

**PERAN *SELF-EFFICACY* DALAM MENGATASI STRES  
AKADEMIK PESERTA DIDIK AGAMA BUDDHA  
DI KABUPATEN PESAWARAN  
TAHUN 2025**



**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Agama Buddha (S.Pd)**

**Oleh :**

**NAMA : Budi Warsito**

**NPM : 2024101010**

**Program Studi Pendidikan Keagamaan Budha  
Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB)**

**JINARAKKHITA**

**LAMPUNG**

**Juli 2025**



LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Tugas Akhir Skripsi

PERAN *SELF-EFFICACY* DALAM MENGATASI STRES  
AKADEMIK PESERTA DIDIK AGAMA BUDDHA  
DI KABUPATEN PESAWARAN TAHUN 2025

Disusun Oleh:  
**BUDI WARSITO**  
2024101010


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha


Jinarakkhita Lampung

Pada 03 Juli 2025

Ketua Penguji/Penguji 1

  
**Sutiyono, M.Pd**  
NIDN. 2926049201

Anggota/Penguji 2

  
**Taridi, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B**  
NIDN. 2908078501

Pembimbing 1

  
**Widiyanto, S.Ag., M.Pd.B**  
NIDN. 2912027901

Pembimbing 2

  
**Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.Pd**  
NIDN. 2908069001

Lampung, 03 Juli 2025  
Mengetahui dan Mengesahkan,  
Ketua STIAB Jinarakkhita

  
**Dr. Burmansah, M.Pd**  
NIDN. 2928108501

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Budi Warsito  
NPM : 2024101010  
Program Studi : Pendidikan Keagamaan Buddha  
Alamat Lengkap : Dusun Trikora RT/RW 001/010 Kec. Negri Katon Kab. Pesawaran  
No Hp : 085357954224

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa:

1. Keabsahan data dan hal-hal lain yang berkenaan dengan keaslian dalam penyusunan skripsi ini merupakan tanggung jawab pribadi.
2. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang penulis kutip dan hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.
3. Apabila di kemudian hari timbul masalah dengan keabsahan data dan keaslian/originalitas skripsi adalah di luar tanggung jawab STIAB Jinarakkhita dan penulis bersedia menanggung segala resiko sanksi yang dikeluarkan STIAB Jinarakkhita dan gugatan yang diajukan oleh pihak lain yang merasa dirugikan.

Lampung, 16 Juni 2025  
Yang membuat Pernyataan



Budi Warsito  
NPM. 2024101010

## **MOTTO**

“Belajar tanpa berpikir itulah tidak berguna, tapi berpikir tanpa belajar itu sangatlah berbahaya”

**(Ir. Soekarno)**

“Janganlah menyia-nyiakan waktu untuk belajar, gunakan waktu yang ada untuk mengembangkan potensi diri”

**(Budi Warsito)**

## ABSTRAK

**Warsito, Budi/2024101010/2025/ Peran *Self-Efficacy* dalam Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik Agama Buddha di Kabupaten Pesawaran Tahun 2025/Widiyanto, S.Ag., M.Pd.B dan Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.Pd.**

**Kata Kunci : *Self-Efficacy*, Stres Akademik**

*Self-efficacy* merupakan faktor penting dalam membantu peserta didik mengatasi stres akademik. Stres akademik bukan sekadar tekanan biasa, melainkan kondisi yang dapat mengganggu konsentrasi, menimbulkan kecemasan, dan menurunkan motivasi belajar peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran *self-efficacy* dalam mengatasi stres akademik pada peserta didik beragama Buddha di Kabupaten Pesawaran. Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa sebagian peserta didik mengalami tekanan dalam menjalani aktivitas akademik, seperti kesulitan berkonsentrasi, kecemasan berlebihan, dan hilangnya semangat belajar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah peserta didik beragama Buddha di dua SMP Negeri di Kabupaten Pesawaran, dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan teknik sampling jenuh. Data dikumpulkan melalui kuesioner *self-efficacy* dan stres akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan regresi linier sederhana menggunakan program SPSS versi 16.0.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-efficacy* terhadap stres akademik. Hal ini menegaskan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor penting dalam mengelola stres akademik. Semakin tinggi tingkat *self-efficacy* peserta didik, semakin baik kemampuan mereka dalam menghadapi dan mengurangi tekanan akademik. Oleh karena itu, pengembangan *self-efficacy* perlu mendapat perhatian khusus untuk membantu peserta didik mengatasi stres akademik secara efektif.

## ABSTRACT

**Warsito, Budi/2024101010/2025/ The Role of Self-Efficacy in Overcoming Academic Stress of Buddhist Learners in Pesawaran Regency in 2025/ Widiyanto, S.Ag., M.Pd.B dan Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.Pd.**

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

*Self-efficacy is an important factor in helping students overcome academic stress. Academic stress is not just ordinary pressure, but a condition that can disrupt concentration, cause anxiety, and reduce students' motivation to learn. This study aims to examine the role of self-efficacy in overcoming academic stress in Buddhist learners in Pesawaran Regency. The phenomenon in the field shows that some students experience pressure in undergoing academic activities, such as difficulty concentrating, excessive anxiety, and loss of enthusiasm for learning.*

*This study used a quantitative approach with a survey method. The research population was Buddhist students in two public junior high schools in Pesawaran Regency, with a total of 30 respondents. The sampling technique used nonprobability sampling with saturated sampling technique. Data were collected through self-efficacy and academic stress questionnaires that had been tested for validity and reliability. Data analysis was performed by simple linear regression using the SPSS version 16.0 program.*

*The results showed that there is a significant influence between self-efficacy on academic stress. This confirms that self-efficacy is an important factor in managing academic stress. The higher the level of self-efficacy of learners, the better their ability to deal with and reduce academic stress. Therefore, the development of self-efficacy needs special attention to help learners cope effectively with academic stress.*

## KATA PENGANTAR

*Namo Sanghyang Adi Buddhaya.*

*Namo Buddhaya.*

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Sanghyang Adi Buddha, Ketuhanan Yang Maha Esa, para Buddha Bodhisattva-Mahasattva. Berkat berkah, cinta kasih, serta karma baik, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peran *Self-Efficacy* Dalam Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik Agama Buddha di Kabupaten Pesawaran Tahun 2025” tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha di Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung.

Penelitian ini mengulas Peran *Self-Efficacy* dalam Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik Agama Buddha di Kabupaten Pesawaran Tahun 2025. Dengan menggunakan berbagai metode analisis, termasuk software SPSS 16, peneliti berusaha mengungkap seberapa besar dampak Peran *Self-Efficacy* dalam Mengatasi Stres Akademik. Pada bagian akhir skripsi, peneliti memaparkan hasil dari analisis yang telah dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan. Skripsi ini telah disesuaikan dengan pedoman penulisan di Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung dan melalui beberapa proses revisi dari dosen pembimbing serta penguji. Namun, peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam skripsi ini, sehingga kritik dan saran dari para pembaca sangat peneliti harapkan guna penyempurnaan di masa mendatang.

Proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari berbagai kendala dan tantangan, namun berkat dukungan banyak pihak, semuanya dapat teratasi dengan baik. Pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- a. Kedua orang tua yang selalu mendukung.

- b. Y.M. Bhiksu Nyanamaitri Mahasthavira, Ketua Yayasan Buddhayana Vidyalaya Bandar Lampung.
- c. Dr. Burmansah, M.Pd, Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung.
- d. Komang Sutawan, S.Ag., M.M., M.Pd.B, Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung.
- e. Widiyanto, S.Ag., M.Pd.B, dosen pembimbing I.
- f. Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.Pd, dosen pembimbing II.
- g. Seluruh dosen di Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung yang telah membimbing selama masa studi.
- h. Sahabat dan rekan-rekan mahasiswa angkatan XVIII STIAB Jinarakkhita Lampung.
- i. Almamater tercinta.

Peneliti berharap, skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan dalam dunia pendidikan, khususnya pendidikan agama Buddha. Semoga karya ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti-peneliti berikutnya.

Lampung, 16 Juni 2025

Peneliti

## DAFTAR ISI

COVER.....	i
LOGO .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR SINGKATAN .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
G. Kebaruan dan Orisinalitas .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>12</b>
A. Landasan Teori .....	12
1. Stres Akademik.....	12

2. Efikasi Diri atau <i>self-efficacy</i> .....	26
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	36
C. Kerangka Pemikiran .....	39
D. Hipotesis .....	40
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Objek, subjek, waktu dan lokasi penelitian .....	41
B. Waktu Penelitian .....	41
C. Lokasi Penelitian .....	42
D. Desain Penelitian .....	43
E. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	44
F. Populasi dan sampel .....	44
1. Populasi .....	44
2. Sampel .....	45
G. Variabel penelitian.....	45
H. Instrumen penelitian .....	46
I. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	50
J. Teknik Analisis Data .....	52
1. Uji Prasyarat .....	52
2. Uji Statistik.....	55
3. Uji Hipotesis.....	57
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>59</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	59
1. Sejarah Singkat UPTD SMPN 7 Pesawaran .....	59
2. Sejarah Singkat UPTD SMPN 21 Pesawaran.....	64
B. Hasil Uji Coba Instrumen .....	67
1. Uji Validitas.....	67
2. Reliabilitas .....	68

C.	Hasil Penelitian.....	69
1.	Deskripsi Statistik <i>Self-efficacy</i> (X).....	69
2.	Deskripsi.....	77
D.	Uji Prasyarat Analisis Statistik.....	87
1.	Uji Normalitas .....	87
2.	Homogenitas.....	88
E.	Uji Hipotesis Dan Analisis Regresi Linier Sederhana.....	89
F.	Pembahasan .....	92
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>97</b>
A.	Simpulan.....	97
B.	Implikasi .....	97
C.	Saran.....	98
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>99</b>	
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN .....</b>	<b>103</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>176</b>	

## DAFTAR SINGKATAN

- A.** = *Anguttara Nikaya (The Books of The Gradual Saying)*
- Dh.** = *Dhammapada*
- M** = *Majjhima Nikaya (The Middle Length Discourses)*

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Kebaruan dan Orisinalitas .....	8
Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian .....	41
Tabel 3. 2 Data Siswa UPTD SMPN 7 Pesawaran dan UPTD SMPN 21 Pesawaran .....	45
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen <i>Self-efficacy</i> (Variabel X) .....	48
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik (Variabel Y) .....	49
Tabel 3. 5 Skor Jawaban Kuesioner .....	50
Tabel 4. 1 Uji Reliabilitas Instrumen .....	68
Tabel 4. 2 Deskripsi Statistik <i>Self-efficacy</i> .....	69
Tabel 4. 3 Tingkat Kesulitan .....	70
Tabel 4. 4 Tingkat Generalisasi .....	72
Tabel 4. 5 Tingkat Kekuatan .....	74
Tabel 4. 6 Rekapitulasi <i>Self-efficacy</i> (X) .....	76
Tabel 4. 7 Deskripsi Stres Akademik .....	77
Tabel 4. 8 Tuntutan Fisik .....	78
Tabel 4. 9 Tuntutan Tugas .....	80
Tabel 4. 10 Tuntutan Peran .....	82
Tabel 4. 11 Tuntutan Interpersonal .....	84
Tabel 4. 12 Rekapitulasi Stres Akademik .....	86
Tabel 4. 13 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian .....	87
Tabel 4. 14 Hasil Uji Homogenitas .....	89
Tabel 4. 15 Output Persamaan Regresi .....	90
Tabel 4. 16 Output Analisis Anova .....	91
Tabel 4. 17 Residual Statistik .....	91
Tabel 4. 18 Nilai Koefisien Determinasi R Square .....	92

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Jumlah Terlapor Tingkat Stres Mahasiswa.....	3
Gambar 3. 1 Peta UPTD SMPN 7 Pesawaran .....	42
Gambar 3. 2 Peta UPTD SMPN 21 Pesawaran .....	42
Gambar 3. 3 Uji Hipotesis Dua Pihak.....	58
Gambar 4. 1 Gedung UPTD SMPN 7 Pesawaran .....	59
Gambar 4. 2 Struktur Organisasi UPTD SMPN 7 Pesawaran.....	63
Gambar 4. 3 Gedung UPT SMP N 21 Pesawaran .....	64
Gambar 4. 4 Struktur Organisasi UPT SMP N 21 Pesawaran .....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Dosen Pembimbing .....	104
Lampiran 2 Surat Izin Observasi .....	108
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Observasi .....	109
Lampiran 4 Foto Dokumentasi Observasi .....	111
Lampiran 5 LKIP Variabel (X) .....	112
Lampiran 6 LKIP Variabel (Y) .....	114
Lampiran 7 Angket Penelitian Variabel .....	116
Lampiran 8 Surat Permohonan Izin Validator.....	120
Lampiran 9 Instrumen Validasi Angket .....	122
Lampiran 10 Saran Perbaikan Seminar Proposal Skripsi.....	126
Lampiran 11 Surat Ijin Uji Coba Instrumen.....	131
Lampiran 12 Surat Balasan Uji Coba Instrumen.....	134
Lampiran 13 Foto Dokumentasi Uji Coba .....	136
Lampiran 14 Tabulasi Data Penyebaran Angket Uji Coba Instrumen .....	137
Lampiran 15 Hasil Uji Coba Instrumen .....	139
Lampiran 16 Ouput Uji Validitas .....	140
Lampiran 17 Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	147
Lampiran 18 Surat Balasan Ijin Penelitian .....	149
Lampiran 19 Foto Dokumentasi Penelitian .....	151
Lampiran 20 Kuesioner Penelitian .....	152
Lampiran 21 Tabulasi Data Penyebaran Angket Penelitian .....	156
Lampiran 22 Hasil Penelitian .....	158
Lampiran 23 Buku Bimbingan Skripsi.....	159
Lampiran 24 Lembar Partisipasi Seminar .....	161
Lampiran 25 Lembar Saran Perbaikan Seminar Hasil .....	163
Lampiran 26 Lembar Saran Perbaikan Sidang Skripsi.....	168
Lampiran 27 Hasil Uji Plagiasi .....	173
Lampiran 28 Lembar Sertifikat .....	174