

ABSTRAK
PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA
TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS
BUANA PERJUANGAN KARAWANG

Shalsabila Putri Pratama Jayanti

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email: ps20.shalsabilaputripratamajayanti@mhs.ubpkarawang.ac.id

Stres akademik di perguruan tinggi sering terjadi pada mahasiswa, menimbulkan kondisi stress akademik disebabkan salah satu faktor dari efikasi diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat pengumpulan data berupa skala efikasi diri yang terdiri dari 10 aitem dan skala stres akademik yang terdiri dari 14 aitem. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dalam bentuk sampling kuota. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi angkatan 2020 dan angkatan 2021 di Universitas Buana Perjuangan Karawang, dengan jumlah 384 populasi. Sampel dari penelitian ini berjumlah 186 mahasiswa, mahasiswa angkatan 2020 terdiri dari 46 laki-laki dan 51 perempuan, serta mahasiswa angkatan 2021 terdiri dari 43 laki-laki dan 46 perempuan yang diambil berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Berdasarkan hasil uji hipotesis regresi linear sederhana menggunakan program SPSS versi 25 diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi angkatan 2020 dan angkatan 2021 di Universitas Buana Perjuangan Karawang dengan nilai *R square* sebesar 0,091 atau 9,1% sedangkan sisanya sebesar 90,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: Mahasiswa, Efikasi Diri, dan Stres Akademik

ABSTRACT
THE EFFECT OF SELF-EFFICACY ON ACADEMIC STRESS OF FINAL
STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY AT BUANA
PERJUANGAN UNIVERSITY, KARAWANG

Shalsabila Putri Pratama Jayanti

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email: ps20.shalsabilaputripratamajayanti@mhs.ubpkarawang.ac.id

Academic stress in college often occurs in students, causing academic stress conditions due to one of the factors of self-efficacy. The purpose of this study was to determine the effect of self-efficacy on academic stress in students. This study uses a quantitative method with data collection tools in the form of a self-efficacy scale consisting of 10 items and an academic stress scale consisting of 14 items. The sampling technique in this study used a nonprobability sampling technique in the form of quota sampling. The population of this study were students of the Faculty of Psychology, class of 2020 and class of 2021 at Buana Perjuangan University, Karawang, with a total population of 384. The sample of this study was 186 students, students of class of 2020 consisting of 46 males and 51 females, and students of class of 2021 consisting of 43 males and 46 females taken based on the Isaac and Michael table with an error rate of 5%. Based on the results of the simple linear regression hypothesis test using the SPSS version 25 program, a significance value of $0.000 < 0.05$ was obtained, which means that H_a is accepted and H_o is rejected, so it can be concluded that there is an influence of self-efficacy on academic stress in students of the Faculty of Psychology, class of 2020 and class of 2021 at Buana Perjuangan University, Karawang with an R square value of 0.091 or 9.1% while the remaining 90.9% is influenced by other factors.

Keywords: *Students, Self-Efficacy, and Academic Stress*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang sudah menganugraahkan rahmat serta karunia-Nya sehingga tugas akhir yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Di Universitas Buana Perjuangan Karawang” dapat penulis selesaikan dengan baik. Shalawat serta salam kepada Rasulullah SAW, yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia.

Tugas akhir ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang. Penulis menyadari bahwa penyusunan tugas akhir ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini dengan tulus dan rasa hormat penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Dedi Mulyadi, SE., MM selaku Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang.
2. Ibu Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
3. Ibu Linda Mora, M.Psi., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, serta selaku wali dosen penulis.
4. Ibu Randwitya Ayu Ganis Hemasti, M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing I yang bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan kritik serta saran kepada penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini
5. Ibu Devi Marganing Tyas, M.Psi sebagai dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk senantiasa membimbing, mencurahkan ilmunya dan selalu memberikan motivasi sejak pembuatan skripsi hingga terselesaikannya skripsi ini.

6. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang telah senantiasa memberikan ilmu pengetahuan yang sangat berharga selama penulis menempuh perkuliahan khususnya dalam bidang ilmu psikologi.
7. Teristimewa penulis ucapkan untuk cinta pertama dan panutanku Alm. Ayahanda Jaya Nurwijaya dan pintu surgaku Ibunda Irma Rudiyantri, S.H. Dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis, terimakasih atas segala cinta, pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini sampai meraih gelar sarjana. Semoga ayah selalu bahagia di surga nya dan semoga bunda selalu diberikan kesehatan, panjang umur, dan bahagia selalu. *I love you so much mom and dad.*
8. Terimakasih untuk diri saya sendiri Shalsabila Putri Pratama Jayanti, sudah kuat, bertahan dan berjuang sejauh ini tidak memilih menyerah dalam kondisi apapun. Terimakasih tetap memilih hidup dan berusaha walaupun seringkali merasa tertinggal atas segala pencapaian. Bahagialah dimanapun kamu berada, untuk diriku “apapun kurang dan lebih mu mari kita rayakan sendiri”.
9. Untuk adik-adik tercinta, Rafkha Kivlan Alfaraizi Wijaya dan Rizqullah Juro Reynand Wijaya terimakasih telah memberikan warna yang indah dalam kehidupan penulis sehingga penulis menjadi semangat untuk mengerjakan skripsi ini hingga selesai.
10. Terimakasih untuk saudara-saudara dan sahabat-sahabat terdekat penulis sudah selalu mendoakan, mendukung dan memberikan motivasi kepada penulis sehingga penulis menjadi semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Untuk orang yang penulis cintai, terimakasih telah memberikan dukungan yang tulus serta doa yang tak ada henti nya. Semoga bahagia selalu, terimakasih banyak.

12. Seluruh staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, yang telah membantu dalam proses administrasi selama penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
13. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu mendukung skripsi ini hingga selesai, terimakasih banyak.

Akhir kata, semoga Allah Subhanah Wa Ta'ala melimpahkan rahmat dan karunia-Nya atas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Penulis menyadari bahwa penulisan tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca akan sangat penulis harapkan. Semoga penulis dalam tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak

Karawang, 12 September 2024

Penulis,



Shalsabila Putri Pratama Jayanti