PENGARUH *ACADEMIC SELF-EFFICACY* TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH

OLEH

ALDO NOVAL

1801618007

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

"Pengaruh *Academic Self-Efficacy* terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh"

Nama Mahasiswa	: Aldo Noval
NIM	: 1801618007
Program Studi	: Psikologi
Tanggal Ujian	: 1 Agustus 2022

Pembimbing I	Pembimbing II
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D	Adhissa Qonita, M.Psi
NIP. 197512162006042001	NIP. 199211032020122016

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Penanggungjawab)*		8 Sept 2022
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		7 Sept 2022
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2022
Herdiyan Maulana, Ph.D (Anggota)****		31 Agustus 2022
Santi Yudhistira, M.Psi (Anggota)****		31 Agustus 2022

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	: Aldo Noval
NIM	: 1801618007
Program Studi	: Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **"Pengaruh *Academic Self-Efficacy* terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh"** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari 2022.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakkan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

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

Jakarta, 2 Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan,

Aldo Noval

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : ALDO NOVAL
NIM : 1801618007
Fakultas/Prodi : PENDIDIKAN PSIKOLOGI / PSIKOLOGI
Alamat email : aldonoval41@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 :
PENGARUH ACADEMIC SELF-EFFICACY TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 12 September 2022

Penulis

( )
nama dan tanda tangan
ALDO NOVAL

"Like every single person, I had to overcome the fear that comes from within. The fear of falling short, the fear of failure, the fear of not measuring up. But I conquered my fear with faith. I'm not perfect, but I am determined"

– Catriona Gray –

"Take time to make your soul smile. Your happiness is just as important as anyone else's"

– Tamaryn Green –

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang senantiasa memberikan dukungan, membantu dalam membiayai pendidikan hingga ke jenjang perkuliahan saat ini dan untuk diri yang telah berjuang melalui semuanya hingga mampu bertahan sejauh ini serta untuk semuanya yang selalu memberi semangat untuk tidak menyerah. Terima kasih untuk kalian dan diri saya sendiri. Mari lanjutkan kembali setiap perjuangan dengan penuh senyuman dan cinta.

Aldo Noval

ALDO NOVAL

PENGARUH *ACADEMIC SELF-EFFICACY* TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH

Skripsi
Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *academic self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa di Jabodetabek selama pembelajaran jarak jauh. Teknik pengambilan sampel didasarkan pada metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Sampel yang didapatkan sebanyak 221 mahasiswa yang berdomisili di Jabodetabek. Pengukuran yang digunakan pada penelitian ini adalah *The College Academic Self-Efficacy Scale* dari Owen dan Froman untuk mengukur variabel *academic self-efficacy* dan *Educational Stress Scale for Adolescents* dari Sun, dkk., untuk mengukur variabel stres akademik. Berdasarkan hasil uji analisis regresi, ditemukan bahwa *academic self-efficacy* tidak memengaruhi stres akademik, karena nilai *p-value* (sig. 0,921) > α (0,05), sehingga hipotesisnya menyatakan hipotesis nol (Ho) diterima dan hipotesis alternatif (Ha) ditolak. Dengan demikian, pada penelitian ini didapatkan bahwa *academic self-efficacy* mahasiswa tidak memengaruhi pada tinggi rendahnya stres akademik yang dialami mahasiswa di Jabodetabek selama pembelajaran jarak jauh.

Kata kunci: *academic self-efficacy*, stres akademik, mahasiswa, pembelajaran jarak jauh

ALDO NOVAL

THE EFFECT OF ACADEMIC SELF-EFFICACY ON ACADEMIC STRESS ON STUDENTS DURING DISTANCE LEARNING

Undergraduate Thesis
Jakarta: Psychology Major, Faculty of Educational Psychologi
State University of Jakarta
2022

ABSTRACK

This study aims to determine the effect of academic self-efficacy on academic stress on students in Jabodetabek during distance learning. The sampling technique is based on non-probability sampling method with purposive sampling technique. The samples obtained was 221 students who live in Greater Jakarta. The measurements used in this study were The College Academic Self-Efficacy Scale from Owen and Froman to measure the academic self-efficacy variable and the Educational Stress Scale for Adolescents from Sun, et al., to measure the academic stress variable. Based on the results of the regression analysis test, it was found that academic self-efficacy does not affect academic, because the p-value (sig. 0,921) > α (0,05), so the hypothesis states that the null hypothesis (Ho) was accepted and the alternative hypothesis (Ha) was rejected. Thus, in this study it was found that student academic self-efficacy did not affect the level of academic stress experienced by students in Jabodetabek during distance learning.

Keywords: academic self-efficacy, academic stress, students, distance learning

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penelitian ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi di Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa banyak dukungan, doa, bantuan, dan dorongan lainnya yang diberikan berbagai pihak untuk membantu peneliti menyelesaikan penulisan ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa syukur dan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.si selaku Wakil Dekan I dan Ibu Mira Aryani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil Zarina Akbar, M.Psi selaku koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Dosen Pembimbing I dan Wakil Dekan II yang sudah meluangkan waktu, pikiran, tenaga, dan materi untuk memberikan arahan, bimbingan, serta masukkan dan saran yang sangat membantu peniliti, serta bersedia menjadi Expert Judgement I untuk instrumen stres akademik.
5. Mba Adhissa Qonita, M.Psi selaku Dosen Pembimbing II yang sudah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk memberikan arahan, bimbingan, yang sangat membantu perkembangan penulisan peneliti dan bersedia menjadi Expert Judgement II untuk instrumen stres akademik.
6. Seluruh Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan pengetahuan selama peneliti menjalankan studi.
7. Seluruh karyawan dan staf yang bekerja di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
8. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikirannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

9. Mama, Papa, dan Kakak-kakak yang mendukung dan mendoakan kelancaran dan keberhasilan peneliti.
10. Bapak Tubagus Sumantri, S.Pd., yang telah bersedia membantu peneliti dalam proses *translate* alat ukur stres akademik.
11. Ibu Laelatul Badriah, S.Pd., yang telah bersedia membantu peneliti dalam proses *back translate* alat ukur stres akademik.
12. Kak Sonia Khoirunnisa S.Psi., Kak Chairunnisa Fadilah Mulia S.Psi., Adinda Mayshinta S.Psi., Zetiara Nurul Sabila S.Psi., dan Stella Indah Safira G. yang telah bersedia berbagi pikiran dan menjawab pertanyaan peneliti terkait penelitian yang pernah dilakukan.
13. Salma Azzahra, Yandhita Febyanti, Trya Primadani, Lintang Kusumandaru, Tri Sulastri, Bagas Sunandar, serta Anisya Nada selaku teman dekat peneliti yang telah memberikan dukungan, doa, bantuan selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini, dan selalu mendengarkan keluh kesah peneliti.
14. Seluruh pihak yang membantu kelancaran penelitian ini yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari banyak terdapat keterbatasan dan kekurangan. Semoga penilitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menambah kajian teoritik khususnya di bidang Psikologi.

Jakarta, 2 Juli 2022

Peneliti

Aldo Noval

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ..... **ii**
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....Error! Bookmark not defined.
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACK ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**
BAB 1 PENDAHULUAN **1**
1.1. Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 7
1.3 Batasan Masalah 7
1.4 Rumusan Masalah 8
1.5 Tujuan Masalah 8
1.6 Manfaat Penelitian 8
1.6.1 Manfaat Teoritis 8
1.6.2 Manfaat Praktis 8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **10**
2.1 Stres Akademik 10
2.1.1 Definisi stres 10
2.1.2 Definisi stres akademik 11
2.1.3 Dimensi stres akademik 12
2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik 14
2.1.5 Pengukuran stres akademik 16
2.2 *Academic Self-Efficacy* 17
2.2.1 Definisi *self-efficacy* 17
2.2.2 Definisi *academic self-efficacy* 18

2.2.3 Dimensi *academic self-efficacy* 19
2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi *academic self-efficacy* 20
2.2.5 Pengukuran *academic self-efficacy* 21
2.3 Mahasiswa 21
2.4 Pembelajaran Jarak Jauh 22
2.5 Keterkaitan *Academic Self-Efficacy* dengan Stres Akademik 24
2.6 Kerangka Berpikir 26
2.7 Hipotesis 27
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan 27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 31
3.1 Tipe Penelitian 31
3.2 Identifikasi Dan Operasionalisasi Variabel Penelitian 31
3.2.1 Identifikasi variabel penelitian 31
3.2.1.1 Variabel terikat *(Dependent variable)* 31
3.2.1.2 Variabel bebas *(Independent variable)* 31
3.2.2 Definisi konseptual 32
3.2.2.1 Stres akademik 32
3.2.2.2 *Academic self-efficacy* 32
3.2.3 Definisi operasional 32
3.2.3.1 Stres akademik 32
3.2.3.2 *Academic self-efficacy* 32
3.3 Populasi dan Sampel atau Subyek Penelitian 32
3.3.1 Populasi 32
3.3.2 Sampel 33
3.4 Teknik Pengumpulan Data 33
3.4.1 Instrumen stres akademik 34
3.4.2 Instrumen *academic self-efficacy* 35
3.5 Uji Coba Instrumen 36
3.5.1. Uji Coba *Educational Stres Scale for Adolescent* (ESSA) 36
3.5.2. Uji Coba *The College Academic Self-Efficacy Scale* (CASES) 38
3.6 Analisis Data 41
3.6.1 Uji Statistik 41
3.6.2 Uji Normalitas 41
3.6.3 Uji Linearitas 41
3.6.4 Uji Korelasi 42
3.6.5 Uji Analisis Regresi 42

3.6.6 Uji Hipotesis 42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 43
4.1 Gambaran Responden Penelitian 43
4.1.1 Gambaran responden berdasarkan usia 43
4.1.2 Gambaran responden berdasarkan jenis kelamin 44
4.1.3 Gambaran responden berdasarkan domisili 45
4.1.4 Gambaran responden berdasarkan semester 46
4.2 Prosedur Penelitian 47
4.2.1 Persiapan penelitian 47
4.2.2 Pelaksanaan penelitian 49
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian 49
4.3.1 Data deskriptif stres akademik 49
4.3.2 Kategorisasi stres akademik 50
4.3.3 Data deskriptif *academic self-efficacy* 52
4.3.4 Kategorisasi *academic self-efficacy* 53
4.3.5 Tabulasi silang katagorisasi skor variabel stres akademik dan *academic self-efficacy* 55
4.3.6 Deskripsi variabel stres akademik dan *academic self-efficacy* berdasarkan dimensi-dimensi instrumen ESSA dan CASES 56
4.3.7 Analisis data demografi 57
4.3.8 Hasil uji normalitas 62
4.3.9 Hasil uji linearitas 63
4.3.10 Hasil uji korelasi 64
4.3.11 Hasil uji regresi 64
4.3.12 Uji hipotesis 65
4.4 Pembahasan 65
4.5 Keterbatasan Penelitian 69
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN 71
5.1 Kesimpulan 71
5.2 Implikasi 71
5.3 Saran 72
5.3.1 Mahasiswa 72
5.3.2 Instansi Perguruan Tinggi 72
5.3.3 Peneliti Selanjutnya 72
DAFTAR PUSTAKA 73
LAMPIRAN 81

DAFTAR RIWAYAT HIDUP 103

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring Stres Akademik 34
Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala Stres Akademik 34
Tabel 3.3 Skoring *Academic Self-Efficacy* 35
Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala *Academic Self-Efficacy* 36
Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Instrumen *Educational Stres Scale for Adolescent* 37
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas *Educational Stres Scale for Adolescent* 38
Tabel 3.7 Kisi-kisi Skala Stres Akademik 38
Tabel 3.8 Hasil Uji Coba Instrumen T*he College Academic Self-Efficacy Scale* . 39
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas *The College Academic Self-Efficacy Scale* 40
Tabel 3.10 Kisi-kisi Skala *Academic Self-Efficacy* 41
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia 43
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 44
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili 45
Tabel 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Semester 46
Tabel 4.5 Data Deskriptif Stres Akademik 49
Tabel 4.6 Perhitungan Kategorisasi Variabel Stres Akademik Instrumen ESSA . 51
Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel Stres Akademik Instrumen ESSA 52
Tabel 4.8 Data Deskriptif Academic Self-Efficacy 52
Tabel 4.9 Perhitungan Kategorisasi Variabel Academic Self-Efficacy Instrumen CASES 54
Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel Academic Self-Efficacy Instrumen CASES 55
Tabel 4.11 Tabulasi Silang Skor Stres Akademik dan Academic Self-Efficacy .. 55
Tabel 4.12 Skor Mean Dimensi Stres Akademik Instrumen ESSA 56
Tabel 4.13 Skor Mean Dimensi Academic Self-Efficacy Instrumen CASES 57
Tabel 4.14 Gambaran Stres Akademik Berdasarkan Usia 57
Tabel 4.15 Gambaran Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin 58
Tabel 4.16 Gambaran Stres Akademik Berdasarkan Domisili 58
Tabel 4.17 Gambaran Stres Akademik Berdasarkan Semester 59
Tabel 4.18 Gambaran Academic Self-Efficacy Berdasarkan Usia 60
Tabel 4.19 Gambaran Academic Self-Efficacy Berdasarkan Jenis Kelamin 60
Tabel 4.20 Gambaran Academic Self-Efficacy Berdasarkan Domisili 61
Tabel 4.21 Gambaran Academic Self-Efficacy Berdasarkan Semester 61
Tabel 4.22 Hasil Uji Normalitas 62
Tabel 4.23 Hasil Uji Linearitas 63
Tabel 4.24 Hasil Uji Korelasi 64
Tabel 4.25 Hasil Uji Signifikansi Keseluruhan 65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir 27
Gambar 4.1 Responden Berdasarkan Usia 44
Gambar 4.2 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 45
Gambar 4.3 Responden Berdasarkan Domisili 46
Gambar 4.4 Responden Berdasarkan Semester 47
Gambar 4.5 Data Deskriptif Stres Akademik 50
Gambar 4.6 Data Deskriptif Academic Self-Efficacy 53
Gambar 4.7 Gambaran Stres Akademik Berdasarkan Semester 59
Gambar 4.8 Gambaran Academic Self-Efficacy Berdasarkan Semester 62
Gambar 4.9 Scatterplot linearitas stres akademik dan academic self-efficacy 63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian 81
Lampiran 2. Uji Diskriminasi Item dan Reliabilitas Instrument Academic Self-Ffficacy 88
Lampiran 3. Uji Diskriminasi Item dan Reliabilitas Instrument Stres Akademik 90
Lampiran 4. Output Data Demografi 91
Lampiran 5. Data Deskriptif 92
Lampiran 6. Kategorisasi Skor 94
Lampiran 7. Tabulasi Silang 95
Lampiran 8. Analisis Data Demografi (Compare means) 95
Lampiran 9. Uji Normalitas 98
Lampiran 10. Uji Linieritas 98
Lampiran 11. Uji Korelasi 99
Lampiran 12. Uji Regresi 99
Lampiran 13. Lembar Expert Judgement 101
Daftar Riwayat Hidup 103