

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA SMK NEGERI 46  
JAKARTA**

**WINDY FITRIA WIRANTI**

**1709619021**



**Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ADMINISTRASI PERKANTORAN**

**FAKULTAS EKONOMI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2023**

**THE EFFECT OF SELF-EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT  
ON ACADEMIC STRES OF STUDENTS AT SMK NEGERI 46  
JAKARTA**

**WINDY FITRIA WIRANTI**

**1709619021**



**This thesis was prepared as one of the requirements to obtain a Bachelor's  
Degree of Education at The Faculty of Economics, State University of Jakarta**

**OFFICE ADMINISTRATION EDUCATION STUDY PROGRAM**




**FACULTY OF ECONOMICS**

**STATE UNIVERSITY OF JAKARTA**

**2023**

# LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI




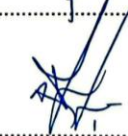


## Lembar Persetujuan Ujian Skripsi

PERSETUJUAN PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN SKRIPSI	
Pembimbing 1  Dr. Puji Wahono, S.E., M.Si NIP. 196002011987021001	Pembimbing 2  Dr. Christian Wiradendi Wolor, S.E., M.M NIP. 199110182019031014
Mengetahui, Koordinator Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran  Roni Faslah, S.Pd., M.M. NIP. 197510152003121001	
Nama	: Windy Fitria Wiranti
No. Registrasi	: 1709619021
Program Studi	: S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran

Catatan : - diketik dengan huruf times new roman ukuran 12  
- dibuat rangkap Lima tanda tangan asli dengan bolpoint warna biru

# LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

## Lembar Pengesahan Skripsi

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI			
<b>Penanggung Jawab</b> <b>Dekan Fakultas Ekonomi</b>  <b>Prof. Dr. Ari Saptono, SE., M.Pd</b> <b>NIP. 197207152001121001</b>			
No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Roni Faslah, S.Pd., M.M. NIP. 197510152003121001 (Ketua Penguji)		13-04-2023
2	Prof. Dr. Corry Yohana, M.M NIP. 195909181985032011 (Penguji 1)		13-04-2023
3	Ati Sumiati, S.Pd., M.M NIP. 197906102008012028 (Penguji 2)		13-04-2023
4	Dr. Puji Wahono, S.E., M.Si NIP. 196002011987021001 (Pembimbing 1)		13-04-2023
5	Dr. Christian Wiradendi Wolor, S.E., M.M NIP. 199110182019031014 (Pembimbing 2)		13-04-2023
Nama	: Windy Fitria Wiranti		
No. Registrasi	: 1709619021		
Program Studi	: S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran		
Tanggal Lulus	: 29 Maret 2023		

Catatan : - diketik dengan huruf times new roman ukuran 12  
- dibuat rangkap lima tanda tangan asli dengan bolpoint warna biru

F072020

# PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Windy Fitria Wiranti  
NIM : 1709619021  
Program Studi : Pendidikan Administrasi Perkantoran

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul: “Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa SMK Negeri 46 Jakarta” ini merupakan benar-benar hasil karya saya sendiri. Selanjutnya bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip, dari hasil karya orang lain ini telah disebutkan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah serta dicantumkan di daftar pustaka.

Dengan surat ini dibuat dalam keadaan sadar dan sedang tidak dalam tekanan dari pihak mana pun. Apabila kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi bukan hasil kerja saya sendiri atau adanya plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Maret 2023

Yang Membuat Pernyataan



Windy Fitria Wiranti

NIM. 1709619021

# LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimile: 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 : Windy Fitria Wiranti  
NIM : 1709619021  
Fakultas/Prodi : Ekonomi/S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran  
Alamat Email : windyfitria3012@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 EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES  
AKADEMIK SISWA SMK NEGERI 46 JAKARTA”

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, ... Maret 2023

Mahasiswa Ybs,

**Windy Fitria Wiranti**  
NIM. 1709619021



## ABSTRAK

WINDY FITRIA WIRANTI. *Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa SMK Negeri 46 Jakarta. Pendidikan Administrasi Perkantoran. Fakultas Ekonomi. Universitas Negeri Jakarta. 2023.*

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin dengan teknik proportional random sampling dengan sampel berjumlah 225 siswa di SMK Negeri 46 Jakarta. Instrumen penelitian yang digunakan adalah berupa skala likert. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis regresi linear berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hasil persamaan dari uji analisis regresi linear berganda yaitu  $Y = 42.150 + (-0,098.X_1) + (-0,110.X_2)$ . Uji t menunjukkan variabel efikasi diri ( $X_1$ ) memiliki nilai sig. 0,000 dan variabel dukungan sosial ( $X_2$ ) memiliki nilai sig. 0,010. Hasil uji T mengindikasikan adanya pengaruh yang negatif dan signifikan dari variabel efikasi diri dan dukungan sosial secara parsial terhadap stres akademik. Hasil uji F menunjukkan nilai sig. 0,000 yang mengartikan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh terhadap stres akademik. Efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik sebesar 38,1%. Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara parsial dan simultan berpengaruh langsung terhadap stres akademik.

Kata Kunci: efikasi diri, dukungan sosial, stres akademik.

## **ABSTRACT**

WINDY FITRIA WIRANTI. *The Effect of Self-Efficacy and Social Support on Academic Stres of Students At SMK Negeri 46 Jakarta. Office Administration Education. Faculty of Economics. State University of Jakarta. 2023.*

*The purpose of this study was to determine the effect of self-efficacy and social support on academic stress in students. This study used a quantitative approach with survey methods. The sampling technique in this study used the slovin formula with proportional random sampling technique with a sample of 225 students at SMK Negeri 46 Jakarta. The research instrument used is in the form of Likert scale. The data analysis technique used in the study is multiple linear regression analysis. The results of this study show the equation results from the multiple linear regression analysis test, namely  $Y = 42.150 + (-0.098.X_1) + (-0.110. X_2)$ . The t test shows the self-efficacy variable ( $X_1$ ) has a sig value. 0.000 and the social support variable ( $X_2$ ) have a sig value. 0.010. The results of the T test indicate a negative and significant effect of self-efficacy variables and partial social support on academic stress. The result of the F test shows the sig value. 0.000 which means that self-efficacy and social support simultaneously affect academic stress. Self-efficacy and social support had an effect on academic stress by 38.1%. From the results of the analysis, it can be concluded that self-efficacy and social support partially and simultaneously have a direct effect on academic stress.*

*Keywords: self-efficacy, social support, academic stress.*



## LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan berkat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga peneliti senantiasa diberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Siswa SMK Negeri 46 Jakarta”. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW dan para sahabatnya.

Penyusunan skripsi ini saya persembahkan untuk orang tua dan keluarga serta orang-orang tersayang. Selain itu, skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta serta sebagai sarana untuk mengaplikasikan kemampuan yang telah peneliti peroleh selama menempuh pendidikan di bangku perkuliahan. Dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan senang hati peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang turut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik, di antaranya:

1. Dr. Ari Saptono, S.E., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta.
2. Roni Faslah, S.Pd., M.M selaku Koordinator Program Studi S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran dalam memberikan saran, bantuan, maupun dukungan yang sangat berarti bagi peneliti.
3. Dr. Puji Wahono, S.E., M.Si selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran, dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Christian Wiradendi Wolor, S.E, M.M selaku dosen pembimbing II yang selalu meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan, saran dan dukungan yang sangat berarti bagi peneliti demi kelancaran penyusunan skripsi ini.

5. Mamah, ayah, kakak, Khaira dalam memberikan dukungan moril maupun materil, dan selalu memberikan doa kepada peneliti demi kelancaran penyusunan skripsi ini.
6. Jun Setiawan yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa kepada peneliti selama penyusunan skripsi ini.
7. Sahabat dekat peneliti yaitu Thufailah Mujahidah, Shavina Aura Azzahra, Sri Azizah Wal Azzah, Alviana Damayanti, dan Ivda Matu Silvia atas segala motivasi, dukungan, dan kebersamaan yang begitu berarti bagi peneliti dari awal hingga akhir perkuliahan.
8. Kepala sekolah, tata usaha, guru-guru terutama Ibu Yulia Fatma, S.Pd dan seluruh peserta didik di SMK Negeri 46 Jakarta khususnya siswa X OTKP 1 dan X OTKP 2 yang telah meluangkan waktunya dalam membantu proses pengumpulan data penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan sumbangan yang positif, baik untuk peneliti maupun untuk pembaca.

Jakarta, Oktober 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Fokus Penelitian .....	13
1.3 Pertanyaan Penelitian .....	13
1.4 Tujuan Penelitian.....	14
1.5 Manfaat Penelitian.....	14

1.5.1 Secara Teoritis .....	14
1.5.2 Secara Praktis.....	15
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>17</b>
2.1 Teori Pendukung .....	17
2.1.1 Efikasi Diri ( <i>Self-Efficacy</i> ).....	17
A. Pengertian Efikasi Diri .....	17
B. Indikator Efikasi Diri.....	19
2.1.2 Dukungan Sosial ( <i>Social Support</i> ).....	21
A. Pengertian Dukungan Sosial .....	21
B. Indikator Dukungan Sosial.....	24
2.1.3 Stres Akademik ( <i>Academic Stress</i> ).....	26
A. Pengertian Stres Akademik .....	26
B. Indikator Stres Akademik.....	27
2.2 Telaah Pustaka Penelitian Terdahulu .....	29
2.3 Kerangka Teori dan Pengembangan Hipotesis .....	34
2.3.1 Kerangka Teori .....	34
2.3.2 Pengembangan Hipotesis.....	44
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	45
3.1.1 Waktu Penelitian.....	45

3.1.2 Tempat Penelitian .....	46
3.2 Desain Penelitian .....	46
3.3 Populasi dan Sampel .....	47
3.3.1 Populasi.....	47
3.3.2 Sampel .....	48
3.4 Pengembangan Instrumen .....	50
3.4.1 Variabel Penelitian.....	50
3.4.2 Validitas Instrumen.....	53
3.5 Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	61
3.5.1 Variabel Penelitian.....	61
3.5.2 Skala Pengukuran .....	62
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	65
3.7 Teknik Analisis Data .....	66
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>72</b>
4.1 Deskripsi Data .....	72
4.2 Hasil Penelitian.....	94
4.3 Pembahasan.....	108
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>116</b>
5.1 Kesimpulan.....	116
5.2 Implikasi .....	117



5.3 Keterbatasan Penelitian .....	118
5.4 Rekomendasi Bagi Penelitian Selanjutnya.....	119
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>122</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>129</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Frekuensi Siswa yang Mengalami Stres Akademik.....	4
Gambar 1. 2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	5
Gambar 1. 3 Dampak Buruk dari Stres Akademik .....	8
Gambar 2. 1 Konstelasi Hubungan Antar Variabel .....	43
Gambar 4. 1 Hasil Uji Normalitas P-Plot.....	99



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Telaah Pustaka Penelitian Terdahulu .....	29
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian .....	45
Tabel 3. 2 Perhitungan Jumlah Sampel Penelitian .....	49
Tabel 3. 3 Interpretasi Validitas Instrumen .....	54
Tabel 3. 4 Interpretasi Reliabilitas Instrumen .....	58
Tabel 3. 5 Interpretasi Tingkat Kesukaran Butir Instrumen .....	60
Tabel 3. 6 Interpretasi Daya Pembeda .....	61
Tabel 3. 7 Pemberian Skor Jawaban Kuesioner .....	63
Tabel 3. 8 Operasionalisasi Variabel Efikasi Diri ( $X_1$ ) .....	63
Tabel 3. 9 Operasionalisasi Variabel Dukungan Sosial ( $X_2$ ) .....	64
Tabel 3. 10 Operasionalisasi Variabel Stres Akademik ( $Y$ ) .....	65
Tabel 4. 1 Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	72
Tabel 4. 2 Profil Responden Berdasarkan Kelas .....	72
Tabel 4. 3 <i>Descriptive Statistic</i> Variabel Efikasi Diri .....	75
Tabel 4. 4 Deskripsi Jawaban Responden pada Variabel Efikasi Diri .....	76
Tabel 4. 5 <i>Descriptive Statistic</i> Variabel Dukungan Sosial .....	82
Tabel 4. 6 Deskripsi Jawaban Responden pada Variabel Dukungan Sosial .....	83
Tabel 4. 7 <i>Descriptive Statistic</i> Variabel Stres Akademik .....	88
Tabel 4. 8 Deskripsi Jawaban Responden pada Variabel Stres Akademik .....	89
Tabel 4. 9 Hasil Uji Validitas .....	95
Tabel 4. 10 Hasil Uji Reliabilitas .....	97

Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov.....	98
Tabel 4. 12 Uji Linearitas Variabel Efikasi Diri ( $X_1$ ) .....	100
Tabel 4. 13 Uji Linearitas Variabel Dukungan Sosial ( $X_2$ ).....	100
Tabel 4. 14 Uji Multikolinearitas .....	101
Tabel 4. 15 Uji Heterokedastisitas .....	102
Tabel 4. 16 Uji Analisis Regresi Linear Berganda .....	103
Tabel 4. 17 Uji T Variabel Efikasi Diri ( $X_1$ ).....	105
Tabel 4. 18 Uji T Variabel Dukungan Sosial ( $X_2$ ).....	105
Tabel 4. 19 Uji Koefisien Regresi Simultan (Uji F) .....	106
Tabel 4. 20 Koefisien Determinasi ( $R^2$ ).....	107



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Pra Riset .....	129
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian Skripsi .....	131
Lampiran 3 Surat Keterangan Hasil Pindai Uji Kemiripan Naskah .....	138
Lampiran 4 Riwayat Hidup Penulis .....	140

