PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

DERI FADLI

6135092722

Skripsi ini Ditulis untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2016

ABSTRAK

DERI FADLI. Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Yang Sedang Menyusun Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan berdasarkan data atau fakta yang sahih dan valid, benar dan dapat dipercaya tentang seberapa besar pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa pendidikan jasmani yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan metode survei dan pendekatan korelasional. Data yang digunakan didapat dari kuesioner *self-efficacy* dan tingkat stres. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik acak (*simple random sampling)*. Sampel yang digunakan adalah 58 mahasiswa. Persamaan regresi dalam penelitian ini adalah $\hat{Y}$ **= 239,33-1,05**. Uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas galat taksiran regresi Y atas X dengan uji liliefors didapat L_{hitung} (Lo) 0,0986 < L_{tabel} (Lt) 0,1163. Ini menandakan bahwa model regresi berdistribusi normal. Sedangkan uji kelinieran regresi didapat F_{Hitung} (0,5) < F_{Tabel} (1,76). Ini menunjukkan bahwa model regresi linier. Dari uji keberartian regresi diketahui bahwa model regresi berarti F_{Hitung} (113,72) > F_{Tabel} (4,01). Dari uji hipotesis dengan uji koefisien korelasi *product moment* dari Pearson diperoleh r_{xy} = -0,8195, maka

ini berarti terdapat pengaruh negatif antara *self-efficacy* terhadap tingkat stres. Dari perhitungan uji-t diketahui t_{hitung} = (18,398) > t_{tabel} = (1,671), sehingga ini menunjukkan terdapat pengaruh yang berarti (signifikan) dari *self-efficacy* terhadap tingkat stres. Sedangkan dari hasil perhitungan koefisien determinasi diperoleh nilai 67,16% yang menunjukkan bahwa tingkat stres dipengaruhi oleh *self-efficacy* sebesar 67,16%.

Kata kunci: *Self-Efficacy*, Tingkat Stres

ABSTRACT

DERI FADLI. Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Yang Sedang Menyusun Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

This study aims to gain information and knowledge based on data and facts that is valid, trustworthy and true about how big the effect of self efficacy to stress level on accounting education students who are doing the thesis This study uses survey and correlational approach. The data obtained from questionnaires used self efficacy and stress level. The sampling technique used in this study is the technique of random proportional (proportional random sampling). Affordable in the study population was 69 students, and the samples used by the table Isacc and michael is 58 students. The regression equation in this study is ***Y = 239,33-1,-5X*** *Test requirements analysis, estimation error normality test regression Y on X obtained by test liliefors 0,0986 < Ltabel (Lt) 0,1163. This indicates that the regression model were normally distributed. While the linearity of regression testing obtained Calculate Faccount (0,5) < F Tabel (1,76). This shows that the linear regression model. Test the significance of regression is known that F Calculate the mean regression model (113,72) > F Tabel (4,01). From hypothesis testing to test the product moment correlation coefficient of*

Pearson obtained rxy = -0,8195, then this means that there is a negative effect from the self efficacy determined to stress level. From the t-test calculation is known Taccount (18,398) > ttabel = (1,671),), so this shows that there are significant effect (significant) from the self efficacy to stress level. While the results of the calculation of the coefficient of determination obtained value of 67,16%. which indicates that the stress level determined by the self-efficacy of 67,16%.

Keywords: Self-Efficacy, Stress Level

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayah, kasih sayang, kekuatan dan pertolongan sehingga memberikan kesempatan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta".

Penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada yang terhormat Bapak Dr. Abdul Sukur, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini S.Pd. M.Kes., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Ucapan terima kasih tidak lupa disampaikan kepada Bapak Drs. H. M Djumidar A. W sebagai Dosen Pembimbing I. Dan Ibu Fitri Lestari Issom S.Pd, M.Si sebagai Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan sehingga skripsi ini selesai. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Khaeroni sebagai Pembimbing

Akademik yang selalu memberikan motivasi selama penulis menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada Mahasiswa Pendidikan Jasmani yang sedang menyusun skripsi yang menjadi obyek penelitian.

Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna menambah pengetahuan peneliti dalam penyusunan karya tulis yang baik.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Jakarta, Januari 2016

D.F