SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS 12 DI SMAN 1 GEDEG



Oleh :

RAFAEL BERNARDUS KRISTIAWAN

NIM. 202201176

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS 12 DI SMAN 1 GEDEG

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Universitas Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto

RAFAEL BERNARDUS KRISTIAWAN

NIM. 202201176

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tanggan dibawah ini :

Nama	:	Rafael Bernardus Kristiawan
NIM	:	202201176
Prodi	:	S1 KEPERAWATAN
Fakultas	:	FIKES
Judul	:	HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS 12 SMAN 1 GEDEG

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 08/10/2026



Rafael Bernardus Kristiawan
202201176

QR REPOSITORI

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Proposal Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Proposal Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Judul : Hubungan *Self efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas 12 Di SMAN 1 Gedeg

Nama : Rafael Bernardus Kristiawan

NIM : 202201176

Pada tanggal : 16 Agustus 2026

Oleh :

Pembimbing I

Dr.Lilik Ma'rifatul Azizah,S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIK. 162 601 015

Pembimbing II

Dr.Siti Kotijah,S.Kep.Ns.,M.Kep
NIK. 162 601 136

iii

Dipindai dengan CamScanner

Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL
• http://www.ubs-ppni.ac.id
• info@ubs-ppni.ac.id
• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama	:	RAFAEL BERNARDUS KRISTIAWAN
NIM	:	202201176
Program Studi	:	Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal	:	02 Oktober 2026
Judul Skripsi	:	"Hubungan antara self efficacy dengan stres akademik pada siswa kelas 12 di SMAN 1 gedeg "

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama	: Amar Akbar, S.Kep.Ns.M.Kes.Ph.D	(.....)
Penguji 1	: Dr. Lilik Ma'rifatul Azizah, Dr. S.Kep.Ns.M.Kes	(.....)
Penguji 2	: Dr. Siti Kotijah, S.Kep.Ns., M.Kep	(.....)

Ditetapkan di : Mojokerto
Tanggal : 2 Oktober 2026
Ka. Prodi Ilmu Keperawatan

Enny Virda Y., S.Kep.Ns.,M.Kes
NIK : 162.601.095

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan Alhamdulillah ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, yang memungkinkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Hubungan *Self efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas 12 Di SMAN 1 Gedeg". Selesainya penulisan proposal skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dengan tulus hati kepada:

1. Hj Nurul Wakhidah, S.Pd.,M.M.Pd selaku kepala SMAN 1 Gedeg yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan studi pendahuluan.
2. Dr. Lilik MA, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan serta dosen pembimbing 2 skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
3. Enny Virda Yuniarti, S.Kep.,Ns., M.Kes selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan serta pembimbing I skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
4. Dr.Siti Kotijah,S.Kep.Ns.,M.Kep pembimbing I skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
5. Amar Akbar S.Kep., Ns., M. Kes. P.h.d selaku penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan kepada penulis.
6. Staff Dosen dan Karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah membantu terselesaikanya pembelajaran di Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna sehingga memerlukan kritik dan saran untuk menyempurnakan penyusunan proposal skripsi ini.

Mojokerto 16 Agustus 2026

Yang menyatakan



Rafael Bernardus Kristiawan
NIM. 202201176

UNIVERSITAS
PPNI
BINA SEHAT PPNI

MOTTO

”Setiap kegagalan adalah pelajaran berharga”

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN iii
LEMBAR PERSETUJUAN iv
LEMBAR PENGESAHAN v
KATA PENGANTAR vi
MOTTO viii
ABSTRAK xiii
ABSTRAK x
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
BAB 1 PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 4
1.3.1 Tujuan Umum 4
1.3.2 Tujuan Khusus 4
1.4 Manfaat Penelitian 4
1.4.1 Manfaat Teoritis 4
1.4.2 Manfaat Praktis 4
1. Bagi Responden 4
2. Bagi Institusi Pendidikan 5
3. Bagi Peneliti Selanjutnya 5
BAB 2 TINJAUAN TEORI 6
2.1 Konsep Dasar *Self--efficacy* 6
2.1.1 Defisini *Self--efficacy* 6
2.1.2 Sumber-Sumber *Self--efficacy* 8
2.1.4 Klasifikasi *Self--efficacy* 14
2.1.5 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self efficacy* 16
2.1.6 Dimensi *Self efficacy* 18
2.1.7 Karakteristik *Self efficacy* 20
2.2 Konsep Stres Akademik 22
2.2.1 Definisi Stres Akademik 22
2.2.2 Dimensi Stres Akademik 24
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik 27
2.2.4 Kategori Stres 29
2.2.5 Dampak Stres 30
2.2.6 Faktor Penyebab Stres 33
2.2.7 Alat Ukur Stres Akademik 35
2.3 Hubungan Antara *Self efficacy* dengan Stres Akademik 36
2.4 Penelitian relevan 38
2.5 Kerangka teori 40
2.6 Kerangka konsep 41
2.7 Hipotesis 42
BAB 3 METODE PENELITIAN 43
3.1 Desain Penelitian 43

3.2 Populasi, *Sampling* dan *Sampel* 43
3.2.1 Populasi 43
3.2.2 *Sampling* 44
3.2.3 *Sampel* 44
3.2.4 Identifikasi Variabel Penelitian 46
3.2.5 Definisi Operasional 46
3.3 Prosedur Penelitian 49
3.5 Pengumpulan Data 51
3.5.1 Instrument Penelitian 51
3.5.2 Variabel Independen Pada *Self efficacy* dan Stres Akademik 51
3.5.3 Lokasi dan Waktu 52
3.6 Kerangka Kerja 53
3.7 Pengolahan Data 54
3.7.1 *Editing* 54
3.7.2 *Coding* 54
3.7.3 *Scoring* 55
3.7.4 *Tabulating* 55
3.8 Etika Penelitian 56
BAB 4 59
4.1 Hasil Penelitian 59
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian 59
4.1.2 Data Umum Responden 59
4.1.3 Data Khusus 60
4.2 Pembahasan 63
4.2.1 Gambaran *Self-Efficacy* pada Siswa Kelas 12 SMAN 1 Gedeg 63
4.2.2 Gambaran Stres Akademik pada Siswa Kelas 12 SMAN 1 Gedeg 64
4.2.3 Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik 67
BAB 5 71
KESIMPULAN DAN SARAN 71
5.1 Kesimpulan 71
5.2 Saran 71
DAFTAR PUSTAKA 73

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Relefan 38

UNIVERSITAS
PPNI
BINA SEHAT PPNI

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori 78
Gambar 2.2 Kerangka Konsep 79
Gambar 3.1 Kerangka Kerja 61

UNIVERSITAS
PPNI
BINA SEHAT PPNI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Surat Studi Pendahuluan.....79
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....80
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....81
Lampiran 4 Kuesioner stres Akademik.....82
Lampiran 5 Kuesioner Self Efficacy.....85
Lampiran 6 Lembar Bimbingan.....90
Lampiran 7 Lembar Revisi.....95
Lampiran 8 Lembar Similaritas.....97
Lampiran 9 Tabulasi Data.....98
Lampiran 10 Dokumentasi.....103

DAFTAR PUSTAKA

Abdurahman, M., Safi, M., & Abdullah, M. H. (2018). *Sistem Informasi Pengolahan Data Balita Berbasis Website Pada Kantor Upt-Kb Kec. Ternate Selatan*. *3*(September 2018), 85–92.

Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara *Self--efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Siswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Masa Pandemi COVID-19. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8(2), 160–174. Https://Doi.Org/10.26740/Cjpp.V8i2.40972

Asosiasi Institusi Pendidikan Ners Indonesia. (2021). *Kurikulum Pendidikan Ners Indonesia tahun 2021*. Jakarta: Asosiasi Institusi Pendidikan Ners Indonesia.

Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Psyche: Jurnal Psikologi, 3(1), 83–93.

Arikunto, S. (2013). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Cetakan ke-15). PT Rineka Cipta.

Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (H. Abadi (Ed.)). CV. Pustaka Ilmu Editor:

Bandura, A. (1997). *Self--efficacy*: The exercise of control. W. H. Freeman and Company.

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining Perceptions Of Academic Stres And Its Sources Among University Students. *Health Psychology Open, 2*(2). Https://Doi.Org/10.1177/2055102915596714

Bulfone, G., Badolamenti, S., Biagioli, V., Maurici, M., Macale, L., Sili, A., Vellone, E., & Alvaro, R. (2021). Nursing Students' Academic *Self--efficacy*: A Longitudinal Analysis Of Academic *Self--efficacy* Changes And Predictive Variables Over Time. *Journal Of Advanced Nursing, 77*(5), 2353–2362. Https://Doi.Org/10.1111/Jan.14771

Erlina, L. (2020). *Efikasi Diri* (Hotman Runahorbo (Ed.)). Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Redaksi.

Fauziyah, A., Sakinah, Z. A., Mariyanto, & Juansah, D. E. (2023). Instrumen tes dan non tes pada penelitian. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 8(3), 6538–6548. https://doi.org/10.23969/jp.v8i3.12050

Fatmana, A. C., & Ansyah, E. H. (2024). The relationship between *self--efficacy* and academic stres in psychology study program student at Muhammadiyah University of Sidoarjo (Hubungan antara self efficacy dengan stres akademik pada siswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo). Psikologia: Jurnal Psikologi, 11(1), 68–76. https://doi.org/10.21070/psikologia.v11i1.1827

Fitriyah, L. A., Wijayadi, A. W., Manasikana, O. A., & Hayati, N. (2019). *Menanamkan Efikasi Diri Dan Kestabilan Emosi* (Vatul L. Kurniawati (Ed.); Issue 55). Lppm Unhasy Tebuireng Jombang.

Fernandes, F., Ananda, Y., & Rahmili, F. T. (2023). *Efikasi diri dan stres akademik pada siswa tahun awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas*. JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan), **7**(2), 226–234. https://doi.org/10.33757/jik.v7i2.603

Hariyanto, Rohmah, E., & Wahyuni, D. R. (2018). *Korelasi Kebersihan Botol Susu Dengan Kejadian Infeksi Saluran Pernafasan Akut (Ispa) Pada Bayi Usia 1-12 Bulan (Correlation Of Cleaning Milk Bottle With Incidence Of Acute Respiratory Infection At Infants Aged 1-12 Months)*. *Volume 5 N*, 1–7.

Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh. Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan, 3(1), 10–14. Https://Doi.Org/10.30596/Bibliocouns.V3i1.4804

Ibnu, F., Khaidhir, & Mustadi. (2024). Analisis faktor dominan yang mempengaruhi perilaku klien hipertensi dalam upaya pencegahan kekambuhan. Jurnal EDUNursing, 8(1), 57–68.).

Indriani, T. (2021). Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *6*(1), 1. Https://Doi.Org/10.31604/Ristekdik.2021.V6i1.1-6

Irfan, A., Choeroni, & Muchtar, A. (2025). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik siswa Magister Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Sultan Agung. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI),* *2*(3), 69–77. https://doi.org/10.62017/jppi.v2i3.4167

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi. (2022). Standar Nasional Pendidikan Tinggi (Permendikbudristek Nomor 53 Tahun 2023

Mengacu Pada Kebijakan Pendidikan Tinggi). Jakarta: Kemendikbudristek.

Laily, N. (2018). *Efikasi Diri Dan Perilaku Inovasi* (W. Dewi (Ed.)). Indomedia Pustaka. Https://Doi.Org/978-602-6417-78-7 1

Lestari, S. M. P., Khairunnisa, Rusdi, Asrianto, Ladyani, F., Widodo, S., Rogayah, Widya, N., Armi, Sjahriani, T., Nurcahyati, S., Dalfian, Hidayat, A., Devriany, A., & Wijayanti, D. R. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian* (S. Sudirman (Ed.); Pertama). Cv Science Techno Direct Perum Korpri.

Lianto. (2019). *Self--efficacy*: A brief literature review. Jurnal Manajemen Motivasi, 15(2), 55–61. https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409

Lumbanbatu, S. H., & Simbolon, H. M. P. . P. (2023). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Dalam Mengikuti Pembelajaran Tatap Muka Pasca Pandemi Pada Siswa Di Universitas Hkbp Nommensen. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, *8*(1), 119–125.

Marzuki, Arikunto, S., & Bungin, M. B. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. 27–37.

Maulana, R., & Paryontri, A. (2024). *Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Keperawatan*. Jurnal Keperawatan, 16(1), 45-52.

Mubarok, A., & Hermaleni, T. (2021). Kontribusi Self-Regulated Learning Terhadap Stres Akademik Siswa Selama Menjalani Perkuliahan Daring. Jurnal Riset Psikologi, 2021(3). Https://Doi.Org/10.24036/Jrp.V2021i3.11979

Mulyadi, M. (2012). Riset desain dalam metodologi penelitian. Jurnal Studi Komunikasi dan Media, 16(1), 71–80. https://doi.org/10.31445/jskm.2012.160106

Nasution, I. K. (2008). Stres pada remaja [Skripsi sarjana, Universitas Sumatera Utara]. Repositori Universitas Sumatera Utara.

Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 235–239. Https://Doi.Org/10.35134/Jpsy165.V13i2.84

Palimbong, S., Kurniasari, M. D., & Kiha, R. R. (2018). Keefektifan diet rendah garam I pada makanan biasa dan lunak terhadap lama kesembuhan pasien hipertensi. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 3(1), 74–81. https://doi.org/10.30651/jkm.v3i1.1574

Pramesta, D. K & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di Sma X Dhea Karina Pramesta Damajanti Kusuma Dewi Abstrak. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(7), 23–33.

Putra, S. D. (2015). Uji Validitas Kontruk Pada Instrumen Student-Life Stres Inventory Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, *6*(1), 1–11. Https://Doi.Org/10.15408/Jp3i.V6i1.8155

Putri, R. M., Deliana, S. M., & Hendriyani, R. (2022). Hubungan *self--efficacy* dengan stres akademik pada siswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 10*(2), 325–334.

Renwarin, M., Saija, A., & Huwae, L. B. S. (2022). Hubungan self efficacy dengan tingkat stres siswa angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. Molucca Medica, 15(2), 118–131. https://doi.org/10.30598/molmed.2022.v15.i2.118

Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stres Akademik Antara Laki-Laki Dan Perempuan Siswa School From Home. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, *8*(1), 38–52. Https://Doi.Org/10.35891/Jip.V8i1.2648

Safitriana, :Eka. (2021). *Hubungan Stretegi Koping Dengan Stres Akademik Siswa Tingkat Akhir Universitas Jagakarsa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*.

Salami, M., Khan, M. R., Perveen, A., & Mai, M. Y. M. (2021). Impact Of Perceived Academic Stres And Depression On *Self--efficacy* Beliefs Among University Students During Online Learning In Peninsula Malaysia. International Journal Of Social Learning, 1(3), 260–269. Https://Doi.Org/10.47134/Ijsl.V1i3.53

Sembiring, T. B., Irmawati, Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian: (Teori Dan Praktik)* (A. Maharani, A. Syatifa, & Utamirohmahsari (Eds.); 1st Ed.). CV Saba Jaya Publisher.

Suara, M., & Yudiawati, R. (N.D.). Evaluasi Intervensi Keperawatan Psikoedukasi Dalam Penurunan Stres Psikologis Usia Lanjut Selama Wabah COVID-19 Di Bogor. *Malahayati Nursing Journal*, *4*(12), 3468–3480. Https://Doi.Org/10.33024/Mnj.V4i12.7126

Susanto, C. (2025). Pengaruh stres akademik dan motivasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. Afeksi: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, 6(1), 86–95. https://doi.org/10.59698/afeksi.v6i1.429

Tetiray, K. J., Nurafriani, & Yusnaeni. (N.D.). Hubungan Antara Dukungan Orang Tua Dan Tingkat Stres Anak Terhadapbelajar Online. *Jurnal Ilmiah Siswa & Penelitian Keperawatan*, *2*(1), 35–40.

UNESCO. (2025, June 23). Record number of higher education students highlights global need for recognition of qualifications. https://www.unesco.org/en/articles/record-number-higher-education-students-highlights-global-need-recognition-qualifications

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis penelitian kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi, 3(2), 96–102. https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540.

UNIVERSITAS
PPNI
BINA SEHAT PPNI