

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI  
DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYUSUN  
SKRIPSI PASCA PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar

Sarjana Pendidikan (S. Pd)



**OLEH**

**ISMA LUTFIANA FATQIAH**

**NIM. 932130619**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

**FAKULTAS TARBIYAH**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI**

**2023**

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI  
DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYUSUN  
SKRIPSI PASCA PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada

Institut Agama Islam Negeri Kediri

untuk memenuhi salah satu persyaratan

dalam menyelesaikan program Sarjana Pendidikan

**Oleh:**

**Isma Lutfiana Fatqiah**

**NIM. 932130619**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

**FAKULTAS TARBIYAH**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

**2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI  
DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA PAI DALAM MENYUSUN  
SKRIPSI PASCA PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

Ditulis Untuk Memenuhi Syarat Program STRATA-1 (S-1)

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

**Oleh:**

**Isma Lutfiana Fatqiah**

**NIM. 932130619**

Skripsi ini telah diperiksadan disetujui oleh:

Dosen Pembimbing 1



**Ninik Zuroidah, M.Si**  
NIP. 198008022005012005

Dosen Pembimbing 2



**Nila Zaimatus Septiana, M.Pd**  
NIDN. 2021098701

**NOTA DINAS**

Kediri, 15 Juni 2023

Nomor :  
Lampiran :  
Hal : Bimbingan Skripsi  
Yth.

Ibu Dekan Fakultas Tarbiyah  
Insitut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri  
Di  
Jl. Sunan Ampel 07, Ngronggo  
Kediri

Assamualaikum Wr. Wb

Memenuhi permintaan Ibu Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : ISMA LUTFIANA FATQIAH  
NIM : 932130619  
Judul : **HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI PASCA PANDEMI COVID-19**

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1). Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan dapat segera diujikan dalam Sidang Munaqosah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Ibu kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Dosen Pembimbing 1

  
**Ninik Zuroidah, M.Si**

NIP. 198008022005012005

Dosen Pembimbing 2

  
**Nila Zaimatus Septiana, M.Pd**

NIDN. 2021098701

## NOTA PEMBIMBING

Lampiran :  
Hal : Bimbingan Skripsi  
Yth.

Ibu Dekan Fakultas Tarbiyah  
Insitut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri  
Di  
Jl. Sunan Ampel 07, Ngronggo  
Kediri

Assamualaikum Wr.Wb

Bersama ini saya kirimkan berkas mahasiswa:

Nama : ISMA LUTFIANA FATQIAH  
NIM : 932130619  
Judul : **HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN  
PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES AKADEMIK  
MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI PASCA  
PANDEMI COVID-19**

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan beberapa petunjuk dan tuntunan yang telah diberikan dalam Sidang Munaqosah yang dilaksanakan pada tanggal 04 Juli 2023 kami menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Ibu kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Dosen Pembimbing 1



**Ninik Zuroidah, M.Si**

NIP. 198008022005012005

Dosen Pembimbing 2



**Nila Zaimatus Septiana, M.Pd**

NIDN. 2021098701

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN**  
**STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI PASCA**  
**PANDEMI COVID-19**

**ISMA LUTFIANA FATQIAH**  
**9.321.306.19**

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri Pada  
Tanggal 04 Juli 2023

Tim Penguji,

1. Penguji Utama  
Dr. Noer Hidayah, M.Si  
NP. 197601092005012002
2. Penguji I  
Ninik Zuroidah, M.Si  
NIP. 196406011998031001
3. Penguji II  
Nila Zaimatus Septiana, M.Pd  
NIDN. 2021098701



Kediri, 10 Juli 2023  
Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Kediri



Prof. Dr. Hj. Munifah, M.Pd  
NIP. 197004121994032006

**MOTTO**

خير الناس أنفعهم للناس

*"Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia  
lain"*

**(HR. Thabrani dan Daruquthni).**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil‘aalamiin, dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karuniaNya yang diberikan kepada penulis sehingga tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan. Maka karya skripsi ini akan dipersembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Djudi dan Ibu Nur Khusnul Khotimah yang telah mendidik dan tiada henti memberikan do‘a serta dukungan lahir batin.
2. Seluruh keluarga besar Bani Kasibah dan Bani Katiyem yang selalu memberikan do‘a dan semangat.
3. Teruntuk Calon Pendampingku yang telah mencurahkan tenaga dan kasih sayangnya serta penyemangat selama penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Prof. Dr. Hj. Munifah, M.Pd, selaku Dekan Tarbiyah yang telah mengizinkan saya melaksanakan penelitian di IAIN Kediri tercinta.
5. Ibu Ninik Zuroidah, M.Pd. dan Ibu Nila Zaimatus Septiana, M.Si. selaku dosen pembimbing saya yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Para guru, ustadz-ustadzah dan dosen yang sudah memberikan ilmu dan nasihatnya sehingga saya sampai di titik ini.
7. Seluruh warga Pondok Syarif Hidayatullah yang telah menjadi tolak semangat dan inspirasiku.



8. Teman-teman Tarbiyah, teman-teman prodi PAI angkatan 2019, Khususnya Laila Nur Hidayati, S.Pd., Anggita Candra Salsabila, S.Pd., Risa Hurul Aini, S.Pd., Firda Nur Farihah, S.Pd yang menjadi motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Almamater IAIN Kediri yang kubanggakan

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Assalamu‘alaikum Warahmatullahi Wabaraktuh

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Isma Lutfiana Fatqiah

NIM : 932130619

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Tarbiyah

Judul Skripsi : Hubungan antara Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Pasca Pandemi COVID-19

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah asli penelitian saya, dan bukan merupakan plagiasi dari hasil karya orang lain kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Wassalamu‘alaikum Warahmatullahi Wabaraktuh

Kediri, 15 Juni 2023

Penulis,



**Isma Lutfiana Fatqiah**  
NIM. 932130619

## ABSTRAK

Isma Lutfiana Fatqiah, dosen pembimbing Ibu Ninik Zuroidah, M.Si dan Ibu Nila Zaimatus Septiana, M.Pd. Hubungan antara Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Pasca Pandemi Covid-19. Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI), Fakultas Tarbiyah, IAIN Kediri, 2023.

**Kata Kunci:** Efikasi Diri, Penyesuaian Diri, Stres Akademik Pasca Covid-19.

Stress akademik adalah kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Mahasiswa semester akhir sangat rentan dalam mengalami stres, kerana banyak tugas yang harus mereka kerjakan. Apalagi penyusunan skripsi mahasiswa sekarang ini dilakukan setelah pandemic Covid-19 sehingga tidak sedikit diantara mahasiswa yang merasa tertekan dan mengalami stres. Efikasi diri dan penyesuaian diri perlu ditingkatkan, karena keyakinan terhadap kemampuan dan pandai dalam menyesuaikan lingkungan dapat mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa. Adapun tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi pasca pandemic Covid-19. (2) Untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi pasca pandemic Covid-19. (3) Untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan penyesuaian diri dengan stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi pasca pandemic Covid-19.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif jenis *ex post facto*. Di katakana *ex post* karena peneliti melakukan penelitian suatu hubungan variabel dengan tidak memberikan perlakuan yang telah dirancang terlebih dahulu,

sehingga penelitian ini dilakukan tanpa adanya manipulasi. Populasi dalam penelitian ini bersumber dari mahasiswa angkatan 2019 yang sedang melakukan penyusunan skripsi. Sampel yang digunakan penelitian ini sebanyak 100 responden. Mengenai pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran angket berupa kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah korelasi berganda.

Hasil dari penelitian ini yaitu, 1) Hubungan negative antara efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi pasca pandemic Covid-19. Artinya, apabila efikasi diri mahasiswa meningkat, maka stres akademik mahasiswa akan menurun, begitu sebaliknya. Hal ini dibuktikan hasil *Correlation Coefficient* yang dihasilkan sebesar  $-0.196$ . Nilai ini berada pada rentan  $0.00 - 0.199$  dengan kategori korelasi sangat rendah; 2) Hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi pasca pandemi Covid-19. Artinya, apabila penyesuaian diri mahasiswa meningkat, maka stres akademik mahasiswa akan menurun, begitu sebaliknya. Dibuktikan dengan nilai hasil *Correlation Coefficient* yang dihasilkan sebesar  $-0.269$ . Nilai ini berada pada rentan  $0.20 - 0.399$  dengan kategori korelasi rendah; dan 3) Terdapat Hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri dengan stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi pasca pandemic Covid-19. Dibuktikan dengan nilai  $f$  hitung  $3.941$  lebih besar dari  $f$  tabel yaitu  $3.09$  pada taraf signifikansi  $5\%$  sebesar  $0.023 < 0.05$ .

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmaanirrohiim

Assalamu‘alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW yang syafa‘atnya kita harapkan kelak di akhirat.

Atas kehendak Allah SWT, skripsi yang berjudul “**Hubungan antara Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Pasca Pandemi COVID-19**” ini bisa terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang sudah mendukung dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih yang tulus dari hati penulis ucapkan kepada:

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M.Ag, selaku rektor Institut Agama Islam Negeri Kediri.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Munifah, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Kediri.
3. Bapak Moh. Zainal Fanani, M.Pd.I selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Negeri Kediri.

4. Ibu Ninik Zuroidah, M.Pd. selaku dosen pembimbing 1 dan Ibu Nila Zaimatus Septiana, M.Si. selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Segenap Dosen Fakultas Tarbiyah yang telah memberikan ilmu dan mendidik kami dengan ikhlas selama menempuh pendidikan di IAIN Kediri dan seluruh staff yang selalu ramah melayani segala administrasi selama proses kuliah hingga sampai wisuda.
6. Ibu, Bapak dan segenap keluarga besar tercinta yang terus menerus mengalirkan doa tanpa ada hentinya dan menjadi penyemangat dalam mengerjakan skripsi.
7. Serta teman-teman yang selalu menjadi motivasi.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, berbagai kritik saran yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan demi perbaikan dan kemajuan untuk rujukan masa yang akan datang. Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Amin.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS</b> .....	<b>iv</b>
<b>NOTA PEMBIMBING</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xx</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	11
1.5 Hipotesis Penelitian .....	12

1.6 Penelitian Terdahulu.....	12
1.7 Definisi Operasional.....	16
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>19</b>
2.1 Variabel Penelitian .....	19
2.2 Kerangka Teoritis .....	19
b. Penyesuaian Diri.....	26
c. Stres Akademik .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
3.1 Rancangan Penelitian .....	43
3.2 Populasi dan Sampel .....	44
3.3 Teknik Pengumpulan Data .....	45
3.4 Instrument Penelitian.....	46
3.5 Teknik Analisis Data .....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>56</b>
4.1 Deskripsi Data .....	56
4.2 Data Hasil Penelitian .....	57
4.3 Uji Validitas .....	64
4.4 Uji Reabilitas .....	67
4.5 Uji Linearitas .....	68
4.6 Uji Hipotesis.....	69
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>76</b>



5.1	Hubungan antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Pasca Pandemi Covid-19.....	76
5.2	Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Pasca Pandemi Covid-19.....	77
5.3	Hubungan antara Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Pasca Pandemi Covid-19 .....	79
<b>BAB VI KESIMPULAN .....</b>		<b>82</b>
6.1	Kesimpulan.....	82
6.2	Saran .....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>85</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>		<b>89</b>

## DAFTAR TABEL

Table 1.1 Penelitian Terdahulu yang Menjadi Rujukan.....	13
Tabel 3. 1 Kisi-kisi Angket Efikasi Diri Menurut Pendapat (Sebelum Dinilai Validator) .....	47
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Angket Penyesuaian Diri (Sebelum Dinilai Validator).....	47
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Stres Akademik Mahasiswa (Sebelum Dinilai Validator) ....	48
Tabel 3. 4 Interpretasi Koefisien Korelasi .....	53
Tabel 4. 1 Deskripsi Responden.....	56
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Variabel Efikasi Diri Mahasiswa.....	58
Tabel 4. 3 Frekuensi Kecenderungan Efikasi Diri Mahasiswa .....	59
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Variabel Penyesuaian Diri Mahasiswa.....	60
Tabel 4. 5 Frekuensi Kecenderungan Penyesuaian Diri Mahasiswa .....	61
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Variabel Stres Akademik Mahasiswa.....	62
Tabel 4. 7 Frekuensi Kecenderungan Stres Akademik Mahasiswa .....	63
Tabel 4. 8 Hasil Penilaian Instrumen dan Hasil Perhitungan Indeks Aiken Efikasi Diri .....	64
Tabel 4. 9 Hasil Penilaian Instrumen dan Hasil Perhitungan Indeks Aiken Penyesuaian Diri .....	65
Tabel 4. 10 Hasil Penilaian Instrumen dan Hasil Perhitungan Indeks Aiken Stres Akademik Mahasiswa .....	66
Tabel 4. 11 Hasil Uji Reabilitas Terhadap Instrumen Efikasi Diri menggunakan SPSS 24.0 for windows.....	67
Tabel 4. 12 Hasil Uji Reabilitas Terhadap Instrumen Penyesuaian Diri menggunakan SPSS 24.0 for windows .....	67

Tabel 4. 13 Hasil Uji Reabilitas Terhadap Instrumen Stres Akademik Mahasiswa menggunakan SPSS 24.0 for windows .....	68
Tabel 4. 14 Hasil Uji Linearitas Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa menggunakan SPSS 24.0 for windows .....	68
Tabel 4. 15 Hasil Uji Linearitas Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa.....	69
Tabel 4. 16 Hasil Uji Normalitas Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa .....	70
Tabel 4. 17 Hasil Uji Korelasi antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Pasca Pandemi Covid-19 .....	70
Tabel 4. 18 Hasil Uji Normalitas Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa.....	71
Tabel 4. 19 Hasil Uji Korelasi Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Pasca Pandemi Covid-19.....	72
Tabel 4. 20 Hasil Uji Determinasi Variabel Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Pasca Pandemi Covid-19.....	73
Tabel 4. 21 Hasil Analisis Hubungan antara Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Pasca Pandemi Covid-19.....	73
Tabel 4. 22 Hasil Uji Multikolinearitas Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19 .....	74

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa .....	41
Gambar 4. 1 Diagram Distribusi Frekuensi Variabel Efikasi Diri Mahasiswa.....	58
Gambar 4. 2 Diagram Distribusi Frekuensi Variabel Penyesuaian Diri Mahasiswa .....	61
Gambar 4. 3 Diagram Distribusi Frekuensi Variabel Stres Akademik Mahasiswa .....	63

