

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRESS AKADEMIK  
PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 PLUMBON**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam



**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI)  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYEKH NURJATI CIREBON  
TAHUN 2023 M / 1445 H**

## ABSTRAK

**Nely Yuliyani : Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon**  
**1908306098**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh efikasi diri penting untuk siswa karena siswa dapat mengelola tekanan akademik ketika siswa diberikan tugas seberat apapun maka siswa tidak mengalami stress karena siswa tersebut mempunyai efikasi diri yang tinggi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan terdapat masalah stress akademik yang dialami oleh siswa di SMA Negeri 1 Plumbon, serta terdapat 3 guru BK, adapun kelas XI terdapat 9 kelas yang terdiri dari 5 kelas jurusan MIPA dan 4 kelas jurusan IPS. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui efikasi diri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Plumbon. Untuk mengetahui stres akademik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Plumbon. Untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Plumbon.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang merupakan sebuah analisis statistik yang digunakan untuk menemukan adanya hubungan antara dua variabel. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Plumbon yang berjumlah 43 siswa yang ditentukan dengan cara proporsional pada setiap kelasnya. Dalam mengungkap data tersebut peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket dengan skala likert serta tahapan analisis data peneliti menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil penelitian, diketahui bahwa siswa kelas XI SMA Negeri 1 Plumbon memiliki efikasi diri yang tinggi, yaitu 77,96%, diketahui bahwa siswa kelas XI SMA Negeri 1 Plumbon memiliki prestasi belajar yang sedang yaitu 87,20%, hubungan antara efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan stress akademik siswa, karena berdasarkan hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* diketahui hasil koefisien korelasi sebesar 0,779 dengan derajat hubungan korelasi kuat. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stress akademik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Plumbon.

**Kata Kunci: Efikasi Diri, Stress, Akademik.**

## ABSTRACK

**Nely Yuliyani : The Relationship Between Self-Efficacy and Academic Stress in 11th-Grade Students at SMA Negeri 1 Plumbon**  
**1908306098**

This research is motivated by the importance of self-efficacy for students because students can manage academic pressure when they are given tasks of any difficulty level without experiencing stress due to having high self-efficacy. Based on the preliminary study, there is a problem of academic stress experienced by students at SMA Negeri 1 Plumbon, and there are three guidance counselors. In class XI, there are 9 classes consisting of 5 science classes (MIPA) and 4 social science classes (IPS). The objectives of this study are to determine the relationship between students' self-efficacy in class XI at SMA Negeri 1 Plumbon, to determine the level of academic stress among class XI students at SMA Negeri 1 Plumbon, and to determine the relationship between self-efficacy and academic stress among class XI students at SMA Negeri 1 Plumbon.

In this research, the researcher used a quantitative method with a correlational approach, which is a statistical analysis used to find a relationship between two variables. The subjects of this study were 43 class XI students at SMA Negeri 1 Plumbon, selected proportionally from each class. To collect data, the researcher used a questionnaire with a Likert scale, and data analysis involved validity testing, reliability testing, normality testing, linearity testing, and correlation testing.

The results of this study show that class XI students at SMA Negeri 1 Plumbon have high self-efficacy, which is 77.96%, and they have moderate academic achievement, which is 87.20%. There is a significant relationship between self-efficacy and academic stress among students because the Pearson Product Moment correlation analysis shows a correlation coefficient of 0.779, indicating a strong correlation relationship. Therefore, it can be concluded that there is a significant relationship between self-efficacy and academic stress among class XI students at SMA Negeri 1 Plumbon.

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

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRESS AKADEMIK  
PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 PLUMBON**

Disusun Oleh :

Nely Yuliyani  
NIM. 1908306098

Menyetujui :

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



**Bambang Setiawan, M.Pd**

**NIP. 19890706 201801 1 002**

**Drs. H. Muzaki , M.Ag**

**NIP. 19660720 199903 1 001**

**Mengetahui :**

**Ketua Jurusan BKI**

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Jaja Suteja".

**Dr. Jaja Suteja, M. Pd.I**

**NIP. 19830705 201101 1 014**

## NOTA DINAS

Kepada:

Yth. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Di

Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah melaksanakan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini :

Nama : Nely Yuliyani

NIM : 1908306098

Judul : **“Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon”**

Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diujikan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosyahkan.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Cirebon, Oktober 2023

**Pembimbing I**



**Bambang Setiawan, M.Pd**  
NIP. 19890706 201801 1 002

**Pembimbing II**



**Drs. H. Muzaki, M.Ag**  
NIP. 19660720 199903 1 001

## PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirrahim*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Nely Yuliyani

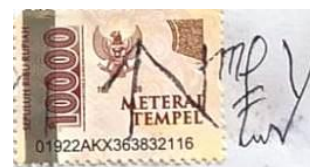
NIM : 1908306098

Judul : **“Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon”**

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya penulis yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana (S1) di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Semua sumber yang penulis gunakan dalam penulisan skripsi ini telah dicantumkan sesuai ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah; dan
3. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini sebagai maupun seluruh isinya merupakan plagiat, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Cirebon, Oktober 2023





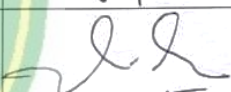



Nely Yuliyani  
NIM. 1908306098

## LEMBAR PENGESAHAN

### LEMBAR PENGESAHAN



Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon” oleh Nely Yuliyani, NIM 1908306098, telah dimunaqosyahkan pada hari Kamis Tanggal 7 Maret 2024 dihadapan dewan penguji dan dinyatakan LULUS.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Institusi Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosah	Tanggal	Tanda Tangan
<b>Ketua Jurusan</b> Dr. Jaja Suteja, M. Pd.I NIP. 19830705 201101 1 014	27 / 2024 / 05	
<b>Sekretaris Jurusan</b> Bambang Setiawan, M.Pd NIP. 19890706 201801 1 002	27 / 2024 / 05	
<b>Penguji I</b> Mumtaz Afridah, M.Psi NIP. 19900425 201903 2 016	13 / 2024 / 05	
<b>Penguji II</b> Herman Beni, M.A NIP. 19780430 201701 1 004	13 / 2024 / 05	
<b>Pembimbing I</b> Bambang Setiawan, M.Pd NIP. 19890706 201801 1 002	27 / 2024 / 05	
<b>Pembimbing II</b> Drs. H. Muzaki, M.Ag NIP. 19660720 199903 1 001	27 / 2024 / 05	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam

  
  
**Dr. Siti Fatimah, M.Hum**  
 NIP. 19650914 199803 3 2001

## RIWAYAT HIDUP



Nama : Nely Yuliyani  
NIM : 1908306098  
TTL : Cirebon, 11 Juli 2001  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Nama Ayah : Jiya S.Pd  
Nama Ibu : Anipah  
Alamat : Desa Karangasem RT 027/ RW 006,  
Kecamatan Plumbon, Kabupaten Cirebon

Latar belakang pendidikan, yaitu sebagai berikut :

1. TK Al-Ma'arif Pranggong Indramayu, Lulus pada tahun 2007
2. SDN 1 Pranggong, Lulus pada tahun 2013
3. MTS Pembangunan Plumbon, Lulus pada tahun 2016
4. SMAN 1 Plumbon, Lulus pada tahun 2019
5. Diterima menjadi mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon jurusan Bimbingan Konseling Islam pada tahun 2019.



## MOTTO

*“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras, tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan, tidak ada kemudahan tanpa do’a.”*

(Ridwan Kamil)

*“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu lancar. Tapi gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan.”*

(Boy Candra)

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”*

(Q.S Al-Baqarah, 2:286)

*“Setetes keringat orangtua ku, seribu langkahku untuk maju”*

(Nely Yuliyani)

## PERSEMBAHAN

Penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan lancar tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Teruntuk Bapak Jiya S.Pd dan Ibu Anipah selaku orang tua penulis yang selalu memberikan restu, doa, kasih sayang dan dukungan baik moril maupun materil.
2. Teruntuk Abdul Kholil Fajar S.Pd dan Iis Liestiany A.Md.Kep selaku kakak penulis yang telah mendukung penulis dalam penyusunan skripsi. Serta Ataya Nadhif Zaadittaqwa selaku ponakan penulis yang sudah memberikan semangat, hiburan, dan keceriaan selama penyusunan skripsi.
3. Teruntuk Bapak Bambang Setiawan, M.Pd dan Bapak Drs. Muzaki, M.Ag selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan arahannya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini
4. Teruntuk Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam, terima kasih atas bimbingan serta ilmu yang diberikan selama menempuh pendidikan sarjana ini.
5. Teruntuk SMAN 1 Plumbon, Terima kasih sudah memberikan izin kesempatan penelitian kepada penulis sampai berbulan-bulan. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat untuk bahan pengetahuan serta evaluasi.
6. Teruntuk Nely Yuliyani, diri saya sendiri yang telah mampu bertahan, berjuang, berusaha sekuat yang saya bisa, tidak menyerah walau banyak rasa dan godaan yang datang untuk berhenti, terima kasih karena sudah bertahan untuk tetap kuat sampai detik ini.
7. Teruntuk keluarga besar penulis, khususnya dari pihak keluarga Bapak dan Ibu yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas do'a dan dukungan baiknya.
8. Teruntuk Fauziyatul Karimah, Nur Umi Najiizun, Ayu Fitria selaku sahabat penulis dari zaman SMA hingga sekarang yang telah memberikan

dukungan, do'a, dan selalu ada di saat penulis merasa lelah/pusing dengan tugas kuliah.

9. Teruntuk Zakiyah Kusuma Wardani, Euis Sartika, Ainun Machfudhotul Fikriyah, selaku sahabat penulis yang sudah menemani dari semester satu sampai terselesaikannya penyusunan skripsi.
10. Almamater tercinta jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
11. Teruntuk teman-teman BKI angkatan 2019. Terimakasih atas pengalaman, pengetahuan serta kenangannya selama masa perkuliahan.
12. Teruntuk Teman-teman seperjuangan di kelas BKI C yang penuh dengan berbagai cerita suka maupun duka, terima kasih atas segala kenangannya. Semoga sukses kalian semua.
13. Teruntuk Ka Herdi S.Pd.I terima kasih telah memotivasi saya, memberikan saran, nasihatnya, serta waktunya.
14. Teruntuk Rayyanza Malik Ahmad, serta Ameena Hanna Nur Atta ponakan virtual yang selalu menjadi mood booster penulis dalam mengerjakan skripsi.
15. Seluruh pihak yang tak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan bantuannya dalam penyusunan penulisan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

*Bismilahirrahmanirrahim*

Assalamualaikum Wr.Wb

Segala puji bagi Allah SWT karena rahmat dan hidayahnya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon”

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan serta bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak penulis. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih setulus-tulusnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag., selaku Rektor IAIN Syekh Nurjati Cirebon
2. Ibu Dr. Siti Fatimah, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
3. Bapak Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I., selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
4. Bapak Bambang Setiawan, M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Dosen Pembimbing Akademik, serta Dosen pembimbing I (Satu). Terima kasih banyak telah memberikan bimbingan dan arahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Bapak Drs. H. Muzaki, M.Ag., selaku Dosen Pembimbing II (Dua). Terima kasih banyak telah memberikan bimbingan dan arahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Ibu Mumtaz Afridah, M.Psi., yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk menjadi profesional judgment dalam mengoreksi kuesioner penelitian ini.

7. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, khususnya Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang sangat luar biasa dan sangat bermanfaat bagi penulis.
8. Bapak Drs. H. Suharyono, M.M.Pd, selaku Kepala Sekolah SMAN 1 Plumbon
9. Ibu Tiwi selaku Staf Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah membantu dan memberikan kemudahan kepada mahasiswa/i dalam mendapatkan suatu informasi.
10. Bapak dan Ibu Staf Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
11. Kepada 43 responden yang senantiasa membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Sebagai penutup, penulis berharap semoga Allah SWT., senantiasa selalu melimpahkan rahmat dan membalas semua kebaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi khalayak umum.

*Wassalamu`alaikum Wr.Wb*

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACK</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>NOTA DINAS</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI</b> .....	v
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	viii
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Sistematika Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>10</b>
A. Efikasi Diri .....	10
B. <i>Stress</i> Akademik.....	16
C. Penelitian Terdahulu .....	28
D. Kerangka Pemikiran.....	30
E. Hipotesis.....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>33</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
B. Pendekatan Penelitian .....	33
C. Metode Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sampel .....	34
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	37

F. Teknik Pengumpulan Data .....	38
G. Instrumen Penelitian.....	39
H. Teknik Analisis Data.....	45
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
A. Hasil Analisis Data.....	54
1. Profil umum Efikasi Diri Data Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon.....	54
2. Profil umum <i>Stress</i> Akademik Data Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon.....	57
3. Analisis Data Hubungan Efikasi Diri Dengan <i>Stress</i> Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon .....	62
B. Pembahasan.....	65
1. Efikasi Diri Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon .....	65
2. <i>Stress</i> Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon.....	67
3. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan <i>Stress</i> Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon.....	70
C. Keterbatasan Penelitian.....	73
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>74</b>
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Siswa Kelas XI di SMAN 1 Plumbon .....	34
Tabel 3. 2 Jumlah Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Plumbon .....	36
Tabel 3. 3 Penskoran Skala Likert pada kuesioner .....	40
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Efikasi Diri (Sebelum Uji Validitas) .....	40
Tabel 3. 5 <i>Blueprint</i> Efikasi Diri (Sesudah Uji Validitas) .....	42
Tabel 3. 6 <i>Blueprint</i> Stress Akademik (Sebelum Uji Validitas) .....	43
Tabel 3. 7 <i>Blueprint</i> Stress Akademik (Sesudah Uji Validitas) .....	44
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Angket Efikasi Diri .....	46
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Angket Stress Akademik.....	47
Tabel 3. 10 Interpretasi Reliabilitas.....	48
Tabel 3. 11 Uji Reliabilitas Angket Efikasi Diri .....	48
Tabel 3. 12 Uji Reliabilitas Angket Stress Akademik .....	48
Tabel 3. 13 Kriteria Kategorisasi Efikasi Diri .....	51
Tabel 3. 14 Kriteria Kategorisasi Stress Akademik.....	52
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Efikasi Diri.....	54
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Efikasi Diri Berdasarkan Aspek Tingkat (Level) .....	55
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Efikasi Diri Berdasarkan Aspek <i>Generality</i> .....	56
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Efikasi Diri Berdasarkan Aspek Kekuatan ( <i>Strength</i> ) ....	56
Tabel 4. 5 Deskripsi Data Stress Akademik .....	57
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Stress Akademik Berdasarkan Aspek <i>Physical Demands</i> (Tuntutan Fisik) .....	58
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Stress Akademik Berdasarkan Aspek Task Demands (Tuntutan Tugas).....	59
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Stress Akademik Berdasarkan Aspek <i>Rore Demands</i> (Tuntutan Peran) .....	60
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Stress Akademik Berdasarkan Aspek <i>Interpersonal</i> <i>Demands</i> (Tuntutan Interpersonal).....	61
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas.....	62
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas .....	63
Tabel 4. 12 Pedoman Derajat Koefisien Korelasi.....	64
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi Product Moment .....	64