

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA YANG BEKERJA DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Arifasha Difa Syanindra

21090000163

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

MALANG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Arifasha Difa Syanindra
NIM : 21090000163
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Malang

Malang, 20 Februari 2025

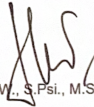
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si.



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA YANG BEKERJA DI KOTA MALANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Arifasha Difa Syanindra
21090000163

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 25 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

Sekretaris Penguji

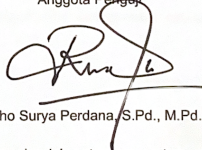


Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog



Taufiqurrahman, S.Psi, M.A.

Anggota Penguji



Richo Surya Perdana, S.Pd., M.Pd.

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 20 Februari 2025

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arifasha Difa Syanindra
Nomor Pokok : 21090000163
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Pendidikan
Judul Skripsi : Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik
pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Malang
Lokasi Penelitian : Kota Malang
Alat Rumah Asal : Jl. Safir 1/Blok S3 No. 8, Permata Cikarang Timur,
Jatireja, Bekasi, Jawa Barat
No. Telp/ Email : 089637070211/ arifasha.syanindra@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 20 Februari 2025



Arifasha Difa Syanindra

MOTTO

*"Just living isn't enough, one must have sunshine,
freedom and a little flower"*

∞∞

— Hans Christian Anderson,
"The Complete Fairy Tales"

LEMBAR PERSEBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas rahmat serta karunia-Nya. Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, keluarga, sahabat, serta diri saya sendiri yang tetap berjuang dan bertahan hingga saat ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini, di antaranya :

1. Pertama, terima kasih kepada Allah SWT atas rahmat-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Sholawat serta salam tak lupa kepada Rasulullah SAW.
2. Ibu Dr. Prihat Assih, SE., M.Si., Ak., CSRS., selaku Rektor Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, serta dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, saran, nasihat, motivasi, dan banyak kebaikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada Bapak Lukman Hakim, S.Psi, M.Psi., Psikolog selaku dosen wali yang sangat sabar dalam menuntun saya selama menjadi mahasiswa.
5. Kepada semua dosen dan staf akademik Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, yang sudah memberikan banyak ilmu, pembelajaran, dan dukungan selama saya menjadi mahasiswa di Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang.
6. Terima kasih kepada kedua orang tua saya Bapak Chandra Budhi Satriya dan Ibu Syanis Yatmaningsih karena telah mendidik saya hingga menjadi individu yang kuat dalam menghadapi segala tantangan, terima kasih untuk setiap dukungan finansial, terima kasih atas kepercayaannya kepada saya, terima kasih untuk segalanya yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.

7. Terima Kasih kepada adikku, Bilqis Syanindra yang selalu menyemangati, menemani, dan berjuang dalam segala hal bersama saya.
8. Kepada sahabatku, Yusika Vianda yang selalu mendukung, menemani, dan membantu saya dari kejauhan, hingga saat ini.
9. Terima Kasih kepada teman-temanku, penghuni grup '*orgil bahagia*', Mba Ilul, Lilin, Jupi, Yayan, dan Alif yang telah menjadi rumah untuk saya. Terima kasih karena selalu menyemangati, menemani, dan memberikan banyak sekali kenangan, makna serta hal baru dalam kehidupan saya.
10. Kepada teman-teman yang telah menemani dan mengikuti proses saya dalam berkembang selama perjalanan saya sebagai mahasiswa.
11. Terima kasih kepada idola saya, *Tomorrow X Together* (TXT) yang selalu menjadi sumber kebahagiaan dan penyemangat dalam segala kondisi.
12. Terima kasih kepada keluarga besar yang turut mendoakan dan memberikan semangat kepada saya.
13. Terima kasih kepada semua responden yang telah berpartisipasi dan semua orang yang tidak bisa disebutkan satu per satu.
14. Terakhir, terima kasih kepada diri saya karena telah bertahan hingga di titik ini, terima kasih karena tidak menyerah, terima kasih karena selalu sabar, terima kasih karena sudah berjuang hingga tahap ini, terima kasih atas segalanya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Malang" ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program pendidikan pada jenjang S1 Psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, dengan tulus penulis menerima segala kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa depan. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi kecil dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

Sebagai penutup, semoga Tuhan senantiasa melimpahkan berkah serta rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan selama proses penyusunan skripsi ini.

Malang, 20 Februari 2025



Arifasha Difa Syanindra

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Stres Akademik	7
1. Pengertian Stres Akademik.....	7
2. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	7
3. Faktor-Faktor Stres Akademik	10
B. Efikasi Diri	11
1. Pengertian Efikasi Diri	11
2. Aspek-Aspek Efikasi Diri.....	12
3. Faktor-Faktor Efikasi Diri	13
C. Keterkaitan Efikasi Diri dengan Stres Akademik	15
D. Hipotesis Penelitian	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Desain Penelitian	17

B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	17
C. Partisipan Penelitian.....	18
D. Metode Pengumpulan Data.....	19
E. Cara Analisis Data.....	21
F. Prosedur Penelitian.....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	23
B. Kategorisasi Data.....	24
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur.....	25
D. Hasil Uji Hipotesis.....	26
E. Pembahasan.....	28
BAB V PENUTUP.....	31
A. Kesimpulan.....	31
B. Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	33
LAMPIRAN.....	36

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Aitem Favourable dan Unfavourable	20
Tabel 2 Distribusi Responden Kategori Asal Universitas	23
Tabel 3 Distribusi Responden Kategori Jenis Kelamin	23
Tabel 4 Kategorisasi Data Secara Umum	24
Tabel 5 Kategorisasi Data	24
Tabel 6 Kategorisasi Data Efikasi Diri	25
Tabel 7 Kategorisasi Data Stres Akademik.....	25
Tabel 8 Hasil Uji Reliabilitas.....	26
Tabel 9 Hasil Uji Normalitas	27
Tabel 10 Hasil Uji Linieritas	27
Tabel 11 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	16
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Blueprint Penelitian	37
Lampiran 2	Skala Penelitian	41
Lampiran 3	Tabulasi Data Skala Penelitian	50
Lampiran 4	Hasil Uji Reliabilitas.....	54
Lampiran 5	Hasil Uji Normalitas.....	58
Lampiran 6	Hasil Uji Linieritas.....	60
Lampiran 7	Hasil Uji Hipotesis	63
Lampiran 8	Perhitungan Kategorisasi Data.....	65
Lampiran 9	Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah untuk Kepentingan Akademis.....	67
Lampiran 10	Hasil Cek Turnitin.....	69
Lampiran 11	Daftar Riwayat Hidup.....	72

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA DI KOTA MALANG

Arifasha Difa Syanindra
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
arifasha.syanindra@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja di Kota Malang. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebesar 100 responden. Penentuan sampling menggunakan teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala efikasi diri ($\alpha = 0.893$) dan skala stres akademik ($\alpha = 0.832$). Teknik analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien regresi (β) sebesar -0.600 ($p = 0,000$) $< 0,05$ dengan kontribusi sebesar 36% ($R^2 = 0.36$). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja di Kota Malang, dan efikasi diri mempengaruhi stres akademik sebesar 36%, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian ini dapat memberikan wawasan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan stres akademik bagi mahasiswa yang bekerja, dalam artian jika semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami, begitupun sebaliknya. Sehingga mahasiswa yang bekerja perlu meningkatkan efikasi dirinya untuk mengurangi stres akademik yang dirasakan.

Kata Kunci: Efikasi diri, Mahasiswa yang bekerja, Stres akademik

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND ACADEMIC STRESS IN WORKING STUDENTS IN MALANG CITY

Arifasha Difa Syanindra
Faculty of Psychology, Merdeka University of Malang
arifasha.syanindra@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and academic stress in working students in Malang City. This research method uses quantitative correlation with the number of respondents amounting to 100 respondents. Determination of sampling using accidental sampling technique. The measuring instrument used is a self-efficacy scale ($\alpha = 0.893$) and an academic stress scale ($\alpha = 0.832$). Data analysis techniques using simple linear regression. The results of data analysis showed a regression coefficient (β) of -0.600 ($p=0,000$) $<0,05$ with a contribution of 36% ($R^2=0.36$). Based on these results, it can be concluded that there is a negative relationship between self-efficacy and academic stress in working students in Malang City, and self-efficacy affects academic stress by 36%, the rest is influenced by other factors. This study can provide insight that self-efficacy has a negative relationship with academic stress for working students, in the sense that the higher the self-efficacy of students, the lower the academic stress experienced, and vice versa. So that working students need to increase their self-efficacy to reduce the perceived academic stress.

Keywords: Academic stress, Self-efficacy, Working students