

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA  
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

**SKRIPSI**

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



**Kiki Rusita Cahyani**

**NIM: 18090000160**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

**2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Kiki Rusita Cahyani  
NIM : 18090000160  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Jurusan : Psikologi  
Program Studi : S1  
Judul Skripsi : Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada  
Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di  
Universitas Merdeka Malang

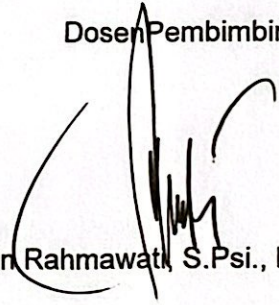
Malang, 28 Maret 2024

### DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

  
Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing

  
Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Psi., Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Merdeka Malang

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

**Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Merdeka Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Kiki Rusita Cahyani

18090000160

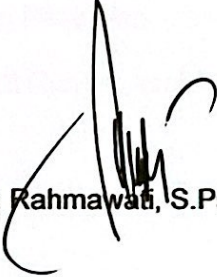
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 22 Februari 2024

**Susunan Dewan Penguji**

Ketua Penguji

Sekretaris Penguji

  
Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog

  
Taufiqurrahman, S.Psi., MA

Anggota Penguji

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

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana S-1 Psikologi

Malang 28 Maret 2024

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kiki Rusita Cahyani  
Nomor Pokok : 18090000160  
Program Studi : Psikologi  
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Klinis  
Judul Skripsi : Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Merdeka Malang  
Lokasi Penelitian : Universitas Merdeka Malang  
Alamat Rumah Asal : Dsn. Kalipucung Rt/Rw 06/06 Kel. Kalipucung Kec. Sanankulon Kab. Blitar Jawa Timur  
Email : [kikirusitacayani99@gmail.com](mailto:kikirusitacayani99@gmail.com)

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Merdeka Malang" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 28 Maret 2024



Kiki Rusita Cayani

## MOTTO

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar.”  
(Qs. Ar-Ruum:60)

“Alla tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”  
(Qs. Al-Baqara:286)

**“Tidak peduli apa yang orang lain katakan, tokoh utama dalam hidupmu  
adalah kamu, percaya pada dirimu dan lakukanlah”**

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Tiada lembar paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Dengan mengucapkan syukur atas Rahmat Allah Swt, skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada orangtua tercinta, adikku, sahabat dan teman-teman yang selalu memberi support untuk menyelesaikan skripsi ini.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Psikologi. Penulis menyadari bahwa ada orang-orang yang telah berjasa dibalik selesainya skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan dan rasa terima kasih kepada:

1. Terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan kesehatan sehingga saya dapat melalui segala proses penyelesaian skripsi dengan baik, tanpa tangan campur Allah saya mungkin tidak dapat melalui ini semua.
2. Terimakasih kepada Bapak Prof. Dr. Anwar Sanusi, SE., M.Si selaku Rektor Universitas Merdeka Malang.
3. Terimakasih kepada Ibu Dr. Nawang Warsi W. S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Unmer Malang.
4. Terimakasih kepada Ibu Agustin Rahmawati S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing utama saya, yang telah sabar dan selalu membantu saya dalam menyelesaikan skripsi.
5. Terimakasih kepada Bapak Taufiqurrahman S.Psi., Ma, selaku dosen pembimbing kedua saya yang juga telah sabar dalam membimbing, mengarahkan dan memberi kritik saran serta dukungan sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi.
6. Terimakasih kepada Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang telah membimbing, dan memberi ilmu selama awal perkuliahan hingga masa akhir perkuliahan.
7. Terimakasih kepada superhero dan panutan saya, Ayahanda Rudi Antoko, yang telah memperjuangkan segalanya baik materi maupun kebahagiaan

peneliti. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangun perkuliahan, namun beliau mampu mendidik, memotivasi memberikan dukungan hingga peneliti mampu menyelesaikan studinya hingga sarjana.

8. Terimakasih kepada pintu surgaku, Ibunda Siti Rodhiah. Beliau sangat berperan penting dalam penyelesaian program studi peneliti. Terimakasih sebesar-besarnya peneliti berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat, dan doa yang diberikan selama ini. Terimakasih atas nasihat yang selalu diberikan meski terkadang pikiran kita tidak sejalan, juga atas segala kesabaran dan kebesaean hati menghadapi peneliti yang keras kepala. Ibu menjadi penguat dan pengingat paling hebat.
9. Terimakasih untuk Adik saya, Rika Rusita Amalia. Terimakasih sudah ikut serta dala, proses peneliti menempuh pendidikan selama ini, terimakasih atas semangat, doa, dan cinta serta segala bantuan yang telah diberikan.
10. Terimakasih teruntuk sahabat-sahabat peneliti yang telah 8 tahun menemani, Bima Ratna, Dhea Mega Ananda, Ary Kurnia Setiawan, Khairunnisa Santi Prasywi dan Amelia Dian Puspita. Terimakasih selalu menjadi garda terdepan di masa-masa sulit, menyediakan pundak untuk menangis dan selalu memberikan bantuan. Terkadang saya merasa seperti tidak berada di tempat lain. Saya hanya merasa tidak ada yang bisa memahami saya. Tetapi kemudian saya ingat bahwa saya memiliki kalian sahabat saya. Sejujurnya saya tidak tahu apa yang akan saya lakukan tanpa kalian, saya bahkan toda bisa menjelaskan betapa bersyukurya saya memiliki kalian di hidup saya. Terimakasih selalu menemani dan telah menjadi manusia terbaik di dunia.
11. Terimakasih untuk teman sekaligus sahabat satu kelas saya, Christiana Febrianti, Sagita Ayu, Almi Cahya Putri, Satrio Aji dan Yazid Ansori.

Terimakasih selalu membantu dan mendukung satu sama lain. Terimakasih juga atas segala bantuan dan juga menemani selama berada di malang.

12. Dan yang terakhir, untuk diri saya sendiri. Kiki Rusita Cahyani. Terimakasih telah bertahan sejauh ini, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan. Terimakasih tetap memilih berusaha dan merayakan diri sendiri sampai di titik ini, walaupun sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terimakasih karena memutuskan untuk tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin walaupun tidak sempurna. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Kiki. Apapun kurang lebihmu mari merayakan diri sendiri.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas kehadiran Allah Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dibuat untuk mengetahui Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Merdeka Malang.

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan dan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Selain itu, skripsi ini juga dibuat sebagai salah satu wujud implementasi dari ilmu yang didapatkan selama masa perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu, penulis menerima saran dan kritik dari pembaca agar dapat memperbaiki skripsi ini. Akhir kata, penulis berdoa agar Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan seluruh pihak yang memberikan doa, semangat, dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Apabila masih banyak kesalahan dalam penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan maaf yang sebesar-besarnya.

Malang, 22 Februari 2024

Kiki Rusita Cahyani

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN .....                                       | ii   |
| LEMBAR PENGESAHAN.....   | iii  |
| SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS .....                            | iv   |
| MOTTO .....  | v    |
| LEMBAR PERSEMBAHAN .....                                       | vi   |
| UCAPAN TERIMAKASIH .....                                       | vii  |
| KATA PENGANTAR.....  | x    |
| DAFTAR ISI .....   | xi   |
| DAFTAR TABEL.....  | xiii |
| DAFTAR GAMBAR .....  | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....   | xv   |
| INTISARI.....  | xvi  |
| <i>ABSTRACT</i> .....  | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN .....  | 1    |
| A. Latar Belakang .....  | 1    |
| B. Rumusan Masalah.....  | 9    |
| C. Tujuan Penelitian.....                                      | 9    |
| D. Manfaat Penelitian.....                                     | 9    |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA.....                                     | 11   |
| A. Stress Akademik.....  | 11   |
| 1. Pengertian Stress Akademik.....                             | 11   |
| 2. Aspek-Aspek Stress Akademik .....                           | 12   |
| 2. Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik .....              | 14   |
| B. Efikasi Diri .....  | 18   |
| 1. Definisi Efikasi Diri .....                                 | 18   |
| 2. Aspek-Aspek Efikasi Diri .....                              | 19   |
| 3. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri.....         | 21   |
| C. Keterkaitan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik ..... | 24   |
| D. Hipotesis Penelitian .....                                  | 27   |
| BAB III METODE PENELITIAN .....                                | 28   |
| A. Desain Penelitian.....                                      | 28   |
| B. Identifikasi dan Operasional Variabel .....                 | 28   |

|   |    |
|---|----|
| C. Partisipan Penelitian .....              | 30 |
| D. Cara Pengumpulan Data .....              | 32 |
| E. Cara Analisis Data .....                 | 36 |
| F. Prosedur Penelitian .....                | 37 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....           | 39 |
| A. Deskripsi Subyek Penelitian .....        | 39 |
| B. Kategorisasi Data .....                  | 41 |
| C. Hasil Uji Hipotesis.....                 | 43 |
| 1. Uji Normalitas.....                      | 43 |
| 2. Hasil Uji Linearitas.....                | 46 |
| 3. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana ..... | 47 |
| D. Pembahasan .....                         | 45 |
| BAB V PENUTUP.....                          | 50 |
| A. Kesimpulan.....                          | 50 |
| B. Saran.....                               | 50 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                        | 52 |
| LAMPIRAN.....                               | 55 |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 1 Rincian Populasi Penelitian .....               | 30 |
| Tabel 2 Pemberian Skor Skala Likert .....               | 32 |
| Tabel 3 Blue Print Skala Efikasi Diri .....             | 33 |
| Tabel 4 Blue Print Skala Stres Akademik .....           | 34 |
| Tabel 5 Hasil Uji Reliabilitas .....                    | 36 |
| Tabel 6 Deskripsi Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 39 |
| Tabel 7 Lama Mengikuti Program Skripsi.....             | 39 |
| Tabel 8 Fakultas.....                                   | 40 |
| Tabel 9 Deskripsi Subyek Berdasarkan Usia .....         | 40 |
| Tabel 10 Skor Hipotetik dan Empirik .....               | 41 |
| Tabel 11 Rumus Skor Standar .....                       | 42 |
| Tabel 12 Kategorisasi Data Efikasi Diri .....           | 42 |
| Tabel 13 Kategorisasi Data Stres Akademik .....         | 43 |
| Tabel 14 Uji Normalitas Skala Penelitian.....           | 44 |
| Tabel 15 Hasil Uji Linieritas Skala Penelitian.....     | 44 |
| Tabel 16 Hasil Uji Hipotesis Skala Penelitian .....     | 45 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 1 Kerangka Pemikiran Penelitian Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik ..... | 26 |
|--|----|

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian.....   | 56 |
| Lampiran 2 Skala Penelitian.....  | 59 |
| Lampiran 3 Tabulasi Data Skala Penelitian.....  | 64 |
| Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas Linearitas Regresi Linear Sederhana Data<br>Deskriptif..... | 67 |
| Lampiran 5 Rincian Populasi Penelitian .....  | 71 |
| Lampiran 6 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi .....                                    | 73 |
| Lampiran 7 Hasil Turnitin .....   | 75 |
| Lampiran 8 Riwayat Hidup .....  | 78 |

# **HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

Kiki Rusita Cahyani  
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang  
kikirusitacayani99@gmail.com

## **INTISARI**

Mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa yang berada pada masa akhir studi. Masa akhir studi tersebut mahasiswa diharuskan untuk membuat tugas akhir atau skripsi untuk syarat kelulusan dan harus diselesaikan dalam waktu yang telah ditentukan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Merdeka Malang. Penelitian ini menggunakan metode survei online untuk mengumpulkan data. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Merdeka sebagai populasi sebanyak 1.610 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 91 responden. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala efikasi diri dan skala stres akademik. Analisa data statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear sederhana dan menunjukkan hasil perhitungan sebesar -1,077 dengan nilai sig. 0,000 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil dengan hasil analisis data yang dilakukan dapat diketahui adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan semakin rendah efikasi diri maka akan semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

**Kata Kunci:** Efikasi Diri, Stres Akademik, Mahasiswa

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND ACADEMIC STRESS IN STUDENT WORKING ON THESIS AT MERDEKA MALANG UNIVERSITY**

Kiki Rusita Cahyani

Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang

[kikirusitacahyani99@gmail.com](mailto:kikirusitacahyani99@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Final-level students are students who are at the end of the study. The student's final period is required to create a final task or thesis for graduation requirements and must be completed within a predetermined time. The purpose of this study is to find out whether there is a connection between self-efficacy and academic stress in students who work on scripsy at Merdeka University in Malang. This study used an online survey method to collect data. The population in this study was students who were working on thesis at Merdeka University as a population of 1,610 people, with a sample of 91 respondents. The data collection process in this study used two scales, the self-efficacy scale and the academic stress scale. The statistical data analysis used in this study was simple linear regression and showed a calculation result of -1.077 with a sig value. 0.000 ( $p < 0.05$ ). Based on the results of the data analysis conducted, it can be seen that there is a negative relationship between self-efficacy and academic stress in students who are working on the thesis. The results of this study show that the lower the self-efficacy, the higher the academic stress on students. Similarly, the higher the self-efficacy, the lower the academic stress in students who are working on the thesis.*

**Keywords:** Self-Efficacy, Academic Stress, Student