

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN *STRESS*
ACADEMIC TERHADAP PELAJARAN IPA DI SEKOLAH SMP
NEGERI 13 MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

Abdul Rahman Ibrahim

NIM. 200401110270

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN *STRESS*
ACADEMIC TERHADAP PELAJARAN IPA DI SEKOLAH SMP
NEGERI 13 MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk
memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Abdul Rahman Ibrahim

NIM. 200401110270

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN *STRESSAC ADEMIC*

TERHADAP PELAJARAN IPA DI SEKOLAH SMP

NEGERI 13 MALANG



SKRIPSI

Oleh

Abdul Rahman Ibrahim

NIM. 200401110270

Telah disetujui oleh:

| Dosen Pembimbing | Tanda Tangan Persetujuan | Tanggal Persetujuan |
|--|--|----------------------------|
| Dosen Pembimbing 1 <u>Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si. Psi</u> NIP. 197201181999031002 |  | 6/2 2024 |
| Dosen Pembimbing 2 <u>Novia Solichah, M.Si. Psikolog</u> NIP. 199406162019082001 |  | 05 - 02 - 2024 |

Malang, 05 Februari 2024
Mengetahui,
Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, MA
NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN *STRESS*
ACADEMIC TERHADAP PELAJARAN IPA DI SEKOLAH SMP
NEGERI 13 MALANG**

SKRIPSI




Oleh

Abdul Rahman Ibrahim

NIM. 200401110270

Telah Diujikan dan dinyatakan **LULUS** oleh Dewan
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi Pada Tanggal, **04-Maret-2024**

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

| Dosen Pembimbing | Tanda Tangan Persetujuan | Tanggal Persetujuan |
|---|--|---------------------|
| Sekretaris Ujian <u>Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si. Psi</u> NIP. 197201181999031002 |  | 18 Maret 2024 |
| Ketua Penguji <u>Novia Solichah, M.Si. Psikolog</u> NIP. 199406162019082001 |  | 19 Maret 2024 |
| Penguji Utama <u>Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si</u> NIP. 197611282002122001 |  | 19 Maret 2024 |

Disahkan Oleh,
Dekan,



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFICACY* DENGAN *STRESS*
ACADEMIC TERHADAP PELAJARAN IPA DI SEKOLAH
SMP NEGERI 13 MALANG**

Yang ditulis oleh :

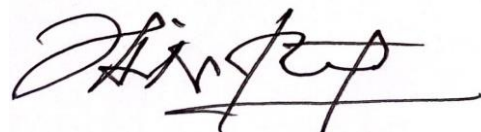
Nama : Abdul Rahman Ibrahim
Nim : 200401110270
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 06 Februari 2024

Dosen Pembimbing 1,



Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si. Psi

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFICACY* DENGAN *STRESS*
ACADEMIC TERHADAP PELAJARAN IPA DI SEKOLAH
SMP NEGERI 13 MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Abdul Rahman Ibrahim
Nim : 200401110270
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 05 Februari 2024
Dosen Pembimbing 2,



Novia Solichah, M.Si. Psikolog

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Abdul Rahman Ibrahim

NIM : 200401110270

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN STRESS ACADEMIC TERHADAP PELAJARAN IPA DI SEKOLAH SMP NEGERI 13 MALANG**, adalah benar-bener hasil karya sendiri baik Sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya, Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak bener saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang. 06 Februari 2024
Penulis



Abdul Rahman Ibrahim
NIM. 200401110270

MOTTO

أَكْثِرُوا مِنَ الْإِسْتِغْفَارِ، فَمَنْ أَكْثَرَ مِنْهُ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ عَمَلٍ فَهَمًّا فَرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

“Barangsiapa memperbanyak istigfar, niscaya Allah melegakan setiap
kegundahan mereka, melepaskan kesempitan mereka dan
memberikan rezeki secara tidak diduga-duga”

(HR Abu Dawud)

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan, Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Ibadah kepada Allah Swt dan Cinta Kasih Kepada Rasulullah Saw, Sungguh segala sholatku, ibadahku, hidup dan matiku hanya untuk Tuhan semesta alam.
2. Ibunda dan Ayahanda, tulus cinta kasihmu berdua sangat mengakselerasi dan memotivasi perjuangan menuntut ilmu sebagaimana keyakinan keimanan Islam mengajarkan, dan maafkan putra belum mampu berbakti dan justru membuat luka dan hina, semoga karya sederhana ini mampu menjadi bukti bahwa ananda mencintai dan menyayangi engkau berdua.
3. Teruntuk Saudara kedua saya Putri Saphira Ibrahim dan Kak Ipar saya Siskawati Dai terima kasih telah memberikan support dan motivasi selama masa perkuliahan ini
4. Para saudara dan Keluarga Besar, semoga pencapaian hasil skripsi ini dapat menginspirasi semua kita dalam menjalankan berbagai peran dan tugas kekhlifahan di bumi.
5. Skripsi ini kupersembahkan untuk orang paling istimewa dalam hidupku. Kamu adalah sosok terbaik, yang tidak bisa tetap acuh pada masalah orang-orang yang membutuhkan bantuan. Betapa beruntungnya aku bertemu denganmu di jalan hidupku.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kahadirat Allah Swt yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A, selaku rector Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si Psi selaku dosen pembimbing saya yang sangat berjasa dalam proses pembuatan skripsi saya.
5. Novia Solichah. M.Si Psikolog, selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan arahan, pengetahuan, dan motivasi selama pengerjaan skripsi.
6. Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si selaku dosen wali akademik yang selalu memberikan informasi, masukan, pengarahan selama proses perkuliahan selama ini.
7. Segenap Civitas Akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah memberikan informasi, bimbingan dan juga bekal pengetahuan selama kegiatan perkuliahan.

Semoga segala kebaikan yang telah diberikan, dalam bentuk pemikiran, tenaga, dan waktu akan dibalas dengan segala hal mengenai kesehatan, kenikmatan iman dan rezeki kepada semua pihak yang telah terlibat dalam proses penyelesaian pendidikan ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang dibuat ini, masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat positif, dengan tujuan untuk memperbaiki tugas akhir penelitian yang dilakukan.

Malang, 06 Februari 2024

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'R' followed by a series of vertical lines and a final flourish.

Abdul Rahman Ibrahim

NIM. 200401110270

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| ABSTRAK | xv |
| BAB I | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II | 7 |
| TINJAUAN PUSTAKA | 7 |
| A. <i>Stress Academic</i> | 7 |
| 1. Pengertian <i>Stress Academic</i> | 7 |
| 2. Aspek <i>Stress Academic</i> | 9 |
| 3. Faktor-Faktor <i>Stress Academic</i> | 10 |
| 4. Reaksi Psikologi <i>Stress Academic</i> | 12 |
| 5. Tingkat <i>Stress Academic</i> | 13 |
| 6. <i>Stress Academic</i> Dalam Prespektif Islam | 16 |
| B. <i>Self-Efficacy</i> | 17 |
| 1. Pengertian <i>Self-Efficacy</i> | 17 |
| 2. Sumber <i>Self-Efficacy</i> | 19 |
| 3. Aspek <i>Self-Efficacy</i> | 22 |
| 4. Proses <i>Self-Efficacy</i> | 24 |
| 5. Indikator <i>Self-Efficacy</i> | 26 |
| 6. Dampak <i>Self-Efficacy</i> Pada Perilaku | 27 |
| 7. <i>Self-Efficacy</i> Dalam Prespektif Islam | 28 |
| C. Hubungan <i>Self-Efficacy</i> Dengan <i>Stress Academic</i> Pada Siswa SMP Negeri 13 Malang | 29 |

| | |
|---|-----------|
| D. Hipotesis | 32 |
| BAB III | 33 |
| METODOLOGI PENELITIAN | 33 |
| A. Rancangan Penelitian | 33 |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian | 34 |
| C. Defisi Operasional | 35 |
| D. Populasi dan Sampel | 36 |
| E. Tahap Penelitian | 37 |
| F. Teknik Pengumpulan Data | 38 |
| G. Instrumen Penelitian | 39 |
| H. Validitas dan Reliabilitas | 44 |
| 1. Validitas | 44 |
| 2. Reliabilitas | 46 |
| I. Teknik Analisis Data | 47 |
| 1. Uji Asumsi | 47 |
| a. Uji Normalitas | 47 |
| b. Uji Linieritas | 48 |
| c. Uji Hipotesis | 49 |
| BAB IV | 50 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN | 50 |
| A. Setting Penelitian | 50 |
| 1. Sejarah Singkat SMP Negeri 13 Malang | 50 |
| 2. Waktu dan Tempat | 51 |
| B. Hasil Penelitian | 51 |
| 1. Kategorisasi dan Hasil Analisis Deskriptif | 51 |
| a. Analisis Deskriptif | 51 |
| b. Deskriptif Kategorisasi Data | 53 |
| 2. Hasil Uji Asumsi | 55 |
| a. Hasil Normalitas | 55 |
| b. Hasil Linearitas | 56 |
| c. Penguji Hipotesis | 57 |
| C. Pembahasan | 58 |
| 1. Tingkat <i>Self-Efficacy</i> Dalam Mata Pelajaran IPA SMP Negeri 13 Malang | 58 |
| 2. Tingkat <i>Stress Academic</i> Dalam Mata Pelajaran IPA | |

| | |
|---|-----------|
| SMP Negeri 13 Malang..... | 61 |
| 3. Hubungan Antara <i>Self-Efficacy</i> Dengan <i>Stress Academic</i> Dalam Mata Pelajaran IPA di SMP Negeri 13 Malang..... | 63 |
| D. Keterbatasan Penelitian | 64 |
| BAB V | 65 |
| KESIMPULAN DAN SARAN | 65 |
| A. Kesimpulan..... | 65 |
| B. Saran | 65 |
| DAFTAR PUSTAKA | 67 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1 Populasi Peneliti..... | 19 |
| Tabel 3.2 Teknik Penilaian Skala Likert..... | 39 |
| Tabel 3.5 Kategorisasi Data..... | 22 |
| Tabel 4.1 Hasil Analisis Statistic Deskriptif..... | 52 |
| Tabel 4.2 Hasil Kategorisasi Data..... | 53 |
| Tabel 4.3 Hasil Kategorisasi Data Tingkat <i>Self-Efficacy</i> | 53 |
| Tabel 4.4 Hasil Kategorisasi Data Tingkat <i>Stress Academic</i> | 54 |
| Tabel 4.5 Hasil Normalitas | 55 |
| Tabel 4.6 Hasil Linearitas..... | 56 |
| Tabel 4.7 Hasil Analisis Regresi Sederhana..... | 57 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|-----------|
| Gambar 4.1 Kategorisasi <i>Self-Efficacy</i> | 53 |
| Gambar 4.2 Kategorisasi <i>Stress Academic</i> | 54 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----------|
| Lampiran 1 Skala Penelitian | 71 |
| a. Skala <i>Stress Academic</i> | 71 |
| b. Skala <i>Self-Efficacy</i> | 74 |
| Lampiran 2 Validitas | 77 |
| a. Hasil Validitas Skala <i>Self-Efficacy</i> | 77 |
| b. Hasil Validitas Skala <i>Stress Academic</i> | 78 |
| Lampiran 3 Reliabilitas | 79 |
| a. Hasil Reliabilitas <i>Self-Efficacy</i> | 79 |
| b. Hasil Reliabilitas <i>Stress Academic</i> | 80 |
| Lampiran 4 Hasil Kategorisasi | 81 |
| a. Hasil Analisis Statistic Deskriptif..... | 81 |
| b. Hasil Kategorisasi Data Tingkat <i>Self-Efficacy</i> | 81 |
| c. Hasil Kategorisasi Data Tingkat <i>Stress Academic</i> | 81 |
| Lampiran 5 Hasil Normalitas..... | 82 |
| Lampiran 6 Hasil Linieritas | 83 |
| Lampiran 7 Hasil Uji Analisi Regresi Sederhana | 84 |
| Lampiran 8 Hasil Data Penelitian | 85 |
| a. Skala <i>Self-efficacy</i> | 85 |
| b. Skala <i>Stress Academic</i> | 86 |

ABSTRAK

Abdul Rahman Ibrahim. NIM 200401110270. Psikologi. 2024. Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan *Stress Academic* Terhadap Pelajaran IPA Di Sekolah SMP Negeri 13 Malang. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Dr. Tristiadi Ardi Ardani. M.Si. Psi, Novia Solichah. M.Psi

Kata Kunci : *Self-Efficacy, Stress Academic*

Stress academic merupakan keadaan siswa terhadap tekanan-tekanan luar dalam proses pembelajaran baik dari orang tua, kurikulum, guru dan teman sebayanya yang mengakibatkan kesulitan untuk berfikir jernih dan kurangnya keyakinan pada dirinya. *Stress Academic* sangat berdampak pada faktor termasuk beban akademik hal ini mengakibatkan tekanan keluarga, interaksi dengan teman sekelas dan masalah terkait masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat *self-efficacy* dengan *stress academic* dalam pelajaran IPA di sekolah SMP Negeri 13 Malang. *Self-efficacy* mempunyai pengaruh berupa cara penyelesaian masalah yang mempengaruhi tingkat stress dan kecemasan seseorang.

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif korelasional melalui *convenience sampling* 59 responden. Data *self-efficacy* dengan *stress academic* diambil dengan menggunakan skala likert. Validitas penelitian ini menggunakan koefisien sedangkan reliabilitasnya menggunakan *alpha croubach* dengan bantuan SPSS 25.00. Data hasil penelitian ini dianalisis dengan teknik linier sederhana dengan persamaan $Y = a + bX$.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa siswa-siswi kelas 7 dan 8 di sekolah SMP Negeri 13 Malang mempunyai kategori *self-efficacy* yang sedang dan *stress academic* mempunyai kategori sedang. Berdasarkan hasil diketahui bahwa nilai F hitung 0,926 dengan Tingkat signifikan sebesar $0,340 > 0,05$, Besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,126. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,016 yang mengandung pengertian bahwa tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah sebesar 16%.

ABSTRACT

Abdul Rahman Ibrahim. Student's Number 200401110270. Psychology. 2024. *The Relationship Between Self-Efficacy and Academic Stress in Science Subjects at State Junior High School 13 Malang*. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Supervisor : Dr. Tristiadi Ardi Ardani. M.Si. Psi, Novia Solichah. M.Psi

Keywords : *Self-Efficacy, Stress Academic*

Academic stress refers to the condition of students facing external pressures in the learning process, including from parents, curriculum, teachers, and peers, which result in difficulties in thinking clearly and lack of confidence in themselves. Academic stress has a significant impact on various factors, including academic workload, leading to family pressure, interaction with classmates, and future-related issues. This study aims to determine the level of self-efficacy and academic stress in science subjects at SMP Negeri 13 Malang. Self-efficacy influences problem-solving methods affecting one's stress and anxiety levels.

This research is a correlational quantitative study conducted using convenience sampling with 59 respondents. Data on self-efficacy and academic stress were collected using a Likert scale. The validity of this research was assessed using the coefficient of validity, while reliability was assessed using Cronbach's alpha with the assistance of SPSS 25.0. The data from this study were analyzed using simple linear techniques with the equation $Y = a + bX$.

The findings of this study revealed that 7th and 8th-grade students at SMP Negeri 13 Malang had moderate levels of self-efficacy, and academic stress was categorized as moderate. Based on the results, the calculated F value was 0.926 with a significance level of $0.340 > 0.05$. The correlation coefficient (R) was 0.126. From the output, the coefficient of determination (R Square) was 0.016, indicating that there is a 16% relationship between the independent and dependent variables.

البحث ملخص

عبد الرحمن إبراهيم. رقم الهوية الوطنية: ٢٧٠٠١١١٠٤٠٢٠٠٤. تخصص: علم النفس. العام ٢٠٢٤. العنوان: "العلاقة بين الكفاءة الذاتية والضغط الأكاديمي في مادة العلوم في مدرسة إعدادية حكومية رقم ١٣ في مالانغ". القسم: علم النفس. الكلية: كلية النفس. الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانغ.

إشراف: تريستيادي أردني أرداني. ماجستير علوم النفس، نوفيا سوليتشا. م.ساي

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية، الضغط الأكاديمي

إنّ الضغط الأكاديمي يشير إلى حالة الطلاب تجاه الضغوطات الخارجية في عملية التعلم، بما في ذلك من الآباء والأمهات، والمنهاج الدراسي، والمعلمين، والأصدقاء، مما يؤدي إلى صعوبة التفكير بوضوح ونقص الثقة بالنفس. الضغط الأكاديمي يؤثر بشكل كبير على عوامل متعددة، بما في ذلك الأعباء الأكاديمية، مما يؤدي إلى الضغط العائلي، والتفاعل مع زملاء الصف، والمشاكل المتعلقة بالمستقبل. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى القدرة الذاتية والضغط الأكاديمي في مادة العلوم في مدرسة إس إم بي نيجيري ١٣ مالانغ. القدرة الذاتية تؤثر من خلال طرق حل المشاكل التي تؤثر على مستوى الضغط والقلق لدى الشخص.

تعتبر هذه الدراسة جزءاً من البحث الكمي الترابطي من خلال عينة مريحة تتألف من ٥٩ مشاركاً. تم جمع البيانات حول القدرة الذاتية والضغط الأكاديمي باستخدام مقياس لاكرت. تم تحليل صحة هذه الدراسة باستخدام معامل واعتمادية باستخدام ألفا كرونباخ بمساعدة برنامج إس إم بي إس ٢٥.٠. تم تحليل بيانات نتائج هذه الدراسة باستخدام تقنية خطية بسيطة بمعادلة $Y = A + Bx$

تبين من هذه الدراسة أن طلاب وطالبات الصفين ٧ و ٨ في مدرسة إس إم بي نيجيري ١٣ مالانغ لديهم مستوى معتدل من القدرة الذاتية، وأن الضغط الأكاديمي يصنف كمعتدل. بناءً على النتائج، يبلغ قيمة إف الحسابية ٠.٩٢٦ مع مستوى معنوية بقيمة $٠.٣٤٠ < ٠.٠٥$ ، ويبلغ حجم الارتباط أو العلاقة (ر) ٠.١٢٦ من الإخراج، تم الحصول على معامل التحديد (ر مربع) بنسبة ٠.٠١٦، الذي يدل على عدم وجود علاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع بنسبة ١٦٪.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Teguh (2009) Stress merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Dimana harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu. Jika stress telah mengganggu fungsi dan keberadaanya dari seseorang, maka dinamakan distress. Distress kebanyakan dirasakan orang jika situasi yang menekan berlangsung terus menerus (tugas terlalu berat atau tugas yang tidak mampu dilakukan karena situasi yang tidak kondusif atau stress yang disebabkan oleh trauma).

Masalah dari stress terus berkembang setiap tahunnya, di Indonesia terdapat banayak sekali kasus yang terjadi diakibatkan dari ketidak mampuan peserta didik dalam mengelola stress tuntutan pendidikan yang mereka rasakan hingga berbuntut pada hal-hal tragis seperti putus sekolah dan tindakan bunuh diri misalnya, seseorang siswa *shock* lalu bunuh diri karena tidak lulus UN (Sahnaz, 2013). Dari Hasil wawancara ditemukan bahwa di Sekolah SMP Negeri 13 Malang mengalami *stress academic* di tandai dengan prosesberpikir yang lama dalam mengerjakan tugas yang diberikan, kurang jernih dalam berpikir, selain itu berkurangnya kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan soal di kelas khususnya pada pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), berdasarkan hasil wawancara dengan seorang guru BK mengenai *stress academic* di sekolah SMP Negeri 13 Malang.

Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi *stress academic* pada peserta didik yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal terletak di luar diri siswa seperti lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat sosial disekelilingnya. Sedangkan faktor internal yang berada dalam diri peserta didik seperti lambatnya proses berpikir, kepribadian dalam mengatasi stress, dan keyakinan diri pada peserta didik, Selain itu menurut Yusuf (2020) juga menjelaskan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi *stress academic* bisa melalui enam faktor, yaitu *self-efficacy*, dukungan sosial, *hardiness*, motivasi untuk berprestasi.

Berdasarkan hal tersebut, dapat dilihat bahwa siswa-siswi mengalami *stess* yang terjadi akibat stressor, dan stress yang dialami oleh peserta didik pada lingkungan sekolah sering disebut sebagai *stress academic*. Dimana *stress academic* adalah tuntutan yang menyebabkan mereka tidak dapat berpikir panjang, mulai malas dalam tanggung jawab menyelesaikan tugas karena adanya tuntutan dari guru, orang tua dan kurikulum selain itu kurang yakin dengan jawaban yang sudah dijawabnya.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwasanya stress merupakan suatu ketidak seimbangannya dari tuntutan yang dihadapi, yang dapat diartikannya bahwa seorang siswa yang memiliki bakat erat menjadi sumber stress. Sedangkan menurut Heiman dan Kariv (2005) menyatakan bahwa *stess academic* adalah peserta didik dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan pada dirinya untuk memahami materi, tuntutan naik kelas, belajar lama, ketentuan untuk menentukan jurusan dan karir serta manajemen waktu yang harus disiapkan. Pernyataan itu sejalan dengan penelitian menurut Sireger (2020) menyatakan bahwa *stess academic* yang terjadi pada peserta didik merupakan kondisi yang

disebabkan karena ketidak sesuaian dari situasi yang diinginkan secara biologis, psikologis maupun sistem sosial yang terjadi pada individu.

Stress academic menjadi salah satu masalah yang ada dalam kehidupan Pendidikan Rahmawati (2011) *stess academic* berawal dari tuntutan-tuntutan dalam bidang akademik. Secara kronologis *stess academic* terjadi karena proses pembelajaran yang kurang dapat dipahami oleh peserta didik, namun dituntut untuk memahami materi dengan waktu yang singkat. Stres juga bisa dialami oleh peserta didik pada lingkungan sekolah, yang sering disebut dengan *stess academic*. Menurut Noviani (2013) menyatakan bahwa faktor penyebab dari *stess academic* pada siswa kelas VIII di sekolah SMP Negeri 8 Yogyakarta yaitu dominan pada kondisi tubuhnya, perilakunya kecapakan, pola asuh dan keyakinan diri. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi *stess academic* sebesar 84% terletak pada keyakinan diri. Keyakinan diri merupakan usaha dalam menyelesaikan masalah atau tugas yang didapatkan dengan rasa tanggung jawab untuk diselesaikan dalam psikologis disebut *self-efficacy*.

Menurut Bandura (1996) menyatakan bahwa hubungan dari persepsi individu dengan *self-efficacy* signifikan dengan performasi individunya, tingginya *self-efficacy* akan memotivasi individu secara kongnitif untuk bertindak lebih terarah terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas, siswa dengan komitmen yang tinggi dalam proses pembelajaran maka akan memiliki *self-efficacy* yang tinggi, Hal tersebut ditunjukkan dengan menyelesaikan tugas tepat waktu dan berprestasi karena motivasi yang besar. Menurut Bandura (1997) keyakinan dalam diri atau *self-efficacy* mempunyai pengaruh berupa cara penyelesaian masalah yang mempengaruhi tingkat stres dan kecemasan seseorang.

Semakin tinggitingkat *self-efficacy* seseorang maka semakin tinggi pula keyakinan individu tersebut untuk bisa menghadapi masalahnya. *Self-Efficacy* sendiri diartikan sebagai kemampuan dalam diri berupa tindakan mengatur dan melaksanakan suatu aktivitas, untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Bandura, 1997). Dengan terbentuknya *self-efficacy* dalam diri dan keyakinan untuk mampu mengatasi setiap situasi yang ada dihidupnya.

Self-Efficacy adalah dorongan kepada diri seseorang untuk lebih yakin pada kemampuan yang dimilikinya. Berbagai faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* adalah pengalaman yang baik, membangun suatu kepercayaan diri yang menjadikan seorang dapat meyakinkan kemampuan yang dimiliki, emosi yang stabil dan kesehatan fisik yang dapat membangun *self-efficacy*. Karena *self-efficacy* berkaitan dengan kinerja dalam keyakinan diri untuk meningkatkan kemampuan akademik yang harus dilaluinya. Oleh karena itu, keyakinan sangatlah penting dalam proses pendidikan.

Keterkaitan hubungan antara *self-efficacy* dan *stress academic*, pernah diuji oleh beberapa penelitian terdahulu salah satunya, Hasfrentia (2016) mengemukakan bahwa terdapat korelasi negative yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *stress academic* pada siswa di SMAN 1 Tuntang ($r = 0,0779$) yang menunjukkan bahwa, semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah *stress academic* dan sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi *stress academic*. Seperti halnya penelitian oleh Utami (2015), menemukan bahwa adanya hubungan negative dan signifikan antara *self-efficacy* dengan *stress academic*, dapat dilihat hasil korelasinya ($r = 0,0495$) yang menunjukkan bahwa semakin tingginya *self-efficacy* maka semakin rendah *stress academic* dan sebaliknya.

Hasil penelitian tersebut menjadikan semakin menguatkan bahwa adanya hubungan erat antar *self-efficacy* dan *stress academic*. Penelitian inilah perlu dilakukan untuk melihat hubungan antara *self-efficacy* dengan *stress academic* pada siswa di sekolah SMP Negeri 13 Malang. Perbedaan penelitian adalah lebih menspesifikan pada mata pelajaran IPA, karnamelihat bahwasanya orang-orang tertarik masuk dalam jurusan IPA, nyatanya pembelajaran IPA sulit difahami apabila tidak menggunakan media tambahan seperti yang terjadi di sekolah SMP Negeri 13 Malang. Selain itu perbedan partisipan dan populasi yang digunakan peneliti.

Berdasarkan latar belakang ini, peneliti memilih *self-efficacy* terhadap pada siswa kelas 7 & 8 pada mata pelajaran IPA di sekolah SMP Negeri 13 Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *self-efficacy* dalam pelajaran IPA di sekolah SMP Negeri 13 Malang?
2. Bagaimana tingkat *stress academic* dalam pelajaran IPA di sekolah SMP Negeri 13 Malang?
3. Bagaimana hubungan antara *self-efficacy* dengan *stress academic* dalam pelajaran IPA di sekolah SMP Negeri 13 Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* dalam pelajaran IPA di sekolah SMP Negeri 13 Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat *stress academic* dalam pelajaran IPA di sekolah SMP Negeri 13 Malang.

3. Untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *stress academic* dalam pelajaran IPA di sekolah SMP Negeri 13 Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini secara teoritis diharapkan mampu memberikan informasi serta menambah pengetahuan atau keilmuan dalam bidang psikologi dan bidang keilmuan lainnya, sekaligus sebagai sumber literasi atau bahan acuan bagi peneliti selanjutnya dari teori yang dijabarkan.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pada siswa tentang strategi pembelajaran yang lebih efektif yang dapat membantu siswa mengatasi *stress academic* dan meningkatkan *self-efficacy* mereka yang pada gilirannya dapat meningkatkan hasil belajar mereka.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Stres Academic*

1. Pengertian *stress academic*

Istilah ‘stress’ berasal dari istilah latin yaitu berasal dari kata “*stringere*” yang mempunyai arti ketegangan, dan tekanan. Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Dimana harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu (Wangsa G.H, 2009).

Stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidak sesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres adalah keseimbangan antara bagaimana individu berpikir bahwa individu itu dapat mengatasi semua tuntutan yang menentukan apakah individu tersebut merasakan stress Looker dan Gregson (2004). Menurut Atkinson (2010) stress terjadi ketika individu dihadapkan dengan peristiwa yang mereka anggap membahayakan ketentraman kondisi fisisk dan psikologis mereka, misalnya ketika menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan seperti tekanan dalam pekerjaan, masalah pernikahan atau keuangan.

Menurut Hardjana (1994) stress adalah suatu keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stress dan hal dianggap mendatangkan stress membuat orang yang bersangkutan antara keadaan atau

kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang ada padanya. Hardjana (1994) juga mengemukakan bahwa stress bisa berakibat baik atau berakibat buruk. Stress yang berakibat baik disebut *eustress*, stress yang optimal berperan dan berdampak positif serta konstruktif. Sebaliknya stress yang merugikan dan merusak (stress destruktif) disebut *distress*. Stress menjadi *eustress* atau *distress* dipengaruhi oleh penilaian dan daya tahan seorang terhadap hal, peristiwa orang dan keadaan yang potensial atau netral kadungan daya stresnya. Karena stress bersifat subjektif, pribadi dan seseorang dapat berbuat sesuatu untuk mengahadapinya.

Olejnik dan Holschuh (2007) menguraikan mengenai stress akademik, yaitu suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu, stress akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu. Stress atau cemas berasal dari bahasa Inggris, yaitu *anxieties*, *anxiety*, atau *anxieties*, yang merujuk pada perasaan khawatir atau kegelisahan. Dalam kamus psikologi, dinyatakan bahwa secara umum, anxiety mengacu pada kondisi emosional yang suram dan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan rasa takut terhadap sesuatu, gemetar, tekanan, dan ketidaknyamanan, penjelasan ini sejalan dengan pandangan yang menyatakan bahwa kecemasan seringkali disertai dengan gejala fisik seperti sakit kepala, detak jantung yang cepat, rasa sesak di dada, sakit perut, ketidaktenangan, dan ketidakmampuan untuk duduk diam, dan lain sebagainya. Meskipun demikian, gejala kecemasan dapat bervariasi antara individu satu dengan yang lain. Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan stress akademik adalah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan

dan tugas yang harus dikerjakan siswa/mahasiswa.

Olejniak dan Holschuh (2007) menyatakan sumber stress akademik atau stressor akademik yang umum ujian, menulis, dan kecemasan berbicara di depan umum beberapa individu merasa stress sebelum ujian atau menulis sesuatu, ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari, telapak tangan mereka berkeringat, dan jantung berdegup kencang. Prokrastinasi adanya ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak individu yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan, individu tersebut merasa sangat stress terhadap tugas mereka. Standar akademik yang tinggi stress akademik terjadi karena siswa (mahasiswa) ingin menjadi yang terbaik di sekolah mereka dan guru memiliki harapan yang besar terhadap mereka hal ini tentu saja membuat siswa (mahasiswa) merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa stress adalah suatu keadaan atau kondisi yang tercipta disebabkan adanya tuntutan internal dan eksternal yang menyebabkan individu tersebut mengalami stress academic dan hal yang dianggap mendatangkan stress membuat orang yang bersangkutan melihat ketidakspandan, antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang ada padanya.

2. Aspek *stres academic*

Menurut Sarafino (2008) aspek stress antara lain:

a. Aspek Pola Pikir

Ujian adalah salah satu hal yang dapat memicu terjadinya stress pada

para siswa, kesulitan dalam mengerjakan soal ujian karena lupa sukar mengingat pelajarannya yang telah dipelajari semalam dapat membuat siswa stress. Tingkat stres yang tinggi dapat mengakibatkan terganggunya ingatan (memory) dan perhatian pada saat sedang berlangsungnya proses kognitif.

b. Aspek Emosi

Emosi dapat hadir bersamaan dengan stres, dan orang sering menggunakan tingkatan emosionalnya untuk mengevaluasi stresnya. Proses penilaian kognitif dapat berpengaruh sekaligus terhadap stres dan pengalaman emosional. Ketakutan adalah reaksi emosional yang mengikuti ketika terjadi stres, meliputi kombinasi antara ketidaknyamanan psikologis dan *Physical arousal*. Stres juga dapat menimbulkan perasaan sedih, depresi, marah dan tidak bahagia.

c. Aspek Perilaku Sosial

Stres dapat merubah kepribadian seseorang. Orang yang sedang mengalami stress dapat kehilangan kemampuannya dalam bersosialisasi, stress dapat mengakibatkan seseorang menjadi berperilaku agresif dan menjadi pemarah.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Stres Academic*

Menurut Suroto (2001) menyatakan bahwa keadaan stres dapat bersumber dari adanya tekanan, konflik, frustrasi dan juga masalah kritis. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stres pada seseorang menurut (Suroto, 2001):

a. Tekanan

Tekanan ini dapat berasal dari dalam individu itu sendiri ataupun berasal dari luar individu. Tekanan dalam bentuk apapun, baik fisik maupun psikis dapat menyebabkan stres pada diri seseorang.

b. Konflik

Konflik terjadi bila seseorang dihadapkan pada dua pilihan atau lebih dan tidak dapat menentukan salah satu pilihan diantaranya konflik yang berlarut-larut dan tidak ditentukannya jalan keluar pemecahan yang menyebabkan stres pula pada individu yang mengalaminya. Ada empat jenis konflik yaitu :

1) Konflik Penekanan Ganda (*Approach-Approach Conflict*)

Konflik ini melibatkan dua alternatif yang sama-sama menyenangkan atau positif, tetapi tidak mungkin mencapai keduanya sekaligus dalam waktu yang sama. Sebagai contoh yaitu saat kita menghadapi pilihan untuk makan atau tidur setelah beraktifitas seharian.

2) Konflik Penolakan Ganda (*Avoidance-Avoidance Conflict*)

Kebaikan dari *approach-approach conflict*, Konflik ini melibatkan dua alternative yang sama-sama tidak menyenangkan. Misalnya bekerja di bawah tekanan akan menjadi pengangguaran.

3) Konflik Pendekatan Penolakan (*Approach-Avoidance Conflict*)

Konflik yang mempunyai tujuan yang menyenangkan namun dilain pihak tidak menyenangkan. Konflik ini merupakan konflik yang paling sulit diselesaikan dan membuat kebingungan bagi mereka yang menghadapinya karena dilain pihak mereka menginginkan tujuan yang menyenangkan sedangkan disisi lain mereka akan mendapatkan

konsekuensi yang tidak menyenangkan.

4) Konflik Pendekatan Ganda (*Multiple Approach-Avoidance Conflict*)

Konflik ini banyak terjadi, dimana kita harus membuat keputusan dari dua alternative yang keduanya sama-sama memiliki konsekuensi yang positif dan juga negatif. Sebagai contoh adalah pasangan yang harus memutuskan untuk ingin segera mempunyai anak atau tidak.

4. Reaksi Psikologis *Stres Academic*

Atkinson dkk (2010) menjelaskan secara umum reaksi stres atau gejala-gejala stres dapat dibedakan ke dalam dua kelompok besar, yaitu reaksi psikologis dan reaksi fisiologis. Reaksi-reaksi psikologis yang dikemukakan, Atkinson dkk (2010) tersebut adalah sebagai berikut:

a. *Anxiety* (Kecemasan/ Kegelisahan)

Kecemasan/ kegelisahan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan munculnya khawatir (*worry*), ketegangan /tertekan (*tension*), ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi (*apprehension*) dan ketakutan (*fear*) yang mana tanda-tanda ini dialami dalam derajat yang berbeda-beda pada masing-masing individu.

b. *Anger and Aggression* (Kemarahan dan Agresi)

Kemarahan dan agresi merupakan reaksi psikologis berupa kemarahan yang mengarah pada perilaku agresi (baik berupa tindakan fisik maupun verbal) ketika individu mengalami frustrasi. Perilaku agresi bisa ditunjukkan langsung pada sumber stres (*direct aggression*) atau dengan menyerang orang yang tak bersalah dan objek-objek yang ada disekitar menjadi tempat pelampiasan kemarahan (*displace aggression*).

c. *Apathy and Depression* (Ketidakberdayaan dan Depresi)

Penurunan reaksi psikologis berupa menarik diri (*withdrawal*), ketidakgiatan (*inaction*) dan merasa tidak berdaya (*apathy*) menghadapi peristiwa-peristiwa yang tidak terkontrol. Jika individual tidak berhasil melakukan *coping stress*, *apathy* dapat memperdalam keadaan individu tersebut ke dalam depresi.

d. *Cognitive Impairment* (Penurunan Fungsi Kognitif)

Penurunan fungsi kognitif merupakan reaksi psikologis akibat stres yang ditandai dengan sulit untuk berkonsentrasi, sulit untuk berpikir secara logis, dan pemikiran yang mudah teralihkan atau terganggu oleh kinerja mereka dalam melakukan tugas-tugas seperti tugas-tugas yang kompleks

5. *Tingkat Stres Academic*

Stres yang menimpa seseorang tidak sama antara satu orang dengan yang lainnya, walaupun faktor penyebabnya boleh jadi sama. Seseorang bisa mengalami stres ringan, sedang atau stres yang berat (stres kronis). Hal demikian sangat dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan, kematangan emosional, kematangan spritual, dan kemampuan seseorang untuk menangani dan merespons stresor.

Terkait dengan tahapan atau tingkatan stres yang dapat menimpa seseorang, Dr Robert J. Van Amberg (1997), sebagaimana dikutip Dadang Hawari dalam bukunya *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa* (1998), membagi tingkatan atau tahapan stres menjadi 6 tahapan berikut, yaitu : Munir Amin dkk, 2007

a) Stres tingkat pertama (stres ringan)

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan, dengan perasaan-perasaan (gejala) sebagai berikut, semangat kerja, berlebihan (*over acting*), penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya, energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari pada biasanya, merasa senang dengan pekerjaan itu dan semakin bersemangat, namun tanpa disadari energi tubuh semakin habis.

b) Stres tingkat kedua (stres ringan)

Dalam tahapan ini stres yang semula menyenangkan sebagaimana dalam tahapan pertama mulai hilang dan timbulah keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi yang tidak mencukupi sepanjang hari untuk istirahat. Adapun keluhan-keluhan stres pada tahap ini sebagai berikut: Merasa letih sewaktu pagi, yang seharusnya merasa segar, merasa lelah sesudah makan siang, lekas merasa capek menjelang sore hari, sering mengeluh lambung atau perut atau perut tidak nyaman, detakan jantung lebih keras dari biasanya, otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.

c) Stres tingkat ketiga (stres sedang)

Pada tahapan ini keluhan kelelahan semakin tampak disertai dengan gejala-gejala yaitu, gangguan usus lebih terasa (sakit usus, mulas, sering ingin kebelakang, otot-otot terasa lebih tegang, perasaan tegang semakin meningkat, gangguan tidur (suka tidur, sering bangun malam dan suka tidur kembali, atau bangun terlalu pagi, badan terasa oyong

rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan)

d) Stres tingkat keempat (stres sedang)

Tahapan ini sudah menunjukkan pada keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut: Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit, keadaan-keadaan yang semula menyenangkan kini terasa sulit, kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat, tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan sering kali terbangun dini hari, perasaan negativistik, kemampuan berkonsentrasi menurun tajam, perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan dan tidak mengerti sebabnya.

e) Stres tingkat kelima (stres berat)

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih parah atau mendalam dari pada tahapan di atas, dengan ciri-ciri sebagai berikut: Kelatihan yang mendalam, untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu, gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus), sering buang air, sukar buang air besar atau sebaliknya, *fesee encer* dan sering ke belakang, perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panik.

f) Stres tingkat keenam (stres klimaks/ sangat berat)

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderitaan dalam tahapan ini dibawa ke ICCU, gejala-gejala dalam tahapan ini sebagai berikut: Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan zat adrenalin zat yang dikeluarkan. Karena stres cukup tinggi dalam peredaran darah, nafas sesak, megap-

megap, badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran, tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau *collap*.

6. *Stess academic* Dalam Prespektif Islam

Stres academic yang terjadi akan menurunkan kemampuan akademiknya, tidak adanya manusia di muka bumi ini tidak memiliki banyak cobaan. Pasti setiap manusia memiliki cobaan dari sang penciptanya, Allah pun memberi cobaan pasti adanya sebuah pengobat dari cobaan stres atau permasalahan itu. Salah satu pengobat atau coping stres dengan pendekatan religius untuk menjaga kesehatan mental, batinia dalam diri manusia. Menurut Sabry dan Vohra (2013) menegaskan bahwa berinteraksi antara spiritual dan religius dapat mempengaruhi manajemen diri, sepertihalnya surah *Al-Inyirah*

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۙ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۚ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۚ

Artinya: “*Bukankah kami telah melampangkan dadamu (Muhammad), dan kami telah menurunkan beban darimu yang memberatkan punggungmu*”

Ayat tersebut menggambarkan tentang membebani diri dimana punggung, yang mendapatkan sebuah tenaga disinilah surah *Al-Insyirah* mengajarkan kita untuk mengambil hikmah dalam menghadapi permasalahan seperti *stess academic* dengan memahami, mengahayati, dan melaksanakan dengan sabar, tawakal, meyakini kemampuannya yang dimilikinya. Hal tersebut sebagaimana tertulis di dalam *Al-Qur'an* surah *Al-Insyirah* ayat 5 – 6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ

Artinya: “*Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan*”

Berdasarkan ayat tersebut mengulang dua kali bahwa cobaan yang kita

hadapi, beban, permasalahan itu pasti akan ada kemudahan atau jalan, asalkan kita semua mau berusaha sekuat tenaga dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi.

B. Self-Efficacy

1. Pengertian *self-efficacy*

Self-efficacy didefinisikan sebagai keyakinan orang tentang kemampuan mereka menghasilkan tingkat kinerja yang ditunjuk mempunyai pengaruh atas peristiwa yang mempengaruhi kehidupan mereka. Keyakinan *self-efficacy* menentukan bagaimana orang merasa, berpikir memotivasi diri dan perilakunya (Bandura, 1994).

Self-efficacy merupakan konstruk yang diajukan Bandura yang berdasarkan teori sosial kongnitif. Dalam teorinya Bandura menyatakan bahwa tindakan manusia merupakan suatu hubungan yang timbal baik antara individu, lingkungan, dan perilaku (*triadic reciprocal causation*). Teori sosial kongnitif menolak pandangan psikoanalisa yang menyatakan manusia merupakan budak dari naluri. Selain itu, ia juga menolak pandangan Behavior yang secara eksklusif menekankan pada aspek lingkungan yang menjadi faktor penentuan perilaku manusia. Teori social kongnitif menekankan bahwa manusia sebagai individu yang aktif dan menggunakan potensi kongnitifnya untuk menggambarkan suatu kejadian, mengantisipasi sesuatu, dan memilih serangkaian tindakan yang akan dilakukan. Teori ini menyatakan manusia bukanlah makhluk yang pasif yang hanya menerima dorongan naluri ataupun pengaruh lingkungan eksternal Pervin dan Jhon (2001).

Self-efficacy merupakan salah satu potensi yang ada pada faktor kognitif manusia yang merupakan bagian dari penentu tindakan manusia selain lingkungan dan dorongan internal. Pervin & Jhon (2001) menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan aspek yang paling penting dari persepsi yang merupakan bagian fungsi kognitif.

Alwisol (2012) *Self-efficacy* adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. *Self-efficacy* ini berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri. Menurut Ghufron dan Rini (2010) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan dan mengatasi hambatan.

Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian disekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Hal senada juga diungkapkan oleh Gist, yang menunjukkan bukti bahwa perasaan efikasi diri memainkan satu peran penting dalam memotivasi pekerjaan untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu Ghufron dan Rini (2011).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, *self-efficacy* bisa diartikan sebagai suatu kepercayaan yang dimiliki seseorang tentang keterampilan atau kemampuan kompetensinya untuk menetapkan motivasi, kompetensi kongnisi, mengendalikan respons, dan menangani tantangan akademik, *self-efficacy* adalah sebagai keyakinan atau perasaan bahwa seseorang memiliki keterampilan atau kompetensi untuk menetapkan motivasi, kongnitif motif mengontrol respons dan mengambil keputusan tindakan yang dibutuhkan guna melakukan tugas, memperoleh objek dan menangani tantangan akademik.

2. Sumber *Self-Efficacy*

Bandura (1997) mengatakan bahwa keyakinan seseorang terhadap efikasi dirinya terdiri dari empat sumber, yaitu:

a. Pengalaman yang telah dilalui (*enactive mastery experience*)

Informasi yang memberikan pengaruh besar pada *self-efficacy* individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Setelah efikasi diri yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negative dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang. Bahkan, kemudian kegagalan diatasi dengan usaha-usaha tertentu yang dapat memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan lewat pengalaman bahwa hambatan tersulit pun dapat diatasi melalui usaha yang terus menerus Ghufro dan Rini (2011).

Mencapai keberhasilan akan memberikan dampak yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya Alwisol, (2012) yaitu:

- 1) Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat efikasi semakin tinggi.
- 2) Kerja sendiri, lebih meningkatkan efikasi dibandingkan kerja kelompok, dibantu orang lain.
- 3) Kegagalan menurunkan efikasi, kalau orang merasa sudah berusaha sebaik mungkin.
- 4) Kegagalan dalam suasana emosional/ stres, dampaknya tidak seburuk kalau kondisinya optimal.
- 5) Kegagalan sesudah orang memiliki keyakinan efikasi yang kuat, dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada orang yang keyakinan efikasinya belum kuat.
- 6) Orang yang biasa berhasil, sesekali gagal tidak mempengaruhi efikasi.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Self-efficacy juga dipengaruhi oleh pengalaman orang lain dengan cara melihat apa yang telah dicapai oleh orang lain. Pada konteks ini terjadi proses modeling yang juga dapat menjadi hal efektif untuk meningkatkan efikasi seseorang. Seseorang bisa jadi mempunyai keraguan ketika akan melakukan sesuatu meskipun ia mempunyai kemampuan untuk melakukannya, namun ketika ia melihat orang lain mampu atau berhasil dalam melakukan sesuatu

dimana ia mempunyai kemampuan yang sama, maka akan meningkatkan efikasinya. Selain itu orang lain dapat menjadi ukuran seberapa baik dia dalam melakukan suatu tugas. Pada beberapa aktivitas mungkin tidak ada ukuran apakah sesuatu dilakukan dengan baik atau tidak. Oleh karena itu seseorang harus menilai kemampuannya dengan melihat hasil yang telah dicapai oleh orang lain. Disisi lain pengalaman dari orang lain juga dapat melemahkan keyakinan individu dalam melakukan sesuatu ketika melihat seseorang yang mempunyai kemampuan sama atau lebih tinggi dari dia gagal dalam melakukan sesuatu Bandura, (1997).

Pengalaman terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukannya Ghufron dan Rini (2011).

c. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Penguatan yang didapatkan dari orang lain bahwa seseorang mempunyai kemampuan untuk meraih apa yang ingin dilakukannya. Efikasi diri seseorang akan mengingatkan ketika dia sedang menghadapi kesulitan, terdapat orang yang meyakinkannya bahwa ia mampu menghadapi tuntutan tugas yang ada padanya. *Verbal persuasion* mungkin tidak terlalu kuat dalam mempengaruhi *self-efficacy*, namun ini dapat menjadi pendukung sejauh persuasi verbal tersebut diberikan dalam konteks yang realistis. Orang yang mendapatkan persuasi verbal

bahwa mereka mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu kemungkinan akan mengarahkan usaha yang lebih besar dibandingkan dengan orang yang mendapatkan perkataan yang meragukan dirinya. Adanya persesuaian (bujukan) yang meningkatkan *self-efficacy* mengarahkan seseorang untuk berusaha lebih giat Bandura, (1997).

d. Keadaan fisiologis dan emosi (*physiological and affective states*)

Keadaan fisik yang tidak mendukung seperti stamina yang kurang, kelebihan dan sakit merupakan faktor yang tidak mendukung ketika seseorang akan melakukan sesuatu. Karena kondisi ini akan berpengaruh pada kinerja seseorang dalam menyelesaikan tugas tertentu. Kondisi mood juga mempengaruhi pendapat seseorang terhadap efikasi dirinya. Oleh karena itu *self-efficacy* dapat ditingkatkan dengan meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik dan mengurangi tingkat stress dan kecenderungan emosi negatif Bandura, (1997). Keadaan emosi yang mungkin suatu kegiatan akan mempengaruhi *self-efficacy* dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stres, dapat mengurangi *self-efficacy*. Namun bisa terjadi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatnya *self-efficacy* Alwisol, (2012).

3. Aspek *self-efficacy*

Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* dari setiap individu berbeda- beda dengan individu lainnya, berdasarkan itu ada tiga aspek yang dikemukakan yaitu:

a. Level

Level merupakan salah satu tingkat dalam mengempuni kesulitan yang dihadapi oleh setiap individu, karena keyakinan individu dalam

menyelesaikan tugasnya berbeda-beda dalam menanggapi. Mungkin individu hanya terbatas dari tugas yang paling mudah dan sederhana. Untuk itu lebih baiknya individu membantu susunan tingkatan dari yang mudah, sedang, dan sulit, agar tetap terbangun kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas yang dihadapinya. Tingkat kesulitan dari tugas yang diharapi dapat mempengaruhi suatu perbuatan dari individu itu, bahkan cenderung untuk menolak berbagai tugas yang di rasakan tidak mampu untuk diselesaikan karena kemampuannya.

b. Strength

Strength adalah kekuatan atau keyakinan individu dalam kemampuan yang dimilikinya, seperti halnya ketahanan, keuletan individu dalam menyelesaikan tugasnya. Jika individu memiliki keyakinan dan kekuatan maka kemampuannya untuk mengerjakan tugas akan tetap bertahan dengan usahanya walaupun mengalami tantangan yang sulit. Pengalaman akan mempengaruhi *self-efficacy* pada diri seseorang, kurangnya pengalaman akan berpengaruh pada kemampuan individu. Sedangkan pengalaman yang sudah banyak dan kuat akan memiliki keyakinan dan kuat dapat mengetahui kesulitan-kesulitan yang menghadang.

c. Generalisasi

Generalisasi merupakan keadaan umum dalam kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas permasalahan ataupun aktivitas yang dilaksanakan dalam situasi baik ataupun tidak. Generalisasi merupakan keadaan dalam perasaan dimana kemampuannya ditunjukkan individu pada

konteks penyelesaian tugas yang berbeda-beda, baik pada kongnitif tingkah laku dan efikasinya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan, *self-efficacy* pada setiap individunya berbeda-beda tergantung pada perioritas dalam menentukan tingkatan tugas yang termudah, sedang sampai tersulitselain itu keadaan umum dalam menyelesaikan tugas dan kekuatan dalam menyelesaikan tugas yang dihadapinya.

4. Proses *Self-Efficacy*

Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self-efficacy* mempunyai efek pada perilaku manusia melalui berbagai proses yaitu:

a. Proses kongnitif (*cognitive processes*)

Menurut Bandura (1997) menjelaskan bahwa serangkaian tindakan yang dilakukan manusia awalnya dikonstruktur dalam pikiranya. Pemikiran ini kemudian memberikan arahan bagi tindakan yang dilakukan manusia. Keyakinan seseorang akan efikasi diri mempengaruhi bagaimana seseorang menafsirkan situasi lingkungan, antisipasi yang akan diambil dan perencanaan yang akan dikonstruk. Seseorang yang menilai bahwa mereka sebagai seorang yang tidak mampu akan menafsirkan situasi tertentu sebagai hal yang penuh resiko dan cenderung gagal dalam membuat perencanaan. Melalui proses kongnitif inilah efikasi diri seseorang mempengaruhi tindakanya.

b. Proses motivasi (*motivational processes*)

Self-efficacy keyakinan memainkan peran kunci dalam pengaturan motivasi diri. Sebagian besar motivasi manusia dihasilkan oleh kognitifnya. Sebagian besar motivasi manusia dihasilkan oleh kognitifnya. Orang-orang memotivasi diri dan membimbing tindakan mereka melalui latihan pemikiran. Mereka membentuk keyakinan tentang apa yang bisa mereka lakukan. Mereka mengantisipasi kemungkinan hasil dari tindakan yang dilakukan. Mereka menetapkan tujuan untuk diri mereka sendiri dan program rencana aksi yang dirancang untuk mewujudkan masa depan dihargai Bandura, (1994).

c. Proses afeksi (*affective processes*)

Self-efficacy mempengaruhi seberapa banyak tekanan yang dialami ketika menghadapi suatu tugas. Orang yang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi akan merasa tenang dan tidak cemas. Sebaliknya orang yang tidak yakin akan kemampuannya dalam mengatasi situasi akan mengalami kecemasan. Bandura menjelaskan bahwa orang yang mempunyai efikasi dalam mengatasi masalah menggunakan strategi dan mendesain serangkaian kegiatan untuk merubah keadaan. Pada konteks ini, *self-efficacy* mempengaruhi stres dan kecemasan melalui perilaku yang dapat mengatasi masalah (*coping behavior*). Seseorang akan cemas apabila menghadapi sesuatu di luar kontrol dirinya. Individu yang efikasinya tinggi akan menganggap sesuatu bisa diatasi, sehingga mengurangi kecemasannya Bandura, (1997).

d. Proses seleksi (*selection processes*)

Keyakinan terhadap efikasi diri berperan dalam rangka menentukan tindakan dan lingkungan yang akan dipilih individu untuk menghadapi suatu tugas tertentu. Pilihan (*selection*) dipengaruhi oleh keyakinan seseorang akan kemampuannya (*efficacy*). Seseorang yang mempunyai *self-efficacy* rendah akan memilih tindakan untuk menghindari atau menyerah pada suatu tugas yang melebihi kemampuannya, tetapi sebaliknya dia akan mengambil tindakan dan menghadapi atau menyerah pada suatu tugas yang melebihi kemampuannya, tetapi sebaliknya dia akan mengambil tindakan dan menghadapi suatu tugas apabila dia mempunyai keyakinan bahwa ia mampu untuk mengatasinya. Bandura (1997) menegaskan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, maka semakin menantang aktivitas yang akan dipilih orang tersebut.

5. Indikator *Self-Efficacy*

Menurut Manara (2008) Indikator dari *self-efficacy* mengacu pada dimensi *self-efficacy* yaitu *level*, *strngth*, dan *generality*. Dengan melihat ketiga dimensi ini, maka terdapat beberapa indikator dari *self-efficacy* yaitu:

- a. Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu individu yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas tertentu yang mana individu sendirilah yang menetapkan tugas (*target*) apa yang harus diselesaikan.
- b. Yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas individu mampu meumbuhkan memotivasi dirinya untuk melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan dalam rangka

menyelesaikan tugas.

- c. Yakin bahwa diri mampu berusaha dengan keras, gigih dan tekun individu mempunyai ketakutan dalam rangka menyelesaikan tugas dengan menggunakan segala daya yang dimiliki.
- d. Yakin bahwa diri mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan Individu mampu bertahan saat menghadapi kesulitan dan hambatan yang muncul serta mampu bangkit dari kegagalan.
- e. Yakin dapat menyelesaikan permasalahan di berbagai situasi individu mempunyai keyakinan menyelesaikan permasalahan tidak terbatas pada kondisi atau situasi tertentu saja.

6. Dampak *Self-Efficacy* pada perilaku

Pajares (2002) Keyakinan *self-efficacy* berdampak pada perilaku dalam beberapa hal yang penting yaitu:

- a. *Self-efficacy* mempengaruhi pilihan-pilihan yang dibuat dan tindakan yang dilakukan individu dalam melaksanakan tugas-tugas dimana individu tersebut merasa berkompeten dan yakni. Keyakinan diri yang mempengaruhi pilihan-pilihan tersebut akan menentukan pengalaman dan mengedepankan kesempatan bagi individu untuk mengendalikan kehidupan.
- b. *Self-efficacy* menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan oleh individu, seberapa lama individu akan bertahan ketika menghadapi rintangan dan seberapa lama individu akan bertahan ketika menghadapi

rintangan dan seberapa tabah dalam menghadapi situasi yang tidak menguntungkan.

- c. *Self-efficacy* mempengaruhi tingkat stres dan kegelisahan yang dialami individu ketika sedang melaksanakan tugas dan mempengaruhi tingkat pencapaian prestasi individu.

7. *Self-Efficacy* dalam perspektif islam

Self-efficacy adalah keyakinan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan suatu tugas atau tindakan tertentu. Dalam Al-Qur'an banyak berkaitan dengan konsep manusia sebagai *ahsan at-taqwin* dan konsep *uluhiyah*. *self-efficacy* merupakan sebuah keyakinan diri seseorang dalam menyelesaikan berbagai tugas dan tidak lemah dalam menghadapi masalah-masalah. Hal tersebut dalam islam, banyak dibahas di beberapa surah yakni terikat keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. Salah satunya dalam surah Al-Maidah ayat 23 Allah berfirman:

قَالَ رَجُلَانِ مِنَ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمَا دَا عَادًا دَخَلْتُمُوهُ فَإِنَّكُمْ فَنَوَكَلُوا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ٢٣

Artinya: Berkata dua orang laki-laki di antara mereka yang bertakwa, yang telah diberi nikmat oleh Allah, “Serbulah mereka melalui pintu gerbang (negeri) itu. Jika kamu memasukinya niscaya kamu akan menang. Dan bertawakallah kamu hanya kepada Allah, jika kamu orang-orang beriman

Pada ayat diatas, Allah memerintahkan kepada hambanya untuk selalu tawakal atau berserah diri kepadanya dalam segala urusan. Arti kata tawakal dalam KBBI adalah percaya sepenuh hati atas kehendak Allah atas segala yang

sudah diusahakan. Hal ini berkenan dengan konsep *self-efficacy* yang menekankan kepada kepercayaan diri seseorang dalam menyelesaikan segala tugas-tugas agar selalu yakin dan percaya bahwa semua yang dilakukan akan berbuah hasil yang terbaik menurut Allah SWT. Pada intinya konsep tawakal dan *self-efficacy* berkenan pada bagaimana cara seseorang untuk tetap percaya diri dalam menyelesaikan segala sesuatu karena menganggap bahwa Allah yang akan menentukan setiap nasib manusia.

Berdasarkan ayat di atas pun, hadits Rasulullah pun menjelaskan mengenai keyakinan diri berikut haditsnya:

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال : قال النبي - صلى الله عليه وسلم - : يقول الله تعالى : أنا عند ظن عبدي بي ، وأنا معه إذا ذكرني

Artinya: “*Dari abu hurairah RA, berkata,*” bahwa Rasulullah SAW, bersabda, “*sesungguhnya Allah berkata*” aku sesuai prasangka hambaku padauk, dan aku bersamanya apabila mereka memohon kepadaku: (HR Muslim)

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwasanya islam sebagai agama yang komprehensif telah banyak menjelaskan tentang prinsip keyakinan dan kepercayaan kepada Allah SWT dalam melakukan segala sesuatu. Hal ini berkenaan dengan prinsip *self-efficacy* yakni tentang bagaimana seseorang yakni terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan segala permasalahan dan percaya dapat menyelesaikannya.

C. Hubungan *Self-Efficacy* Terhadap *Stres Academic* pada siswa SMP Negeri 13 Malang

Pada kehidupan sehari-hari setiap individu selalu dihadapkan pada tugas, kewajiban dan tanggung jawab masing-masing, baik berupa tanggung jawab pribadi maupun sosial. Dalam menjalankan kewajiban dan tanggung jawab tersebut sering individu dihadapkan pada situasi dan kondisi yang penuh dengan konflik dan tekanan. Situasi dan kondisi yang penuh konflik dan tekanan, baik yang didapat di lingkungan rumah ataupun di kampus akan membuat individu rentan dengan keadaan stres.

Faktor kunci dari stres adalah persepsi seorang dan penilaian terhadap situasi dan kemampuannya untuk menghadapi atau mengambil manfaat dari situasi yang dihadapi. Kemampuan seorang tersebut berkaitan dengan salah satu karakteristik kepribadian yakni aspek keyakinan akan kemampuan diri, yang oleh Bandura disebut efikasi diri Wangmuba, (2009)

Terbentuk *self-efficacy* tersebut banyak dipengaruhi oleh proses kognitif pada diri individu dalam menghadapi kesulitan hidup atau kondisi ketertekanan yang dialami. *Self-efficacy* menentukan bagaimana individu merasakan, berpikir, memotivasi diri mereka dan berperilaku. Individu dengan kepercayaan yang tinggi mengenai kemampuannya memandang tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan untuk menjadi lebih baik dari pada bersikap menghindari. *Self-efficacy* memberi harapan yang membantu memunculkan ketertarikan intrinsik dan kesenangan yang mendalam terhadap kegiatan. Mereka menganggap tujuan yang telah mereka tetapkan sebagai tantangan dan

bertahan kuat dengan komitmen mereka. Mereka mempertinggi dan mempertahankan usaha mereka ketika berhadapan dengan kegagalan dengan usaha yang tidak cukup atau pengetahuan dan keterampilan yang kurang. Mereka mendekati situasi yang mengancam dengan kepercayaan bahwa mereka dapat mengontrol situasi tersebut. *Self-efficacy* menghasilkan pribadi yang berprestasi, dapat mengurangi stres dan tidak lebih mudah tertekan depresi Bandura, (1994).

Sebaiknya, orang-orang yang meragukan kemampuan mereka menghindari dari tugas-tugas sulit yang mereka pandang sebagai ancaman pribadi. Mereka memiliki aspirasi rendah dan komitmen yang lemah untuk tujuan mereka memilih untuk mengajar. Ketika dihadapkan dengan tugas-tugas yang sulit, mereka memikirkan kekurangan pribadi mereka pada hambatan yang mereka hadapi, dan segala macam hasil yang merugikan dari pada berkonsentrasi pada bagaimana untuk melakukan berhasil. Upaya mereka mengendur dan menyerah cepat dalam menghadapi kesulitan. Mereka lambat melihat kinerja cukup sebagai bakat kekurangan itu tidak memerlukan banyak kegagalan bagi mereka untuk kehilangan kepercayaan pada kemampuan mereka. Mereka menjadi korban mudah stress dan depresi Bandura, (1994).

Bandura (1997) menjelaskan *self-efficacy* adalah keyakinan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan suatu tugas atau tindakan tertentu. Efikasi diri mempunyai peranan dalam pengendalian reaksi terhadap tekanan, dimana keyakinan akan kemampuan

yang dimilikinya akan menentukan apakah individu akan mencoba mengatasi situasi yang sulit atau tidak. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan melakukan usaha yang lebih keras untuk mengatasi semua kesulitan, individu akan berusaha menggerakkan seluruh kemampuan sumber daya kognitif, motivasi dan menentukan atau merencanakan tindakan apa yang dibutuhkan untuk mencapai situasi yang diinginkan Wahyu, (2010).

Self-efficacy pada peserta didik didalam proses pendidikan adalah individu, aktivitas proses dan hasil perkembangan peserta didik dipengaruhi oleh karakteristik siswa sebagai individu, sebagai individu siswa mempunyai dua karakteristik. Pertama, setiap individu memiliki keunikan sendiri-sendiri. Kedua, dia selalu berada dalam proses perkembangan yang bersifat dinamis. Individu siswa memiliki sejumlah potensi kecakapan, kekuatan, motivasi, minat, kebiasaan, persepsi, serta karakteristik fisik dan psikis yang berbeda-beda. Hal ini menjadi tantangan utama pada siswa disekolah dalam aturan kurikulum kedisiplinan, hubungan sosial, tuntutan gurudan orang tuanya.

D. Hipotesis

Berlandaskan landasan kerangka teori diatas, bahwa hipotesis yang ditunjukkan untuk penelitian ini adalah: Ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *stess academic* terhadap pelajaran IPA di sekolah SMP Negeri 13 Malang. Asumsi sementara dari penelitian ini berdasarkan teori-teori yang telah dijelaskan diatas terkait hubungan antara *self-efficacy* dengan *stess academic* yang nantinya kebenarannya akan diujikan.

Ha : Terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *stess academic* pada

pelajaran IPA di sekolah SMP Negeri 13 Malang.

Ho : Tidak ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *stess academic* pada pelajaran IPA di sekolah SMP Negeri 13 Malang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini, rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antara variabel. Variabel-variabel ini diukur sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur-prosedur statistic Creswell, (2012).

Menurut Azwar (2011) pada dasarnya pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyadarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikan perbedaan kelompok atau signifikan hubungan antara variabel yang diteliti. Pada umumnya penelitian kuantitatif merupakan penelitian sampel besar.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional dengan tujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi. Dari jenis masalah yang ingin dikaji, penelitian ini merupakan penelitian korelasi, Dimana penelitian korelasi adalah penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada dan tidaknya hubungan atau pengaruh dua variabel atau lebih Arikunto, (2006).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam buku yang dituliskan oleh Prasetyo (2012) variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang terjadi lebih dulu atau mendahului variabel terikatnya. Variabel bebas dalam penelitian kuantitatif menjadi penjabar agar terfokusnya topik penelitian. Sedangkan variabel terikat (*dependent variable*) merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat juga berfungsi sebagai yang dijelaskan didalam topik penelitian. Hal ini juga selaras dengan definisi yang disampaikan oleh Kasiram (2008) bahwasanya variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat sehingga terjadi perubahan, sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas sehingga terjadi perubahan.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat :

1. Variabel Bebas (X) adalah variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain atau dapat juga dikatakan variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain ingin diketahui. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebasnya adalah *self-efficacy*.
2. Variabel Terikat (Y) adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain atau variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikatnya adalah *stress academic*.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Penelitian harus memilih dan menentukan definisi operasional yang paling relevan bagi variabel yang ditelitinya Azwar, (2011). Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Self-Efficacy* merupakan kepercayaan individu mengenai kemampuannya untuk mengatur atau menjelaskan kegiatan yang dibutuhkan untuk mencapai keberhasilan. Tingkat *self-efficacy* akan diungkap melalui skala *self-efficacy* yang dibuat berdasarkan aspek *self-efficacy* yaitu *level*, *generality* dan *strength*.
2. *Stress Academic* adalah suatu keadaan siswa terhadap tekanan-tekanan atas tuntutan yang diberikan baik dari kurikulum sekolah, guru dan orang tua, dapat ditandai dengan adanya aspek pada *stress academic* yaitu: Afektif merupakan perasaan pada diri seseorang. Fisiologis merupakan proses terjadinya reaksi pada fisik. Kongnitif merupakan kondisi seseorang yang berpusat pada pemikiran. Perilaku merupakan proses seseorang dalam menyelesaikan masalah yang di hadapinya.

C. Populasi dan Sampel

Populasi adalah sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil peneliti, Bahwa populasi merupakan keseluruhan subjek peneliti. Dengan tujuan untuk dapat menarik kesimpulan. Ukuran sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa – siswa kelas tujuh dan delapan sekolah SMP Negeri13 Malang yang ikut dalam pelajaran Ilmu Pengetahuan

Alam (IPA) dengan jumlah ukuran sampel semua siswa – siswa di sekolah SMP Negeri 13 Malang.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti memiliki beberapa karakteristik yang sama Latipun, (2011). Sedangkan menurut Azwar (2011) populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Kelompok subjek ini memiliki ciri-ciri atau karakteristik-karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek yang lain Azwar, (2011). Adapun populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas tujuh dan delapan sekolah SMP Negeri 13 Malang yang ikut dalam pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dengan jumlah ukuran sampel semua siswa – siswa di sekolah SMP Negeri 13 Malang dengan ukuran sampel 59 responden. Dengan karakteristik:

- a. Pendidikan sekolah menengah pertama (SMP)
- b. Usia 13-14 tahun
- c. Kelas 7 & 8
- d. Laki-laki & Perempuan

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti, Arikunto, (2006). Apabila subjek penelitian kurang dari 100, lebih baik diambil semua, sedangkan untuk subjek yang lebih dari 100 maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% Arikunto, (2006).

Dalam penelitian ini, ukuran sampel 59 responden, maka penelitian ini merupakan penelitian sampel. Dengan berbagai pertimbangan, penelitian ini mengambil sampel 16% dari keseluruhan populasi yang berjumlah 59 responden.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*, teknik quota *sampling* dimana penelitian menentukan terlebih dahulu kuota dalam penelitian. Karena teknik ini sangat praktis dapat menggunakan populasi yang sudah ditentukan sebelumnya.

E. Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat beberapa tahapan yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu:

1. Tahap Pra Penelitian

Penelitian melakukan observasi awal guna untuk mendapatkan fenomena permasalahan di lapangan yang akan dibuat judul penelitian. Setelah mendapatkan judul dan fenomena penelitian, kemudian peneliti mulai menyusun proposal skripsi.

2. Tahap Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner pada kelas 7 & 8 Sekolah SMP Negeri 13 Malang.

3. Tahap Analisis Penelitian

- a. Penelitian mengecek kembali skala yang sesuai dan dapat dianalisis.
- b. Penelitian melakukan analisis hasil.
- c. Setelah pengolahan data *SPSS* penelitian melakukan interpretasi hasil

analisis serta pembahasannya.

- d. Analisis terkait data statistick dan kuesioner berbentuk deskriptif.

F. Teknik Pengumpulan Data

Arikunto (2006) menjelaskan metode pengumpulan data adalah cara bagaimana data mengenai variabel-variabel dalam penelitian dapat diperoleh. Pengumpulan data merupakan langka yang amat penting dalam penelitian karena data ini akan digunakan untuk menjawab permasalahan yang ada dalam penelitian.

Skala (kuesioner) adalah salah satu teknik dari pengumpulan data yang dilakukan peneliti dengan menyebarkan pernyataan tertulis kepada responden untuk diketahui jawabannya Sugiyono, (2016).

Penelitian ini menggunakan dua jenis skala, yaitu skala metode questionnaire yang terdiri atas 2 skala yang berbeda, yaitu (skala self- efficacy dan skala stess academic, skala ini menggunakan dua kategori yaitu aitem farvorabel dan unfarvorable. Aitem favorabel ini mendukung, memihak atau menunjukkan ciri yang sesuai dengan responden.

Aitem unfavorabel tidak mendukung atau tidak menggambarkan ciri yang ada pada responden. Angket ini menggunakan skala likert yang terdiri dari empat pernyataan tertutup.

Adapun teknik penilaian skala pada aitem farvorabel dan unfarvorabel menggunakan SS, S, ST, STS. Teknik penilaian skala likert dapat digambmbarkan sebagai berikut:

Tabel 3.2 Teknik Penilaian Skala Likert

| Jawaban | Skor | |
|----------------------------|-------------|-----------|
| | Unfavorable | Favorable |
| SS (Sangat Setuju) | 1 | 4 |
| S (Setuju) | 2 | 3 |
| TS (Tidak Setuju) | 3 | 2 |
| STS (Sangat Tidak Setuju) | 4 | 1 |

Penelitian ini menggunakan empat alternatif jawaban dengan menghilangkan alternatif jawaban ‘ragu-ragu’ hal tersebut dilakukan karena ‘ragu-ragu’ mengindikasikan subjek tidak yakin dengan jawaban yang diberikan Azwar, (2007). Penghilang alternatif jawaban ‘ragu-ragu’ dilakukan peneliti sebagai upaya agar subjek hanya memberikan jawaban yang diyakini oleh subjek.

Penelitian skor bergerak mulai dari satu sampai empat, hal ini dilakukan peneliti dengan alasan ada beberapa pendapat bahwa niali nol dapat diartikan bahwa subjek tidak memiliki hal yang disebabkan dalam suatu pernyataan dalam skala.

G. Insturmen Penelitian

1. *Self-Efficacy*

Skala *self-efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997) dengan total

40 aitem, setelah dilakukan uji coba terdapat 6 aitem gugur, sehingga aitem skala *self-efficacy* berjumlah 34 aitem, dan adanya pengurangan 7 aitem karna memiliki arti yang sama, seperti halnya 7 dengan 8, maka yang digunakan ialah aitem yang lainnya. Sehingga total aitem yang digunakan pada skala *self-efficacy* berjumlah 27 aitem. Mawaddah (2021) Berikut table *blue print* dari skala *self-efficacy*:

Tabel 3.3 Blue print skala *self-efficacy* setelah uji coba

| No | Aspek | Indikator | Sesudah Uji Coba | |
|----|-------|---|------------------|-------|
| | | | Aitem | |
| | | | F | UF |
| 1 | Lavel | 1. Tugas yang sulit karena dibatas kemampuannya. | 1,2 | 32,33 |
| | | 2. Tugas yang mudah sesuai kemampuan | 31 | 3,4 |
| | | 3. Keyakinan dalam menyelesaikan tugas yang di hadapi | 5,6 | 29,30 |
| | | 1. Keyakinan dalam menyelesaikan tugas yang sering | 26 | 7,8 |

| | | | | |
|---|------------|--|-------------|-------|
| | | dilaksanakan | | |
| 2 | Generality | 2. Keyakinan dalam diri untuk menyelesaikan hal baru | 9,10,27 | 24,25 |
| | | 3. Keyakinan pada dirinya dalam menyelesaikan tugas yang bervariasi | 22,23,28 | 11 |
| 3 | Streghth | 1. Memiliki keyakinan, kemampuan yang kuat dalam menyelesaikan tugas | 12,13,14 | 20,21 |
| | | 2. Tetap yakin dan mencoba | 17,18,19,34 | 15,16 |

| | | | |
|--------|---|----|----|
| | untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan | | |
| Total | | 13 | 14 |
| Jumlah | | 27 | |

2 *Stess Academic*

Skala *stess academic* dalam penelitian dengan total 55 aitem, Setelah dilakukan uji coba terdapat 14 aitem gugur, sehingga aitem skala *stess academic* berjumlah 41 aitem, dan adanya pengurangan 9 aitem karna memiliki arti yang sama, sepertihalnya aitem 1 dengan 2, maka yang di gunakan ialah aitem nomer 2 karena aitemnya menjelasakna pada indikator, dan aitem yang lainnya. (Mawaddah 2021) sehingga total aitem yang digunakan pada angket *stess academic* berjumlah 32 aitem

Tabel 3.3 Blue print skala *stess academic* setelah uji coba

| No | Aspek | Indikator | Sesudah Uji Coba | |
|----|-------|-----------------|------------------|----|
| | | | Aitem | |
| | | | F | UF |
| | | 1. Permasalahan | | |

| | | | | |
|---|-----------|---|--------|----------|
| 1 | Perilaku | penyelesaian tugas | 1,2 | 22 |
| | | 2. Permasalahan pada kejujuran | 28,29 | - |
| | | 3. Perilaku menyimpang seperti merokok, obat terlarang, bolos | 5,6 | 23 |
| 2 | Pemikiran | 1. Sulit berfikir jernih | 30,31 | 7 |
| | | 2. Sulit berkonsentrasi | 8,9,10 | - |
| | | 3. Berfikir negatif | 32 | - |
| | | 4. Mudah lupa | 11,12 | 24 |
| | | 1. Sakit kepala | 33,34 | - |
| | | 2. Gangguan | 13 | 25 |

| | | | | |
|--------|--------------|----------------------------|-------|----|
| 3 | Reaksi tubuh | makan | | |
| | | 3. Gangguan tidur | 35,36 | - |
| | | 4. Berkeringat berlebih | 14,15 | 26 |
| | | 5. Mudah lelah dan lesu | 37,48 | 16 |
| | | Total | 23 | 9 |
| Jumlah | | 32 | | |

H. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah Azwar, (2007).

Terdapat tiga tipe validitas yaitu validitas isi, validitas konstrukur dan validitas kriteria. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat penguji terhadap isi skala dengan analisis rasional atau lewat *profesional judgement*. Pertanyaan yang dicari jawabanya dalam validasi ini adalah sejauh mana aitem-aitem dalam tes mencakup keseluruhan kawasan yang hendak diukur atau sejauh mana isi skala mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur. Validitas konstrukur adalah tipe validitas yang menunjukkan sejauh mana tes mengungkap suatu konstrukur teoritik yang hendak diukur. Sedangkan validitas kriteria adalah validitas berdasarkan kriteria tertentu yang dapat dijadikan dasar pengujian dari hasil sebuah alat ukur Azwar, (2007).

Dalam membuat skala *self-efficacy* dan *stress academic*, peneliti menggunakan validitas isi dengan cara menggunakan kisi-kisi instrumen atau blue print skala. Dalam penyusunan instrumen ditentukan indikator-indikator sebagai tolak ukur dan nomor butir (aitem) pertanyaan atau pernyataan. Dengan jelasnya indikator ini, maka akan jelas kawasan ukur dari konstrukur yang ingin diukur. Terhadap blueprint dan aitem skala *self-efficacy* dilakukan analisa rasional yang melibatkan pihak yang mumpuni dalam bidang ini.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji coba terpakai yaitu penelitian langsung dijadikan sebagai dasar analisa untuk mengetahui validitas aitem, maka penelitian ini menggunakan rumus korelasional product moment dari paerson Azwar, (2006). Proses uji validitas menggunakan *SPSS* versi 25.00, untuk mengkoreksi suatu aitem (X) dengan

(Y).

$$R_{xy} = \frac{\frac{\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{N}}{\sqrt{\left\{\frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{N}\right\} \left\{\frac{\sum y^2 - (\sum y)^2}{N}\right\}}}$$

Keterangan:

R_{xy} = Koefisien korelasi antara x dan Y r_{xy}

N = Jumlah subyek X = Skor item

Y = Skor total

$\sum x$ = Jumlah skor item

$\sum y$ = Jumlah skor total

$\sum x^2$ = Jumlah kuadrat skor item

$\sum y^2$ = Jumlah kuadrat skor total

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* atau *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (*reliable*). Walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti kepercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2007).

Reliabilitas adalah pengukuran untuk melihat hasil itu dapat dikatakan reliabel atau tidak. Ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh hasil dalam pengukuran yang dapat dipercaya p engujian reliabilitas pada penelitian ini, untuk melihat sejauh mana

pengukuran terhadap konsisten meskipun di uji berulang kali, rumus yang digunakan untuk melihat reliabilitas dengan menggunakan koefisien reliabilitas *alpha croubach*. Maka dari skala tersebut dapat digunakan sebagai salah satu alat ukur.

$$r = n/n(1 - (\sum SI X ST)'$$

Keterangan :

r = Nilai Reliabilitas

$\sum SI$ = Jumlah skor variansi skor tiap-tiap item $St =$ Varians total

N = Jumlah item angket pengukuran

I. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Normalitas merupakan uji dalam apakah data yang dianalisis sudah terdistribusikan sesuai dengan prinsip distribusi normal sehingga dapat digeneralisasikan terhadap populasi. Uji normalitas merupakan sebaran dari penelitian yang dilakukan untuk membuktikan bahwa data semua variabel yang berupa skor-skor yang diperoleh dari hasil penelitian tersebar sesuai dengan kaidah normal. Proses pengajuan dibantu menggunakan SPSS 25.00, dengan dikatakan terdistribusi normal jika nilai $p > 0,05$ maka data dapat dikatakan mempunyai distribusi normal, sebaiknya jika $p < 0,005$ maka data dapat dikatakan sebagai eror.

b. Uji Linieritas

Lineritas merupakan uji untuk melihat dan membuktikan bahwa setiap variabel pada penelitian memiliki hubungan linier ataupun tidak, alat bantu pada uji linieritas dengan SPSS 25.0 *for Windows*. Jika ini signifikan lebih besar dari 0,05 maka dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat sebuah hubungan liner antara dua variabel.

c. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis digunakan untuk menguji kebenaran suatu pernyataan secara statistik dan menarik kesimpulan apakah menerima atau menolak pernyataan tersebut. Pernyataan ataupun asumsi sementara yang dibuat untuk diuji kebenarannya tersebut dinamakan dengan Hipotesis (*hypothesis*) atau Hipotesa. Tujuan dari uji Hipotesis adalah untuk menetapkan suatu dasar sehingga dapat mengumpulkan bukti yang berupa data-data dalam menentukan keputusan apakah menolak atau menerima kebenaran dari pernyataan atau asumsi yang telah dibuat. Uji Hipotesis juga dapat memberikan kepercayaan diri dalam pengambilan keputusan yang bersifat Objektif. Pada penelitian ini digunakan analisis regresi linear sederhana, yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi antara variabel penelitian.

Analisis regresi sederhana digunakan seorang peneliti untuk melihat pengaruh ataupun hubungan dari dua variabel bebas terhadap variabel terikat yang bersifat linier. Analisis regresi dipakai untuk melihat variabel memiliki hubungan positif atau negatif. Selain itu

dipakai untuk memperediksi dari nilai variabel terikat jikalau nilai variabel bebas sudah ditemukan. Rumusan analisis regresi sebagai berikut.

$$Y = a + b \cdot X$$

Keterangan:

Y = Variabel dependen X = Variabel independen.

a = Konstanta (nilai dari Y jika X = 0) b = Koefisien regresi.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Setting Penelitian

1. Sejarah Singkat SMP Negeri 13 Malang

Sejarah singkat SMP Negeri 13 Malang, Pada awalnya SMP Negeri 13 Malang merupakan sekolah filial SMPN 1 Malang pada tahun 1983 dengan tujuan sebagai sekolah yang menampung sebagian siswa SMPN 1 Malang yang melebihi target jumlah kelas yang disediakan. Seluruh Guru dan Staf Akademika SMP Negeri 13 Malang awalnya juga berasal dari SMPN 1 Malang, sedangkan yang menjabat sebagai kepala sekolah pada waktu itu adalah Bapak Drs. Suwandi dengan PLH (Pelaksana Harian) Ibu Dra. Toeti Antasy. Sekolah filial ini bertempat di SDN 7 Dinoyo Malang dengan jumlah kelas sebanyak 2 ruang untuk kelas 1. Atas usulan dari beberapa guru, akhir tahun 1984 SMP Negeri 13 Malang pindah dan menempati SMPS di jalan Veteran yang sekarang ditempati SMKN 2 Malang.

Seiring dengan perkembangan jumlah siswa yang semakin pesat dan atas prakarsa dari berbagai pihak, pada tahun 1985 mulai melaksanakan pembangunan gedung sekolah di jalan Sunan Ampel II Kota Malang. Akhirnya pada tahun 1985 SMP Negeri 13 Filial SMPN 1 Malang diresmikan menjadi SMP Negeri 13 Malang, dengan jumlah murid sebanyak 120, jumlah kelas sebanyak 6 kelas dan tenaga pengajar sebanyak

10 orang. Sejak dibangunnya gedung sekolah yang baru, SMP Negeri 13 Malang mengalami kemajuan jumlah siswa yang sangat pesat.

Sejak dikepalai Drs. H. Muhammad Nurfakih, M.Ag tahun 2005 banyak kemajuan yang diraih. Hal tersebut ditandai dengan semakin meningkatnya tenaga profesional, prestasi siswa dalam berbagai ajang perlombaan, serta dalam bidang kedisiplinan. Dengan berbagai prestasi yang didapat, menjadikan SMP Negeri 13 terakreditasi A dan salah satu sekolah pada tahun 2007 yang mendapat status SSN (Standar Sekolah Nasional) di Kota Malang dan diharapkan selanjutnya berstatus SBI (Sekolah Bertaraf Internasional).

2. Waktu dan tempat

Pengambilan data dilaksanakan di lingkungan SMP Negeri 13 Malang pada siswa kelas 7 & 8 data secara langsung dengan penyebaran kuesioner atau angket. Penyebaran angket ini penelitian dilaksanakan pada hari Jumaat 26 Januari 2024.

B. Hasil Penelitian

1. Kategorisasi dan hasil analisis deskriptif

a. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan dengan tujuan untuk melihat hasil dari jumlah mean dan standar deviasi, skor minimum dan skor maximum. Adapun table hasil dari analisis deskriptif sebagai berikut :

| Variabel | Hipotetik | | | Empirik | | |
|------------------------|-----------|-----|------|---------|-----|-------|
| | Max | Min | Mean | Max | Min | Mean |
| <i>Self-Efficacy</i> | 108 | 27 | 67,5 | 108 | 27 | 72,33 |
| <i>Stress Academic</i> | 128 | 32 | 80 | 128 | 32 | 80,21 |

Berdasarkan hasil table analisis statistic deskriptif di atas dari 59 responden dapat dideskripsikan sebagai berikut :

1. Pada penelitian skala *self-efficacy*, skala terdiri dari 27 aitem dengan masing-masing skor 1-4 terendah atau minimum yang didapatkan dari responden sebesar 27 dan skor maximum yang di dapat dari responden yaitu sebesar 83, dengan nilai rata-rata empiric yang diperoleh adalah 72,33. Jadi perbandingan antara skor hipotetik maksimal dengan minimal sama dengan skor empiric, namun skor mean empirik lebih besar dibandingkan dengan skor mean hipotetik yaitu sebesar $72,33 > 67,5$.
2. Pada penelitian skala *stress academic*, skala terdiri dari 32 item dengan masing-masing item memiliki skor 1-4, skor terendah atau minimum yang didapatkan dari responden sebesar 32 dan skor tertinggi atau skor maximum yang di daapatkan dari responden sebesar 128, dengan nilai rata-rata (mean) empiric yang diperoleh adalah 80,21. Jadi perbandingan antara skor hipotetik maksimal dan minimal sama dengan skor empirik, namun skor mean empiric lebih besar dibandingkan dengan skor mean hipotetik, yaitu sebesar $80,21 > 80$.

b. Deskriptif Kategorisasi Data

Deskripsi kategorisasi data pada penelitian ini dilakukan untuk mengelompokkan dari data masing-masing subjek dengan kategori skor skala dari yang tertinggi, sedang atau rendah, berikut hasil dari kategori data :

| Kategori | Norma Skor |
|----------|-----------------------------------|
| Tinggi | $X > (M+1.SD)$ |
| Sedang | $(M-1,0 SD) \leq X \leq (M+1.SD)$ |
| Rendah | $X < (M-1, SD)$ |

Kategorisasi yang dilakukan penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat kategorisasi pada variabel *self-efficacy* dan *stress academic*, dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 26. Berikut hasilnya kategorisasi yang diperoleh

1. *Self-Efficacy*

Hasil dari kategorisasi, pada variabel *self-efficacy* adalah sebagai berikut:

| Kategori | Norma Skor | Jumlah Subjek | Presentase |
|----------|---------------------|---------------|------------|
| Tinggi | $X > 81$ | 2 | 3.4% |
| Sedang | $81 \geq X \geq 54$ | 55 | 55% |
| Rendah | $X < 54$ | 2 | 3.4% |

Berdasarkan dari hasil table di atas, dapat diperoleh dari hasil responden yang tergolong pada kategori tinggi adalah 2

responden dengan persentase 3.4%, sedangkan pada kategorisasi sedang terdapat 55 responden dengan persentase 55% dan pada kategorisasi rendah terdapat 2 responden dengan persentase 3.4% setara dengan presentase yang didapatkan dari responden tinggi.

Berdasarkan analisis dari table diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasanya *self-efficacy* pada siswa-siswi di sekolah SMP Negeri 13 Malang tergolong pada kategori sedang yang mendapatkan sebanyak 55 siswa dalam kategori tersebut. Hal ini dapat diartikan bahwa *self-efficacy* yang dimiliki oleh siswa tersebut memiliki arti tingkatan yang aman karna memiliki *self-efficacy* yang relatif baik di kategori sedang.

2. *Stress Academic*

Hasil dari kategorisasi, pada variabel *stress academic* adalah sebagai berikut :

| Kategori | Norma Skor | Jumlah Subjek | Presentase |
|-----------------|---------------------|----------------------|-------------------|
| Tinggi | $X > 64$ | 1 | 1.7% |
| Sedang | $96 \geq X \geq 64$ | 57 | 96.6% |
| Rendah | $X < 64$ | 1 | 1.7% |

Berdasarkan dari hasil table diatas, dapat diperoleh dari hasil responden yang tergolong pada kategori tinggi adalah 1 responden dengan presentase 1.7% sedangkan pada kategorisasi

sedang terdapat 57 responden dengan persentase 96,6% dan pada kategorisasi rendah terdapat 1 responden dengan persentase 1.7% setara dengan presentase yang didapatkan dari responden tinggi.

Berdasarkan analisis dari table diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasanya *stress academic* pada siswa-siswi di sekolah SMP Negeri 13 Malang tergolong pada kategori tersebut. Hal ini dapat diartikan bahwa *stress academic* yang dimiliki oleh siswa tersebut memiliki arti tingkatan yang kurang aman atau bahkan negative karena dinilai banyaknya siswa yang memiliki Tingkat *stress academic* di kategori sedang.

2. Hasil Uji Asumsi

a. Hasil Normalitasi

Uji normalisasi memiliki tujuan dalam mengetahui suatu distribusi data normal ataupun tidak normal, dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 26. Adapun hasil dari uji normalitas sebagai berikut:

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N | | 59 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | 7.79085064 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .071 |
| | Positive | .060 |
| | Negative | -.071 |
| Test Statistic | | .071 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .200 ^{c,d} |

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan table hasil normalitas diatas dengan menggunakan uji Kolmogorov sminov yang menunjukkan hasil nilai Asymp Sig (2-tailed) $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residueul berdistribusi normal.

b. Hasil Linearitas

Uji linearitas memiliki tujuan dalam melihat hubungan linier dari variabel bebas dan variabel terikat. Uji linearitas dilakukan menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 26. Adapun table uji coba linearitas sebagai berikut :

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|----------------------|---------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Stress Academic * | Between Groups (Combined) | 1507.506 | 24 | 62.813 | 1.032 | .459 |
| | Linearity | 57.215 | 1 | 57.215 | .940 | .339 |
| | Deviation from Linearity | 1450.292 | 23 | 63.056 | 1.036 | .454 |
| Self Efficac y | Within Groups | 2070.155 | 34 | 60.887 | | |
| | Total | 3577.661 | 58 | | | |

Berdasarkan table hasil uji linearitas diatas, dapat diketahui nilai deviation from linearity $0,454 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terkait.

3. Penguji Hipotesisi

Hasil dari uji hipotesis ini digunakan untuk menunjukkan adanya hubungan terhadap variabel independent yaitu *self-efficacy* dengan variabel dependen *stress academic*. Dalam penelitian ini, penelitian menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk melihat dua variabel, penelitian menggunakan bantuan dari aplikasi IBM SPSS Statistic 26. Berikut hasil uji regresi sederhana yang dilihat dari table anova sebagai berikut :

ANOVA^a

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-------|------------|----------------|----|-------------|---|-------------------|
| 1 | Regression | 57.215 | 1 | 57.215.926 | | .340 ^b |
| | Residual | 3520.447 | 57 | 61.762 | | |
| | Total | 3577.661 | 58 | | | |

a. Dependent Variable: Stress Academic

b. Predictors: (Constant), Self Efficacy

Hasil dari tabel di atas output tersebut dapat diketahui bahwa nilai F hitung 0,926 dengan Tingkat signifikan sebesar $0,340 > 0,05$, yang diketahui bahwa model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Tidak terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *stress academic* pada mata pelajaran IPA di SMP Negeri 13 Malang” diterima dan H_0 di tolak karna nilai signifikan lebih besar dari 0,05 yang artinya variabel independent tidak berhubungan terhadap variabel terkait.

Model Summary^b

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .126 ^a | .016 | -.001 | 7.859 |

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy

b. Dependent Variable: Stress Academic

Besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,126.

Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,016 yang mengandung pengertian bahwa tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah sebesar 16%.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Self-Efficacy* dalam mata pelajaran IPA SMP Negeri 13 Malang

Dalam menentukan indikator untuk mengukur *self-efficacy* menggunakan dimensi *self-efficacy* menurut Bandura (1997) yaitu *level*, *strength* dan *generativity*. *Level* terletak pada keyakinan individu atas kemampuannya terhadap tingkat kesulitan tugas dan keyakinan individu berimplikasi pada pemilihan tingkah laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas. *Strength* yaitu tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Sedangkan *generativity* yaitu tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya.

Dari hasil analisa diatas, ditemukan bahwa sekolah SMP Negeri 13 Malang, sebagian besar siswadiketahui memiliki tingkat *self-efficacy* yang termasuk dalam kategori sedang. Dimana hasil presentase siswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* sedang sebanyak 55% dengan analisis kategori data yang dilakukan oleh peneliti, diketahui terdapat beberapa siswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tergolong rendah. Hal tersebut ditunjukkan berdasarkan tingkat presentase sebanyak 3.4% dengan sebanyak 2 responden dari sebanyak 59 responden.

Dari hasil tersebut diketahui bahwa siswa-siswi di SMP Negeri 13 Malang, terdapat sedikit siswa yang memiliki tingkat *self- efficacy* dalam kategori tinggi dengan presentase 3.4% yang diartikan hanya terdapat 2 siswa dari 59 siswa yang terlibat dalam penelitian. Sedikit siswa tersebut dapat dikatakan dapat mengelola dan memanfaatkan 3 aspek *self-efficacy* di dalam dirinya dengan baik, sehingga siswa tersebut memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi.

Dari hasil observasi dan wawancara menentukan beberapa permasalahan atau kendala yang terjadi pada siswa-siswi kelas tujuh dan delapa tetapi mereka cukup dapat mengatasinya, misalnya ketika mereka menemukan kendala atau kesulitan dalam belajar, mereka tidak mudah putus asa dan mempertinggi usahanya untuk dapat mengatasi kendala tersebut.

Memiliki tingkat *self-efficacy* yang sedang sangat dibutuhkan oleh manusia apalagi jika kita memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi

akan sangat berpengaruh dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi diri yang rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Hal senada juga diungkap oleh Gist, yang menunjukkan bukti bahwa perasaan efikasi diri memainkan satu peran penting dalam memotivasi pekerjaan untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu (Ghufron & Rini, 2011). Keyakinan seseorang akan efikasi diri mempengaruhi bagaimana seseorang menafsirkan situasi lingkungan, antisipasi yang akan diambil dan perencanaan yang akan dikonstruksi.

Tinggi sedang rendahnya tingkat *self-efficacy* pada siswa-siswi dalam pelajaran IPA bisa disebabkan oleh banyak faktor, karena memang banyak hal yang mempengaruhi *self-efficacy* seseorang. Menurut Bandura (1994) *self-efficacy* pribadi itu bisa didapatkan, dikembangkan atau diturunkan melalui salah satu atau empat sumber yaitu : pengalaman-pengalaman masa lalu (*master experience*), pengalaman dari orang lain (*vicarious experience*), persuasi social (*verbal persuasion*), dan kondisi fisik serta emosi (*physiological and*

affective states).

- a. *Master experience* adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa lalu, sebagai sumber, pengalaman masa lalu menjadi pengubah *self-efficacy* yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan *self-efficacy*, sedangkan kegagalan akan menurunkan *self-efficacy*.
- b. *Vicarious experience* diperoleh dari model social, *self-efficacy* akan meningkatkan ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya *self-efficacy* akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal.
- c. *Verbal persuasion* adalah penguatan positif dari orang lain, akan tetapi dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dan orang lain dapat mempengaruhi *self-efficacy*, kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi nasehat.
- d. *Physiological and affective states* keadaan emosi akan mempengaruhi perubahan perilaku seseorang. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress, dapat mengurangi *self-efficacy*, namun bisa terjadi peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan *self-efficacy*.

2. Tingkat *Stress Academic* dalam mata pelajaran IPA SMP Negeri 13 Malang

Dalam menentuka indikator untuk mengukur tingkat *Stress academic* dalam pelajaran IPA menggunakan gejala-gejala stress menurut Hardjana (1994) yaitu gejala fisik yang meliputi sakit kepala,

tidur tidak teratur, sakit punggung, berubah selera makan, lebih dan kehilangan daya energi. Gejala emosional yang meliputi gelisah, cemas, sedih, mudah panas atau marah, gugup, merasa tidak aman, mudah tersinggung. Gejala intelektual yang meliputi susah berkonsentrasi, mudah lupa, pikir kacau, hilang rasa humor, prestasi kerja menurun, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja. Gejala interpersonal yang meliputi kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, mendiamkan orang lain, menyerang orang lain dengan kata-kata.

Menurut Olejnik dan Holschuh (2007) *stress academic* merupakan suatu respon yang muncul dalam diri individu dikarenakan banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh individu. *Stress academic* ini muncul sebagai tanda ketegangan yang diakibatkan oleh banyaknya tugas yang harus dikerjakan oleh individu. *Stress academic* dapat muncul dikarenakan adanya tekanan yang secara aklami dirasakan oleh siswa. Penyebab *stress academic* ini adalah adanya persepsi yang subjektif pada diri siswa atas tuntutan akademik selama proses pembelajaran.

Dari hasil tersebut diketahui bahwa siswa-siswi di SMP Negeri 13 Malang, menunjukkan bahwa presentase dari 59 responden terdapat sebanyak 57 responden berada dalam tingkat *stress academic* kategori sedang. Hal ini meyakini bahwa sebagian besar siswa di SMP Negeri 13 Malang memiliki tingkat *stress academic* yang sedang. Meskipun hanya sedikit siswa yang memiliki tingkatan *stress academic* rendah,

dimana hanya sebanyak 1 siswa dari 59 responden dengan presentase 1.7%, namun sedikit pula siswa yang memiliki tingkat *stress academic* tinggi dengan jumlah dan presentase sebanyak siswa yang memiliki tingkat kategorisasi rendah.

Stress yang menimpa seorang mempunyai pengaruh yang buruk dan berakibat sangat serius bagi kesehatan fisik maupun fisik seseorang. Menurut Samsul Munir Amin (2007) mengatakan bahwa stress dapat menimbulkan kecemasan, kurang berkonsentrasi, tidak mampu mengambil keputusan dengan baik, depresi, sulit tidur, dan menyebarkan penyakit fisik seperti sesak nafas, sakit dada, rasa mual. Lebih dari itu stress yang berlangsung cukup lama dan tidak ada penanggung secara intensif juga dapat menyebabkan hilangnya motivasi dan tujuan hidup, rasa kesepian yang sangat mendalam, depresi klinis yang berat atau bahkan sampai *skizofrenia* Munir Amin, (2007).

3. Hubungan antara *self-efficacy* dengan *stress academic* dalam mata pelajaran IPA di SMP Negeri 13 Malang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 13 Malang terhadap mata Pelajaran IPA, dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan pada hubungan antara *self-efficacy* dengan *stress academic* dalam mata pelajaran IPA di SMP Negeri 13 Malang. Hal ini diketahui berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti, dimana dihasilkan besaran nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,126. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,016, yang mengandung

pengertian bahwa tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah sebesar 16%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima.

D. Keterbatasan Penelitian

Pilih sekolah yang fleksibel dan lebih banyak responden peneliti bahwa terdapat batasan terkait dengan jumlah sampel yang terbatas serta keterbatasan akses ke beberapa sumber data, yang mungkin mempengaruhi validitas dan generalisasi temuan penelitian dan antisipasi kepada penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat *self-efficacy* pada siswa kelas 7 & 8 SMP Negeri 13 Malang berada pada kategori sedang. Dimana *self-efficacy* dapat membantu untuk menyelesaikan tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan yang mempengaruhi perasaan, cara berpikir, dan perilaku dan memiliki pengaruh yang signifikan pada prestasi dan kemampuan pada siswa kelas 7 & 8.
2. Tingkat pada *stress academic* pada siswa kelas 7 & 8 SMP Negeri 13 Malang berada pada kategori sedang.
3. Hubungan antara *self-efficacy* dengan *stress academic* pada mata pelajaran IPA kelas 7 & 8 di Sekolah SMP Negeri 13 Malang dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,126.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan siswa-siswi kelas 7 & 8 untuk mengetahui hal-hal yang dapat mendukung potensi diri mereka seperti meningkatkan *self-efficacy* terutama selama menjalani masa pendidikan sehingga mudah terhindar dari kecemasan akademik yang akan berdampak buruk dikemudian hari dalam menghadapi permasalahan agar tidak berakibat pada stress dalam proses belajar di sekolah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini tentunya masih belum sempurna, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan kekurangan-kekuranganyang belum dibahas dalam penelitian ini. Dan bagi penelitian selanjutnya pilih sekolah yang fleksibel dan lebih banyak responden peneliti agar tidak ada batasan terkait dengan jumlah sampel yang akan diambil dan menghindari keterbatasan akses ke beberapa sumber data, yang mungkin mempengaruhi validitas dan generalisasi temuan penelitian dan antisipasi kepada penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abas Hidayat, F. J. (2019). Pengaruh Self-Efficacy dan Self-Esteem terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1-16.
- Akta Ririn Aristawati, N. P. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 73-80.
- Alwisol. (2016). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Ummpress.
- Anisa, F. (2019). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) Pada Siswa di SMP N 3 Rambatan. Padang: Universitas Andalas.
- Aprilia Dwi Wulandari, S. T. (2007). Impostor Phenomenon, Self-Esteem, dan Self-Efficacy. *Indonesian Psychological Journal*, 63-73.
- Azizah, L. N. (2016). Hubungan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Uin Malang Tahun 2015. Malang: E-Theses Uin Malang.
- B. M. Yalcin, T. F. (2019). The Relationship Between Academic Self-Efficacy, Impostor Syndrome and Academic Anxiety Among University Students. *Educational Research And Reviews*, 330-338.
- Bambang Prasetyo, L. M. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Bandura, Albert. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Çapa Aydin, Y. S. (2016). Academic Achievement, Academic Self-Efficacy, Academic Anxiety and Their Inter-Relations In University Students. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 886-893.
- Abas Hidayat, F. J. (2019). Pengaruh Self-Efficacy dan Self-Esteem terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1-16.
- Akta Ririn Aristawati, N. P. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 73-80.
- Alwisol. (2016). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Ummpress.
- Anisa, F. (2019). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) Pada Siswa di SMP N 3

Rambatan. Padang: Universitas Andalas.

- Aprilia Dwi Wulandari, S. T. (2007). Impostor Phenomenon, Self-Esteem, dan Self-Efficacy. *Indonesian Psychological Journal*, 63-73.
- Azizah, L. N. (2016). Hubungan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Uin Malang Tahun 2015. Malang: E-Theses Uin Malang.
- B. M. Yalcin, T. F. (2019). The Relationship Between Academic Self-Efficacy, Impostor Syndrome and Academic Anxiety Among University Students. *Educational Research And Reviews*, 330-338.
- Bambang Prasetyo, L. M. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Bandura, Albert. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Çapa Aydin, Y. S. (2016). Academic Achievement, Academic Self-Efficacy, Academic Anxiety and Their Inter-Relations In University Students. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 886-893.
- Febrina, P. L. (2018). Self-Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline dari Rencana Program. *Jurnal Psikologi Insight*, 2, 43-56. Retrieved September 26, 2022
- Felisca Novitria, R. N. (2022). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11-20.
- Fitri Fausiah, J. W. (2005). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Ui Press.
- Gao, X. Z. (2019). Academic Stress and Mental Health Among Adolescents: The Roles Of Coping Styles and Self-Efficacy. *Stress and Health*, 473-481.
- Hara Permana, F. H. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX di MTS Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*, 52-68.
- Hasanah, N. (2016). Konsep Self-Efficacy dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Ayat- Ayat Self-Efficacy dalam Tafsir Al-Qur'an). Surabaya: Digilib.Uinsa.Ac.Id.
- Holmes, D. (1991). *Abnormal Psychology*. New York: Harper Collins
- Ika. (2020). Psikolog Ugm Paparkan Fakta Impostor Syndrome. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Ugm.
- K. O. Cokley, S. M. (2013). An Examination of The Impact of Minority Status Stress and Impostor Feelings on The Mental Health of Diverse Ethnic

- Minority College Students. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 82- 95.
- K. Tahmassian, N. J. (2011). Relationship Between Self-Efficacy and Symptoms of Anxiety, Depression, Worry, And Social Avoidance In A Normal Sample of Student. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 91-98.
- Nova Sihombing, T. D. (2017). Pengaruh Self Efficacy terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (Un) Kelas XII Di Sma Putra Nirmala Cirebon Tahun Ajaran 2016/2017. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana .
- Nurhikma, F. L. (2020). Saat Prestasi Menipu Diri: Peran Harga Diri dan Ketangguhan. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 145-154.
- Pratama, M. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Skripsi. Lampung: Resipitory.Radenintan.
- Pratama, M. F. (2021). Impostor Syndrome pada Mahasiswa Tahun Pertama: Bagaimana Peranan Konsep Diri. Repository.Untag.
- Reber. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Rice, K. E. (2011). Test Anxiety, Perfectionism, Goal Orientation, and Academic Performance. *National Library Of Medicine*, 167-178.
- Ridwan, A. M. (2022). Hubungan Self-Efficacy dan Kecemasan Akademik. Malang: Uin Malang.
- Sabine M. Chrisman, W. A.-H. (1995). Validation of The Clance Impostor Syndromescale. *Journal of Personality Assesment*, 456-467.
- Salehi, A. G. (2011). A Study of The Level of Self-Efficacy, Depression, and Anxiety Between Accounting and Management Students: Iranian Evidence. . *World Applied Sciences Journal*, 1299-1306.
- Stevani Sebayang, J. S. (2017). Pengaruh Self Esteem dan Self Efficacy Terhadap Kinerja Karyawan Studi Kasus di Pt. Finnet Indonesia. *E-Proceeding Of Management*, 335-345.
- Suparman. (2019). Hubungan Self-Esteem terhadap Level Kecemasan Pada Mahasiswa Pogram Studi Pendidikan Agama Kristen. *Journal Of Theology and Christian Education*, 85-97.
- Zurrahmah, S. (2019). Peran Al-Quran dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Uin Ar-Raniry. Aceh: Repository.Ar- Raniry.Ac.Id.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skala Penelitian

a. *Stress Academic*

KUESIONER A

Nama :
 Kelas :
 Jenis Kelamin :
 Umur :

Petunjuk Pengisian

Di bawah ini terdapat pernyataan-pernyataan yang memiliki empat (4) pilihan jawaban, yaitu:

- SS : Sangat Sesuai dengan diri anda
- S : Sesuai dengan diri anda
- TS : Tidak Sesuai dengan diri anda
- STS : Sangat Tidak Sesuai dengan diri anda

Pilihlah salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai menurut anda. Jawablah semua pernyataan ini menurut pendapat dan sikap anda sendiri! Berilah tanda check list (√) pada setiap jawaban yang anda pilih, apabila anda salah menjawab, berilah tanda sama dengan (=). Kemudian check list jawaban pengganti.

Jawaban yang anda berikan tidak dinilai benar atau salah, hasil jawaban hanya digunakan untuk tujuan ilmiah. Oleh karena itu, jawablah dengan jujur dan tidak perlu ragu-ragu. **Setiap jawaban anda akan kami jaga kerahasiaannya.**

Terima kasih sudah meluangkan waktu anda untuk menjawab pernyataan-pernyataan dibawah ini.

| No | Pernyataan | Pilihan | | | |
|----|---|---------|---|----|-----|
| | | SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya akan melihat dan mencontek pekerjaan teman ketika saya mulai malas untuk berfikir | | | | |
| 2 | Saya tidak mau belajar ketika saya merasa malas dan tetap melakukan aktivitas yang saya sukai saat itu juga | | | | |
| 3 | Ketika saya mulai malas mendengarkan penjelasan guru di kelas, saya akan keluar dari kelas dan pergi ke kantin untuk membeli jajan | | | | |
| 4 | Ketika saya malas belajar atau menerima pembelajaran saya akan bolos sekolah, ataupun berpura – pura izin ke kamar mandi untuk tidak mengikuti pembelajaran | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 5 | Saya dapat menerima pembelajaran bagaimanapun kondisi dan situasinya | | | | |
| 6 | Saya sulit berkonsentrasi ketika pelajaran IPA, dan lainnya | | | | |
| 7 | Saya hanya akan berkonsentrasi belajar pada pelajaran yang saya sukai saja | | | | |
| 8 | Saya sulit berkonsentrasi belajar dengan jumlah mata pelajaran yang banyak | | | | |
| 9 | Saya sering lupa mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru kepada saya | | | | |
| 10 | Saya tidak nafsu makan jika saya memiliki masalah dalam belajar | | | | |
| 11 | Saya akan mengeluarkan keringat dingin ketika saya diberikan pertanyaan | | | | |
| 12 | Saya merasa bersemangat ketika belajar materi Pelajaran Ilmu Pengetahuan alam, penalaran, dan perhitungan dalam IPA | | | | |
| 13 | Saya merasa takut gagal dengan mata pelajaran yang tidak disukai | | | | |
| 14 | Saya merasa sedih ketika hendak ulangan harian | | | | |
| 15 | Berbagai tugas sekolah yang sulit, saya jadikan tantangan untuk dapat menguasai ilmu pengetahuan | | | | |
| 16 | Saya akan mencoba untuk berusaha sendiri dalam menyelesaikan ujian atau tugas tanpa meminta bantuan kepada teman saya | | | | |
| 17 | Meskipun saya merasa jenuh dalam belajar, saya tidak akan melampiaskannya dalam perilaku melanggar peraturan sekolah seperti bolos, ataupun menggunakan bahan terlarang | | | | |
| 18 | Saya selalu ingat akan tugas dan pelajaran yang di sampaikan guru | | | | |
| 19 | Walau banyak tugas nafsu makan saya masih terlihat stabil | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 20 | Saya tidak mengeluarkan keringan dingin ketika mendapat pertanyaan atau kesulitan dalam menerima pembelajaran. | | | | |
| 21 | Saya enjoy, senang dan gembira mengikuti kegiatan belajar di sekolah dan tidak merakan beban apapun | | | | |
| 22 | Saya akan berkata bohong kepada guru saya ketika saya tidak mengerjakan tugas. | | | | |
| 23 | Ketika saya mulai lelah saat menerima pembelajaran baik ilmu pengetahuan alam, ataupun mata pelajaran lain, sering kali fikiran saya ke mana – mana (tidak berfikir jernih) | | | | |
| 24 | Ketika hendak menghadapi tugas di kelas saya merasa bahwa saya berfikir negatif akan kemampuan saya. | | | | |
| 25 | Saya merasa pusing ketika diberikan pertanyaan atau mengerjakan tugas oleh guru | | | | |
| 26 | Saya merasa sulit tidur kerana memikirkan tugas sekolah yang banyak | | | | |
| 27 | Saya mengalami gangguan tidur ketika menghadapi tidak dapat memberikan jawaban yang sempurna ketika guru bertanya dan ketika akan ujian | | | | |
| 28 | Saya merasa cepat letih, dan lesu ketika mengerjakan tugas IPA dan pelajaran lain | | | | |
| 29 | Saya merasa cepat lelah dan lesu dengan lamanya waktu belajar di sekolah | | | | |
| 30 | Saya sering marah kepada diri dan guru (dalam hati) ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak | | | | |
| 31 | Saya akan panik ketika ada ulangan harian mendadak | | | | |
| 32 | Saya akan panik ketika guru memanggil saya di kelas dan memberikan pertanyaan | | | | |

b. *Self-Efficacy*

KUESIONER B

Nama :
Kelas :
Jenis Kelamin :
Umur :

Petunjuk Pengisian

Di bawah ini terdapat pernyataan-pernyataan yang memiliki empat (4) pilihan jawaban, yaitu:

- SS : Sangat Sesuai dengan diri anda
 S : Sesuai dengan diri anda
 TS : Tidak Sesuai dengan diri anda
 STS : Sangat Tidak Sesuai dengan diri anda

Pilihlah salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai menurut anda. Jawablah semua pernyataan ini menurut pendapat dan sikap anda sendiri! Berilah tanda check list (√) pada setiap jawaban yang anda pilih, apabila anda salah menjawab, berilah tanda sama dengan (=). Kemudian check list jawaban pengganti.

Jawaban yang anda berikan tidak dinilai benar atau salah, hasil jawaban hanya digunakan untuk tujuan ilmiah. Oleh karena itu, jawablah dengan jujur dan tidak perlu ragu-ragu. **Setiap jawaban anda akan kami jaga kerahasiaannya.**

Terima kasih sudah meluangkan waktu anda untuk menjawab pernyataan-pernyataan dibawah ini.

| No | Pernyataan | Pilihan | | | |
|----|---|---------|---|----|-----|
| | | SS | S | TS | STS |
| 1 | Saya tetap meyakini diri saya bahwa dapat menyelesaikan tugas yang sangat sulit | | | | |
| 2 | Selama ini saya merasa mampu menyelesaikan tugas yang sulit walaupun serasa itu beban | | | | |
| 3 | Semudahnya soal yang diberikan, sering kali saya tidak yakin (meragukan) jawaban saya | | | | |
| 4 | Saya tidak yakin dengan usaha yang saya lakukan semudah apapun itu soalnya. | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 5 | Sering kali saya yakin dengan kemampuan saya, maka saya dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. | | | | |
| 6 | Saya selalu yakin dengan jawaban yang saya berikan, walaupun itu salah | | | | |
| 7 | Saya tidak yakin dengan kemampuan saya padahal saya sering mempelajarinya | | | | |
| 8 | Saya selalu berusaha yakin mengerjakan tugas yang baru saja didapatkan | | | | |
| 9 | Hal baru adalah hal yang menantang, tapi saya yakin dapat menyelesaikannya. | | | | |
| 10 | Tugas yang bermacam – macam menimbulkan diri saya tidak mau mengerjakan karna saya tidak yakin dengan kemampuan yang saya punya dan peroleh. | | | | |
| 11 | Meskipun kegagalan pernah terjadi, tetapi saya akan selalu berusaha dan yakin pada diri saya bahwa bisa memperoleh hal yang lebih baik. | | | | |
| 12 | Ketika ujian, saya yakin dapat menyelesaikan walaupun pernah gagal atau mendapat nilai buruk | | | | |
| 13 | Meskipun saya mampu, saya tetap tidak yakin dapat menyelesaikan tugas yang sulit. | | | | |
| 14 | Meskipun sudah dilatih di kelas, saya tetap tidak yakin dalam mengerjakan soal sulit yang diberikan guru di kelas | | | | |
| 15 | Saya tetap percaya diri dan yakin atas jawaban yang saya berikan | | | | |
| 16 | Sesulit dan semudah apapun tugas yang saya peroleh saya tetap yakin dapat menyelesaikan tepat waktu | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 17 | Kegagalan dalam menyelesaikan ujian dan membuat nilai saya buruk, menjadikan saya tidak percaya diri lagi untuk mengerjakan ujian hari yang baru | | | | |
| 18 | Kegagalan yang pernah terjadi membuat saya ragu dalam kemampuan untuk mencapai target yang diberikan guru ataupun orang tua. | | | | |
| 19 | Saya sering tidak yakin dalam menyelesaikan tugas yang diberikan , karna itu hal yang baru menurut saya | | | | |
| 20 | Karna saya takut gaga, maka saya tidak mau mencoba hal baru | | | | |
| 21 | Saya sangat yakin dengan tugas yang saya kerjakan, karna saya sering mencoba menyelesaikan, dan memperhatikan | | | | |
| 22 | Saya yakin tugas yang bervariasi dapat saya selesaikan, tepat waktu karna itu merupakan tanggung jawab saya | | | | |
| 23 | Sering kali saya tidak yakin dengan jawaban yang saya berikan baik tugas maupun ujian. | | | | |
| 24 | Sering kali saya ragu dengan kemampuan yang saya punya | | | | |
| 25 | Soal yang sering saya kerjakan, dan pelajari maka saya akan yakin dengan jawabannya | | | | |
| 26 | sebis jawaban yang saya berikan, sering kali saya tidak yakin bahwa itu benar. | | | | |
| 27 | Meskipun sudah saya teliti berulang kali tugas yang diberikan, saya tetap tidak yakin dengan jawaban saya | | | | |

Lampiran 3 : Reliabilitas

a. Hasil Realibilitas *Self-Efficacy*

| Item-Total Statistics | | | | | Reliability Statistics | |
|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------|------------|
| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted | | |
| X01 | 63.3448 | 44.616 | -0.016 | 0.460 | Cronbach's Alpha | N of Items |
| X02 | 63.3103 | 43.797 | 0.063 | 0.449 | 0.451 | 27 |
| X03 | 63.1724 | 43.654 | 0.063 | 0.449 | | |
| X04 | 63.0517 | 40.997 | 0.237 | 0.418 | | |
| X05 | 63.1207 | 39.652 | 0.357 | 0.396 | | |
| X06 | 62.8276 | 40.812 | 0.246 | 0.416 | | |
| X07 | 63.0000 | 41.930 | 0.130 | 0.438 | | |
| X08 | 62.9138 | 42.466 | 0.106 | 0.443 | | |
| X09 | 62.8448 | 43.326 | 0.049 | 0.453 | | |
| X10 | 62.9655 | 45.367 | -0.093 | 0.477 | | |
| X11 | 62.9483 | 44.927 | -0.064 | 0.473 | | |
| X12 | 62.8793 | 42.283 | 0.162 | 0.433 | | |
| X13 | 63.1379 | 45.981 | -0.139 | 0.481 | | |
| X14 | 63.1552 | 43.818 | 0.014 | 0.460 | | |
| X15 | 63.2414 | 39.800 | 0.345 | 0.399 | | |
| X16 | 63.1724 | 39.724 | 0.336 | 0.399 | | |
| X17 | 63.3276 | 43.943 | 0.003 | 0.462 | | |
| X18 | 63.1724 | 43.268 | 0.062 | 0.451 | | |
| X19 | 63.0862 | 41.589 | 0.216 | 0.424 | | |
| X20 | 63.0345 | 43.858 | 0.043 | 0.452 | | |
| X21 | 63.0345 | 42.701 | 0.134 | 0.438 | | |
| X22 | 63.0172 | 42.193 | 0.148 | 0.435 | | |
| X23 | 63.1897 | 40.998 | 0.241 | 0.418 | | |
| X24 | 63.2069 | 41.395 | 0.211 | 0.424 | | |
| X25 | 63.3103 | 42.744 | 0.101 | 0.444 | | |
| X26 | 63.2759 | 42.554 | 0.145 | 0.436 | | |
| X27 | 63.1552 | 44.519 | -0.016 | 0.461 | | |

b. Hasil Reliabilitas *Stress Academic*

| Item-Total Statistics | | | | | Reliability Statistics | |
|------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|------------|
| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted | | |
| Y1 | 79.5932 | 59.383 | 0.142 | 0.636 | Cronbach's Alpha | N of Items |
| Y2 | 79.6271 | 58.824 | 0.215 | 0.630 | 0.640 | 32 |
| Y3 | 80.8136 | 61.016 | 0.020 | 0.644 | | |
| Y4 | 80.7119 | 61.485 | -0.031 | 0.649 | | |
| Y5 | 79.0169 | 62.258 | -0.098 | 0.651 | | |
| Y6 | 79.8475 | 56.649 | 0.370 | 0.617 | | |
| Y7 | 79.6780 | 56.153 | 0.344 | 0.617 | | |
| Y8 | 79.6610 | 54.952 | 0.415 | 0.609 | | |
| Y9 | 79.7119 | 59.760 | 0.090 | 0.640 | | |
| X10 | 80.0508 | 59.256 | 0.100 | 0.641 | | |
| X11 | 79.8983 | 55.369 | 0.358 | 0.614 | | |
| X12 | 80.1356 | 64.740 | -0.274 | 0.671 | | |
| X13 | 79.3729 | 56.583 | 0.298 | 0.621 | | |
| X14 | 79.9492 | 52.773 | 0.637 | 0.589 | | |
| X15 | 79.3390 | 62.056 | -0.081 | 0.654 | | |
| X16 | 79.2034 | 62.130 | -0.085 | 0.652 | | |
| X17 | 78.8475 | 58.752 | 0.175 | 0.633 | | |
| X18 | 79.4576 | 61.356 | -0.018 | 0.647 | | |
| X19 | 79.2203 | 61.795 | -0.063 | 0.653 | | |
| X20 | 79.6441 | 63.647 | -0.191 | 0.666 | | |
| X21 | 79.3051 | 61.802 | -0.053 | 0.648 | | |
| X22 | 80.5085 | 59.185 | 0.146 | 0.635 | | |
| X23 | 79.3390 | 58.435 | 0.163 | 0.634 | | |
| X24 | 79.8305 | 56.281 | 0.415 | 0.614 | | |
| X25 | 79.6949 | 54.767 | 0.536 | 0.603 | | |
| X26 | 80.0169 | 58.224 | 0.169 | 0.634 | | |
| X27 | 80.1695 | 58.833 | 0.131 | 0.637 | | |
| X28 | 79.8644 | 56.257 | 0.367 | 0.616 | | |
| X29 | 79.5254 | 57.840 | 0.244 | 0.627 | | |
| X30 | 79.7288 | 55.925 | 0.308 | 0.619 | | |
| X31 | 79.2034 | 55.372 | 0.350 | 0.615 | | |
| X32 | 79.4407 | 52.113 | 0.647 | 0.585 | | |

Lampiran 4 : Hasil Kategorisasi

a. Hasil Analisis Statistic Dekriptif

| Variabel | Hipotetik | | | Empirik | | |
|------------------------|-----------|-----|------|---------|-----|-------|
| | Max | Min | Mean | Max | Min | Mean |
| <i>Self-Efficacy</i> | 108 | 27 | 67,5 | 108 | 27 | 72,33 |
| <i>Stress Academic</i> | 128 | 32 | 80 | 128 | 32 | 80,21 |

b. Hasil Kategorisasi Data Tingkat *Self-Efficacy*

| Kategori | Norma Skor | Jumlah Subjek | Presentase |
|----------|---------------------|---------------|------------|
| Tinggi | $X > 81$ | 2 | 3.4% |
| Sedang | $81 \geq X \geq 54$ | 55 | 55% |
| Rendah | $X < 54$ | 2 | 3.4% |

c. Hasil Kategorisasi Data Tingkat *Stress Academic*

| Kategori | Norma Skor | Jumlah Subjek | Presentase |
|----------|---------------------|---------------|------------|
| Tinggi | $X > 64$ | 1 | 1.7% |
| Sedang | $96 \geq X \geq 64$ | 57 | 96.6% |
| Rendah | $X < 64$ | 1 | 1.7% |

Lampiran 5 : Hasil Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|----------------------------|
| N | | 59 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | 7.79085064 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .071 |
| | Positive | .060 |
| | Negative | -.071 |
| Test Statistic | | .071 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .200 ^{c,d} |

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 6 : Hasil Linearitas

ANOVA Table

| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---------|----------------|--------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Stress | Between Groups | (Combined) | 1507.506 | 24 | 62.813 | 1.032 | .459 |
| Acade | | Linearity | 57.215 | 1 | 57.215 | .940 | .339 |
| mic * | | Deviation from Linearity | 1450.292 | 23 | 63.056 | 1.036 | .454 |
| Self | Within Groups | | 2070.155 | 34 | 60.887 | | |
| Efficac | Total | | 3577.661 | 58 | | | |
| y | | | | | | | |

Lampiran 7 : Hasil Uji Analisa Regresi Sederhana

Model Summary^b

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .126 ^a | .016 | -.001 | 7.859 |

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy

b. Dependent Variable: Stress Academic

ANOVA^a

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-------|------------|----------------|----|-------------|------|-------------------|
| 1 | Regression | 57.215 | 1 | 57.215 | .926 | .340 ^b |
| | Residual | 3520.447 | 57 | 61.762 | | |
| | Total | 3577.661 | 58 | | | |

a. Dependent Variable: Stress Academic

b. Predictors: (Constant), Self Efficacy

Lampiran 8 : Data Penelitian

a. Skala *Self-Efficacy*

| RESPON | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | | |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 70 | |
| 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 67 | |
| 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 83 | |
| 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 68 | |
| 5 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 67 | |
| 6 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 85 | |
| 7 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 68 |
| 8 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 73 |
| 9 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 63 | |
| 10 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 62 |
| 11 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 65 |
| 12 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 69 | |
| 13 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 76 |
| 14 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 74 | |
| 15 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 73 |
| 16 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 63 | |
| 17 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 65 |
| 18 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 67 | |
| 19 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 60 | |
| 20 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 69 | |
| 21 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 70 | |
| 22 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 67 | |
| 23 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 63 | |
| 24 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 80 | |
| 25 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 63 | |
| 26 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 64 | |
| 27 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 59 | |
| 28 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 63 | |
| 29 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 61 | |
| 30 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 75 | |
| 31 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 62 | |
| 32 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 66 | |
| 33 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 57 | |
| 34 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 64 | |
| 35 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 71 | |
| 36 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 68 | |
| 37 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 55 | |
| 38 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 62 | |
| 39 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 64 | |
| 40 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 57 | |
| 41 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 60 | |
| 42 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 67 | |
| 43 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 67 | |
| 44 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 68 | |
| 45 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 62 | |
| 46 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 60 | |
| 47 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 65 | |
| 48 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 51 |
| 49 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 61 | |
| 50 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 63 | |
| 51 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 58 | |
| 52 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 63 | |
| 53 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 74 | |
| 54 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 62 | |
| 55 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 62 | |
| 56 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 59 | |
| 57 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 50 | |
| 58 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 66 | |
| 59 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 66 | |

b. Skala *Stress Academic*

| RESPON | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | | |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|
| 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 81 | |
| 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 72 | |
| 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 94 | |
| 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 89 | |
| 5 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 74 | | |
| 6 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 94 | |
| 7 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 83 | |
| 8 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 82 | |
| 9 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 90 | | |
| 10 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 81 | |
| 11 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 75 |
| 12 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 72 |
| 13 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 78 |
| 14 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 74 | |
| 15 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 85 | |
| 16 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 75 | |
| 17 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 78 | |
| 18 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 91 | |
| 19 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 82 | |
| 20 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 92 | |
| 21 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 88 | |
| 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 75 | |
| 23 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 84 | |
| 24 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 74 | |
| 25 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 79 | |
| 26 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 93 | |
| 27 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 87 | |
| 28 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 69 | |
| 29 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 78 | |
| 30 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 79 | |
| 31 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 95 | |
| 32 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 83 | |
| 33 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 76 |
| 34 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 92 | |
| 35 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 82 | |
| 36 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 103 | |
| 37 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 75 | |
| 38 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 82 | |
| 39 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 88 | |
| 40 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 79 | |
| 41 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 83 | |
| 42 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 85 | |
| 43 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 94 | |
| 44 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 94 | |
| 45 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 79 | |
| 46 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 76 | |
| 47 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 91 | |
| 48 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 83 | |
| 49 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 92 | |
| 50 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 82 | |
| 51 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 75 | |
| 52 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 82 | |
| 53 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 74 | |
| 54 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 87 | |
| 55 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 73 | |
| 56 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 75 | |
| 57 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 | 4</ | | | | | | | | | |