

**PENYESUAIAN DIRI DAN EFIKASI DIRI
AKADEMIK TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA
SISWA SMPIT INSAN TAUHID SCHOOL PASCA
*COVID 19***

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Dalam
Bidang Psikologi



Oleh

Muhammad Fauzi Fadlillah

41183507190063

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

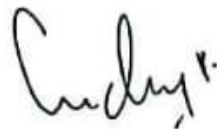
Judul Skripsi : Penyesuaian Diri dan Efikasi Diri Akademik terhadap
Sress Akademik pada siswa SMPIT Insan Tauhid School
pasca Covid 19

Penyusun : Muhammad Fauzi Fadlillah

NPM : 41183507190063

Bekasi, 3 Juni 2024

Mengetahui
Pembimbing,



Lucky Purwantini, S.Psi, M.A

Mengetahui
Ketua Program Studi



The stamp is a blue pentagon with a circular emblem in the center. The emblem contains a building and the year '145'. The text around the emblem reads 'FISIP UNIVERSITAS ISLAM BEKASI'. To the right of the stamp is a handwritten signature in blue ink.

Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi

HALAMAN PENGESAHAN

Penyesuaian Diri Dan Efikasi Diri Akademik Terhadap Stress Akademik Pada
Siswa Smpit Insan Tauhid School Pasca Covid 19

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Muhammad Fauzi Fadlillah

41183507190063

Telah diujikan pada tanggal : 3 Juni 2024

Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Universitas Islam "45" Bekasi

Pada Tanggal :3 Juni 2024

Dewan Penguji :

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si

Anggota : 1. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi

2. Lucky Purwantini, S.Psi., M.A



(*Novita Dian Iva Prestiana*)
(*Ratna Duhita Pramintari*)
(*Alfiana Indah Muslimah*)
(*Lucky Purwantini*)

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Fauzi Fadlillah

NPM : 41183507190063

Judul Skripsi : Penyesuaian Diri dan Efikasi Diri Akademik Terhadap Stres Akademik pada siswa SMPIT Insan Tauhid School *Pasca Covid 19*

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam "45" Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang Ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. Fabrikasi, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. Falsifikasi, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. Plagiarisme, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 3 Juni 2024

Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Fauzi Fadlillah

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Muhammad Fauzi Fadlillah
Tempat tanggal lahir : Bekasi, 12 Oktober 1999
Alamat : Perum Taman Alamanda Blok F7 No 18 Rt 03 Rw 019
Karang Satria, Tambun Utara, Bekasi 17510
Orangtua : Zaenuddin Nahdi dan Nurhayati
Email : fauzeef92@gmail.com

Riwayat Pendidikan

Instansi	Tahun
Tk Ceria	2005-2006
SDN Bekasi Jaya 01	2006-2012
Pondok Modern Darussalam Gontor	2012-2019
Universitas Islam 45 Bekasi	2019-2024

MOTTO

كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَاعِيَّتِهِ

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirraim

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil Alamin. Seluruh jiwa, roh dan jasatku memuji, meminta pertolongan, meminta ampunan kepada-Nya. Kami bersaksi bahwa tidak ada Ilah yang berhak untuk disembah melainkan Allah SWT dan kami bersaksi Rasulullah Muhammad SAW adalah hamba dan utusan-Nya. Semoga Allah melimpahkan Sholawat dan Salam atas beliau, keluarga, sahabat serta para pengikutnya yang berada dalam lingkaran Islam. Dengan segala kemampuan yang kami miliki pagi, malam, susah, senang kami mencoba menyajikan karya penulisan, tetapi disadari bahwa hasil yang dicapai masih jauh dari kesempurnaan. Penulis telah memberikan yang terbaik dalam Seminar Proposal ini dan diharapkan bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, yang tak akan lapuk oleh pemikiran dan pencarian yang tak terbatas. Apa yang tertuang disini hanyalah seteguk ide dibanding obsesi, namun hanya Allah jualah pemilik segala kesempurnaan.

Saya ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada seluruh pihak atas dukungan dan kerja sama yang baik secara langsung maupun tidak langsung. Saya ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan dengan sabra memberikan bimbingan serta masukan kepada saya selama penyusunan skripsi.
2. Ibu Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi, Universitas Islam "45" Bekasi
3. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing Akademik.
4. Bapak Drs. Yanto Suprianto, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam "45" Bekasi.
5. Seluruh dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahnya.

6. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasiyang telah banyak memberikan pelajaran kepada saya, baik dalam hal akademis maupun dalam hal kehidupan
7. Kepala Sekolah SMPIT Insan Tauhid School, yang telah memberikan izin penelitian.
8. Seluruh guru, Staff dan karyawan dan juga siswa/I SMPIT Insan Tauhid School atas kerjasama dan bantuannya
9. Kedua Orang tua saya Bapak Zaenuddin Nahdi, S.Pd.i dan Ibu Nurhayati, S.Pd.i yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam berbagai bentuk, serta doa yang tak pernah putus putusnya.

Demikian penulis hadirkan dengan segala kelebihan dan kekurangan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun demi perbaikan proposal ini sangat diharapkan. Semoga propsal ini dapat memberikan manfaat tidak hanya untuk diri sendiri, namun juga bermanfaat bagi orang lain.

Bekasi, 3 Juni 2024



Muhammad Fauzi Fadlillah

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
1. Manfaat Teoritis.....	11
2. Manfaat Praktis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. KAJIAN STRES AKADEMIK.....	13
a. Pengertian Stress.....	13
b. Pengertian Stress Akademik	14
c. Dimensi/aspek.....	15
d. Jenis-jenis Stres.....	16
e. Faktor yang mempengaruhi Stres Akademik.....	18
1. Faktor Internal.....	18
2. Faktor Eksternal.....	19
f. Reaksi Stres.....	19
g. Tahapan Stres.....	20
B. Penyesuaian Diri.....	22
a. Penegertian Penyesuaian Diri	22
b. Dimensi Penyesuaian Diri.....	23
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	23
C. Efikasi Diri Akademik	26
a. Pengertian Efikasi Diri Akademik	26
b. Pengertian Efikasi Diri Akademik Akademik	26
c. Karakteristik Efikasi Diri Akademik	27

d.	Dimesi Efikasi Diri Akademik Akademik	27
d.	Sumber-sumber Efikasi Diri Akademik	28
e.	Ciri-ciri individu yang memiliki Efikasi Diri Akademik tinggi	29
D.	Dukungan penelitian sebelumnya	30
C.	Kerangka Berfikir.....	31
D.	Hipotesis.....	34
E.	Orisinalitas Penelitian yang akan Dilakukan	34
BAB III	METODE PENELITIAN	39
A.	Desain Penelitian.....	39
B.	Identifikasi dan Operasional Variabel.....	39
1.	Indetifikasi Variabel	39
2.	Definisi Konseptual	40
3.	Definisi Operasional	41
a.	Stres Akademik	41
b.	Penyesuaian Diri.....	41
c.	Efikasi Diri Akademik.....	41
C.	Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian	42
1.	Subjek Penelitian	42
a.	Populasi	42
b.	Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	42
c.	Tempat dan Waktu Penelitian	43
D.	Metode Pengumpulan Data	44
1.	Wawancara.....	44
2.	Skala Psikologi.....	45
E.	Instrumen Pengukuran	46
1.	Perencanaan Instrumen Pengukuran.....	46
a.	Stres akademik.....	46
b.	Penyesuaian Diri.....	47
c.	Efikasi Diri Akademik Akademik	48
2.	Kualitas Instrumen Pengukuran	49
A.	Uji Validitas Instrumen Pengukuran	49
B.	Uji Reliabilitas Instrumen Pengukuran	50
C.	Hasil Analisis Instrumen Pengukuran	50
a)	Intrumen Skala Stress Akademik	50

b)	Instrumen Skala Penyesuaian Diri.....	52
c)	Intrumen Skala Efikasi Diri Akademik.....	54
F.	Teknik Analisis Data	55
1.	Rancangan Teknik Deskriptif	55
2.	Rancangan Uji Asumsi	58
3.	Rancangan Uji Hipotesis	59
G.	Jadwal Penelitian	61
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN		63
A.	Karakteristik Responden.....	63
1.	Karakteristik Jenis Kelamin.....	63
2.	Karakteristik Kelas	64
3.	Karakteristik Mata Pelajaran	64
4.	Karakteristik Nilai Rata-rata	65
B.	Pelaksanaan Penelitian	68
	Persiapan Penelitian	68
C.	Hasil Penelitian.....	70
a.	Uji Linearitas	70
b.	Uji Hipotesis	71
D.	Pembahasan	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		79
A.	Kesimpulan.....	79
B.	Saran	80
DAFTAR PUSTAKA		81

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Hasil Perbandingan Nilai Pertahun	10
Tabel 1 Waktu Penelitian	41
Tabel 2 Teknik Penskoran Angket.....	43
Tabel 3 Blue Print Skala Stres Akademik.....	44
Tabel 4 Blue Print Skala Penyesuaian Diri	45
Tabel 5 Blue print Skala Efikasi Diri Akademik	47
Tabel 6 Kategorisasi Reliabilitas Cronbach Alpha	48
Tabel 7 Reabilitas Skala Stress Akademik.....	50
Tabel 8 Blue Print Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba (TO)	50
Tabel 9 Tabel Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri	51
Tabel 10 Blue Print Skala Penyesuaian Diri Setelah Uji Coba (TO).....	51
Tabel 11 Reliabilitas Skala Efikasi Diri Akademik	53
Tabel 12 Blue Print Skala Efikasi Diri Akademik Setelah Uji Coba (TO).....	53
Tabel 13 Norma Kategorisasi	55
Tabel 14 Analisis Deskriptif	55
Tabel 15 Kategorisasi Stres Akademik	56
Tabel 16 Kategorisasi Penyesuaian Diri	56
Tabel 17 Kategorisasi Efikasi Diri Akademik	56
Tabel 18 Uji Normalitas.....	58
Tabel 20 Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	62
Tabel 21 Profil Responden Berdasarkan Kelas.....	62
Tabel 22 Profil Berdasarkan Mapel	62
Tabel 23 Profil Berdasarkan Nilai Rata-rata	63
Tabel 24 Profil Berdasarkan Nilai Rata-rata Pertahun.....	64
Tabel 25 Uji Lineritas	67
Tabel 26 Analisis Korelasi Product Moment Variabel Stres Akademik Dengan Penyesuaian Diri	68
Tabel 27 Analisis Korelasi Product Moment Variabel Stres Akademik Dengan Efikasi Diri Akademik	68
Tabel 29 Analis Measures Of Asociation	69
Tabel 30 Analis Measures Of Asociation	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Panduan Wawancara Stres Akademik	87
Lampiran 2 Panduan Wawancara Penyesuaian Diri.....	89
Lampiran 3 Panduan Wawancara Efikasi Diri Akademik.....	91
Lampiran 4 Laporan Wawancara	93
Lampiran 5 Expert Judgment	107
Lampiran 6 Validitas Expert Judgment	109
Lampiran 7 Skala Stres Akademik	111
Lampiran 8 Skala Penyesuaian Diri	113
Lampiran 9 Skala Efikasi Diri Akademik	117
Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas Stres Akademik (Sebelum TO)	119
Lampiran 11 Hasil Uji Reliabilitas Penyesuaian Diri (Sebelum TO)	121
Lampiran 12 Hasil Uji Reliabilitas Efikasi Diri Akademik (Sebelum TO)	123
Lampiran 13 Jawaban TO	125
Lampiran 14 Uji Reabilitas Stres Akademik (Setelah TO)	129
Lampiran 15 Uji Reabilitas Penyesuaian Diri (Setelah TO)	131
Lampiran 16 Uji Reabilitas Efikasi Diri Akademik (Setelah TO)	133
Lampiran 17 Hasil Final	135
Lampiran 18 Lampiran Hasil Uji Hipotesis Pearson Product Moment.....	139
Lampiran 19 Uji Linearitas.....	141

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 menyebabkan pemerintah mengubah sistem pendidikan menjadi pembelajaran jarak jauh (PJJ). Perubahan ini mengakibatkan terganggunya psikologis yang berupa menurunnya motivasi, meningkatnya kecemasan, stres akademik, dan sebagainya. Efikasi Diri Akademik merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang untuk mengatasi tuntutan akademik. Dampak dari Efikasi Diri Akademik dapat menurunkan efek negatif yang ditimbulkan oleh stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri dan Efikasi Diri Akademik terhadap stress akademik pasca covid 19. Jenis Penelitian ini bersifat kuantitatif korelasi dengan pendekatan *pearson product moment*, sampel dari penelitian ini berjumlah 60 Siswa/I di SMPIT Insan Tauhid School yang diambil menggunakan Teknik sampling jenuh. Instrumen Penelitian ini menggunakan skala Penyesuaian Diri, Efikasi Diri Akademik (ASES) dan Stress Akademik (ESSA) yang menggunakan model skala likert. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan skala psikologis. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dengan bantuan SPSS 27 for Windows telah didapatkan hasil bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara variabel Penyesuaian Diri dengan Stress Akademik dan juga Variabel Efikasi Diri Akademik dengan Stress Akademik pada siswa/I SMPIT Insan Tauhid School. Diterimanya hipotesis ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan Penyesuaian Diri dan Efikasi Diri Akademik terhadap Stress Akademik yang dialami oleh siswa/I SMPIT Insan Tauhid School. Besarnya hubungan tersebut dapat diketahui analisis antara variabel Penyesuaian diri (X1) dan Stress Akademik (Y) melalui korelasi *pearson product moment* yang memperoleh koefisien korelasi (r) = 0.190 dengan taraf signifikan nilai (p) = .147 ($p > 0.05$) dapat diterima namun tidak ada hubungan signifikan antara variabel penyesuaian diri dengan stress akademik dan termasuk dalam kategori Sangat Rendah, Sedangkan hasil analisis antara variabel Efikasi Diri Akademik diri (X2) dan Stress Akademik (Y) melalui korelasi *pearson product moment* memperoleh koefisien korelasi (r) = 0.148 dengan taraf signifikan nilai (p) = 0.257 ($p > 0.05$) dapat diterima namun tidak ada hubungan signifikan dan termasuk dalam kategori Sangat Rendah.

Kata Kunci: Penyesuaian diri, Efikasi Diri Akademik, stress akademik