37
3.4.3.3 Uji Validitas dan Reliabilitas Stres Akademik.....	38
3.4.3.3.1 Validitas Isi Instrumen Stres Akademik.....	38
3.4.3.3.2 Validitas Butir Instrumen Stres Akademik....	38
3.4.3.3.3 Reliabilitas Instrumen Stres Akademik.....	39
3.4.3.4 Uji Validitas dan Reliabilitas Efikasi Diri.....	39
3.4.3.4.1 Validitas Isi Instrumen Efikasi Diri.....	39
3.4.3.4.2 Validitas Butir Instrumen Efikasi Diri.....	40

3.4.3.4.3 Reliabilitas Instrumen Efikasi Diri.....	41
3.5 Analisis Data.....	41
3.5.1 Uji Statistik.....	41
3.5.2 Uji Normalitas.....	41
3.5.3 Uji Linearitas.....	41
3.5.4 Uji Korelasi.....	41
3.5.5 Uji Hipotesis.....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	43
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	43
4.2 Prosedur Penelitian.....	44
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	44
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	45
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	46
4.3.1 Hasil Analisis Data Distribusi Deskriptif.....	46
4.3.1.1 Hasil Analisis Data Distribusi Deskriptif Efikasi Diri... 46	
4.3.1.2 Hasil Analisis Data Distribusi Deskriptif Stres Akademik..... 47	
4.3.2 Kategorisasi Skor Variabel.....	47
4.3.2.1 Kategorisasi Skor Variabel Efikasi Diri.....	47
4.3.2.2 Kategorisasi Skor Variabel Stres Akademik.....	49
4.3.3 Uji Normalitas.....	51
4.3.4 Uji Linearitas.....	52
4.3.5 Uji Korelasi.....	52
4.3.6 Uji Hipotesis.....	53
4.4 Pembahasan.....	53
4.5 Keterbatasan Dalam Penelitian.....	56
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....</b>	<b>57</b>
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Implikasi.....	57
5.3 Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik.....	34
Tabel 3.2 Norma Skor Skala Stres Akademik.....	35
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Efikasi Diri.....	36
Tabel 3.4 Norma Skor Skala Efikasi Diri.....	37
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas Guilford.....	38
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Final Instrumen Stres Akademik.....	39
Tabel 3.7 <i>Blueprint</i> Final Instrumen Efikasi Diri.....	40
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 4.3 Distribusi Deskriptif Variabel Efikasi Diri.....	46
Tabel 4.4 Distribusi Deskriptif Variabel Stres Akademik.....	47
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Efikasi Diri.....	48
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Variabel Efikasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Variabel Efikasi Diri Berdasarkan Usia.....	49
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Stres Akademik.....	50
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Variabel Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Variabel Stres Akademik Berdasarkan Usia.....	51
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas.....	52
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas.....	52
Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi.....	53



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir..... 27



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian.....	64
Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	66
Lampiran 3. Instrumen Final.....	68
Lampiran 4. Uji Distribusi Deskriptif.....	70
Lampiran 5. Kategorisasi Variabel.....	71
Lampiran 6. Kategorisasi Responden.....	72
Lampiran 7. Uji Normalitas.....	73
Lampiran 8. Uji Linearitas.....	73
Lampiran 9. Uji Korelasi.....	73

