

**KONTRIBUSI *SELF EFFICACY* DAN *GRIT* TERHADAP TINGKAT
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN
SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN**

SKRIPSI

**OLEH
SITI RIZQA PADILA**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2024**

**KONTRIBUSI *SELF EFFICACY* DAN *GRIT* TERHADAP TINGKAT
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN
SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN**

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Sebagai Salah satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi

Oleh:

**SITI RIZQA PADILA
NIM. 190103040231**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Rizqa Padila
NIM : 190103040231
Tempat dan Tanggal Lahir : Gambut, 23 Mei 2001
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Kontribusi *Self Efficacy* dan *Grit* Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 28 Juni 2024

Yang membuat pernyataan



Siti Rizqa Padila

NIM. 190103040231



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Pandarapan Guntung Manggis Landasan Ulin Banjarbaru Kode Pos 70732
Website: www.p.uin-antasari.ac.id; Email: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Surat Keterangan Lulus Uji Plagiasi

Nomor:1839/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2024

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah:

Nama : Siti Rizqa Padila
NIM : 190103040231
Prodi : Psikologi Islam
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi
Judul Karya Ilmiah : Kontribusi Self Efficacy dan Grit Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Telah dinyatakan **Lulus Uji Plagiasi** menggunakan Turnitin dengan Persentase sebagaimana terlampir.

Demikian surat keterangan lulus uji plagiasi ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 25 Juni 2024



an. Ketua Prodi Psikologi Islam,
Sekretaris,


Musfichin, M.A

PERSETUJUAN SKRIPSI

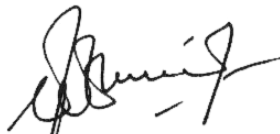
KONTRIBUSI SELF EFFICACY DAN GRIT TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

SITI RIZQA PADILA
NIM. 190103040231

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing
untuk dapat Diajukan Kepada Penguji

Pembimbing I



Dra. H. Siti Faridah, M.Ag
NIP. 19641229 199403 2 003

Pembimbing II



Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog
NIP. 19870802 202203 2 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan



Dra. Mulyani, M.Ag
NIP. 19681010 199403 2 004

PENGESAHAN SKRIPSI
KONTRIBUSI *SELF EFFICACY* DAN *GRIT* TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN

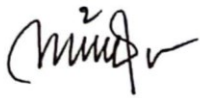

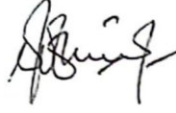


Dipersembahkan dan disusun oleh:

Siti Rizqa Padila
NIM. 190103040231


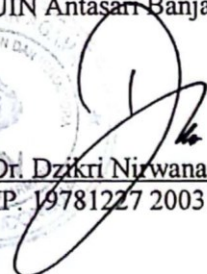
Telah Diajukan pada Tim Penguji
Pada Kamis, 11 Juli 2024

Tim Penguji

1. Dra. Mulyani, M.Ag
(Ketua Penguji)
2. Musfichin, M.A
(Penguji I)
3. Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag
(Penguji II)
4. Mahdia Fadhila, M. Psi., Psikolog
(Penguji III)
5. Sarihat, M.A
(Notulis)

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin



Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag
NIP. 19781227 200312 1 002

ABSTRAK

Siti Rizqa Padila. 190103040231. *Kontribusi Self Efficacy dan Grit Terhadap Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.* Pembimbing (1) Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag dan Pembimbing (2) Mahdia Fadhila, M.Psi., Psikolog, pada Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. 2024.

Kata Kunci: *self efficacy*, *Grit*, Stres Akademik, Skripsi, Mahasiswa

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kontribusi *self efficacy* dan *grit* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Skripsi dimaksudkan agar mahasiswa mendapatkan pemecahan masalah mengenai penelitian yang dikaji, namun pada kenyataannya sebagian mahasiswa terhambat pada saat penyusunan skripsi. Banyaknya hambatan serta tuntutan yang dialami mahasiswa menyebabkan beberapa mahasiswa memandang bahwa tuntutan dari pengerjaan skripsi tersebut melebihi kemampuan yang dimilikinya, sehingga mahasiswa yang tidak siap akan tuntutan-tuntutan dalam lingkup akademik akan merasakan ketidaksiapan dan mengalami keadaan yang disebut stres akademik.

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional, sampel terdiri dari 100 orang responden dengan data primer sebagai sumber data yang diperoleh dari hasil penyebaran angket. Model analisis dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda, uji multikolinieritas, uji heterokedastisitas, serta uji hipotesis.

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan pendekatan korelasional, sampel terdiri dari 100 orang responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) tingkat *self efficacy* sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 72 %. 2) Tingkat *grit* mayoritas berada pada kategori sedang sebesar 63%. 3) Tingkat stres akademik sebagian besar diketahui berada pada kategori sedang 64%. 4) Berdasarkan hasil uji t dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($-3,390 > 1,660$) dan sig. *self efficacy* $0,001 < 0,05$, artinya *self efficacy* secara parsial memberikan kontribusi yang signifikan terhadap variabel stres akademik sebesar 31,3%. 5) berdasarkan hasil uji t dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($-3,569 > 1,660$) dan sig. *grit* $0,001 < 0,05$, maka disimpulkan bahwa *grit* secara parsial memberikan kontribusi yang signifikan terhadap variabel stres akademik sebesar 32,1%. 5) Dari hasil perhitungan nilai F_{hitung} ($31,337 > 3,09$) dan sig. $0,000 < 0,05$, maka diketahui bahwa *self efficacy* dan *grit* berkontribusi secara simultan terhadap tingkat stres akademik sebesar 39,3%, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima.

MOTTO

“Jangan menyusahkan dirimu karena ucapan orang lain padamu, sebab Allah mengetahui apa yang ada didalam hatimu dan itu sudah cukup bagimu”

Orang lain tidak akan bisa mengerti kesulitan yang kita hadapi, yang mereka ingin tahu hanyalah bagian dari cerita suksesnya saja. Maka berjuanglah untuk diri sendiri dan berpegang teguhlah.

KATA PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya dedikasikan untuk kedua orangtua saya, terima kasih banyak kepada kalian atas waktu, cinta, kesabaran, dan dukungan baik moril ataupun materil serta doa yang tidak pernah putus untuk saya.

Terima kasih juga kepada sahabat dan teman-teman baik saya, yang tidak pernah lelah memberikan banyak dukungan dan bantuan selama pengerjaan penelitian ini.

Dan karya sederhana ini juga saya persembahkan kepada segenap orang yang selalu bertanya,

“Sudahkah lulus?”

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, yang atas limpahan rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sampai akhir dengan lancar. Selanjutnya puji dan syukur tak lupa pula peneliti haturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, yang karena beliau lah kita dapat berada di zaman keilmuan yang terang benderang.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Karenanya peneliti mengucapkan terimakasih yang tulus dengan kerendahan hati dan rasa hormat kepada:

1. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah memberikan banyak perubahan yang lebih baik pada fakultas.
2. Ibu Dra. Mulyani, M. Ag, selaku ketua Prodi Psikologi Islam yang telah memberikan dorongan dan kemudahan kepada peneliti pada saat proses menyelesaikan skripsi.
3. Ibu Mahdia Fadhila, M. Psi., Psikolog, selaku dosen penasehat akademik dan dosen pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih banyak atas bimbingan, kritik, saran dan waktu yang telah diberikan.
4. Ibu Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag, selaku dosen pembimbing skripsi peneliti yang telah meluangkan banyak waktu serta tenaga untuk membantu peneliti dalam membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih banyak atas bimbingan, kritik dan waktu yang telah diberikan.

5. Ibu Kinanti Dartanyan, M. Psi., Psikolog, Ibu Miftahul Aula Sa'adah, M. Psi., Psikolog, dan Bapak Imadduddin, M. A, selaku *Professional Judgement* pada penelitian peneliti, yang telah meluangkan waktu dan membantu peneliti dalam mengoreksi serta memberikan saran untuk instrumen penelitian sebelum peneliti turun lapangan.
6. Seluruh responden yang telah memberikan kesediaannya serta meluangkan waktu untuk membantu peneliti dalam mengumpulkan data sehingga dapat menyelesaikan skripsi.
7. Terkhusus kepada kedua orangtua peneliti, yang telah memberikan kesempatan dan jalan yang mudah bagi peneliti agar dapat berkuliah di universitas dan jurusan ini, terima kasih banyak atas segala dukungan dan doa yang terbaik kepada peneliti yang juga menjadi alasan peneliti untuk tetap bertahan dan berusaha menyelesaikan skripsi ini hingga selesai.
8. Teman-teman peneliti selama menjalani perkuliahan, kepada Mia Febrina selaku teman baik peneliti, yang telah meluangkan semua waktu dan menjadi pendengar yang baik untuk peneliti. Terima kasih juga kepada Arif Rahman, S. Psi, Rofi Zulfan, S. Psi, Maya Nur Izzati, S. Psi, Sri Rahayu S. Psi, dan Risda Yanti, yang telah banyak meluangkan waktu dan kesempatannya untuk selalu membantu peneliti, memberikan semangat, wawasan dan kemudahan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada Gusti Aulia R. A, S. Tr. T dan Siti Fatimah, S. Pd, selaku sahabat peneliti dari Madrasah Tsanawiyah hingga sekarang, yang telah banyak

meluangkan waktu dan menanyakan kabar sehingga menjadi penghiburan terbaik bagi peneliti.

10. Serta seluruh pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan keberkahan dan ridha-Nya kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam kelancaran penelitian ini. Demikian ucapan terima kasih penulis ucapkan dengan segala kerendahan hati. mohon maaf jika terdapat banyak kekurangan dalam skripsi ini. Kritik serta saran sangat diharapkan agar skripsi ini dapat menjadi lebih baik dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi yang membacanya.

Banjarmasin, 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
BUKTI BEBAS PLAGIASI	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
KATA PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	14
D. Signifikansi Penelitian	15
E. Definisi Operasional	16
F. Penelitian Terdahulu	18
G. Hipotesis Penelitian	22
H. Sistematika Penulisan	23
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR	24
A. Stres Akademik	24
1. Pengertian Stres	24
2. Dimensi Stres Akademik	26
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	28
4. Gejala-gejala Stres Akademik.....	29
5. Tingkatan Stres	30
6. Stres dalam Kajian Islam	31
B. <i>Self Efficacy</i>	33
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	33
2. Dimensi <i>Self Efficacy</i>	35
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	37
4. Manfaat <i>Self Efficacy</i>	38
5. <i>Self Efficacy</i> dalam Kajian Islam	40
C. Grit	41
1. Pengertian <i>Grit</i>	41
2. Dimensi <i>Grit</i>	43
3. Faktor-faktor yang Berkaitan Dengan <i>Grit</i>	45
4. <i>Grit</i> dalam Kajian Islam	46
D. Kontribusi <i>Self Efficacy</i> dan <i>Grit</i> Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi	47

E. Kerangka Pikir	50
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	51
B. Lokasi Penelitian	52
C. Subjek dan Objek Penelitian	52
D. Populasi dan Sampel	53
E. Data dan Sumber Data	55
F. Teknik Pengumpulan Data	56
G. Instrumen Penelitian	57
H. Prosedur Penelitian	62
I. Analisis Data	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	64
1. Sejarah Singkat Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin	64
2. Visi dan Misi	65
3. Tujuan	65
B. Hasil Penelitian	66
1. Hasil Uji Instrumen Penelitian	66
a. Uji Validitas	66
b. Uji Reliabilitas	69
2. Hasil Analisis dan Interpretasi Data	70
a. Karakteristik Responden Penelitian	70
b. Uji Analisis Deskriptif	71
c. Uji Normalitas	73
d. Uji Multikolinieritas	74
e. Uji Heterokedastisitas	75
f. Analisis Regresi Linear Berganda	76
g. Uji Hipotesis	77
C. Pembahasan	81
D. Alur Pelaksanaan Penelitian	91
E. Temuan Penelitian	92
F. Keterbatasan Penelitian	93
BAB V PENUTUP	94
A. Simpulan	94
B. Rekomendasi	96
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN	104
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	134

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik	59
Tabel 3.2. <i>Blueprint Self Efficacy</i>	61
Tabel 3.3. <i>Blueprint Grit</i>	62
Tabel 4.1. Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Efficacy</i>	68
Tabel 4.2. Hasil Uji Validitas Skala <i>Grit</i>	68
Tabel 4.3. Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik	69
Tabel 4.4. Hasil Uji Reliabilitas Item <i>Self Efficacy</i>	70
Tabel 4.5. Hasil Uji Reliabilitas Item <i>Grit</i>	70
Tabel 4.6. Hasil Uji Reliabilitas Item Stres Akademik	70
Tabel 4.7. Gambaran Karakteristik Responden	71
Tabel 4.8. Analisis Data Deskriptif	72
Tabel 4.9. Rumus Kategorisasi	72
Tabel 4.10. Kategorisasi Tingkat <i>Self Efficacy</i>	73
Tabel 4.11. Kategorisasi Tingkat <i>Grit</i>	73
Tabel 4.12. Kategorisasi Tingkat Stres Akademik	74
Tabel 4.13. Hasil Uji Normalitas	74
Tabel 4.14. Hasil Uji Multikolinieritas	75
Tabel 4.15. Hasil Uji Heterokedastisitas	76
Tabel 4.16. Hasil Uji Regresi Linear Berganda	77
Tabel 4.17. Hasil Uji Koefisien Determinasi <i>Self Efficacy</i> Terhadap Stres Akademik	78
Tabel 4.18. Hasil Uji Koefisien Determinasi <i>Grit</i> Terhadap Stres Akademik...	79
Tabel 4.19. Hasil Uji Koefisien Determinasi <i>Self Efficacy</i> dan <i>Grit</i> Terhadap Stres Akademik	79
Tabel 4.20. Hasil Uji T	80
Tabel 4.21. Hasil Uji F	81

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Pikir