

**PENGARUH EFIKASI DIRI, REGULASI DIRI DAN *GRIT*  
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA MANAJEMEN  
PERKANTORAN DAN LAYANAN BISNIS (MPLB) DI SMK  
NEGERI 16 JAKARTA**

**DEWI AYU UTAMI**

**1709620008**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ADMINISTRASI PERKANTORAN  
FAKULTAS EKONOMI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2024**

**THE EFFECT OF SELF-EFFICACY, SELF-REGULATION,  
AND GRIT ON ACADEMIC STRESS IN OFFICE  
MANAGEMENT AND BUSINESS SERVICES (MPLB)  
STUDENTS AT SMK NEGERI 16 JAKARTA**

**DEWI AYU UTAMI**

**1709620008**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**This Thesis Was Compiled As One of The Requirements The Obtain a  
Bachelor of Education Degree at The Faculty of Economics, State University  
of Jakarta**

**OFFICE ADMINISTRATION EDUCATION STUDY PROGRAM  
FACULTY OF ECONOMICS  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2024**

## ABSTRAK

**Dewi Ayu Utami, 1709620008, Pengaruh Efikasi Diri, Regulasi Diri dan *Grit* Terhadap Stres Akademik pada Siswa Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis (MPLB) di SMK Negeri 16 Jakarta**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Efikasi Diri, Regulasi Diri dan *Grit* Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis (MPLB) di SMK Negeri 16 Jakarta. Metode yang digunakan adalah metode survey dengan metode pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini sejumlah 176 siswa kelas X, XI, dan XII Jurusan Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis (MPLB). Teknik dalam penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling* menggunakan tabel Issac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5% sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 122 siswa. Model yang digunakan dalam penelitian ini adalah hubungan dan pengaruh atau analisis jalur (*path analysis*). Untuk menguji hipotesis, teknik analisis kecocokan model yang digunakan adalah *Structural Equation Modeling Partial Least Square* (SEM-PLS) dengan perangkat lunak SmartPLS Versi 4.0. Hasil perhitungan dari penelitian ini menjelaskan bahwa efikasi diri berpengaruh signifikan dan positif secara langsung terhadap *grit*, regulasi diri berpengaruh signifikan dan positif secara langsung terhadap *grit*, efikasi diri berpengaruh signifikan dan negatif secara langsung terhadap stress akademik, regulasi diri berpengaruh signifikan dan negatif secara langsung terhadap stress akademik, *grit* berpengaruh signifikan dan negative secara langsung terhadap stress akademik, efikasi diri berpengaruh secara tidak langsung dan signifikan terhadap stress akademik melalui *grit*, regulasi diri berpengaruh secara tidak langsung dan signifikan terhadap stress akademik melalui *grit*.

**Kata Kunci:** Efikasi Diri, Regulasi Diri, *Grit*, Stres Akademik

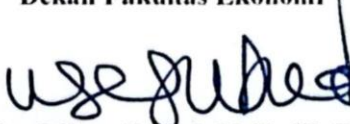





## ABSTRACT

**Dewi Ayu Utami, 1709620008, The Effect of Self-Efficacy, Self-Regulation, and Grit on Academic Stress in Office Management and Business Services (MPLB) Students at SMK Negeri 16 Jakarta**

*This study aims to determine the effect of self-efficacy, self-regulation and grit on academic stress in office management and business services (MPLB) students at SMK Negeri 16 Jakarta. The method used is a survey method with a quantitative approach. The population in this study was 176 students in classes X, XI and XII, Department of Office Management and Business Services (MPLB). The technique for determining the sample in this study used a stratified random sampling technique using the Issac and Michael table with an error rate of 5% so that the sample in this study was 122 students. The model used in this research is relationship and influence or path analysis. To test the hypothesis, the model fit analysis technique used was Structural Equation Modeling Partial Least Square (SEM-PLS) with SmartPLS Version 4.0 software. The calculation results of this research explain that self-efficacy has a significant and direct positive effect on grit, self-regulation has a significant and direct positive effect on grit, self-efficacy has a significant and direct negative effect on academic stress, self-regulation has a significant and direct negative effect on academic stress, grit has a significant and negative effect directly on academic stress, self-efficacy has an indirect and significant effect on academic stress through grit, self-regulation has an indirect and significant effect on academic stress through grit.*

**Keywords:** *Self-Efficacy, Self-Regulation, Grit, Academic Stress*

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

| LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI  |   |   |                             |
|--|---|---|-----------------------------|
| <p><b>Penanggung Jawab</b><br/> <b>Dekan Fakultas Ekonomi</b></p>  <p><b>Prof. Usep Suhud, M.Si., Ph.D</b><br/> <b>NIP. 197002122008121001</b></p> |   |   |                             |
| No   | Nama  | Tanda Tangan  | Tanggal                     |
| 1  | Roni Fasliah, S.Pd., MM<br>NIP.197510152003121001<br>(Ketua Sidang)             |     | 27 Mei 2024<br>.....<br>... |
| 2  | Darma Rika Swaramarinda, M.S.E., Ph.D<br>NIP.198303242009122002<br>(Penguji 1)  |   | 29 Mei 2024<br>.....<br>... |
| 3  | Ervina Maulida, S.Pd., MBA<br>NIP.199109242023212051<br>(Penguji 2)             |   | 28 Mei 2024<br>.....<br>... |
| 4  | Prof. Dr. Rd. Tuty Sariwulan, M.Si.<br>NIP.195807221986032001<br>(Pembimbing 1) |   | 28 Mei 2024<br>.....<br>... |
| 5  | Maulana Amirul Adha, M.Pd<br>NIP.199604272022031012<br>(Pembimbing 2)           |  | 27 Mei 2024<br>.....<br>... |
| <p>Nama : Dewi Ayu Utami<br/>           No. Registrasi : 1709620008<br/>           Program Studi : S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran<br/>           Tanggal Lulus : 15 Mei 2024</p>   |   |   |                             |

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

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Ayu Utami

NIM : 1709620008

Program Studi : S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran

Fakultas : Ekonomi

Judul Skripsi : Pengaruh Efikasi Diri, Regulasi Diri dan *Grit* Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis (MPLB) di SMK Negeri 16 Jakarta

Menyatakan dengan sesungguhnya dan secara sadar bahwa skripsi ini adalah benar hasil karya saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang dipublikasikan orang lain. Pendapat atau temuan orang lain dalam skripsi ini dikutip dan disertakan dalam daftar pustaka dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah. Jika terbukti pernyataan ini tidak benar adanya, maka menjadi tanggung jawab saya.

Jakarta, 19 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,



Dewi Ayu Utami

NIM. 1709620008



## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : Dewi Ayu Utami  
NIM : 1709620008  
Fakultas/Prodi : Ekonomi / S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran  
Alamat email : [dewiau2307@gmail.com](mailto:dewiau2307@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, REGULASI DIRI DAN *GRIT* TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA MANAJEMEN PERKANTORAN DAN LAYANAN BISNIS (MPLB) DI SMK NEGERI 16 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, 31 Mei 2024

Penulis

( Dewi Ayu Utami )

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat Rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri, Regulasi Diri dan *Grit* Pada Siswa Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis (MPLB) di SMK Negeri 16 Jakarta” dengan baik dan dapat diselesaikan tepat waktu. Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran Strata 1 (S1), Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membimbing dan membantu dalam material maupun moril antara lain kepada:

1. Prof. Usep Suhud, M.Si., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta;
2. Roni Fasliah, S.Pd., MM., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran;
3. Prof. Dr. Rd. Tuty Sariwulan, M.Si., Maulana Amirul Adha, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing, yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis dengan penuh kesabaran serta tanggung jawab sehingga skripsi ini dapat terselesaikan;
4. SMK Negeri 16 Jakarta yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah.

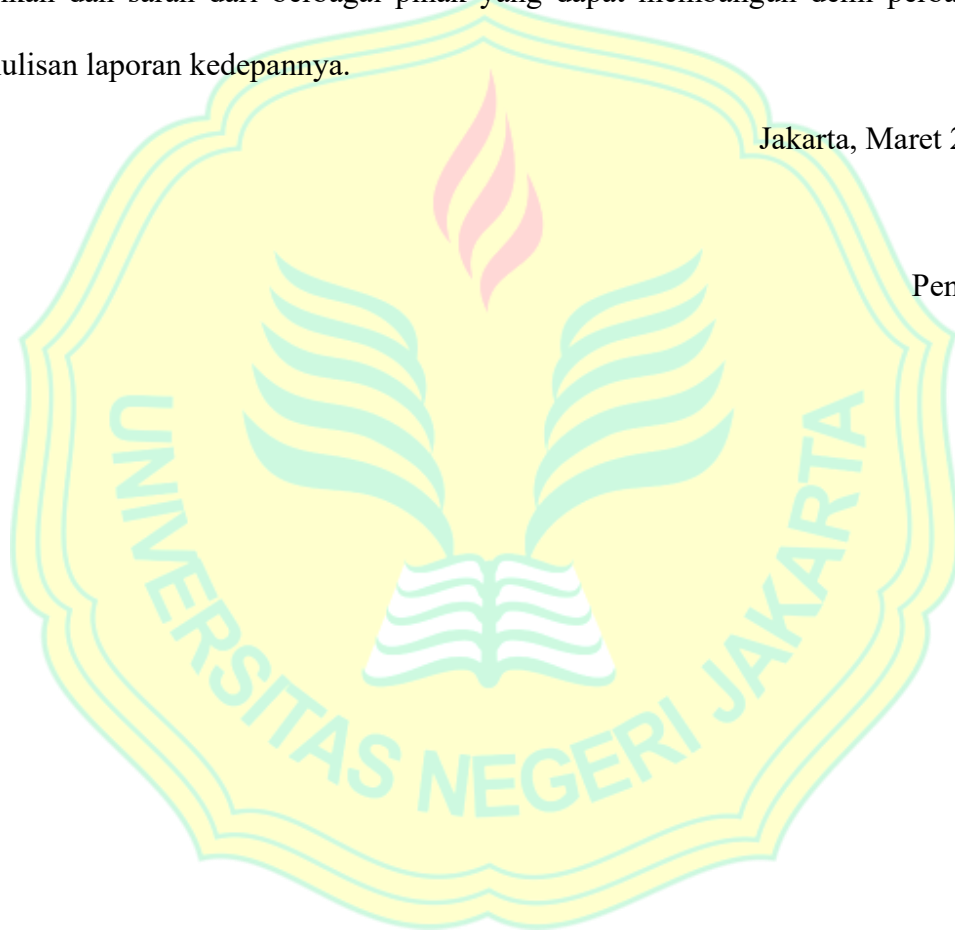


5. Kedua orang tua dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan doa untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi;

Demikian kata pengantar ini penulis sampaikan semoga dapat berguna bagi penulis khususnya pembaca pada umumnya. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis menerima kritikan dan saran dari berbagai pihak yang dapat membangun demi perbaikan penulisan laporan kedepannya.

Jakarta, Maret 2024

Penulis,



## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                               | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI .....</b>     | <b>iv</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>             | <b>v</b>    |
| <b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....</b>               | <b>vi</b>   |
| <b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>       | <b>vii</b>  |
| <b>LEMBAR PERSEMBAHAN.....</b>                     | <b>viii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                         | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                             | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                          | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                          | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                       | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                      | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang Masalah.....                    | 1           |
| 1.2 Perumusan Masalah .....                        | 17          |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                        | 17          |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                       | 18          |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>                 | <b>21</b>   |
| 2.1 Teori Pendukung .....                          | 21          |
| 2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....             | 34          |
| 2.3 Kerangka Teori dan Pengembangan Hipotesis..... | 39          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>             | <b>51</b>   |
| 3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....               | 51          |
| 3.2 Desain Penelitian .....                        | 52          |
| 3.3 Populasi dan Sampel.....                       | 53          |
| 3.4 Pengembangan Instrumen .....                   | 55          |
| 3.5 Operasional Variabel Penelitian .....          | 58          |
| 3.6 Teknik Pengumpulan Data .....                  | 66          |
| 3.7 Teknik Analisis Data .....                     | 68          |

|   |            |
|---|------------|
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>79</b>  |
| 4.1. Hasil.....                         | 79         |
| 4.2. Pembahasan.....                    | 101        |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>               | <b>109</b> |
| 5.1. Kesimpulan.....                    | 109        |
| 5.2. Implikasi.....                     | 110        |
| 5.3. Keterbatasan Penelitian.....       | 112        |
| 5.4. Rekomendasi.....                   | 113        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>             | <b>119</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>          | <b>126</b> |

