

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI, REGULASI DIRI, DAN  
DUKUNGAN KELUARGA DENGAN STRES AKADEMIK DI  
MASA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SMP**



**SKRIPSI**

**NUNIK AYU MANDARI**

**1711020033**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO  
2021**

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI, REGULASI DIRI, DAN  
DUKUNGAN KELUARGA DENGAN STRES AKADEMIK DI  
MASA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SMP**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan**

**NUNIK AYU MANDARI**

**1711020033**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO  
2021**



**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi yang diajukan oleh ;

Nama : Nunik Ayu Mandari  
Nim : 1711020033  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto  
Judul : Hubungan Antara Efikasi diri, Regulasi diri, dan Dukungan keluarga dengan Stres akademik di masa Pandemi Covid-19 pada siswa SMP.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.) Pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

**DEWAN PENGUJI**

Penguji 1 : Ns. Happy Dwi Aprilina, S.Kep., M.Kep. (.....)  
Penguji 2 : Ns. Atika Dhiyah Anggraeni, S.Kep., M.Kep. (.....)  
Penguji 3 : Dr. Supriyadi, S.KM., M.KM. (.....)

Ditetapkan di : Purwokerto  
Tanggal : 07 Mei 2021

Mengetahui :  
Dekan FIKES

Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep.  
NIK. 2160188



### HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nunik Ayu Mandari  
NIM : 1711020033  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 07 Mei 2021

Yang membuat pernyataan



Nunik Ayu Mandari

1711020033

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nunik Ayu Mandari  
NIM : 1711020033  
Program Studi : Keperawatan S1  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto  
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Antara Efikasi Diri, Regulasi Diri dan Dukungan Keluarga Dengan Stres Akademik di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa SMP.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/ mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Purwokerto  
Pada Tanggal : 07 Mei 2021  
Yang menyatakan,



Nunik Ayu Mandari  
1711020033

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, aku persembahkan karya kecilku untuk dua orang hebat dalam hidupku.

Yang utama dari segalanya ...

Ayah dan Ibu tercinta, sebagai tanda bakti hormat atas pertanggungjawaban yang selama ini mereka berikan kepadaku. Terimakasih atas segala pengorbanan, nasihat, dukungan, cinta kasih dan doa baik yang tidak pernah berhenti kalian berikan dan yang tidak mungkin bisa terbalaskan olehku. Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin.

Terimakasih juga untuk teman-teman onlineku, yang menyayangiku ataupun yang membenciku, dan sahabatku tercinta.

Tanpa inspirasi, dorongan, dan dukungan dari kalian yang senantiasa saling membantu sesulit apapun keadaan selalu siap dan tidak pernah mengatakan lelah untuk mensupport satu sama lain, sehingga satu per satu dari kita bisa menyelesaikan karyanya dengan tepat waktu.

## MOTTO

Rasulullah bersabda : " Barangsiapa menempuh jalan untuk mendapatkan ilmu,  
Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga."

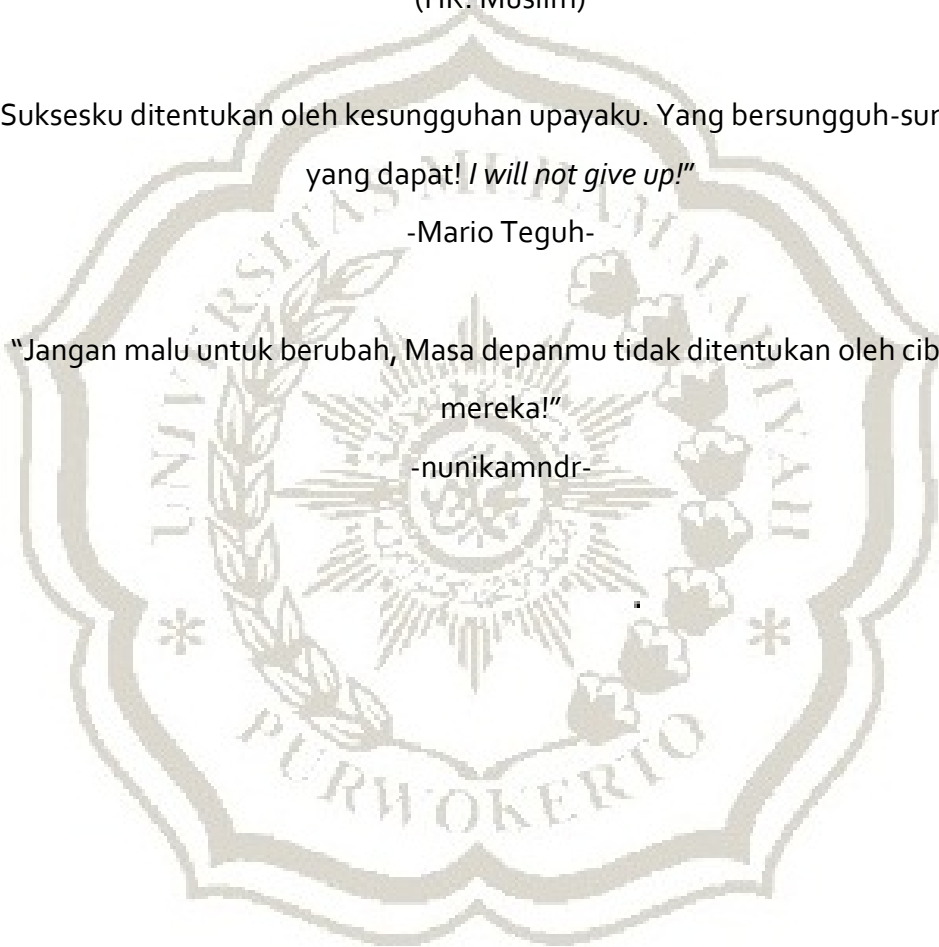
(HR. Muslim)

"Suksesku ditentukan oleh kesungguhan upayaku. Yang bersungguh-sungguh  
yang dapat! *I will not give up!*"

-Mario Teguh-

"Jangan malu untuk berubah, Masa depanmu tidak ditentukan oleh cibiran  
mereka!"

-nunikamndr-



## KATA PENGANTAR

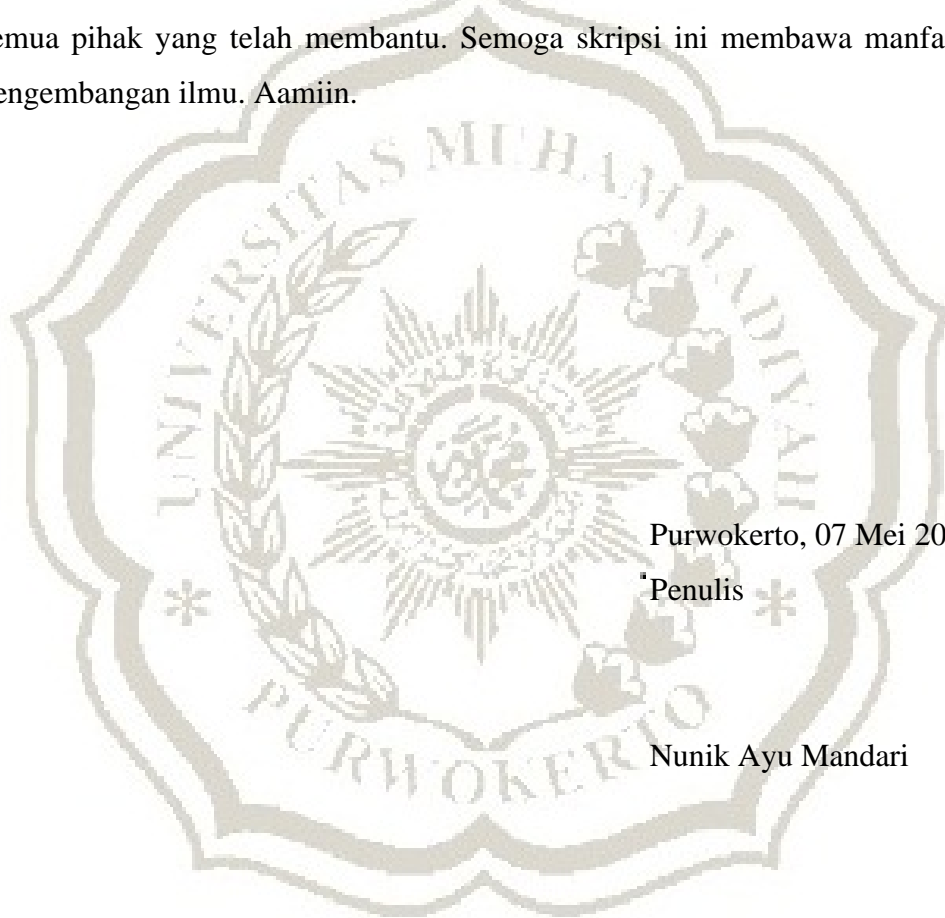
Assalamuallaikum Wr.Wb

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Efikasi diri, Regulasi diri, dan Dukungan keluarga dengan Stress Akademik di masa pandemi Covid-19 pada siswa SMP”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

- (1) Dr. Ns. Jebul Suroso, S.Kep.,M.Kep. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
- (2) Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep selaku Dekan FIKES yang telah memberi berbagai informasi tentang tata laksana penyusunan skripsi;
- (3) Ns. Happy Dwi Aprilina, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan S1 dan selaku penguji I yang telah memberikan berbagai pertanyaan dan masukan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan;
- (4) Ns. Atika Dhiah Anggraeni, S.Kep., M.Kep selaku penguji II yang telah memberikan berbagai pertanyaan dan masukan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan;
- (5) Dr. Supriyadi, S.K.M., M.K.M selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih atas bimbingannya selama ini yang penuh dengan kesabaran dan keikhlasan yang telah bersedia menyediakan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
- (6) Bapak dan ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah berkenan memberikan Ilmunya;

- (7) Terima kasih untuk Bapak dan Ibu selaku orang tua tercinta, serta saudara tercinta yang telah memberikan bantuan support dan dukungan baik material maupun moral;
- (8) Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulisan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Aamiin.



Purwokerto, 07 Mei 2021

\*Penulis \*

Nunik Ayu Mandari

# HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI, REGULASI DIRI, DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN STRES AKADEMIK DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SMP

## ABSTRAK

Nunik Ayu Mandari<sup>1</sup>, Supriyadi<sup>2</sup>

[nunikayumandari17@gmail.com](mailto:nunikayumandari17@gmail.com)

**Latar Belakang:** Pandemi Covid-19 yang terjadi membuat perubahan besar di berbagai bidang salah satunya pendidikan yang dilakukan secara *daring*. Akibat perubahan yang terjadi membuat siswa mengalami stress akademik disebabkan karena fasilitas yang berbeda di setiap siswa seperti *smartphone*, jaringan sinyal dan kemampuan ekonomi. Peningkatan stress akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal seperti efikasi diri dan regulasi diri serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri, regulasi diri, dan dukungan keluarga dengan stres akademik di masa pandemi covid-19 pada siswa SMP.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proporsi random sampling* dengan jumlah sampel 70 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

**Hasil:** Hasil penelitian umur responden adalah 14,5 tahun. Jenis kelamin sebagian besar dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 47 responden (67,1%). Hasil uji *chi square* menunjukkan nilai *p value* pada variable efikasi diri, regulasi diri, dan dukungan keluarga dengan masing-masing sebesar  $\alpha=0,033$ ;  $\alpha=0,041$  dan  $\alpha=0,000$ .

**Kesimpulan:** terdapat hubungan antara efikasi diri, regulasi diri, dan dukungan keluarga dengan stres akademik di masa pandemi covid-19 pada siswa SMP.

**Kata Kunci:** Dukungan Keluarga, Efikasi Diri, Regulasi Diri, Stres Akademik

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

<sup>2</sup>Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

# RELATIONSHIP OF SELF-EFFICIENCY, SELF-REGULATION, FAMILY SUPPORT, AND ACADEMIC STRESS DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

## ABSTRACT

Nunik Ayu Mandari<sup>1</sup>, Supriyadi<sup>2</sup>

[nunikayumandari17@gmail.com](mailto:nunikayumandari17@gmail.com)

**Background:** The Covid-19 epidemic has created a great change in a variety of areas, including online learning. As a result of the many facilities available to each student, such as cellphones, signal networks, and economic capabilities, students experience academic stress. Increased academic stress is influenced by various internal and external factors. The internal factors include self-efficacy and self-regulation. Whereas, the external factor includes family support.

**Objective:** This study aims to determine the relationship of self-efficacy, self-regulation, family support, and academic stress during the COVID-19 pandemic among junior high school students.

**Methods:** A quantitative technique with a cross-sectional design was used in this investigation. To select 70 respondents, the proportion of random sampling approach was employed, which was in accordance with the inclusion and exclusion criteria.

**Result:** The result indicates that the average age of the respondent is 14.5 years. Meanwhile, most of them, 47 respondents (67.1%), are female. The results of the chi square test show that the p values on the variables of self-efficacy, self-regulation, and family support are = 0.033; = 0.041 and = 0.000, respectively.

**Conclusion:** There is a relationship of self-efficacy, self-regulation, family support, and academic stress during the covid-19 pandemic in junior high school students.

**Keywords:** family support, self-efficacy, self-regulation, academic stress

<sup>1</sup>Student of Nursing Science Program Faculty of Health Sciences Muhammadiyah University Purwokerto

<sup>2</sup>Lecturer of Health Faculty of Muhammadiyah University of Purwokerto

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Hasil Penelitian Terdahulu .....	8
B. Stres Akademik .....	11
C. Efikasi Diri .....	18
D. Regulasi Diri .....	27
E. Dukungan Keluarga .....	34
F. Remaja.....	37
G. Kerangka Teori Penelitian.....	42
H. Kerangka Konsep Penelitian .....	43

I. Hipotesis.....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	44
D. Variabel Penelitian .....	47
E. Definisi Operasional.....	48
F. Instrument Penelitian .....	49
G. Validitas dan Reliabilitas .....	51
H. Teknik Pengumpulan Data .....	54
I. Analisa Data .....	55
J. Prosedur Penelitian.....	56
K. Pengolahan Data.....	58
L. Etika Penelitian .....	59
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	62
B. Pembahasan .....	67
C. Keterbatasan Penelitian .....	77
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	78
B. Saran .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian.....	42
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian .....	43



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu .....	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	48
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Umur dan Jenis Kelamin .....	62
Tabel 4.2 Distribusi Efikasi Diri .....	62
Tabel 4.3 Distribusi Regulasi Diri .....	63
Tabel 4.4 Distribusi Dukungan Keluarga.....	63
Tabel 4.5 Distribusi Stres Akademik .....	64
Tabel 4.6 Hubungan Efikasi Diri dengan Stres akademik .....	65
Tabel 4.7 Hubungan Regulasi Diri dengan Stres akademik .....	66
Tabel 4.8 Hubungan Dukungan Keluarga dengan Stres akademik .....	66



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Surat Izin Validitas
- Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian Proposal
- Lampiran 6 : Surat Keterangan Layak Etik
- Lampiran 7 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Izin selesai penelitian
- Lampiran 9 : Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 10 : Hasil Uji Validitas
- Lampiran 11: Output SPSS Penelitian
- Lampiran 12: Lembar Bimbingan Proposal
- Lampiran 13 : Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 14 : Lembar Persetujuan Perbaikan Skripsi
- Lampiran 15 : Surat Pengesahan Terjemahan Judul Skripsi dan Abstrak
- Lampiran 16 : Foto Dokumentasi