

EFIKASI DIRI AKADEMIK DAN RESILIENSI AKADEMIK TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA SMP ISLAM

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh

RISA AYU MAULINA

41183507210055

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45

BEKASI

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Akademik terhadap Stres
Akademik pada Siswa SMP Islam

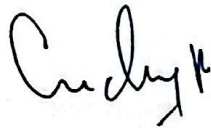
Penyusun : Risa Ayu Maulina

NPM : 41183507210055

Bekasi, 14 Juli 2025

Menyetujui:

Pembimbing,



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

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



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

HALAMAN PENGESAHAN

Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Akademik terhadap Stres Akademik pada
Siswa SMP Islam

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Risa Ayu Maulina

41183507210055



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

pada tanggal: 14 Juli 2025

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45

pada tanggal: 14 Juli 2025

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog (11/11/2025)

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si. (11/11/2025)

Anggota : 1. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog (11/11/2025)
2. Lucky Purwantini, S.Psi., M.A. (11/11/2025)

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Risa Ayu Maulina

NPM : 41183507210055

Judul Skripsi : Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Akademik terhadap Stres Akademik pada Siswa SMP Islam

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 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 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 (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), usulam 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 dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45.

Bekasi, 14 Juli 2025

Yang Me


Risa Ayu Maulina

41183507210055

Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik pada Siswa SMP Islam

Risa Ayu Maulina (risaamaulina@gmail.com)
Lucky Purwantini (purwantini.lucky@gmail.com)
Universitas Islam 45

ABSTRACT

Islamic Middle school students aged 12–15 years are vulnerable to academic stress due to learning demands, including memorizing the Al-Qur'an. This research aims to determine the influence of academic self-efficacy and academic resilience on academic stress in 111 students at Nurul Hikmah II Islamic Middle School. This research uses a quantitative approach. This research method uses a psychological scale, namely the ESSA scale with a Cronbach's Alpha value of 0.832, the academic self-efficacy scale based on Jinks & Morgan theory with a Cronbach's Alpha value of 0.918, and the ARS-30 with a Cronbach's Alpha value of 0.907. The results of the research show that there is a fairly strong and significant negative influence between academic self-efficacy with academic stress ($r = -0.477$; $p = 0.000$). Meanwhile, academic resilience does not have a significant relationship with academic stress ($r = -0.009$; $p = 0.923$). The results of the regression test show that academic self-efficacy has a significant effect on academic stress with a contribution of 21,6%. This, Academic self-efficacy is a more dominant factor in influencing students' academic stress.

Keywords: Academic Self-Efficacy, Academic Resilience, Academic Stress, Middle School Students

ABSTRAK

Siswa SMP Islam usia 12–15 tahun rentan mengalami stres akademik akibat tuntutan belajar, termasuk hafalan Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri akademik dan resiliensi akademik terhadap stres akademik pada 111 siswa SMP Islam Nurul Hikmah II. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan skala psikologi yaitu skala ESSA nilai Cronbach's Alpha 0,832, skala efikasi diri akademik berdasarkan teori Jinks & Morgan nilai Cronbach's Alpha 0,918, serta ARS-30 nilai Cronbach's Alpha 0,907. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh negatif yang cukup kuat signifikan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik ($r = -0,477$; $p = 0,000$). Sementara resiliensi akademik tidak memiliki hubungan signifikan dengan stres akademik ($r = -0,009$; $p = 0,923$). Hasil uji regresi menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berpengaruh signifikan terhadap stres akademik dengan sumbangsih sebesar 21,6%. Dengan demikian, efikasi diri akademik merupakan faktor yang lebih dominan dalam memengaruhi stres akademik siswa.

Kata kunci: Efikasi Diri Akademik, Resiliensi Akademik, Stres Akademik, Siswa SMP

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang selalu memberikan rahmat serta karunia-Nya dalam kemudahan dan melimpahkan nikmat yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dengan judul “Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik pada Siswa SMP Islam”. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis sangat menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing skripsi dan dosen pembimbing akademik yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, dan juga solusi kepada penulis dari awal penulisan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Seluruh Dosen Penguji yang senantiasa memberikan masukan berupa ilmu, saran, kritik, motivasi dan evaluasi untuk penulisan skripsi peneliti.
3. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi, Universitas Islam 45.
4. Bapak Yanto Supriyatno, Drs., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam 45.
5. Seluruh Dosen Penguji *Expert Judgement* diantaranya Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A., Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Ibu Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si., dan Bapak Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si. yang senantiasa memberikan saran dan masukan kepada penulis.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 yang telah memberi saran, masukan dan bantuannya kepada penulis selama berkuliah.
7. Siswa-siswi kelas VII, VIII, dan IX SMP Islam Nurul Hikmah II, yang telah memberikan waktu luang untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Kepala sekolah dan seluruh jajaran guru beserta staff SMP Islam Nurul Hikmah II, yang telah membantu penulis selama melakukan penelitian disana.
9. Keluarga penulis Mama, Bapak, Aa, Teteh, dan Adek mpus yang selalu memberikan perhatian, dukungan, dan juga mendo'akan dengan tulus kepada penulis sehingga penulisan ini dapat diselesaikan dengan baik.
10. Sahabat penulis Elsa Solehah dan Selvi Nanda Fatiah yang telah menemani penulis saat berada dititik terendah, serta memberikan banyak motivasi dan dukungan selama proses pengerjaan skripsi ini.
11. Serta semua pihak yang turut membantu dan memberikan semangat, namun tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, maka dari itu kritik dan saran dari semua pihak sangat penulis harapkan demi penyempurnaan penyusunan dimasa yang akan datang. Penulis juga berharap jika skripsi ini dapat bermanfaat kedepannya bagi diri sendiri dan juga orang yang membacanya.

Bekasi, 16 Juni 2025

Risa Ayu Maulina

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	14
D. Manfaat Penelitian	14
1. Manfaat Teoritis	14
2. Manfaat Praktis	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	17
A. Kajian Pustaka	17
1. Stres Akademik	17
2. Efikasi Diri Akademik	24
3. Resiliensi Akademik	28
4. Siswa	32
B. Kerangka Berpikir	36
C. Hipotesis	41
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	41
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Desain Penelitian	47
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	48
1. Identifikasi Variabel	48
2. Definisi Konseptual	48
3. Definisi Operasional	49
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian	50
1. Subjek Penelitian	50
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	50
3. Tempat dan Waktu Penelitian	53
D. Teknik Pengumpulan Data	54
1. Wawancara	54
2. Skala Psikologi	54
E. Teknik Analisis Data	73
1. Teknik deskriptif	73
2. Teknik pengujian asumsi	75
3. Teknik pengujian hipotesis	77
F. Etika Penelitian	78
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	81
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	81

1. Sejarah Berdirinya.....	81
2. Visi Misi.....	83
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian.....	84
1. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin	84
2. Karakteristik Berdasarkan Usia.....	84
3. Karakteristik Berdasarkan Pencapaian Hafalan	85
4. Karakteristik Berdasarkan Mata Pelajaran Sulit	85
C. Deskripsi Variabel Penelitian	86
1. Deskripsi Stres Akademik.....	86
2. Deskripsi Efikasi Diri Akademik	87
3. Deskripsi Resiliensi Akademik	87
D. Hasil Penelitian	88
1. Hubungan Efikasi Diri Akademik dengan Stres Akademik.....	88
2. Hubungan Resiliensi Akademik dengan Stres Akademik.....	89
3. Pengaruh Regresi Linear Sederhana Efikasi Diri Akademik Terhadap Stres Akademik	90
4. Pengaruh Regresi Linear Sederhana Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik.....	90
5. Analisis Tambahan	91
E. Diskusi	92
F. Keterbatasan Penelitian.....	102
BAB V PENUTUP.....	105
A. Simpulan.....	105
B. Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA	107

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Wawancara Variabel Stres Akademik	4
Tabel 2. Hasil Wawancara Variabel Efikasi Diri Akademik.....	8
Tabel 3. Hasil Wawancara Resiliensi Akademik.....	11
Tabel 4. Orisinalitas dan Perbedaan dengan penelitian sebelumnya.....	42
Tabel 5. Pembagian strata sampel	53
Tabel 6. Waktu dan tempat penelitian	53
Tabel 7. Skala Likert Stres Akademik.....	55
Tabel 8. Skala Likert Efikasi Diri Akademik	56
Tabel 9. Skala Likert Resiliensi Akademik	56
Tabel 10. Blue print skala Stres Akademik	58
Tabel 11. Blue print skala Efikasi Diri Akademik.....	59
Tabel 12. Blue print skala Resiliensi Akademik	60
Tabel 13. Hasil Expert Judgement Skala.....	63
Tabel 14. Hasil diskriminasi aitem skala Stres Akademik	64
Tabel 15. Hasil diskriminasi aitem skala Efikasi Dri Akademik	64
Tabel 16. Hasil diskriminasi aitem skala Resiliensi Akademik	66
Tabel 17. Hasil validitas konstruk skala Stres Akademik	67
Tabel 18. Hasil validitas konstruk skala Efikasi Diri Akademik	69
Tabel 19. Hasil validitas konstruk skala Resiliensi Akademik	70
Tabel 20. Klasifikasi derajat reliabilitas	72
Tabel 21. Hasil uji reliabilitas	73
Tabel 22. Rumus kategorisasi	74
Tabel 23. Tabel teknik deskriptif.....	74
Tabel 24. Uji asumsi normalitas.....	76
Tabel 25. Hasil uji asumsi linearitas	76
Tabel 26. Deskripsi Demografis Jenis Kelamin.....	84
Tabel 27. Deskripsi Demografis Usia	85
Tabel 28. Deskripsi Demografis Pencapaian Hafalan.....	85
Tabel 29. Deskripsi Demografis Mata Pelajaran Sulit	86
Tabel 30. Deskripsi Variabel Penelitian	87
Tabel 31. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman's Efikasi Diri Akademik Terhadap Stres Akademik	88
Tabel 32. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman's Resiliensi Akademik Terhadap Stres Akademik	89
Tabel 33. Hasil Uji Regresi Sederhana Efikasi Diri Akademik Terhadap Stres Akademik	90
Tabel 34. Hasil Uji Mann-Whitney Berdasarkan Jenis Kelamin	91
Tabel 35. Hasil Uji Kruskal-Wallis Berdasarkan Usia	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	40
Gambar 2. Rumus Teknik Sampling Kelas 7	52
Gambar 3. Rumus Teknik Sampling Kelas 8	52
Gambar 4. Rumus Teknik Sampling Kelas 9	52

Lampiran 1. Hasil cek plagiarisme turnitin

SKRIPSI RISA FIX.docx

ORIGINALITY REPORT

7%

SIMILARITY INDEX

7%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

e-journals.unmul.ac.id

Internet Source

1%

2

journal.kurasinstitute.com

Internet Source

1%

3

journal.unj.ac.id

Internet Source

1%

4

journal.upgris.ac.id

Internet Source

1%

5

proceedings.unisba.ac.id

Internet Source

1%

6

id.scribd.com

Internet Source

1%

7

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

Student Paper

1%