

***“SELF-EFICACY SEBAGAI PREDICTOR TERHADAP STRESS
AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM
MENYUSUN SKRIPSI DI KOTA MAKASSAR”***



DIAJUKAN OLEH:

PRAMITHA NIRMALA SARY HARDYANTO

4518091108

SKRIPSI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BOSOWA

MAKASSAR

2022



**“*SELF-EFICACY* SEBAGAI *PREDICTOR* TERHADAP STRESS
AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM
MENYUSUN SKRIPSI DI KOTA MAKASSAR”**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Sebagai
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

Oleh:

PRAMITHA NIRMALA SARY HARDYANTO

4518091108

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**“SELF-EFICACY SEBAGAI PREDICTOR TERHADAP STRESS
AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN
SKRIPSI DI KOTA MAKASSAR”**

Disusun dan diajukan oleh:

**PRAMITHA NIRMALA SARY HARDYANTO
4518091108**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada Agustus 2022

Menyetujui:

Pembimbing I

Pembimbing II

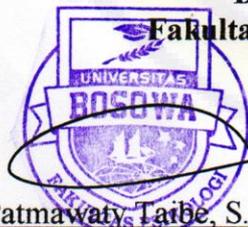
Titin Florentina, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIDN: 0927128501

Nurhikmah, S.Psi., M.Si.
NIDN: 0919129302

Mengetahui:

**Dekan
Fakultas Psikologi,**

**Ketua Program Studi
Fakultas Psikologi**



Patmawaty Tarbe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302

Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si.
NIDN: 0908119001

HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN

**“*SELF-EFICACY* SEBAGAI *PREDICTOR* TERHADAP STRESS
AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN
SKRIPSI DI KOTA MAKASSAR”**

Disusun dan diajukan oleh:

PRAMITHA NIRMALA SARY HARDYANTO

4518091108

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji
Ujian Skripsi Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar Pada
Agustus tahun 2022

Pembimbing I



Titin Florentina, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIDN: 0927128501

Pembimbing II



Nurhikmah, S.Psi., M.Si.
NIDN: 0919129302

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar



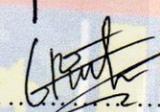
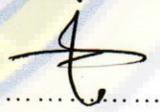
Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302

HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI

HASIL PENELITIAN

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Skripsi Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan seminar ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata 1 (S1) terhadap atas nama:

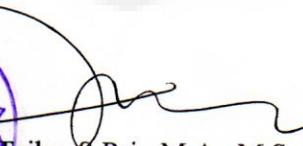
Nama : Pramitha Nirmala Sary Hardyanto
NIM : 4518091108
Program Studi : Psikologi
Judul : *Self-efficacy* sebagai *Predictor* Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Kota Makassar

Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Titin Florentina, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()
2. Nurhikmah, S.Psi., M.Si	()
3. Sri Hayati., S.Psi., M.Psi., Psikolog	()
4. St.Syawliyah., S.Psi., M.Psi., Psikolog	()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar




Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.

NIDN: 0921018302

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “*Self-efficacy* sebagai *Predictor* Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Kota Makassar” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya dari peneliti sendiri, bukan hasil plagiat. Peneliti siap menanggung risiko/sanksi apabila ternyata ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar etika keilmuan dalam karya yang telah peneliti buat, termasuk adanya klaim dari pihak terhadap keaslian penelitian ini.

Makassar, 1 Agustus 2022




Pramitha Nirhala Sary Hardyanto
NIM: 4518091108

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan Mengucapkan *أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ*, Terima kasih atas segala puji Bagi Allah SWT atas nikmat, kesehatan, ilmu, berkah, dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik

Karya ini saya persembahkan kepada:

Diri saya sendiri yang telah berjuang dikota rantau untuk menyelesaikan

Kuliah hingga selesainya Skripsi ini, terima kasih kepada diriku sendiri yang telah bertahan melewati banyaknya rintangan dan cobaan selama ini

hingga berada pada titik penulisan ini.

Selanjutnya, kepada kedua orang tua saya yang telah mendukung saya dan selalu medoakan saya agar menjadi anak yang baik dan berilmu, kepada mama dan papa terima kasih sudah memberikan kepercayaan kepada saya untuk menyelesaikan kuliah ini dikota rantau dan selalu mengirimkan doa yang baik sehingga saya diberikan kemudahan dalam mencapai cita-cita saya.

MOTTO

Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah selalu Bersama kita- (Q.S. At-Taubah:40) sebab, Allah tidak akan membebani Seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya – (Q.S Al-Baqarah:286) karena itu allah mengatakan bahwa Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan- (Q.S. Al-Insyirah:5) dan allah akan Bersama orang-orang yang sabar- (Q.S. Al-Baqarah:153) dan allah akan memberikan balasan kepada orang-orang yang bersyukur pula- (Q.S. Ali-Imron:144) jangan lupa selalu berbuat baik karena allah menyukai orang-orang yang berbuat baik- (Q.S Al-Baqarah:195).

“Only I can change my life. No one can do it for me”- Carol Burnett

“don't invest yourself in the wrong people, because when you invest yourself in the wrong people, they break you into pieces, they torn you apart. In such a way that it take years and years to get back together. And also, I will tell her that while you are busy making amzazing plans in your life. My dear prepare yourself worse.

Because life is so unpredictable. Just be prepared

ABSTRAK

***SELF-EFFICACY* SEBAGAI PREDICTOR TERHADAP STRESS AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI DIKOTA MAKASSAR**

**Pramitha Nirmala Sary Hardyanto
4518091108**

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

Pramithanirmala@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *Self-efficacy* sebagai *predictor* terhadap Stress Akademik mahasiswa tingkat akhir dalam Menyusun skripsi dikota Makassar. Dengan demikian, penelitian ini melibatkan sebanyak 454 mahasiswa Akhir yang sedang Menyusun skripsi dikota Makassar. Pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu skala *Self-Efficacy* oleh Albert Bandura (1997) yang terdiri dari 3 aspek yaitu: *level*, *Strenght*, *Generality*, dan skala Stress akademik oleh Gadzella (2005) yang terdiri dari 4 aspek yaitu: kognitif, Emosi, Fisiologis, dan perilaku. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis Regresi Sederhana yang dilakukan dua uji asumsi yaitu Uji Normalitas sebesar 0.0141 dengan taraf signifikansi > 0.005 , dan Uji Linearitas sebesar 0.000 dengan taraf signifikansi < 0.000 . Hasil Uji hipotesis pada penelitian ini sebesar 0.000 dengan taraf signifikansi < 0.005 maka dapat dikatakan bahwa *Self-efficacy* dapat menjadi *predictor* terhadap Stress Akademik mahasiswa tingkat akhir dalam Menyusun skripsi dikota Makassar.

Kata kunci: *Self-efficacy*, Stress akademik

ABSTRACT

SELF-EFFICACY SEBAGAI PREDICTOR TERHADAP STRESS AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI DIKOTA MAKASSAR

**Pramitha Nirmala Sary Hardyanto
4518091108**

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

Pramithanirmala@gmail.com

This study aims to determine the self-efficacy belief as a predictor of final year students' academic stress in writing thesis in the city of Makassar. Thus, this research involves as many as 454 final students who are preparing a thesis in the city of Makassar. Data collection uses two scales, namely the Self-Efficacy scale by Albert Bandura (1997) which consists of 3 aspects, namely: level, Strength, Generality, and the Academic Stress scale by Gadzella (2005) which consists of 4 aspects, namely: cognitive, emotional, physiological, and behavior. This research is a Simple Regression Research conducted by two assumption tests, namely the Normality Test of 0.0141 with a significance level > 0.005 , and a Linearity Test of 0.000 with a significance level of < 0.000 . The results of the hypothesis test in this study were 0.000 with a significance level of < 0.005 , so it can be said that self-efficacy can be a predictor of final year students' academic stress in writing thesis in the city of Makassar.

Keywords: *self-efficacy, Stresor Academica*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah Swt karena telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga Peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “*Self-efficacy* dapat menjadi *predictor* terhadap Stress Akademik Mahasiswa tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi Dikota Makassar.

Penulisan Skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu Syarat Kelulusan Program Studi Akademik Khususnya pada jurusan Psikologi. Tak lupa peneliti menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini masih jauh dari kata Sempurna dan masih banyak kekurangan. Hal ini dikarenakan keterbatasan kemampuan yang dimiliki peneliti. Oleh karena itu sudah selayaknya dalam kesempatan ini ini peneliti mengucapkan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Kepada kedua Orang tua yang tercinta Mama Jumasia Daman dan Papa Hardyanto yang senantiasa mendoakan segala yang terbaik untukku, memberikan dukungan yang tulus, serta perhatian lebih dan tiada tandingannya. Terima kasih selalu menemani sampai detik ini tanpa rasa lelah membimbing agar menjadi anak yang berilmu.
2. Kepada diri peneliti sendiri terima kasih sudah berjuang sampai sejauh ini terima kasih sudah bertahan melewati banyaknya rintangan hingga saat ini. Terima kasih selalu membuatku untuk tetap berjuangan dan tak boleh menyerah. Terima kasih sudah sabar melawan downnya mental yang naik turun, sedih, senang, marah, kecewa terima kasih sudah bertahanan.

3. Kepada adik-adik saya Vidya Astuty, Muhammad Ekky dan Audelya Avara Asa yang senantiasa memberikan dukungan support kepada kakak agar bisa melewati tantangan ini. Terima kasih sudah memberikan kepercayaan kepada kakak untuk menjadi panutan yang baik kelak untuk Adek-adek.
4. Kepada Keluarga besar peneliti Iring's family yang senantiasa memberikan dukungan dan bantuan agar dengan mudah peneliti dapat menyelesaikan kuliah hingga Skripsi ini. Terima kasih kepada semua tante dan om saya yang selalu mengajarkan bahwa Pendidikan itu penting sehingga peneliti bisa berada sampai dititik ini.
5. Kepada keluarga besar Daman's Family yang senantiasa memberikan dukungan dan bantuan agar dengan mudah saya dapat menyelesaikan kuliah ini. Terima kasih juga saya ucapkan kepada Tante saya Marida yang telah mengirimkan sayur-sayuran dan membuat saya tidak kekurangan asupan dari kampung enrekang
6. Kepada sepupu-sepupu Titan Annisya Indra, S.ked, Apt. Destriyanti Ratna Dewi, S.Farm, dan Zicinta Aradea Nirmala Sari selaku teman tidur dan teman serumah yang menjadi tempat pulang saat pulang kuliah, teman dirumah yang mendengarkan keluh kesah di kampus. Inshallah peneliti akan Menyusul kalian mendapatkan gelar dibelakang nama sesuai dengan harapan orang tua dan Nenek.

7. Kepada Dekan fakultas Psikologi Ibu Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc.,Ph.D yang telah memberikan banyak ilmu, pelajaran-pelajaran, serta memberikan semangat dan motivasi.
8. Kepada bapak Arie Gunawan HZ, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Penasehat akademik selama 8 semester yang telah memberikan banyak masukan, pelajaran, semangat, dan motivasi yang tiada henti-hentinya. Hingga saya sebagai anak PAnya bisa menuliskan kalimat ini karena berkat bimbingannya saya dapat menyelesaikan tepat waktu. Semoga Allah senantiasa membalas kebaikan bapak dan semoga peneliti dapat membalas kebaikan bapak untuk menjadi anak didik yang berguna bagi banyak orang
9. Kepada ibu Titin Florentin, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing 1, terima kasih atas bantuan, dukungan, motivasi, dan teguran jika peneliti mulai menyerah. Serta terima kasih kepada waktu dan kesabaran selama peneliti melakukan bimbingan sejak awal penulisan skripsi ini. Semoga Allah senantiasa membalas kebaikan ibu dan semoga peneliti dapat membalas kebaikan ibu untuk menjadi anak didik yang berguna bagi banyak orang
10. Kepada ibu Nurhikmah S.Psi., M.Si selaku pembimbing 2, terima kasih atas bantuan, dukungan, motivasi, dan teguran jika peneliti mulai menyerah. Terima kasih telah menjadi pembimbing sekaligus teman dalam pembuatan skripsi ini, meluangkan waktunya untuk bimbingan diluar jam kuliah dan mengajak bercerita layaknya teman. Serta terima kasih atas

kesabaran selama peneliti melakukan bimbingan sejak awal penulisan skripsi ini. Semoga Allah senantiasa membalas kebaikan ibu dan semoga peneliti dapat membalas kebaikan

11. Kepada ibu Sri Hayati S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktunya, memberikan banyak pelajaran dan berbagai ilmu yang sangat berharga kepada peneliti tuntunya untuk kedepannya.
12. Kepada ibu St Syawaliah Gismin S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji 2 yang telah meluangkan waktunya, memberikan banyak pelajaran dan berbagai ilmu yang sangat berharga kepada peneliti tuntunya untuk kedepannya.
13. Kepada seluruh dosen fakultas Psikologi Universitas Bosowa yang telah memberikan banyak ilmu, pelajaran, Motivasi yang tak terhingga yang dapat dijadikan semangat kepada penulis kedepannya
14. Kepada seluruh Staff tata Usaha ibu Ira, pak ahmad dan ibu jerni terima kasih telah memberikan bantuan pengurusan dari semester awal hingga seminar proposal. Khususnya terima kasih yang banyak kepada ibu ira yang telah membantu memudahkan peneliti dengan drama berkas, KRS, hingga pembayaran SPP yang selalu bermasalah karena gangguan sismik pada NIM peneliti, terima kasih juga kepada pak ahmad yang sudah membantu dan kepada ibu jerni yang selalu sabar mendengarkan keluhan kesah peneliti mengenai nilai yang selalu tak muncul di sismik. Semoga allah akan membalas semua kebaikan ibu dan bapak.

15. Kepada seluruh staff tata usaha yang baru ibu nana, pak sudi terima kasih telah memberikan bantuan berkas bebas admin untuk peneliti dengan mudah dapat maju ujian skripsi ini. semoga kelak Allah membalas semua kebaikan kalian.
16. Kepada satpam yang selalu peneliti panggil pak herman walaupun bukan nama aslinya terima kasih selalu menyimpankan parkir untuk kendaraan saya sehingga peneliti tidak kesusahan mencari parkir karena keseringan telat. Semoga allah membalas semua kebaikan bapak kelak.
17. Kepada BEM fakultas Psikologi Universitas bosowa terima kasih telah mengajarkan peneliti menjalankan organisasi yang bermanfaat dan tak akan peneliti dapatkan di manapun. Terima kasih sudah menjadi rumah kedua di kota rantau ini, teman teman BEM yang selalu ada disaat peneliti kesusahan, selalu membuat peneliti senang dan selalu tertawa. Terima kasih sudah membuat pengalaman indah Bersama peneliti di kota rantau ini sehingga peneliti bisa mendapatkan banyak pengalaman. BEM PSI maju jaya di priode- priode berikutnya
18. Kepada teman-teman AJG (asik juga gaes) terima kasih banyak selalu Bersama peneliti bermain, sedih, dan juga selalu membantu saat peneliti kesusahan. Terima kasih sudah memberikan warna indah di kampus. Terima kasih sudah Bersama dan bertahan Bersama peneliti semoga kita bisa Bersama-sama menjadi sarjana.
19. Kepada sobat saya mutma, angel, nisa, aulia, aini, rida, tari, ica, asfa terima kasih sudah menjadi teman yang baik dari awal pencarian

kuliah hingga sekarang. Tak terasa kini peneliti sudah ditahap penulisan terima kasih ini padahal rasanya baru kemarin kita mencari kampus

Bersama-sama

20. Kepada genk MASHALLAH Tri Utari Tenryani, S.Ked, Muh. Rizky Asfarada, S.kep, Anissa Rahmadani, S.ked, dan IPDN Sahrida Karnelia. selaku teman sobat bestie dan teman mashallah peneliti. terima kasih sudah menjadi teman yang baik teman yang selalu jalan dipagi hari dan pulang di sebelum malam, dan selalu Bersama mencari pahala bersama, saling menegur jika berbuat salah, dan selalu mengajarkan peneliti untuk menabung entah menabung amal di akhirat maupun amal di dunia. Semoga selalu bersama dalam kebaikan kawanku, semangat terus mencari ilmu yang tiada hentinya
21. Kepada genk kos adel Skripsi Adelia Pratiwi, Nurlaily Shabani, Andi Is Amelia selaku teman dalam proses pembuatan skripsi ini dari mengelola dan Menyusun. Terima kasih sudah menjadi teman di akhir-akhir ini untuk membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini dan memberikan motivasi dan semangat yang tiada henti-hentinya hingga saat penulisan ini
22. Kepada bang Inra terima kasih sudah teman yang baik dan selalu menemani disaat peneliti membutuhkan. Senang bisa mengenal abang selama 8 semester ini bisa menjadi teman perjuangan untuk hal baik. Tidak banyak pengalaman, ajaran, dan waktunya untuk membantu peneliti.

23. Kepada teman kelas D Angkatan 2018 selaku teman kelas selama 8 semester ini terima kasih sudah menjadi teman kelas yang kompak, teman yang baik dan selalu menemani disaat peneliti membutuhkan. Senang bisa mengenal kalian selama 8 semester ini senang bisa menjadi teman berjuang untuk hal baik. Tidak banyak pengalaman yang peneliti dapatkan selain dikelas ini. semangat kelas D
24. Kepada Angkatan Phisyting Angkatan 2018 terima kasih sudah menjadi teman Angkatan yang baik dan kompak hingga saat ini. Semangat terus teman-teman
25. Kepada teman KKN Non regular selaku teman yang bersama selama KKN terima kasih sudah bersama peneliti membuat pengalaman baru membantu warga antang dan dusun safari hertasning membagikan ilmu kepada adik-adik yang tidak mampu melanjutkan Pendidikan. Inshallah allah akan membahas semua kebaikan kalian.
26. Kepada Bripda Yusril Rizki Irianto selaku teman saya yang selalu menemani suka maupun duka, tempat bercerita dikalah sendiri, tempat pulang untuk mengaduh kerasnya kehidupan. Terima kasih dengan ikhlas menemani peneliti dan selalu memberikan semangat untuk kuliah dan selalu mensuport kuliah peneliti. Terima kasih atas lelahmu menemani peneliti dengan hati yang ikhlas. Semoga kelak allah membalas kebaikanmu dan menjadikanmu untuk menjadi pribadi yang baik
27. Kepada genk STT (sahabat tak terpisah) Ruchi milla Chofifa, S.E, Namira ilham, S.KM, Prety Apriliani, S.E, dan Putriana Mayang Sari, S.T selaku

sahabat peneliti sejak 2012 dari SMP hingga sekarang sudah bergelar. Terima kasih sudah menjadi sahabat yang baik, memberikan banyak motivasi dan perhatian, menjadi contoh peneliti agar bisa menyusul untuk menyelesaikan kuliah dan begelar. Terima kasih sudah menjadi sahabat yang baik semoga persahabatan ini menjadi bekal kelak di akhirat.

28. Kepada Nilam Cahyanti selaku sahabat peneliti dari SMA sahabat yang selalu menjadi tempatku bercerita Bahagia, sedih atau senang. Terima kasih sudah mendengar semua ceritaku entah itu aib ataupun kabar Bahagia. Terima kasih juga selalu memberikan semangat untuk peneliti bisa menyelesaikan kuliah ini. semoga persahabatan ini menjadi bekal baik diakhirat.

29. Kepada sahabat sekaligus abang peneliti Bripda Riski Indra Maulana selaku teman saya sejak 2012 yang selalu mau mendengarkan keluh kesah peneliti, dan memberikan teguran jika peneliti melakukan kesalahan, dan selalu menemani peneliti di saat mengalami *down* mental. Inshallah Allah akan membalas semua kebaikanmu kelak.

Makassar, 1 Agustus 2022



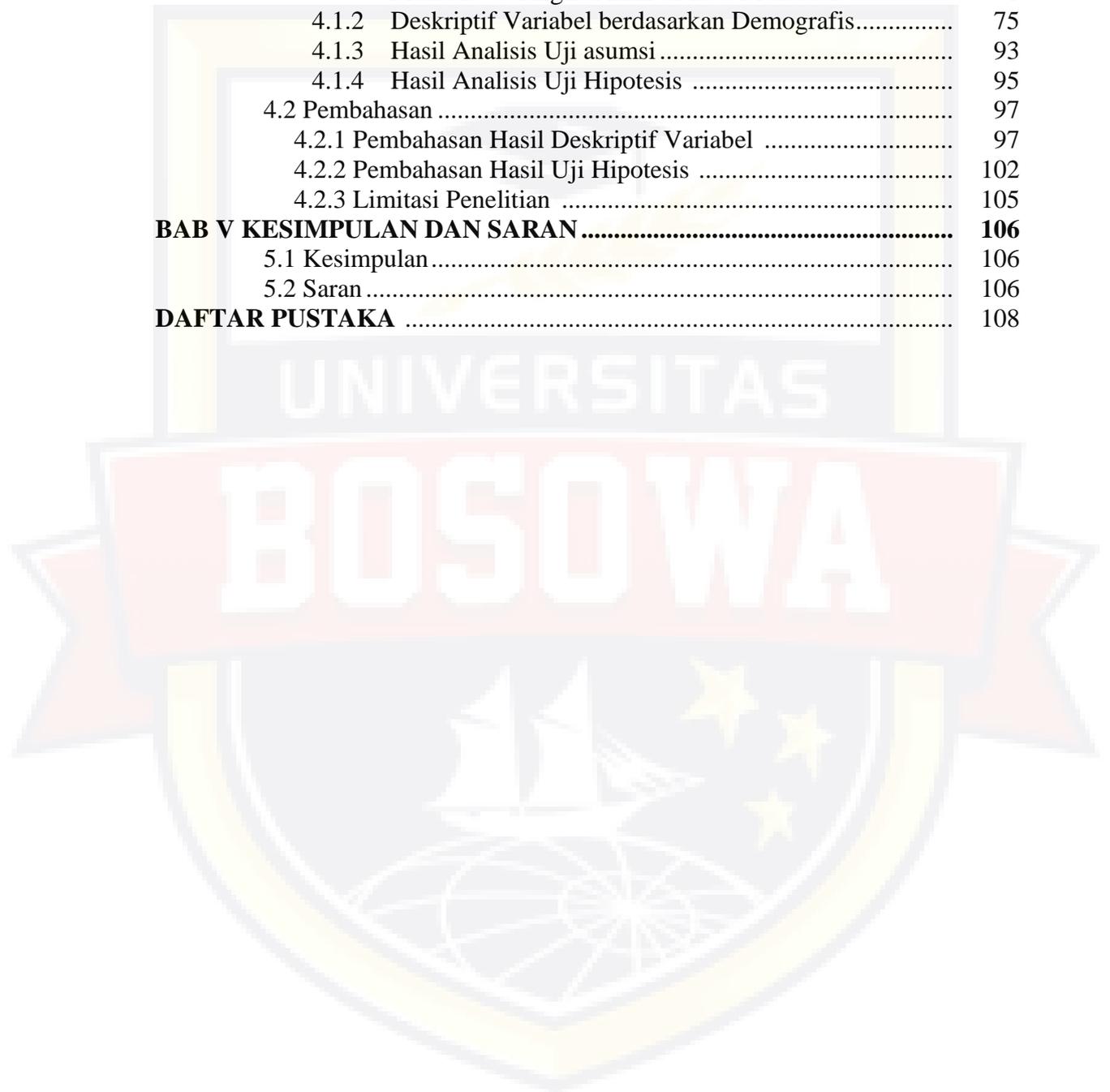
Pramitha Nirmala Sary Hardyanto
NIM: 4518091108

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xvii
DAFTAR TABEL	xx
DAFTAR GAMBAR	xxi
DAFTAR LAMPIRAN	xxii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN TEORITIS	12
2.1 Stress Akademik	12
2.1.1 Pengertian Stress Akademik	12
2.1.2 Aspek Stress Akademik	14
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Stress Akademik	18
2.1.4 Dampak Stress Akademik	24
2.1.5 Alat Pengukuran Stress Akademik	32
2.2 <i>Self-Eficiacy</i>	33
2.2.1 Pengertian <i>Self-Eficacy</i>	33

2.2.2	Aspek-Aspek <i>Self-Efficacy</i>	36
2.2.3	Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	37
2.2.4	Dampak yang menyebabkan <i>Self-Efficacy</i>	39
2.3	Mahasiswa Tingkat Akhir Mengerjakan Skripsi.....	43
2.4	<i>Self-Efficacy</i> sebagai Prediktor terhadap Stress Akademik Mahasiswa dikota Makassar.....	44
2.5	Kerangka Pikir	46
2.6	Hipotesis Penelitian	47
BAB III	METODE PENELITIAN	48
3.1	Pendekatan Penelitian.....	48
3.2	Variable Penelitian	48
3.3	Definisi Variable	49
3.3.1	Definisi Konseptual	49
3.3.2	Definisi Operasional	50
3.4	Populasi dan sampel	51
3.4.1	Populasi	51
3.4.2	Sampel	51
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel	51
3.5	Teknik Pengumpulan Data	52
3.5.1	Skala Stress Akademik	53
3.5.2	Skala <i>Self-Efficacy</i>	53
3.6	Uji Instrumen	56
3.6.1	Uji Validitas	57
3.6.2	Uji Reabilitas	62
3.6.3	Teknik Analisis Data	63
3.6.4	Analisis Deskriptif.....	63
3.6.5	Uji Asumsi	64
3.6.6	Uji Hipotesis	65
3.7	Jadwal Penelitian	66

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	67
4.1 Hasil Analisis.....	67
4.1.1 Deskriptif Variabel Berdasarkan Tingkat Skor Mahasiswa Tingkat Akhir di kota Makassar	71
4.1.2 Deskriptif Variabel berdasarkan Demografis.....	75
4.1.3 Hasil Analisis Uji asumsi	93
4.1.4 Hasil Analisis Uji Hipotesis	95
4.2 Pembahasan	97
4.2.1 Pembahasan Hasil Deskriptif Variabel	97
4.2.2 Pembahasan Hasil Uji Hipotesis	102
4.2.3 Limitasi Penelitian	105
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	106
5.1 Kesimpulan.....	106
5.2 Saran	106
DAFTAR PUSTAKA	108



DAFTAR TABEL

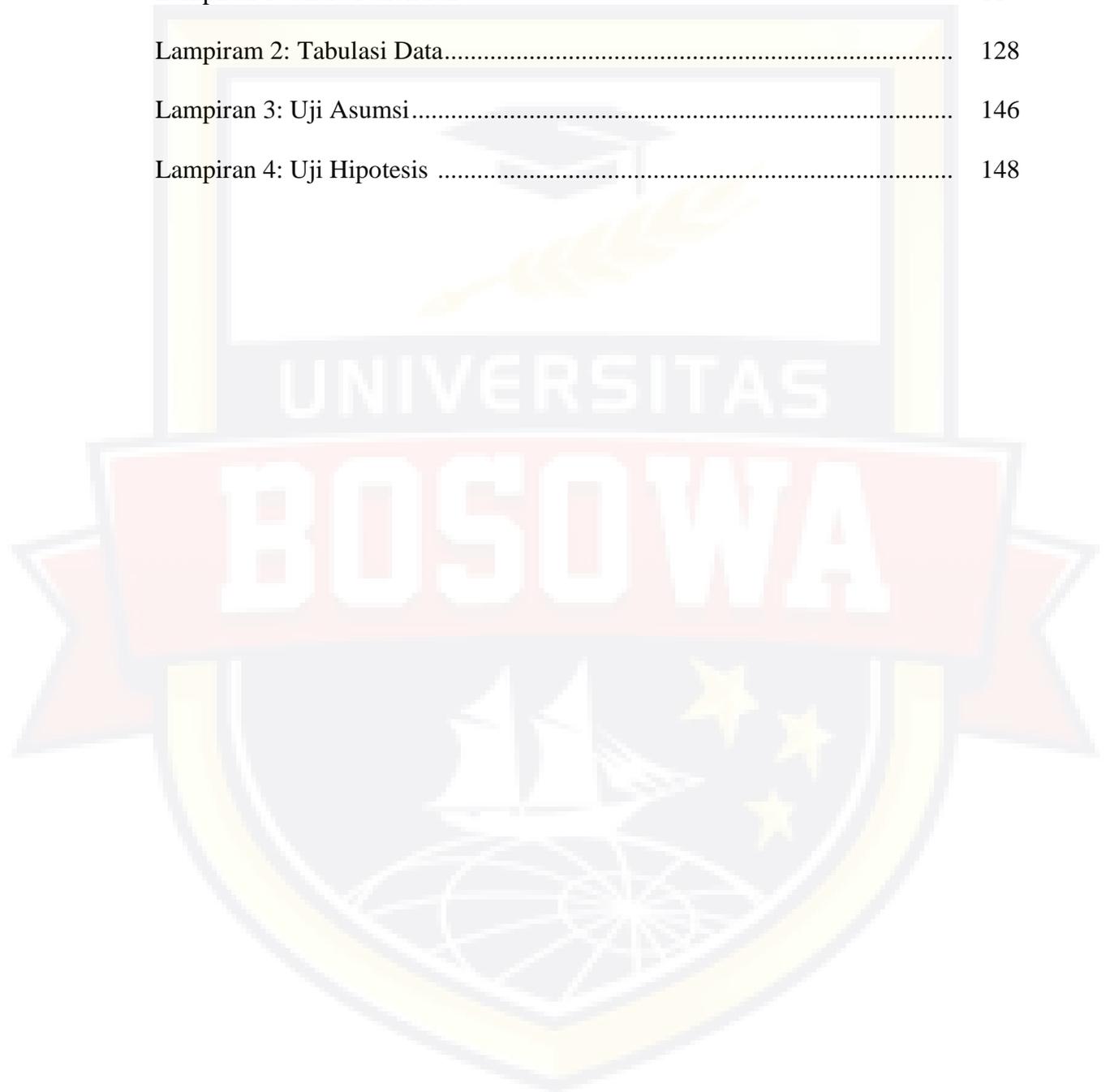
Tabel 3.1	Blue Print Skala Stress Akademik	54
Tabel 3.2	Blue Print Skala <i>Self-Efficacy</i>	55
Tabel 3.3	Jadwal Penelitian	66
Tabel 4.1	Rangkuman Statistik Skor Stress Akademik	71
Table 4.2	Kategorisasi Tingkat Skor Stress Akademik	71
Table 4.3	Rangkuman Statistik Skor <i>Self-efficacy</i>	73
Table 4.4	Kategorisasi Tingkat Skor Stress Akademik	73
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas	93
Tabel 4.6	Hasil Uji Linearitas	94
Table 4.7	Hasil Analisis Kontribusi <i>Self-efficacy</i> terhadap Stress Akademik.	95
Tabel 4.8	Hasil Analisis Koefisien <i>Self-efficacy</i> terhadap Stress Akademik.	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Bagan Kerangka Pikir.....	46
Gambar 3.1	Model Penelitian.....	49
Gambar 4.1	Deskriptif Subjek Berdasarkan usia.....	67
Gambar 4.2	Deskriptif Subjek Berdasarkan Jenis kelamin.....	68
Gambar 4.3	Deskriptif Subjek Berdasarkan Universitas.....	68
Gambar 4.4	Deskriptif Subjek Berdasarkan Jurusan.....	69
Gambar 4.5	Deskriptif Subjek Berdasarkan Semester.....	70
Gambar 4.6	Kategorisasi Tingkat Skor Stress Akademik.....	72
Gambar 4.7	Kategorisasi Tingkat Skor Stress <i>Self-efficacy`</i>	74
Gambar 4.8	Tingkat Skor Stress Akademik Berdasarkan usia.....	75
Gambar 4.9	Tingkat Skor Stress Akademik berdasarkan jenis kelamin.....	77
Gambar 4.10	Tingkat Skor Stress Akademik Berdasarkan Universitas.....	78
Gambar 4.11	Tingkat Skor Stress Akademik Berdasarkan Jurusan.....	81
Gambar 4.12	Tingkat Skor Stress Akademik Berdasarkan semester.....	82
Gambar 4.13	Tingkat Skor <i>Self-efficacy</i> Berdasarkan usia.....	84
Gambar 4.14	Tingkat Skor <i>Self-efficacy*</i> jenis kelamin.....	86
Gambar 4.15	Tingkat Skor <i>Self-efficacy</i> Berdasarkan Universitas.....	87
Gambar 4.16	Tingkat Skor <i>Self-efficacy</i> Berdasarkan Jurusan.....	90
Gambar 4.17	Tingkat Skor <i>Self-efficacy</i> Berdasarkan Semester.....	91

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Skala Penelitian	115
Lampiran 2: Tabulasi Data.....	128
Lampiran 3: Uji Asumsi.....	146
Lampiran 4: Uji Hipotesis	148



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Undang-undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 tentang peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Mahasiswa memiliki kesadaran diri sendiri dalam mengembangkan potensi diri di Perguruan Tinggi. Mahasiswa memiliki kebebasan akademik dengan mengutamakan penalaran serta akhlak mulia dan dapat bertanggung jawab menyelesaikan tuntutan tugas sesuai budaya akademik. Seorang mahasiswa dikategorikan dalam proses berkembang dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Pernyataan tersebut termasuk golongan menuju dewasa awal dilihat dari segi perkembangan, pematangan pendirian (Santrock, 2012).

Mahasiswa menempuh Pendidikan di perguruan tinggi memiliki banyak tuntutan dalam rangka menyelesaikan masa studinya sebagai mahasiswa sesuai dengan waktu yang ditentukan. Tuntutan mahasiswa bukan hanya pada tugas melainkan tuntutan yang berasal dari orang tua menginginkan anaknya segera memperoleh gelar, tuntutan biaya, tuntutan dari instansi kampus, tuntutan teman sebaya, tuntutan dosen pembimbing dan dosen Akademik, serta tuntutan dari dirinya sendiri (Andriani & fatma, 2013). Perguruan tinggi memiliki prosedur untuk mencapai gelar strata 1 (S1) atau disebut sarjana, untuk mencapai Sarjana mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi sesuai dengan peraturan pemerintah republik Indonesia No 60 Tahun

1999 menyatakan bahwa ujian akhir program Studi Sarjana yaitu dengan melaksanakan Ujian Skripsi.

Skripsi adalah salah satu laporan dalam bentuk karya ilmiah yang wajib dikerjakan oleh mahasiswa sebagai syarat memperoleh gelar sarjana (Abdullah, sarirah & Lestari, 2017). Skripsi menjadi salah satu syarat mahasiswa untuk menentukan layak atau tidak menjadi sarjana atau mendapatkan gelar S-1. Skripsi di buat agar mahasiswa mampu menuliskan karya ilmiah sesuai dengan bidang yang ditempuh. Mahasiswa menyusun skripsi dan menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilan dalam memahami, menganalisis, menggambarkan hingga menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang kemampuan dan bidang keilmuan yang di ambil. Mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi dituntut untuk mempunyai rasa optimis, semangat yang tinggi hingga mencapai prestasi dan aktif menyelesaikan masalah akademis dan no akademisnya (Yesamine, 2000).

Tetapi pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang sulit mengerjakan skripsi karena terbebani terhadap tuntutan tugas akhir dan mengalami banyak hambatan saat mengerjakan skripsi. Mahasiswa sedang mengerjakan skripsi memiliki banyak masalah seperti susah tidur, tidak adanya nafsu makan, hilangnya motivasi, kurangnya waktu beristirahat Hal tersebut mengganggu konsentrasi saat untuk mengerjakan skripsi, munculnya rasa malas, tuntutan orang tua agar cepat lulus, tuntutan dosen pembimbing sesuai dengan target, tuntutan *deadline* instansi atau fakultas, kurangnya pemahaman, sulit

menemukan referensi dan ketidakmampuan dalam menulis untuk menyusun skripsi (Abdullah, sarirah & Lestari, 2017).

Mahasiswa merasa mengerjakan skripsi adalah hal yang sangat berat sehingga perasaan tersebut membuat mahasiswa menjadi stress selain itu, banyaknya hambatan yang sering dialami mahasiswa menimbulkan suatu tekanan sehingga menimbulkan stress akademik mahasiswa (Abdullah, Sarirah & Lestari, 2017). Banyaknya hambatan yang sering dialami mahasiswa menimbulkan suatu tekanan sehingga menimbulkan stress akademik mahasiswa. Hal ini didukung oleh penelitian Rohmah (2006) yang mengatakan bahwa salah satu hal membuat mahasiswa mengalami stress akademik yaitu saat menyelesaikan tugas akhir disebut skripsi.

Stres adalah sebuah peristiwa yang menekankan seseorang hingga berada dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, sulit tidur, mudah marah dan sulit berkonsentrasi hal tersebut mengganggu konteks kehidupannya (Cohen, Kessler, Dan Gordon, 1997). Stress di kategorikan menjadi dua jenis yaitu *eustress* atau respon positif dan *distress* atau respon negatif. Stress pada mahasiswa tentunya terjadi pada dunia perkuliahaan, mahasiswa di tuntut untuk menyelesaikan tuntutan akademiknya untuk mencapai suatu tujuan menjadi sarjana.

Stress akademik menurut Cohen kessler dan Gardon (1997), mengatakan bahwa mahasiswa berada pada keadaan yang mengharuskan menyelesaikan tuntutan akademik walaupun tuntutan tersebut tidak sebanding dengan kemampuan dirinya. Hal ini menyebabkan mahasiswa mengalami

stress akademik yang berdampak pada perubahan psikologi, biologis dan perilaku. Stres akademik muncul karena adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi, hasil dan tujuan perkuliahan untuk mendapatkan gelar sarjana (Alvin, 2007).

Berdasarkan hasil *survey* dan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 25 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dari aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella (1991) didapatkan bahwa sebanyak 21 mahasiswa merasa tersinggung saat ditanyakan mengenai sejauh *progress* pengerjaan skripsi, hal tersebut terjadi karena adanya rasa malu dan tidak memiliki keyakinan dapat menyelesaikan dengan baik seperti teman lainnya, Sedangkan 4 mahasiswa merasakan senang saat ditanyakan mengenai *progress* skripsi karena jika ia mengetahui *progress* teman lainnya bisa menjadi tolak ukur untuk dia apakah mengalami keterlambatan atau kecepatan. Hal ini merupakan gambaran dari aspek pertama yaitu Reaksi Emosi.

Selanjutnya terdapat 22 mahasiswa merasa lelah dan capek saat mengerjakan skripsi karena mengurus waktu banyak dalam mengerjakan dan mencari referensi, ada juga merasakan lelah karena sulit membagi waktu dengan kegiatan lainnya, beberapa merasa gelisah dan kepikiran yang membuat mereka sulit tidur sehingga saat waktu mengerjakan skripsi mereka merasa lelah, Sedangkan terdapat 3 mahasiswa merasa biasa saja dalam pengerjaan skripsi karena mengerjakannya dengan tenang dan tidak menunda-nunda serta memilih mengerjakan istirahat dari pada keluar bersama teman-

temannya, dan ia mengatakan mengontrol stress dengan pola pikir positif dan keyakinan dapat menyelesaikannya dengan baik. Hal ini merupakan gambaran dari aspek kedua yaitu Reaksi Biologis.

Selanjutnya terdapat 23 mahasiswa sering berfikir negatif dalam pengerjaan skripsi seperti tidak mampu menyelesaikannya, hilangnya harapan terhadap tujuan karena merasa pasrah, beberapa mengatakan merasa tidak berguna sebagai mahasiswa karena sulit dan minimnya pengetahuan yang dimiliki hal ini menyebabkan mereka sulit mengambil keputusan sehingga harus di bimbing dalam pengerjaan skripsi, sedangkan terdapat 2 mahasiswa berfikir positif bahwa dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu dan memperoleh gelar sarjana sesuai target yang diminta orang tua. Hal ini merupakan gambaran dari aspek ketiga yaitu Reaksi Kognitif.

Selanjutnya terdapat 20 mahasiswa merasakan perubahan perilaku seperti gugup saat ke kampus, suka bohong kepada orang yang bertanya mengenai *progress* pengerjaan skripsi, tidak ingin untuk menemui pembimbing skripsi karena adanya rasa takut, selalu mengeluh tetapi sulit untuk mengerjakan skripsi, sedangkan terdapat 5 mahasiswa merasakan perubahan perilaku yang baik dalam pengerjaan skripsi dengan rajin untuk bertanya kepada teman, sering bimbingan agar mendapatkan referensi dan bantuan dari pembimbing, merasa takut tidak dapat menyelesaikan sehingga rajin untuk menyusun skripsi. Hal ini merupakan gambaran dari aspek keempat yaitu Reaksi Perilaku.

Berdasarkan hasil *survey* dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan adanya kebhervarian pada stress akademik yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir sedang menyusun Skripsi. Dari fenomena diatas terdapat gejala yang ditimbulkan dari Stress Akademik. Stress akademik yang dialami individu bisa berdampak positif ataupun negatif. Stress akademik positif berdampak pada meningkatnya kesadaran individu dalam mengerjakan tuntutan tugas akhir, sedangkan stres akademik berdampak negatif pada individu akan mengalami beban dan stress tinggi yang menyebabkan terjadinya perasaan-perasaan cemas, khawatir, tidak percaya diri, mudah marah, hingga mengalami depresi Looker dan Gregson (dalam Asmarasari, 2010).

Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dhicky Zakaria (2014) menyatakan bahwa stres akademik mahasiswa mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang sebagian besar masuk kedalam kategori sedang dengan jumlah presentase 86,5% yang berarti bahwa skripsi cukup menjadi stres akademik terhadap mahasiswa tingkat akhir. Kemudian penelitian didukung oleh penelitian dari Taufik dan Ifdil (2013) mengatakan bahwa tingkat stress akademik tergolong dari beberapa kategori. Pada kategori sedang 71,8%, kategori tinggi 13,2% dan kategori rendah 15%.

Stress akademik yang diperlukan individu seharusnya mampu berusaha secara optimal dalam mengerjakan suatu tugas namun stress akademik yang berlebihan mengganggu fungsi pribadi individu. Salah satu faktor yang mengindikasikan mempengaruhi stress akademik yaitu keyakinan individu

terhadap kemampuan dirinya. Hal ini juga menjadi aspek penting yang menentukan perilaku seseorang dalam menghadapi *distress*. Menurut Dessler (2007) mengatakan bahwa tidak ada dua orang atau lebih yang melakukan reaksi dengan cara sama terhadap stress karena stress terjadi biasanya karena adanya faktor pribadi yang berperan mempengaruhi tekanan. setiap individu memiliki kepribadian yang unik. Stress adalah salah satu persepsi seseorang terhadap penilaian situasi dan kemampuan untuk menghadapi atau mengambil manfaat disetiap situasi yang dihadapi. Kemampuan seseorang berkaitan dengan salah satu karakteristik individu yaitu pada faktor keyakinan atas kemampuan diri atau disebut *Self-efficacy* (Wangmuba, 2009).

Self-efficacy merupakan sebuah kepercayaan pada kemampuan diri dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan. Hal ini tidak bergantung pada jenis keterampilan atau *skill* yang dimiliki seseorang, tetapi berhubungan dengan keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan, seberapa besar usaha dan kerja keras yang dilakukan dalam menyelesaikan tuntutan, berapa lama seseorang akan bertahan. *Self-efficacy* juga sebagai rasa keyakinan atas kemampuan diri sendiri untuk menyelesaikan tugas dan tuntutan dengan baik (Bandura,1997). *Self-efficacy* merupakan teori kognitif yang berhubungan dengan keyakinan diri, memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tuntutan-tuntutan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai sesuatu tujuan yang diinginkan (Bandura 1997).

Self-efficacy sangat berpengaruh dengan lingkungan, perilaku terutama pada harapan hasil untuk menghasilkan perilaku tindakan. *Self-efficacy* akan mempengaruhi aspek kognitif dan Aspek perilaku seseorang. *Self-efficacy* dapat membawah seseorang pada perilaku yang berbeda dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri mempengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan keyakinan dalam berusaha (Judge dan Erez, 2011). Lazarus dan Folkman dalam (Zajacova, Lynch & Espenshade, 2005) menjelaskan *Self-efficacy* dan stress akademik adalah kedua konsep yang sangat erat kaitannya. Keyakinan seperti *Self-efficacy* sangat penting dalam mengevaluasi tuntutan-tuntutan dari lingkungan khususnya pada dunia Pendidikan. Setiap tuntutan eksternal akan di evaluasi sebagai tantangann dan orang yang mengalami *Self-efficacy* yang lebih tinggi lebih cenderung untuk mengevaluasinya sebagai sebuah tantangan yang harus di kerjakan (Zajacova, Lynch & Espenshade, 2005).

Keterkaitan antara *Self-efficacy* dan Stress Akademik pada mahasiswa sebelumnya didukung oleh penelitian yang dilakukan Utami, Rufaidah, dan Nisa (2020) hasil penelitiannya mengatakan bahwa *Self-efficacy* dan stress akademik menunjukkan kontribusi yang bersifat negatif artinya, bahwa ketika *Self-efficacy* meningkat maka akan terjadi penurunan stress akademik. Kemudian, hasil penelitian yang dilakukan Dewitz & Walsh (2002). menemukan hasil korelasi yang rendah antara *Self-efficacy* stress akademik pada mahasiswa, selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Abdulghani (2008) mengatakan bahwa stress akademik memiliki hubungan yang signifikan negatif pada stress akademi.

Banyaknya kasus dan fenomena yang menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stress akademik kerana individu tidak memiliki keyakinan yang kuat atas kemampuan diri sendiri. hal ini sesuai dengan yang di katakana oleh Collins (2007) yang menjelaskan bahwa efikasi atau *Self-efficacy* merupakan salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk mencegah atau menanggulangi terjadinya stres akademik. Dari hasil wawancara dan *survey* dan didukung oleh hasil penelitian sebelumnya. Dengan begitu, peneliti menduga bahwa *self-efficacy* dapat memperdiksi stres akademik mahasiswa. Oleh kerana itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “*Self-Efficacy sebagai predictor terhadap mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi*”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Apakah *Self-efficacy* dapat menjadi *predictor* terhadap stress akademik mahasiswa tingkat akhir sedang menyusun skripsi di kota Makassar ?

1.3 Tujuan Penelitian

Terkait Uraian rumusan Masalah diatas, kemudian ditentukan tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui Apakah *Self-Efficacy* dapat menjadi *Predictor* Terhadap Stress Akdemik Mahasiswa di kota Makassar.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang dilakukan, maka penelitian ini sangat di harapkan mempunyai manfaat secara langsung maupun tidak langsung.

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi, dan masukan-masukan khususnya bagi mahasiswa sehingga dapat menjadi sebuah referensi kedepannya untuk penelitian selanjutnya mengenai bagaimana permasalahan yang di hadapi mahasiswa serta bagaimana Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap stress akademik. Penelitian ini juga di harapkan dapat memberikan perkembangan dalam bidang ilmu psikologi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Penulis

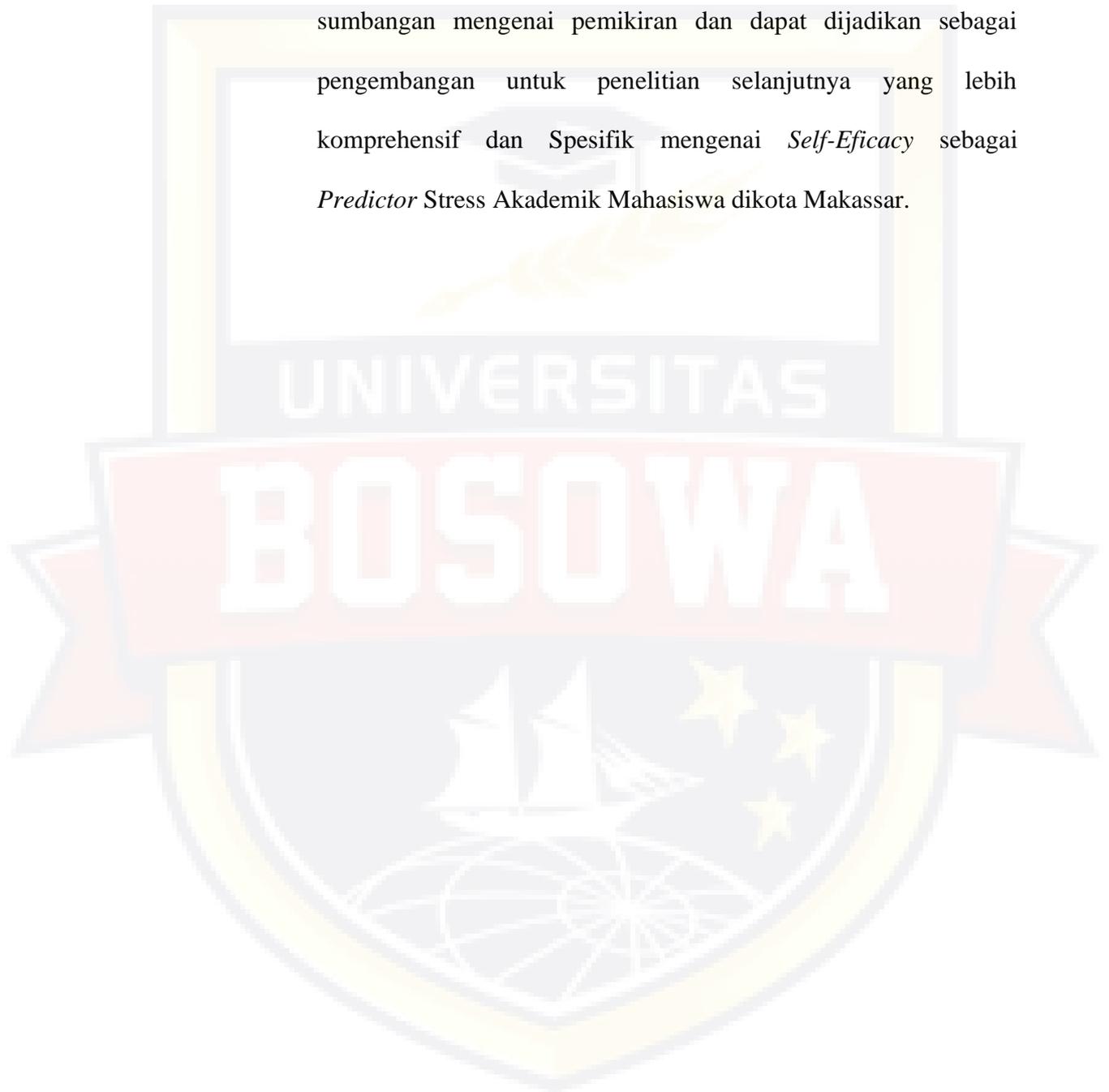
Penelitian ini dapat memberikan wawasan dan banyak pengalaman secara langsung mengenai bagaimana menyelesaikan sebuah permasalahan dan pengambilan keputusan.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi pedoman bagi mahasiswa mengenai Strees Akademik dan mampu mengelola stressnya dengan baik sehingga dapat menyelsaikan tuntutan-tuntutan sebagai mahasiswa.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian yang peneliti harapkan dapat memberikan sumbangan mengenai pemikiran dan dapat dijadikan sebagai pengembangan untuk penelitian selanjutnya yang lebih komprehensif dan Spesifik mengenai *Self-Efficacy* sebagai *Predictor* Stress Akademik Mahasiswa dikota Makassar.



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Stress Akademik

2.1.1 Pengertian Stres Akademik

Menurut Gadzella (2005) stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap *Stressor* akademik dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Stres akademik juga muncul akibat adanya interaksi antara pengajar dan pelajar, kecemasan yang terjadi akibat hasil belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam proses belajar, bagaimana kemampuan untuk manajemen waktu dan persepsi terhadap kemampuan belajar yang mempengaruhi kinerja akademik.

Menurut Sarafino dan Smith (2010) Stres akademik adalah suatu kondisi yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara kondisi biologis dan psikologis dalam menghadapi beberapa tuntutan lingkungan sekitar sehingga dapat menimbulkan perasaan tegang dan tidak nyaman. Sarafino dan Smith (2012) menjelaskan stress akademik merupakan hasil dari interaksi individu terhadap lingkungan yang menyebabkan ketidakseimbangan antara tuntutan. Stress akademik merupakan suatu respon psikologis seseorang terhadap suatu yang dianggap telah melampaui batas maupun seseorang dan suatu hal yang dianggap sulit dihadapi (Hasannah et al., 2020).

Menurut sarafino dan Smith (2012) mengatakan bahwa stress terjadi akibat keadaan seseorang yang tidak sesuai dengan situasi

secara fisik maupun psikologi. Pendapat lain dipaparkan oleh Lazarus dan Fulkman (1984) yang menyatakan bahwa stress menjadi suatu interaksi antara seseorang dengan lingkungan yang membahayakan dirinya baik langsung maupun tidak secara langsung.

Stress akademik menurut Wilks (2008) merupakan hasil kombinasi antara tekanan akademik yang dialami seseorang terhadap kapasitas sumber daya yang tersedia dari individu yang bersangkutan. Yusoff & Rahim (2010) mendefinisikan stress sebagai sebuah gangguan atau perubahan emosional akibat dari sumber stress. Stress akademik menurut Busari (2014) menjelaskan bahwa suatu kondisi yang terjadi akibat individu berhadapan dengan tuntutan akademik yang dipersepsikan berlebihan dan sulit untuk diselesaikan. Suatu reaksi dari tubuh terhadap suatu tekanan, persaingan, tuntutan dan harapan yang diinginkan oleh lingkungan Pendidikan untuk meningkatkan prestasi akademik (Wistarini & Marheni, 2019).

Stress akademik yang dialami oleh pelajar menurut Davidson (1987) stress akademik bersumber dari situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurangnya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan dan target waktu dan tugas yang ditetapkan. Carveth Gree & Moss (dalam Misra & Mckean, 2000) stress akademik terhadap persepsi individu terhadap ketidakcukupan antara

pengetahuan yang dikuasai dan waktu yang diberikan untuk mengembangkan pengetahuan.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa stress akademik adalah suatu respon reaksi afektif, reaksi *behavior*, reaksi fisiologi dan reaksi kognitif akibat adanya tekanan yang bersumber dari akademik yang melibatkan interaksi antara pelajar dan pengajar, adanya keinginan untuk menjadi yang terbaik, kemampuan menejeman waktu untuk belajar, pengaruh teman sebaya, pengetahuan yang dikuasai, dan ketakutan yang terjadi dari kegagalan dibidang akademik.

2.1.2 Aspek-Aspek Stress Akademik

Menurut Gadzella dan Masten (2005) aspek aspek stress akademik terdiri dari empat, yaitu sebagai berikut:

1. Aspek Reaksi Kognitif

Reaksi ini merupakan kondisi stress yang terjadi karena adanya kesulitan dalam pemusatan perhatian dalam proses belajar dan memiliki pikiran yang negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar. Reaksi kognitif juga memasukan respon stress secara tidak sadar seperti membuat jarak, sulit berkonsentrasi dengan baik dan pikiran-pikiran yang berulang dan abnormal. Stress akademik dapat mempengaruhi individu berdasarkan kognitifnya seperti kesulitan dalam memusatkan perhatian, selain itu, stress yang berhubungan dengan aspek kognitif

mengakibatkan konsentrasi seseorang yang mudah terganggu dan kurangnya kemampuan dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

Aspek kognitif pada stress berhubungan dengan interpretasi individu terhadap peristiwa yang dialami disekitarnya. Symptom stress dalam bentuk kognitif mencakup pemikiran obsesif dan tidak memiliki kemampuan untuk berkonsentrasi dengan baik.

2. Aspek Reaksi Emosi

Reaksi emosi berkaitan dengan stress. Individu cenderung menimbulkan reaksi emosi untuk mengevaluasi kondisi stress yang dialami. Reaksi emosi yang umum dapat dirasakan individu ketika mengalami stress karena adanya rasa ketakutan dan ketidaknyamanan baik secara psikologis maupun fisik. Reaksi emosi dapat menimbulkan perasaan sedih atau depresi.

Aspek reaksi emosi berhubungan dengan reaksi psikologis individu seperti marah, mudah sedih, cepat merasa tersinggung, kehilangan rasa humor, mudah kecewa dengan keadaan, gelisah ketika menghadapi pekerjaan, takut menghadapi dosen, merasa panik karena mendapatkan tugas.

Reaksi emosi negatif seperti cemas, depresi, dan marah merupakan indikasi bahwa individu yang bersangkutan menilai situasi sebagai sesuatu yang menimbulkan stress dan dirasakan melukai atau merugikan diri sendiri.

Stres akademik yang mengakibatkan mahasiswa terganggu pada kestabilan dan keseimbangan emosi sehingga munculnya gejala depresi dan kecemasan yang berlebihan. Tekanan atau tuntutan tersebut menjadi hal yang sangat tidak menyenangkan bagi individu tersebut sehingga individu akan mempersepsikan sebagai stimulus yang berbahaya bagi dirinya sendiri dan kekurangan kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi dan menangani tuntutan akademik

3. Aspek Reaksi fisiologis

Aspek fisiologis berkaitan dari respon yang muncul dari fisiologis individu karena mengalami stress pada tuntutan dan tekanan yang berkaitan dengan akademik dan proses belajar. Respon yang muncul yaitu respon negatif terkait dengan stress pada tubuh dan fisik yang menurun.

Individu yang mengalami tekanan berhubungan dengan dunia Pendidikan atau akademik akan mengakibatkan respon fisiologis yang negatif. Berdasarkan definisi dari stress keadaan dimana individu mengalami tekanan baik fisik maupun psikologis individu. Seseorang tidak mampu mengendalikan tekanan pembelajaran yang sedang dia alami atau kesulitan untuk mengatasi stress akademik yang seseorang rasakan hingga menunjukkan tanda-tanda fisiologis seperti merasa tidak sehat atau badan tidak enak.

Aspek ini juga berhubungan dengan biologis individu yang mengalami tekanan dan menimbulkan stress maka munculnya gejala fisiologis lainnya pada otot kaki, otot lengan yang gemetar. Hal ini berdampak pada fisiologis baik secara fisik dan dapat mengancam diri seseorang dikarenakan mengakibatkan sistem saraf simpatik yang menyebabkan tekanan darah meningkat dan adanya penyempitan pembuluh darah. Selain itu hati mengeluarkan lebih banyak glukosa untuk melumasi otot dan hormon-hormon dikeluarkan untuk perubahan lemak dan protein menjadi gula. Akibatnya, metabolisme tubuh meningkat sehingga terjadinya denyut jantung yang berlebihan. Salah satu contoh respon fisiologis seperti mengalami sakit pada bagian pinggang, merasa Lelah, jantung berdebar-debar, kehilangan energi saat mengerjakan tugas, badan terasa tidak enak, merasa sangat lemah, munculnya keringat dingin, gemetar, dan mengalami sakit perut.

4. Aspek reaksi perilaku

Respon perilaku yang muncul akibat stress yang dialami oleh individu dapat berupa ketidaksabaran dan kecemasan yang implusi, hiperaktivitas, terlalu agresif, menghindari dari kondisi yang sulit. Munculnya perilaku negatif dan berusaha untuk menghindari orang-orang hingga menjadikan seseorang yang antisosial.

Aspek perilaku juga merupakan salah satu reaksi yang muncul karena stress yang tampak. Biasanya perilaku tersebut merupakan

perilaku yang menyimpang, selain itu seseorang yang mengalami stress sering berkaitan dengan tindakan kekerasan kepada orang sekitar perilaku yang negatif dari seseorang individu dapat mencul akibat adanya tekanan atau tuntutan akademik yang meningkat dari sebelumnya sehingga merasa terbebani. Ketika seseorang mengalami stress yang sangat banyak hingga tidak mampu menanganinya dapat memicu tindakan negatif.

Beberapa contoh perilaku negatif akibat stress akademik seperti mudah menyalahkan orang lain, bersikap acuh tak acuh, melakukan penundaan tugas, menjauhnya orang-orang, mulai berbohong dan mulai berkata kasar kepada orang sekitar.

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Stress Akademik

1. Dukungan sosial

Stress akademik merupakan kendala terbesar yang ada dan berhubungan dengan perilaku akademik (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012). Stress akademik bukan hanya berdampak negatif pada proses pembelajaran seorang individu namun, juga berdampak negative pada keadaan fisik seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Indati (2002) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara dukungan sosial keluarga yang difokuskan pada dukungan sosial orang tua dengan *Self-efficacy*.

Gottlieb (dalam Smet, 1994) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan suatu informasi atau nasehat verbal maupun

non-verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang didapatkan karena terdapatnya kehadiran orang lain yang memberikan manfaat emosional dan efek perilaku bagi pihak yang menerima dukungan sosial tersebut. Ernawati dan Rosmawati (2015) melakukan sebuah penelitian yang berjudul dukungan sosial orang tua dan stress akademik pada siswa SMK yang menggunakan Kurikulum 2013.

Pada penelitian tersebut memfokuskan dukungan sosial yang dirasakan oleh seorang individu dimana berarti bagaimana seorang individu memberikan persepsi terhadap dukungan sosial yang Ia terima dari orang tua berupa kenyamanan, perhatian dan kesediaan bantuan ketika dibutuhkan. Dukungan sosial orang tua berorientasi pada perhatian, penghargaan maupun bantuan langsung yang diberikan orang tua kepada anak-anaknya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ernawati dan Rosmawati (2015) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan negatif antara dukungan sosial orang tua dengan stress akademik. Hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan stress akademik memiliki pengertian bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh seorang individu maka semakin rendah tingkat stress akademik individu tersebut. Dukungan sosial keluarga yang paling mempengaruhi stress akademik berupa dukungan penghargaan.

2. *Self-Efficacy*

Alvin (2016) mengatakan bahwa stress akademik dapat diakibatkan oleh faktor internal yaitu pola pikir dari seorang individu, kepribadian, keyakinan terhadap dirinya sendiri, serta faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu yang dapat mengakibatkan stress akademik. Stress akademik yang dimaksud yaitu suatu tekanan untuk selalu berprestasi tinggi, adanya dorongan status sosial, dan adanya perlombaan antara orang tua anak dengan orang tua lain anak lainnya.

Baron dan Byrne (2004) menjelaskan bahwa *Self-efficacy* berhubungan dengan kemampuan seorang individu dalam melakukan tugas-tugas yang telah diberikan kepadanya, dapat mengatur kegiatan belajarnya sendiri, dan hidup dengan harapan akademis sendiri dan orang lain. Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Schunk & Meece yang mengatakan bahwa individu yang memiliki *Self-efficacy* yang tinggi cenderung akan berhasil pada bidang akademiknya. Individu yang mempunyai *Self-efficacy* mampu dengan menyelesaikan masalah.

Self-efficacy juga merupakan salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi stress bagi seorang individu dan dukungan sosial yang merupakan salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat stress seorang individu. Penelitian yang

dilakukan oleh Safiany dan Maryatmi (2018) tentang hubungan *Self-efficacy* dan dukungan sosial teman dengan stress akademik yang dirasakan oleh siswa-siswa di salah satu SMA di Jakarta pusat mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *Self-efficacy* dan dukungan sosial dengan stress akademik.

Dapat diartikan bahwa *Self-efficacy* yang dimiliki oleh seorang individu memiliki hubungan dengan stress akademiknya. Hubungan yang dimaksud yaitu hubungan negatif antara *Self-efficacy* dan stress akademik jadi, semakin tinggi *Self-efficacy* yang dimiliki oleh seorang individu maka semakin rendah pula stress akademik yang individu tersebut rasakan. Hal tersebut terjadi karena *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri mengenai kemampuan yang ia miliki untuk dapat menyelesaikan beberapa tugas yang diberikan.

3. Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi merupakan motivasi yang memiliki kaitan dengan masalah pendidikan. Murray (2002) mengemukakan bahwa terdapat pembagian kebutuhan-kebutuhan pada seorang individu salah satunya yaitu kebutuhan untuk memiliki motivasi berprestasi. Kebutuhan untuk mendapatkan prestasi merupakan kebutuhan yang berkaitan dengan usaha untuk mendapatkan prestasi yang baik, mampu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh seorang individu dan mengerjakan tugas dengan cepat dan sebaik-baiknya.

Atkinson (dalam Djaali, 2012) menyatakan bahwa kebutuhan hidup yang juga diperlukan oleh seorang individu salah satunya yaitu kebutuhan untuk berprestasi. Dengan adanya kebutuhan berprestasi, maka seorang individu memiliki dorongan untuk mengatasi hambatan yang ada, melaiht kekuatan yang dimiliki, dan akan berusaha untuk melakukan suatu pekerjaan yang sulit dengan cara yang baik dan secepat mungkin serta dapat memunculkan usaha seorang individu untuk melampaui standard keunggulan yang ada.

Djaali (2008) mengatakan bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi oleh dua macam faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Mahasiswa yang dapat meningkatkan kemampuan dirinya sendiri dibidang akademiknya dapat membuat mahasiswa tersebut untuk mencapai prestasi akademik. Ketika seorang mahasiswa memiliki prestasi akademik maka semakin tinggi pula motivasi berprestasinya. Semakin tinggi prestasi akademik yang dimiliki oleh seorang individu maka semakin rendah pula stress akademik yang dirasakannya.

Peneltian yang dilakukan oleh Mulya dan Indrawati (2016) mengenai hubungan antara motivasi berprestasi dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi di salah satu universitas di Semarang mendapatkan hasil bahwa terdapatnya hubungan negative yang signifikan antara motivasi

berprestasi dengan stress akademik. Hasil dari penelitian tersebut mengidentifikasi bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin rendah pula stress akademik yang dirasakannya.

4. Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seorang individu untuk melakukan penundaan pada suatu kegiatan atau aktivitas dari satu waktu ke waktu yang lainnya. Didalam akademik prokrastinasi dapat diartikan sebagai perilaku seorang individu dalam menunda tugas- tugas akademis sampai batas akhir waktu yang telah disediakan sebelumnya. Penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik ini disebut dengan prokrastinasi akademik. Beberapa tugas yang sering dilakukannya penundaan yaitu tugas menulis, tugas membaca, dan lainnya.

Prokrastina akademik yang dilakukan oleh seorang mahasiswa akan semakin tinggi sesuai dengan berapa lama tingkat studi yang sedang ia jalankan. Terdapat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Patricia (2012) yang memberikan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif antara prokrastinasi dengan stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat stress akademik yang dirasakannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Sagita, Daharnis, dan Syahniar (2017) tentang hubungan self-efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi akademik dan Stres akademik mahasiswa menjelaskan bahwa prokrastinasi atau perilaku menunda-nunda tugas akademik merupakan suatu akibat dari kesalahan dalam berpikir dan terdapatnya pikiran-pikiran yang irasional terhadap tugas seperti takut akan mengalami kegagalan dalam penyelesaian tugas atau dalam melakukan pekerjaan individu dalam sehari-harinya.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Sagita, Daharnis, dan Syahniar (2017) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif antara prokrastinasi akademik dengan stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Maksud dari hasil tersebut adalah semakin sering mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik maka semakin tinggi pula tingkat stress yang dialaminya. Dengan kata lain bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat menciptakan stress akademik.

2.1.4 Dampak Stress Akademik

1. Flow

Mahasiswa yang sedang menghadapi hambatan dalam proses pembelajaran namun, masih mampu untuk tetap melakukan proses pembelajaran serta mengerjakan tugas yang diberikan kepadanya disebut dengan *flow*. Csikszentmihalyi (2014) berpendapat bahwa

flow adalah pengalaman seorang individu untuk terlibat penuh dalam suatu kegiatan dengan perasaan menyenangkan dan fokus.

Flow yang dirasakan oleh seorang individu berdampak pada kinerja yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami *flow*.

Flow memiliki dampak yang positif terhadap performa belajar bagi setiap individu. Shernoff (2003) mengemukakan hasil penelitiannya dimana didapatkan hasil bahwa individu yang sedang mengalami *flow* akan memiliki kemauan untuk terlibat dalam proses belajar. Selain itu, individu yang mengalami *flow* akan merasakan peningkatan performa dalam akademik, merasa bersemangat saat diberikan tugas yang menantang, dan cenderung baik dalam hal atensi serta motivasi dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami *flow*.

Stress akademik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *Flow*. Jika seorang individu tidak dapat mengatasi tantangan serta tekanan maka individu tersebut dapat mengalami stress. stress yang paling sering dialami oleh mahasiswa adalah stress akademik, ketika seorang mahasiswa mengalami stress akademik dapat membuat individu tersebut memiliki pola pikir yang kacau. Penelitian yang dilakukan oleh Gatari (2020) yang membahas mengenai stress akademik dan *flow* mendapatkan hasil mengenai stress akademik dan *flow*.

Pada penelitian Gatari (2020) didapatkan hasil bahwa stress akademik dan *flow* memiliki hubungan dengan kata lain stress akademik juga dapat mempengaruhi seorang individu yang sedang mengalami *flow*. Ketika seorang individu mengalami stress akademik maka dapat mempengaruhi *flow* yang dialami seorang individu. Maksud dari hal tersebut yaitu semakin tinggi tingkat stress akademik yang dirasakan oleh seorang individu maka semakin rendah *flow* yang dialami individu.

2. Kecanduan *Smartphone*

Dengan adanya *smartphone* dapat membantu banyak aktivitas seorang individu. Namun, *Smartphone* juga dapat memiliki banyak efek negatif ketika seseorang tidak mampu untuk mengendalikan pemakaian *Smartphone*. Ketika seorang individu memiliki keterkaitan yang lebih kepada *smartphone* maka dapat diartikan sebagai suatu kecanduan. Kecanduan *smartphone* merupakan jenis kecanduan pada teknologi. Ketika seorang individu mengalami kecanduan *smartphone* dapat memiliki efek negatif terhadap kesehatan penggunanya.

Kecanduan *smartphone* menyebabkan seorang individu menggunakan *smartphone* secara kompulsif dan tidak wajar. Individu dapat dikatakan mengalami ketergantungan *smartphone*, jika individu tersebut menggunakan *smartphone* dengan wajar yang kemudian menjadi tidak wajar yang berkembang menjadi

masalah sosial membuat aktivitas seorang individu dapat terganggu. Segi psikologis merupakan salah satu faktor situasional yang mempengaruhi individu mengalami kecanduan *smartphone*.

Orang sedang mengalami stress maka lebih mudah untuk mengalami suatu kecanduan. Ketika seorang mahasiswa mendapatkan banyak tekanan akademik kemungkinan besar mahasiswa tersebut akan melakukan coping dengan cara memainkan *smartphone* agar mengalihkan pikirannya dari stress yang dialaminya. Ketika mahasiswa melakukan *coping* dengan cara memainkan *smartphone* maka dapat menimbulkan suatu kecanduan. Terdapat penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa stress akademik berpengaruh positif pada kecanduan *smartphone*.

Penelitian yang dilakukan oleh Hamrat, Hidayat dan Sumantri (2019) tentang dampak stress akademik dan *cyberloafing* terhadap kecanduan *smartphone* mendapatkan hasil bahwa stress akademik memiliki dampak terhadap kecanduan *smartphone* atau stress akademik berpengaruh positif terhadap kecanduan *smartphone*. Pengaruh tersebut diartikan sebagai semakin tinggi stress akademik seorang individu maka kecanduan *smartphone* juga semakin tinggi.

3. *Academic help seeking*

Academic help seeking merupakan suatu regulasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi kesulitan dalam hal-hal

akademik dengan cara memanfaatkan orang lain. Herring (2016) mengatakan bahwa mahasiswa siswa yang melakukan *Academic help seeking* bertujuan untuk memperbaiki nilai mereka yang rendah serta mencari dampak positif untuk kehidupan akademiknya. Ketika seorang mahasiswa memiliki indeks prestasi yang rendah maka kemungkinan besar mahasiswa tersebut akan melakukan *Academic help seeking*.

Rendahnya indeks prestasi dapat mendorong seorang mahasiswa melakukan *Academic help seeking*. Hal tersebut terjadi karena seorang mahasiswa memiliki indeks prestasi yang rendah sehingga membuatnya merasa pesimis, kurang percaya diri, dan merasa membutuhkan bantuan namun, tidak melakukannya karena cemas jika orang lain mengetahui bahwa Ia memiliki prestasi akademik yang rendah. IPK merupakan suatu hal sangat penting dalam kehidupan akademik mahasiswa karena dengan adanya IPK dapat mempengaruhi masa studi mahasiswa.

Stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa berkaitan dengan tuntutan berpikir lebih tinggi dan kritis, harus hidup mandiri, serta tuntutan rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan. Selain itu, salah satu faktor yang membuat mahasiswa mengalami stress karena beban akademik yang tinggi. IPK yang rendah dapat menimbulkan stress akademik bagi mahasiswa, ketika mahasiswa memiliki IPK yang rendah maka kemungkinan mahasiswa tersebut

melakukan *Academic help seeking* untuk mengatasi stress akademik yang sedang dialaminya.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri, Mayangsari, dan Rusli (2018) mengenai pengaruh stress akademik terhadap *Academic help seeking* pada mahasiswa mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki Indek Prestasi yang rendah berpengaruh negatif dengan stress akademik. Maksud dari hasil tersebut yaitu semakin tinggi tingkat stress akademik seorang mahasiswa maka semakin rendah mahasiswa tersebut melakukan *Academic help seeking*.

4. Kualitas Tidur

Tidur sangat penting bagi tubuh individu karena dengan tidur dapat memulihkan tenaga, pikiran, energy, serta mampu memperbaiki sel-sel jaringan yang rusak (Hakim, 2013). Ketika seorang individu memiliki kualitas tidur yang baik maka akan menimbulkan ketentraman hidup. Tidur merupakan indeks subjektif individu tentang bagaimana tidur yang dialami termasuk perasaan segar saat bangun tidur, merasa energik sepanjang hari, tidak adanya keluhan terhadap gangguan tidur, dan kepuasan dengan tidur.

Ketika seorang individu mengalami perubahan pola tidur maka dapat memunculkan kantuk pada siang hari. Terjadinya perubahan pola tidur berhubungan dengan perasaan cemas, depresi, marah, letih dan bingung. Individu yang memiliki kualitas tidur yang

buruk maka memiliki pengaruh positif terhadap penurunan kepuasan hidup. Maksud dari pengaruh tersebut yaitu semakin buruknya kualitas tidur yang dimiliki oleh seseorang maka semakin rendah pula kepuasannya. Individu dengan kurang tidur biasanya sering memiliki konsentrasi yang kurang, pelupa dan kesulitan dalam menghafal informasi baru.

Stress yang sering dirasakan oleh mahasiswa disebut dengan stress akademik. Stress akademik memiliki dampak yang negating terhadap masalah psikologis seorang individu antara lain yaitu depresi, munculnya kegelisahan, dan terjadinya gangguan tidur. Waqas, dkk (2015) mengatakan bahwa stress akademik memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur seseorang. Faktor yang memunculkan stress akademik yaitu pengajar, pencapaian, adanya ujian, masalah teman, manajemen waktu, dan dari dalam diri individu itu sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Kasim, Murdiana dan Fakhri (2018) mengenai pengaruh stress akademik dan kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa memberikan hasil bahwa terdapat pengaruh stress akademik terhadap kualitas tidur seorang mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stress akademik cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. hubungan antara stress akademik dengan kualitas tidur yaitu semakin tinggi stress akademik mahasiswa maka semakin buruk pula kualitas tidurnya.

5. Prestasi Belajar

Stres akademik dapat diartikan sebagai keadaan dimana seorang individu tidak mampu untuk menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan yang diterimanya sebagai suatu gangguan (Barseli, dkk. 2017). Akademik *stressor* dari stress akademik yaitu bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya waktu belajar, banyak tugas yang diberikan, rendahnya nilai atau prestasi dan cemas saat akan menghadapi suatu ujian.

Mahasiswa yang berkuliatas merupakan mahasiswa yang mampu melaksanakan pekerjaannya dengan memberikan hasil yang baik atau mempunyai prestasi belajar yang tinggi yang dibutuhkan oleh universitas untuk mencapai tujuannya. Sumber daya manusia merupakan hal penting untuk menjadi mahasiswa yang berkualitas, ketika seorang mahasiswa tidak memiliki semangat belajar yang tinggi, maka tujuan yang sebelumnya telah disusun dianggap sia-sia. Prestasi belajar merupakan hal penting dalam menjamin kelangsungan hidup instansi.

Prestasi belajar merupakan hasil dari perolehan berupa kesan-kesan yang menyebabkan adanya perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktivitas belajar yang telah individu tersebut lakukan. Prestasi belajar juga merupakan hasil dari usaha belajar dalam waktu tertentu yang dibuktikan dengan keberhasilan dalam

menguasai suatu hal. Terdapat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rajni dan Radhakanta (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara stress dengan prestasi akademik pada Sekolah Menengah Atas Northwestern Delhi.

Penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2021) mengenai pengaruh stress akademik dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara stress akademik dengan prestasi belajar. Hubungan yang dimaksud adalah hubungan positif antara stress akademik dengan prestasi belajar yaitu semakin tinggi stress akademik yang dirasakan oleh seorang individu maka semakin tinggi pula prestasi akademik dari individu tersebut.

2.1.5 Pengukuran Stress Akademik

1. Stress Scale for Adolescent (ESSA)

Stress Scale for Adolescent (ESSA) merupakan alat tes yang digunakan untuk mengukur tekanan akademik yang bersifat multifactorial dikalangan siswa remaja di Negara-negara Asia. Hingga saat ini ESS adalah alat ukur stress akademik yang paling sering digunakan di Negara-negara asia terutama Indonesia. Alat ukur ESSA ini dilakukan pengecekan validitas nya oleh sun dkk (2011) yang melibatkan 2.152 siswa remaja dan menghasil data bahwa ESSa ini memiliki sifat psikometri yang memuaskan baik konsistensi internal, validitas konkuren, dan validitas faktorialnya.

2. *Lakaev Academic Stress Response Scale (LASRS)*

Lakaev Academic Stress Response Scale (LASRS) merupakan skala yang diciptakan sendiri oleh Lakaev pada tahun 2009. LASRS ini merupakan alat ukur yang mengukur tingkat stress akademik individu dengan memfokuskan pada respon afektif, perilaku, fisiologis, dan kognitif siswa. LASRS telah digunakan dalam studi Queensland (JCU), Hongkong, Singapura, Sri Lanka, India, Inggris, Kanada, Amerika Serikat, Filipina dan Pakistan.

3. *Academic Expectations Stress Inventory (AESI)*

Academic Expectations Stress Inventory (AESI) merupakan alat ukur yang mengukur ekspektasi individu sebagai sumber dari stress yang dirasakan. Sumber data dari AESI ini berasal dari siswa sekolah menengah atas di Asia. Dalam AESI ini terdapat dua faktor yaitu harapan orang tua atau guru dan harapan diri sendiri.

2.2 *Self-Efficacy*

2.2.1 *Pengertian Self-Efficacy*

Self-efficacy merupakan inti dari teori *sosial cognitive* yang dikemukakan oleh Albert Bandura yang menekankan pada peran belajar observasional, pengalaman sosial, dan hubungan timbal balik dalam perkembangan kepribadian. Bandura (1997) mengatakan bahwa *Self efficacy* adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, pengalaman, dan pengharapan seseorang memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Menurut Bandura (1997) mengatakan bahwa *Self-efficacy* adalah sebuah persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri, seberapa mampu dirinya mengatasi situasi tertentu. *Self-efficacy* berhubungan dengan keyakinan diri terhadap kemampuan melakukan suatu tindakan yang diharapkan. *Self-efficacy* juga merupakan penilaian diri terhadap tindakan baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuatu sesuai dengan persyaratan. *Self-efficacy* menggambarkan penilaian seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri (Alwisol, 2007).

Bandura dan Wood (1989) mengatakan bahwa *Self-efficacy* mempunyai peran utama pada proses pengaturan melalui motivasi individu dan atas pencapaian kerja yang telah ditetapkan. *Self-efficacy* juga dapat menentukan bagaimana usaha yang dilakukan seseorang untuk menyelesaikan tugasnya dan berapa lama waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Seseorang yang memiliki *Self-efficacy* yang kuat mampu menggunakan usaha terbaiknya untuk mengatasi hambatan, sedangkan seseorang yang memiliki *Self-efficacy* lemah cenderung untuk mengerungai usahannya atau lari dari hambatan permasalahan yang terjadi (Bandura, & Schuck, 1989).

Teori *Self-efficacy* juga merupakan komponen yang penting pada kognitif sosial yang umum bahwa perilaku individu, lingkungan, dan faktor-faktor kognitif memiliki keterkaitan yang tinggi. Bandura menyatakan bahwa *Self-efficacy* sebagai kemampuan seseorang yang

dimiliki untuk melaksanakan tugas dan menghasilkan perilaku yang muncul (Bandura, 1986). *Self-efficacy* akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang (Gist dan Mitchell, 1992). *Self-efficacy* dapat membawa seseorang pada perilaku yang berbeda dari individu lainnya walaupun memiliki kemampuan yang sama karena *Self-efficacy* mempengaruhi pilihan, tujuan, masalah, dan kegigihan dalam berusaha (Judge dan Erez, 2001)

Menurut Gibson et al., (1997), bahwa konsep *Self-efficacy* atau keberhasilan terhadap keyakinan seseorang dapat menghasilkan hasil prestasi yang baik dalam situasi tertentu. Seseorang yang percaya diri pada kemampuannya untuk menjalankan tugas cenderung akan berhasil, sedangkan seseorang yang selalu merasa gagal cenderung gagal. Oleh karena itu, Bandura (1991) mengartikan bahwa *Self-efficacy* yang tinggi akan mencapai kinerja yang baik karena memiliki motivasi yang kuat, tujuan yang jelas, emosi yang stabil, dan percaya pada kemampuannya sendiri. berbeda dengan *Self-efficacy* yang rendah akan cenderung tidak mau berusaha atau menjadikan situasi sebagai hambatan dan tidak mampu kepada kemamouan diri

Beberapa pengertian diatas dapat menjadikan kesimpulan bahwasannya *Self-efficacy* adalah keyakinan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Situasi tersebut mampu menentukan tindakan dalam menyelesaikan tugas dan masalah tertentu, sehingga individu mampu mengtasi dan mencapai tujuan yang diharapkan.

2.2.2 Aspek-Aspek *Self-Efficacy*

Bandura (1997) menyatakan bahwa aspek-aspek pada *Self-efficacy* terdiri dari tiga aspek yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat (*level*)

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas ketika individu mampu untuk melakukannya. Apabila individu Menyusun tugas-tugas sesuai dengan tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas yang paling mudah, sedang, dan sulit. Hal tersebut sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan. Aspek ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasakan dan mampu untuk dilakukan untuk menghindari tingkah laku yan berada pada luar batas kemampuannya.

2. Kekuatan (*Strength*)

Aspek kekuatan berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuan pada dirinya. harapan yang lemah sangat mudah digoyangkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, harapan dapat mendorong individu untuk bertahan dalam usahannya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang tidak diinginkan. Aspek ini berkaitan dengan aspek pertama pada level, artinya semakin tinggi level taraf kesulitan tugas, maka makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikan.

3. Generalisasi (*Generality*)

Aspek ini berkaitan dengan tingkah laku seseorang merasa yakin pada kemampuan dirinya. Individu yang merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. *Self-efficacy* individu mungkin hanya terbatas pada bidang tertentu saja sementara individu yang lain bisa melakukan beberapa bidang sekaligus.

Generality berkaitan dengan individu pada kemampuannya di berbagai aktivitas. Aktivitas yang bervariasi akan menuntut individu yakin atas kemampuannya pada banyak atau pada bidang tertentu saja, misalnya mahasiswa yakin akan kemampuan pada mata kuliah A tetapi ia tidak yakin pada kemampuannya pada mata kuliah B, atau contoh kedua seseorang ingin melakukan diet, tetapi ia memiliki kemampuan untuk menjalankan olahraga secara rutin, namun tidak yakin akan kemampuannya untuk mengurangi nafsu makan.

2.2.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi *Self-Efficacy*

Bandura (1997) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-efficacy* pada diri individu adalah sebagai berikut:

1. Budaya

Budaya dapat mempengaruhi *Self-efficacy* melalui nilai atau *Values*, kepercayaan atau *Beliefs*, dalam proses pengaturan diri atau *Self-Regulatory process* yang dapat menghasilkan sumber penilaian *Self-efficacy* sebagai konsekuensi dari keyakinan.

2. Gender

Perbedaan *gender* juga dapat mempengaruhi *Self-efficacy*. Hal ini didukung oleh penelitian Bandura (1997) bahwa wanita lebih memiliki efikasi yang tinggi dalam mengelolah peran. Wanita karir memiliki *Self-efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria. Tetapi Terdapat perbedaan pada perkembangan kemampuan dan kompetensi laki-laki dan perempuan. Laki laki berusaha untuk membanggakan dirinya, perempuan sering kali meremehkan kemampuan dirinya. hal tersebut berasal dari sudut pandang orang tua. Orang tua menganggap bahwa wanita sangat sulit dalam mengikuti pelajaran dibandingkan dengan laki-laki, walapun hasilnya tidak terlalu berbeda. Oleh karena itu pada bidang akademik pria memiliki *Self-efficacy* yang tinggi dibandingkan wanita dan sebaliknya.

3. Usia

Self-efficacy terbentuk melalui proses belajar selama masa kehidupan. Individu yang lebih tua cenderung memiliki rentang waktu dan pengalaman hidup yang lebih banyak dalam mengatasi situasi dan suatu hal yang terjadi. Jika dibandingkan dengan individu yang masih muda, masih merasakan sedikit pengalaman dan peristiwa dalam hidupnya. Individu lebih tua mampu menyelesaikan rintangan dalam hidupnya dibandingkan individu yang masih muda. Hal ini berkaitan dengan pengalaman yang individu alami sepanjang hidupnya.

4. Pengalaman

Pengalaman dapat mengusai performa masa lalu. Sebab, performa akan berhasil jika individu mampu menaikan *Self-efficacy*, sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan. Oleh kerana itu *Self-efficacy* yang kuat dan dapat berkembang melalui keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan akan berkurang secara sendirinya. Bahkan kegagalan dapat memperkuat motivasi diri individu apabila seseorang menemukan hambatan yang sulit.

2.2.4 Dampak Yang mempengaruhi *Self-Efficacy*

Bandura (1997) menjelaskan bahwa *Self-efficacy* memiliki dampak pada perilaku manusia sebagai berikut:

1. Kognitif

Bandura (1997) menjelaskan bahwa tindakan yang dilakukan oleh manusia awalnya dikonstruksikan oleh pikiran. Pemikiran ini menjadikan sebuah arahan bagi setiap tindakan yang dilakukan oleh manusia. Keyakinan seseorang pada efikasi diri akan mempengaruhi bagaimana seseorang menafsirkan situasi lingkungan, antisipasi yang akan dilakukan sebelum terjadi bencana. Seseorang dapat menilai bahwa mereka sebagai manusia tidak mampu menafsirkan situasi sebagai hal yang penuh resiko dan cenderung gagal dalam membuat perencanaan. Melalui

kognitif ini efikasi diri seseorang akan mempengaruhi tindakannya sendiri.

2. Motivasi

Self-efficacy atau keyakinan akan memainkan peran kunci dalam pengurangan motivasi diri. Semakin besar motivasi terjadi akibat hasil dari kognitifnya. Individu memotivasi dirinya dan membimbing tindakannya melalui latihan pemikiran. Individu dapat membentuk keyakinan tentang apa yang dapat dirinya lakukan. Individu mengantisipasi kemungkinan hasil dari tindakan yang dilakukannya dengan menetapkan tujuan untuk diri mereka sendiri. Bandura menyatakan bahwa semakin tinggi *Self-Efficacy* seseorang akan berdampak pada motivasi yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan.

3. Afeksi

Self-Efficacy akan berdampak pada seberapa tekanan yang dialami saat menghadapi suatu tugas. Individu yang merasa bahwa dapat mengatasi situasi akan merasakan tenang dan tidak semas. Begitu juga sebaliknya orang yang tidak yakin akan kemampuannya dalam mengatasi situasi akan mengalami kecemasan. Bandura menjelaskan bahwa orang yang mempunyai efikasi diri dalam mengatasi masalah dapat menggunakan strategi dan merangkai kegiatan untuk merubah keadaan.

Pada konteks ini *Self-Efficacy* akan mempengaruhi stress dan kecemasan melalui perilaku yang dapat mengatasi masalah. Seseorang yang mengalami kecemasan apabila menghadapi situasi diluar kontrol dirinya. individu yang efikasinya tinggi akan menganggap bahwa suatu bisa diatas sehingga dapat mengurangi kecemasannya.

4. Seleksi

Self-Efficacy dapat menentukan tindakan dan lingkungan yang akan dipilih individu dalam menghadapi tuntutan tugas. Seleksi atau pilihan menjadi dampak bagi seseorang contohnya, *Self-Efficacy* yang rendah akan memilih tindakan untuk menghindari atau menyerah pada tugas dan meremehkan kemampuannya, tetapi sebaliknya jika memiliki *Self-Efficacy* seseorang akan mengambil tindakan dan menghadapi suatu tugas untuk menyelesaikannya. Bandura (1997) menegaskan bahwa semakin tinggi *Self-Efficacy* seseorang, maka semakin menantang aktivitas yang di pilihnya.

2.2.5 Pengukuran *Self-Efficacy*

1. *Generalized Self-Efficacy Scale*

Sejalan dengan perkembangan, alat tes ini digunakan untuk mengukur *self-efficacy* yang dikembangkan menjadi *General Self-Efficacy Scale* (GSES; Sherer et al., (1982). Sejumlah besar instrument lain yang dikembangkan secara khusus pada konteks tertentu misalnya Multidimensional Scale of Perceived Self-

Efficacy (MSPSE; Bandura, 1990). Instrument pertama yaitu GSES mengukur konstruk *Self efficacy* secara umum. Meskipun instrument tersebut baru dihasilkan oleh riset bertahun-tahun lalu ditemukan GSES yang berisi 17 item terdiri dari 3 aspek seperti *initiative, effort, persistence* (Woodruff & Cashman, 1993). Lalu modifikasi dilakukan GSES dengan mengurangi item menjadi 12 dan memindahkan item dari aspek sehingga terdiri dari 3 aspek: *level, Strength, Generality* dihasilkannya GSES-12 (Bosscher & Smit, 1998).

GSES-12 telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia dalam studi yang dilakukan oleh Putra, dan Tresniasari (2015), namun terdapat kalimat dalam item yang kurang tepat, dilakukan perbaikan terdapat item hasil adaptasi tersebut dan dilakukannya uji validasi konstruk. Instrument tersebut terbukti memiliki validitas konstruk dengan menggunakan metode *Bayesian Confirmatory Factor Analysis* membuktikan struktur faktor unidimensional (Putra, Rahayu, & Umar, 2019).

2. *Polytomous Rasch Model (PRM)*

Pada awalnya, *Rasch* model (Rasch, 1960) dikembangkan untuk analisis terhadap data dikotomi. Model ini memungkinkan peneliti untuk melakukan kalibrasi terhadap item dan orang pada garis ataupun skala yang sama. Ketika hal tersebut dilakukan, pemodelan terhadap prediksi respons seseorang terhadap suatu

item dapat diketahui (Andrich & Marais, 2019). Parameter orang dan item dalam *Rasch* model diekspresikan dalam skala logit.

Mengingat persamaan dasar *Rasch* model menggunakan fungsi logistik, data kontinu seperti skor total (hasil penjumlahan skor item) dapat dikonversi ke dalam skala interval.

Meskipun secara matematis sederhana, model ini memiliki berbagai karakteristik khusus yang memenuhi standar tinggi dalam pengukuran (Mair, 2018). Seiring berjalannya waktu, telah tersedia model yang dapat digunakan untuk menganalisis data politomi. Model tersebut diklasifikasikan sebagai polytomous Rasch model (lihat, Engelhard & Wind, 2018).

2.3 Mahasiswa Tingkat Akhir Mengerjakan Skripsi

Mahasiswa menurut UUD Nomor 12 tahun 2012 adalah peserta didik jenjang Pendidikan tinggi. Mahasiswa merupakan individu yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa dikategorikan pada tahap dewasa awal atau mulai dari usia 18 hingga 25 tahun. Winkel (2004) mengatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki rentang usia 20-25 tahun. Rentang usia tersebut memasuki dalam tahap mahasiswa tingkat akhir atau disebut tahap perkembangan dari dewasa yang ditandai dengan usia 18-25 tahun. Pada masa ini mahasiswa mampu melakukan eksperimen dan ekplorasi pengetahuan (Santrock, 2012)

Sarwono (1997) mengungkapkan bahwa perguruan tinggi adalah Lembaga pendidikan yang memberikan teori dari suatu ilmu di samping

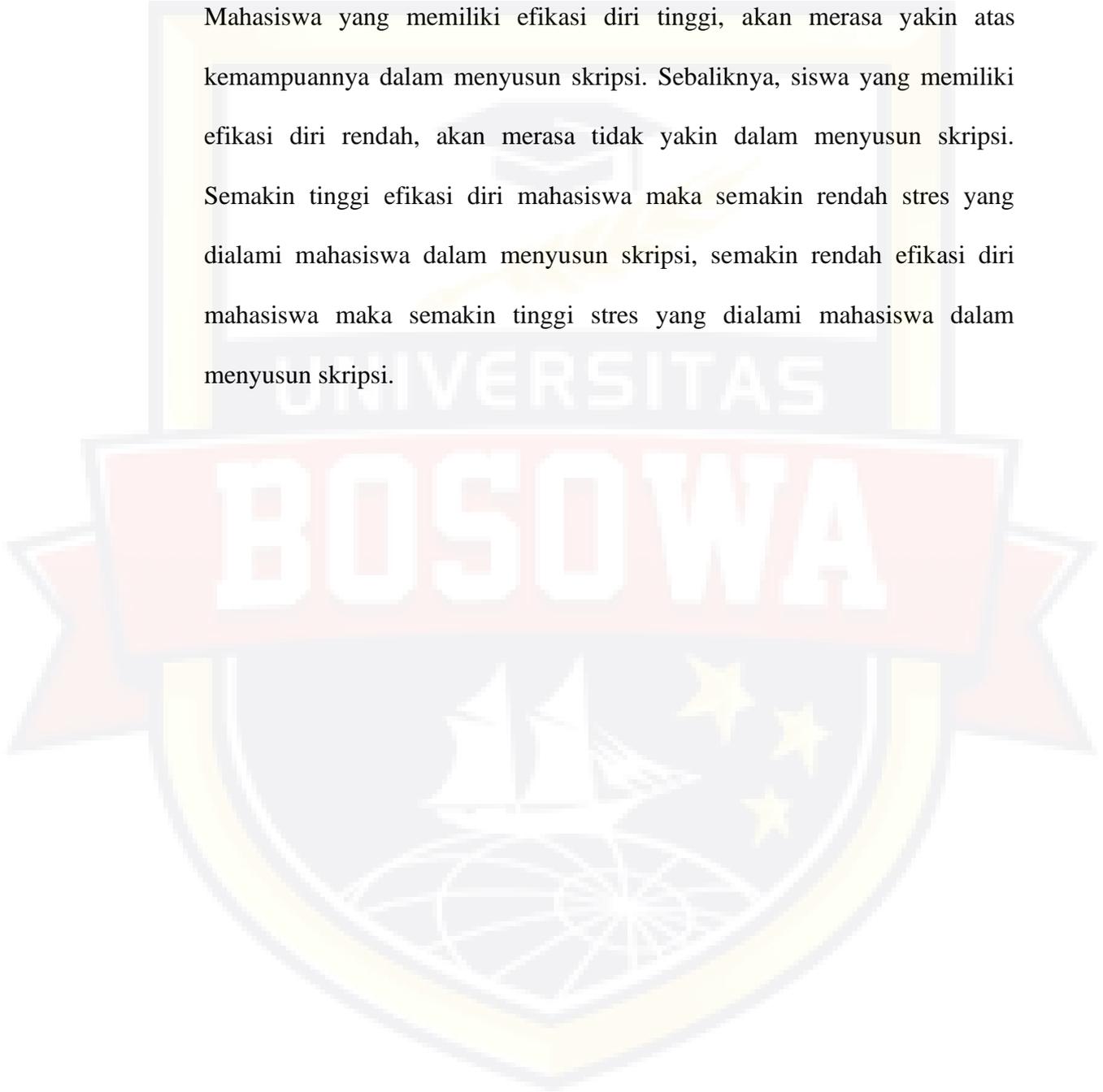
mengerjakan keterampilan (*Skill*) tertentu. Menurut Winkel (1998) mahasiswa adalah orang yang belajar diperguruan tinggi yang terdaftar sebagai mahasiswa. Mahasiswa meliputi rentang usia 18 sampai dengan 25 tahun. Skripsi adalah rangkaian pengetahuan dan keterampilan yang selama ini diperoleh pada masa perkuliahan untuk mengali permasalahan yang ada, hingga penelitian dapat diperoleh temuan sebuah karya ilmiah yang bermanfaat bagi ilmu pengetahuan. Ismanda dkk (2013), menyatakan bahwa mengerjakan sebuah skripsi membuat mahasiswa menjadi stress, takut, bahkan sampai frustrasi bahkan sampai nekat bunuh diri. Banyak kasus mahasiswa menjadi lama dalam penyelesaian studinya karena terganjal dengan masalah tugas akhir.

2.4 Self-Efficacy sebagai predictor terhadap mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi

Stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merupakan akibat dari penilaian negatif individu atas tuntutan hal, peristiwa, orang, keadaan dan sumber dayanya sendiri untuk menanggapi tuntutan itu. Stres itu kerap diakibatkan oleh kurangnya informasi, salah paham, kepercayaan yang tak rasional dalam menyusun skripsi. Efikasi diri adalah persepsi diri dan penilaian diri mengenai keyakinan dan harapan seberapa bagus individu dapat melakukan tindakan yang diharapkan dengan hasil yang memuaskan. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik, berusaha keras dan optimal untuk memperoleh hasil yang positif atau keberhasilan.

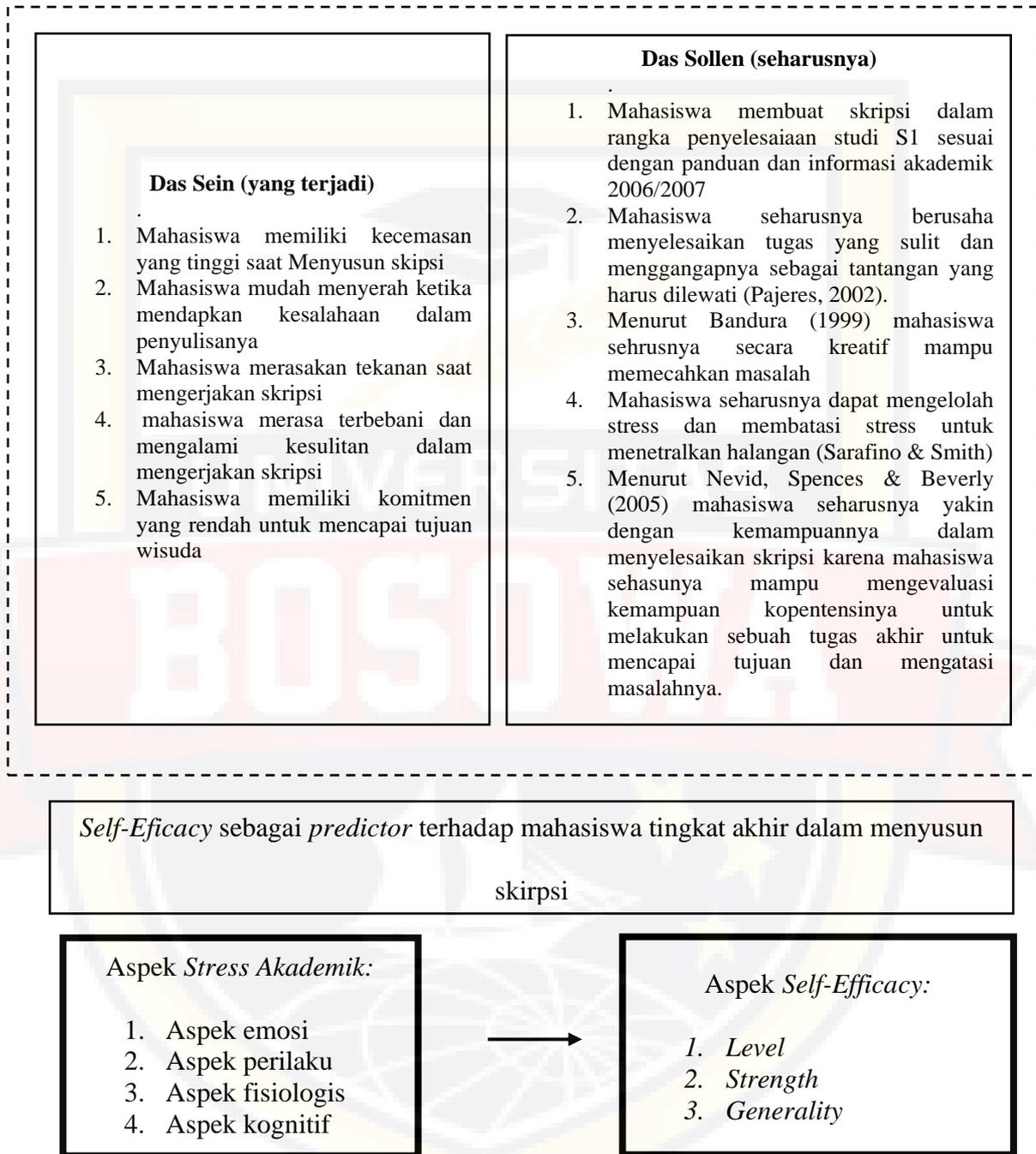
Sementara mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah akan memperlihatkan sikap tidak berusaha keras dan pesimis akan keberhasilan.

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi, akan merasa yakin atas kemampuannya dalam menyusun skripsi. Sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri rendah, akan merasa tidak yakin dalam menyusun skripsi. Semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi, semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi.



UNIVERSITAS
BOSOWA

2.5 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir

Keterangan :

- : Fenomena
- ▭ : Variabel Penelitian
- : Pengaruh
- ▭ : Judul

2.6 Hiptesis Penelitian

Self efficacy dapat menjadi *Predictor* terhadap Stress Akademik Mahasiswa Tingkat akhir dalam Menyusun Skripsi.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan analisis data-data kuantitatif atau angka yang di kumpulkan melalui prosedur pengukuran kemudian diolah dengan metode statistika (Sugiyono, 2019). Adanya hubungan antara variabel yang akan diteliti secara keseluruhan dan dapat diuji secara empirik (Azwar, 2017).

3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang dibentuk dan ditentukan oleh peneliti sehingga memperoleh informasi tentang variable dan dapat ditarik kesimpulannya. Variabel juga merupakan sebuah atribut individu atau objek yang variasi antara satu dengan hal lainnya (Sugiyono, 2017). Sesuai dengan judul penelitian yaitu: *Self Efficacy Sebagai Predictor Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi*. Berikut variabel penelitian sebagai berikut:

1. Variabel independen adalah sebuah variabel yang akan mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2019). Variabel dalam penelitian ini adalah *Self-efficacy* teori yang dikemukakan oleh Bandura (1997), dengan 3 aspek yaitu: *level, Strength, dan generality*

2. Variabel Dependen adalah sebuah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya sebuah variabel bebas (Sugiyono, 2019). Variabel pada penelitian ini adalah Stress akademik yang dikemukakan oleh Gedzella (1993), dengan 4 aspek yaitu: Kognitif, Emosi, Perilaku, dan Fisiologis

Variabel Independen (X): *Self Efficacy*

Variabel Dependen (Y): Stress Akademik



Gambar 3.1 Model Penelitian

3.3 Definisi Variabel

3.3.1 Definisi Konseptual

Definisi konseptual merupakan definisi suatu variabel yang berdasarkan dasar teoritis, makna yang masing-masing tergolong abstrak namun masih bisa dipahami secara logika (Azwar, 2017).

1. Stress Akademik

Stress akademik menurut teori Gedzella (1991) menyatakan bahwa persepsi seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan tugas yang harus dikerjakan. Tuntutan akademik yang sering terjadi biasanya mengalami reaksi pada fisik, kognitif, fisiologis dan perilaku. Gadzella (2005) mengatakan bahwa stress akademik juga terjadi akibat dari hasil interaksi antara pelajar dan pengajar sehingga terjadinya kecemasan yang berlebihan.

Stress akademik juga terjadi karena ketidakcukupan waktu untuk mengembangkan pengetahuan sehingga terjadinya stress akademik.

2. *Self-efficacy*

Self-efficacy menurut teori Bandura (1997) mengatakan bahwa tindakan manusia merupakan hubungan timbal balik antara individu, lingkungan dan perilaku. Teori Bandura ini merupakan teori sosial kognitif melainkan penilaian terhadap diri keyakinan dari kemampuan yang diinginkan dan diharapkan. Efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dalam dirinya untuk mencapai suatu tujuan dan mengatasi hambatan. Bandura (1997) menekankan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan terhadap kemampuan dirinya untuk mengerjakan motivasi, kemampuan kognitif dan tindakan.

3.3.2 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi variabel yang dapat dirumuskan oleh peneliti ditinjau dari ciri atau karakteristik variabel yang dapat dilihat secara langsung sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan pengukuran secara cermat (Azwar, 2017).

1. Stress Akademik

Stress akademik merupakan keadaan dari hasil interaksi individu dengan lingkungan Pendidikan yang menyebabkan terjadinya *Stressor* atau stress akademik yang berdampak pada prestasi akademik individu. Stress akademik muncul akibat adanya

interaksi antara mahasiswa dengan lingkungan Pendidikan meliputi institusi pendidikan, kurikulum, pengajar, metode dan standar ujian.

Stress akademik merupakan respon tubuh yang muncul akibat mahasiswa yang merasakan beban atau tuntutan. Beban dan tuntutan tersebut akibat dari gejala negatif yang mengganggu kehidupan mahasiswa

2. *Self-efficacy*

Self-efficacy adalah sebuah keyakinan diri atau kepercayaan individu terhadap kemampuan dalam melakukan suatu hal, menghasilkan sesuatu, mengorganisasi untuk mencapai tujuan sesuai dengan harapan. Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya juga akan mempengaruhi cara individu bagaimana merespon situasi dan kondisi. Hal ini mencakup tentang perasaan apa yang perlu dilakukan secara emosional untuk melakukan suatu tindakan.

3.4 Populasi, Sampel dan Pengambilan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi ialah suatu bagian dari beberapa kelompok subjek yang akan di tergeneralisasikan. Populasi merupakan jumlah subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditetapkan dan dapat di berikan kesimpulan (Sugiyono, 2017). Populasi yang peneliti ambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di kota Makassar

dan peneliti tidak mengetahui secara akurat jumlah keseluruhan berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti.

3.4.2 Sampel

Sampel merupakan sebuah bagian dari subjek dalam populasi atau disebut bagian dari populasi (Azwar, 2017). Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada tabel Isac dan Michel dengan taraf signifikansi 5%. Sehingga sampel yang dibutuhkan pada penelitian minimal sebanyak 454 responden.

3.4.3 Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel merupakan teknik yang digunakan penelitian dalam pengambilan sampel tujuannya untuk menentukan sampel dalam sebuah penelitian. Teknik yang peneliti gunakan adalah teknik *non Probability Sampling* karena jumlah populasi tidak diketahui secara akurat. Teknik *Non Probability Sampling* adalah pengambilan sampel dengan memberikan peluang atau kesempatan bagi anggota dari populasi untuk dipilih menjadi sebuah sampel (Sugiyono, 2017).

Secara khusus penelitian ini menggunakan jenis *Sampling Incidental* yang merupakan sebuah penentuan sampel yang didapat secara kebetulan. Kebetulan yang terjadi dalam hal peneliti bertemu dengan sampel yang sesuai dengan kriteria data peneliti (Sugiyono, 2017). Berikut karakteristik subjek yang diperlukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif yang sedang Menyusun Skripsi
2. Dikota Makassar

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menyebarkan skala menggunakan skala *likert*. Dalam skala *likert* terdapat dua arah item yaitu item *favorable* dan item *unfavorable*. Pada skala *likert* juga memiliki beberapa pilihan jawaban. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua instrument berupa skala penelitian yaitu skala Stress Akademik dan *Self efficacy*

3.5.1 Skala Stress Akademik

Skala Stress Akademik dalam penelitian ini menggunakan skala stress akademik yang disusun oleh Gadzella (1991) yang telah di terjemakan kedalam bahasa indonesia oleh Azahra (2017) dengan menggunakan teori Gadzella. Skala Stress akademik ini terdiri dari 21 item. Penilaian disusun dalam empat kategori untuk menyatakan penilaian kesetujuan dan ketidaksetujuan yaitu SS (sangat setuju, S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju). Untuk penilaian favorable SS (sangat tidak setuju) diberikan skor 4, S (sesuai) diberikan skor 3, TS (tidak setuju) diberikan skor 2, dan STS (sangat tidak setuju) diberikan skor 1, sedangkan pernyataan penilaian dalam skala *Unfavorable* SS (sangat tidak setuju) diberikan skor 1, S (sesuai) diberikan skor 2, TS (tidak setuju) diberikan skor 3, dan STS (sangat tidak setuju) diberikan skor 4. Skor maksimal dari skala ini 160 dan skor minimum sebesar 40.

Table 3.1 Blue Print skala Stress Akademik

No	Aspek-aspek	Item Favorable	Item Unfavorable	Jumlah
1	<i>Fisiological</i>	1,2,3,5	4	5
2	<i>Cognition</i>	7, 8, 9, 10, 11, 12	6	6
3	<i>Emotion</i>	13,15, 16,17,18	14	5
4	<i>Sosial Behavior</i>	19,22,23,24	20	5
Total				21

3.5.2 Skala *Self efficacy*

Skala self-efficacy dalam penelitian ini menggunakan teori *social Cognitive* milik Bandura yang telah di terjemahkan oleh Musa (2015) kedalam Bahasa Indonesia dan diadaptasi agar Bahasa aitem mudah dipahami oleh subjek penelitian. Skala berdasarkan teori Bandura (1997) yang terdiri dari 3 aspek yaitu: *level, strength, generality*. *Self-efficacy* terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable* yang terdiri dari 38 item setelah dilakukan uji coba diperoleh 28 aitem valid dan 10 aitem tidak valid. Penilaian disusun dalam empat kategori untuk menyatakan penilaian kesetujuan dan ketidaksetujuan yaitu SS (sangat setuju, S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju). Untuk penilaian favorable SS (sangat tidak setuju) diberikan skor 4, S (sesuai) diberikan skor 3, TS (tidak setuju) diberikan skor 2, dan STS

(sangat tidak setuju) diberikan skor 1, sedangkan pernyataan penilaian dalam skala *Unfavorable SS* (sangat tidak setuju) diberikan skor 1, S (sesuai) diberikan skor 2, TS (tidak setuju) diberikan skor 3, dan STS (sangat tidak setuju) diberikan skor 4.

Table 3.2 Blue Print skala *Self-efficacy*

<i>No</i>	<i>Aspek</i>	<i>Indikator</i>	<i>Item</i>		<i>Jumlah</i>
			F	UF	
1	<i>Level</i>	1. Individu merasa mampu menyelesaikan tugas yang menurutnya mudah terlebih dahulu 2. Individu memilih mengerjakan tugas yang sesuai dengan kemampuannya 3. Individu yakin atas kemampuan diri dalam mengatasi kesulitan	1, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 12	2, 5, 9, 11, 13	13
2	<i>Strength</i>	1. Individu mendorong dirinya untuk tetap bertahan pada setiap rintangan 2. Individu mampu menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan 3. Individu yakin akan seluruh kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas 4. Individu tekun dalam menyelesaikan tugas	14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 29,	18, 23, 24, 27, 28, 30	17

3	<i>Generality</i>	1. Individu merasa mampu melakukan tugas dalam bidang yang berbeda 2. Individu mampu menggunakan pengalaman hidup sebagai suatu langka untuk mencapai keberhasilan 3. Individu mampu menyikapi situasi dan kondisi yang beragam untuk mencapai tujuan	31, 35, 38, 39, 40, 42,43	32, 33, 34, 36, 37, 41, 44	14
<i>Jumlah Total</i>			26	18	44

3.6 Uji Instrumen

Uji instrument merupakan sebuah uji coba yang dilakukan untuk menghindari kegagalan sebelum melakukan proses pengumpulan data (Bulgin, 2005). Skala yang digunakan peneliti dalam penelitian adalah skala yang telah diadaptasi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Stress akademik dan skala *self-efficacy* dengan reabilitas dan validitas dari skala yang telah diketahui. Peneliti menggunakan alat ukur *Self efficacy* yang telah diadaptasi oleh Musa (2015). Peneliti juga menggunakan alat ukur Stress Akademik yang telah diadaptasi oleh Azahra (2017).

3.6.1 Uji Validitas

Uji validitas adalah sebuah proses pengujian seberapa besar tingkat kemampuan suatu alat ukur agar dapat melakukan pengukuran pada beberapa atribut yang akan diukur secara akurat (Azwar, 2016). Uji validitas memiliki 2 tahap yaitu validitas logis yang terdiri dari validitas isi dan validitas tampak atau konstruk. Pada penelitian yang akan peneliti lakukan hanya melalui tahap validitas logis khususnya pada validitas tampak, karena peneliti akan melakukan penyebaran skala siap sebar yang telah disusun oleh peneliti sebelumnya.

1. Validitas isi

Validitas isi berisikan bukti-bukti empiris terkait dengan isi tes. Bukti empiris tersebut bertujuan untuk melihat representasi dari konstruk yang sesuai dengan tujuan pengukuran apakah alat tersebut relevan atau tidak. Validitas isi (*Content Validity*) menggunakan CVR (*Content Validity Ratio*) bahwa validitas isi adalah melihat sejauh mana kelayakan suatu tes sebagai domain item yang hendak diukur. Validitas isi terdiri dari validitas tampak dan validitas logis.

a. Validitas logis

Validitas logis merupakan tahap pengujian yang dilakukan terhadap tingkat kelayakan melalui analisis oleh panel atau melalui *expert judgment* (Azwar, 2016). Pengujian CVR (*Content Validity Ratio*) CVR dilakukan dengan berdasarkan

datayang empirik serta kesesuaian item sesuai dengan aspek dan indicator.

1) Stress akademik

Laswshe (1975) merumuaskan CVR (*Content Validity Ratio*) sebagai alat pengujian validitas logis untuk mengukur validitas isi aitem-aitem berdasarkan data data empirik sesuai dengan aspek dan indikator para ahli (*Subject Matter Expert*)

SME (*Subject Matter Expert*) akan memberikan tiga kategori yaitu “E” Esensial, “G” berguna tapi tidak esensial, atau “T” tidak diperlukan. CVR (*Content Validity Ratio*)

2) Self-efficacy

CVR (*Content Validity Ratio*) sebagai alat pengujian validitas logis untuk mengukur validitas isi aitem-aitem berdasarkan data data empirik sesuai dengan aspek dan indikator para ahli (*Subject Matter Expert*) akan memberikan tiga kategori yaitu “E” Esensial, “G” berguna tapi tidak esensial, atau “T” tidak diperlukan.

CVR (*Content Validity Ratio*) memiliki rumus CVR (Lawshe, 1975) yaitu:

$$CVR = \frac{2ne}{n} 1$$

n_e = Banyaknya SME yang menilai suatu Aitem “esensial”

n = Banyaknya SME yang melakukan penilaian

Angka CVR antara -1,00 sampai dengan + 1,00, apabila diperoleh $CVR > 0,00$ artinya 50% lebih dari SME menyatakan esensial. Semakin besar CVR dari angka 0, maka semakin tinggi validitas isinya (Azwar, 2016). Pengukuran validitas logis dengan bantuan tiga dosen fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar menjadi SME (*Subject Matter Expert*). SME dimintai untuk memberikan penilaian pada redaksi kalimat sesuai dengan EYD atau Ejaan dan di koreksi antara kalimat satu dan lainnya pada skala *Self-efficacy* serta memberikan penilaian sesuai dengan tiga kategori.

b. Validitas Tampang

Validitas tampang dilakukan dengan memberikan skala kepada orang yang memiliki kriteria yang sama untuk melihat keselarasan item dengan alat ukur.

1) Stress akademik

Validitas tampang dilakukan dengan memberikan skala kepada orang yang sesuai dengan kriteria untuk melihat keselarasan item dengan alat ukur. Calon responden merupakan mahasiswa tingkat akhir untuk

mengoreksi terkait dengan bentuk skala. Terdapat 9 mahasiswa tingkat akhir yang menjadin responden pada validitas tampak. Kemudian hasilnya akan direvisi atau diperbaiki sesuai dengan saran yang diberikan.

2) *Self-efficacy*

Validitas tampak dilakukan dengan memberikan skala kepada orang-orang yang sesuai dengan kriteria yang sama dengan calon responden untuk melihat keselarasan item dengan alat ukur, dan menguji keterbacaan skala. Uji keterbacaan dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang Menyusun skripsi dikota makassar. Calon responden dimintai untuk mengoreksi terkait dengan penampilan atau bentuk skala, ukuran dan model *font*. Terdapat 5 orang mahasiswa tingkat akhir yang dimintai untuk menjadi responden pada validitas tampak. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa tampilan perlu diperbaiki.

2. Validitas Konstruk

Validitas konstruk adalah tahapan untuk penyusunan aitem yang ditinjau dari teori yang akan digunakan. Lalu akan diberikan kepada sekumpulan orang untuk mengisi skala yang telah di susun dan dilakukan proses analisis terhadap hasil penyebaran tersebut secara statistika. Uji validitas konstruk

digunakan menggunakan bantuan Lisrel 8.70. Lisrel 8.70 merupakan tools yang dapat digunakan untuk menganalisis validitas konstruk yang bertujuan untuk melihat hubungan dari beberapa jawaban sekaligus. Uji validitas konstruk menggunakan metode analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Hal ini dapat membuktikan hasil seberapa akurat skala yang akan peneliti gunakan yang ditinjau dari nilai *P-Value* > 0,05 dan nilai RMSEA < 0,05. Aitem-aitem yang valid dapat ditinjau dari hasil analisis *factor loading* yang bernilai positif dan *t-value* > 1,96.

a. Stress akademik

Pada skala stress akademik yang terdiri dari 24 item setelah dilakukan uji coba diketahui bahwa 21 item nilai validitas sebesar 1.42. Adapun terdapat aitem yang gugur pada instrument stress akademik berjumlah 3 buah yaitu aitem pada nomor 8,15,21 karena memiliki nilai daya beda yang kurang baik dengan nilai *Corrected Total Correlation* dibawah 0.2. Berdasarkan hasil seleksi item kedua diketahui bahwa beberapa item menunjukkan nilai 0,3 keatas. Oleh karena itu terdapat 21 item yang siap digunakan.

b. *Self-efficacy*

Pada skala *self-efficacy* terdiri dari 44 item. Setelah dilakukan uji validitas dengan menggunakan lisrel 8.70

diperoleh 44 aitem yang dinyatakan valid. Karena memiliki nilai daya beda yang baik dengan nilai *Corrected Total Correlation* diatas 0.2 maka di ketahui bahwa semua item memiliki kreteria Valid dan item siap digunakan.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Uji reabilitias merupakan seberapa konsisten sebuah alat ukur yang menghasilkan nilai yang setara atau sama jika digunakan pada responden yang sama pula (Elmes dkk,2014). Alat ukur yang memiliki tingkat reabilitas yang tinggi akan menghasilkan nilai pengujian yang di tinjau dari *Cronbach Alpha* berarti, semakin mendekati 1, sebaliknya jika pengujian dari *Cronbach Alpha* semakin mendekati angka 0 maka tingkat reabilitas alat ukur masuk dalam kategori yang rendah.

a. Stress akademik

Berdasarkan hasil pengolahan data *Reability Statistics* dengan menggunakan *Cronbach's Alpha* pada aplikasi IBM SPSS Statistika 25 *for windows* untuk melihat konsisten internal alat ukur Stress Akademik. Diperoleh bahwa nilai reabilitas Stress Akademik Sesuai dengan standar dari *cronbath's Alpha* dikatakan reliabel apabila nilai $P > 0,6$. Berdasarkan hasil nilai *Reability Statistics* menunjukkan bahwa nilai *cronbath's Alpha* > 0.80 maka dikatakan reliabel.

b. Self-efficacy

Berdasarkan hasil pengolahan data *reability statistics* dengan menggunakan *cronbach's alpha* pada aplikasi IBM SPSS Statistika 20. Sesuai dengan standar dari *cronbath's Alpha* dikatakan reliabel apabila nilai $P > 0,6$. Berdasarkan hasil nilai *reability statistics* menunjukkan bahwa nilai *cronbath's Alpha* $> 0,906$ maka dikatakan reliabel.

3.6.3 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah kegiatan yang akan dilakukan peneliti setelah mengumpulkan data dari seluruh responden dan juga sumber lainnya yang mendukung penelitian ini. Teknik analisis data ini dilakukan dengan mengelompokkan data berdasarkan variabel penelitian dan jenis responden, menyajikan data data dari setiap variabel yang akan diteliti, uji asumsi dan uji hipotesis yang akan dilakukan oleh peneliti (Sugiyono, 2019).

3.6.4 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah sebuah proses analisis data yang dilakukan dengan menggambarkan data yang telah didapatkan namun tidak mempunyai tujuan untuk menarik kesimpulan secara general atau berlaku umum (Sugiyono, 2015). Analisis deskriptif memiliki maksud untuk memberikan pembagian melalui gambaran terkait data dari variabel yang akan diperoleh dari kumpulan subjek penelitian dan

tidak memiliki tujuan untuk membuat kesimpulan secara general (Sugiyono, 2016). Analisis deskriptif memiliki tujuan untuk memberikan pembagian melalui gambaran terkait data dari variable yang diperoleh dari kumpulan subjek penelitian dan tidak memiliki tujuan untuk menguji hipotesis. Hasil dari analisis deskriptif akan disajikan beberapa frekuensi dari presentasi, tabulasi silang dan aneka ragam grafik dan *chart* (Azwar, 2017). Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui gambaran demografi mahasiswa tingkat akhir dalam Menyusun Skripsi serta tingkat Stress Akademik dan *Self-efficacy* dikota makassar.

3.6.5 Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan langkah yang digunakan oleh peneliti sebelum melakukan sebuah teknik uji hipotesis untuk menganalisis data penelitian yang diperoleh. Uji asumsi dilakukan untuk memberikan hasil teknik analisis data yang akan digunakan yaitu analisis parametrik dan non parametrik (Purwanto, 2011). Dengan begitu, peneliti melakukan beberapa tahap untuk melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas dengan menggunakan bantuan IBM Statistika SPSS versi 25.

3.6.5.1 Uji Normalitas

Santoso (2002) menyatakan bahwa tujuan uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data yang dihasilkan terdistribusi normal atau tidak. Metode yang digunakan untuk menguji normalitas yaitu dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Jika nilai signifikansi dari hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* lebih besar dari taraf signifikansi 0.05 maka data tersebut terdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* yang didapatkan lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05 maka data yang diperoleh tidak normal.

3.7.2.2 Uji Linearitas

Uji linearitas adalah sebuah pengujian yang memberikan informasi bahwa variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linear atau tidak. Nilai hasil pengujian linearitas yang menunjukkan $F > 0,05$ maka tidak adanya hubungan antara kedua variabel, sebaliknya jika nilai menunjukkan $F > 0,05$ maka adanya hubungan antara kedua variabel (Siregar, 2013).

3.6.6 Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah suatu asumsi dasar yang dianggap memiliki nilai yang benar dan juga salah terhadap beberapa hal, sehingga dapat di bahas bahwa adanya proses pengecekan secara akurat untuk

BAB IV

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Analisis

4.1.1 Hasil Analisis Deskriptif Subjek Berdasarkan Demografis

Deskripsi subjek berdasarkan demografi pada penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, jenis kelamin, universitas, jurusan, semester. Adapun analisis ini dilakukan menggunakan teknik analisis frekuensi terhadap 454 responden. Hasil analisisnya dirangkum sebagai berikut.

Tabel 4.1 Deskriptif Subjek Berdasarkan Demografi

No.	Demografi		Frekuensi
1	Jenis Kelamin	Perempuan	288
		Laki-laki	166
2	Usia	21-22 Tahun	216
		23-24 Tahun	221
		25 Tahun	16
		UNIBOS	103
4	Asal Universitas	UNHAS	153
		UMI	53
		UNISMU	21
		UNIFA	37
5	Jurusan	Lainnya	87
		Eksakta	207
		Non-Eksakta	247
6	Semester	Semester 7	131
		Semester 8	281
		Semester 9	42

Tabel 4.1 Deskriptif Subjek Berdasarkan Demografi

Dari hasil analisis frekuensi diatas berdasarkan demografi usia terhadap 454 responden, menunjukkan bahwa pada usia 21 sampai 22 tahun sebanyak 216 responden dengan *percent* (47.6%), sedangkan

pada usia 23 sampai 24 tahun sebanyak 221 responden dengan *percent* (48.7%) dan pada 25 tahun sebanyak 16 responden dengan *percent* (3.5%).

Dari hasil analisis frekuensi diatas berdasarkan demografi Jenis kelamin terhadap 454 responden, menunjukkan bahwa pada jenis kelamin perempuan sebanyak 288 responden dengan *percent* (63.4%). sedangkan pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 166 dengan *percent* (36.6%).

Dari hasil analisis frekuensi diatas berdasarkan demografi Jenis kelamin terhadap 454 responden. Menunjukkan Sebagian besar responden menempuh Pendidikan di Universitas Bosowa sebanyak 103 responden dengan *precent* (22.7%). Sedangkan pada Universitas Hasanuddin sebanyak 153 responden dengan *precent* (33.7), pada Universitas Muslim Indonesia sebanyak 53 responden dengan *precent* (11,7%), pada Universitas Muhammadiyah Makassar sebanyak 21 responden dengan *precent* (4.6%), pada Universitas Fajar sebanyak 37 responden dengan *precent* (8.1%) dan sebanyak 87 Responden pada Universitas-Universitas Lainnya dikota Makassar dengan *precent* (19.2%).

Dari hasil analisis frekuensi diatas berdasarkan demografi Jurusan terhadap 454 responden. Menunjukkan bahwa sebagaian besar responden menempuh jurusan kategori Eksakta sebanyak 207

responden dengan *precent* (45.6) sedangkan pada kategori jurusan Non-eksakta sebanyak 257 responden dengan *precent* (54.4%).

Dari hasil analisis frekuensi diatas berdasarkan demografi Semester terhadap 454 responden. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini adalah Mahasiswa Tingkat Akhir sebanyak 131 responden berada pada semester 7 dengan *precent* (28.9%). sedangkan sebanyak 281 responden dengan *precent* (61.9%) berada pada semester 8, sebanyak 42 dengan *precent* (9.3%) berada pada semester 9.

UNIVERSITAS
BOSOWA



4.1.2 Hasil Analisis Deskriptif Variabel

a. Stress akademik

Hasil analisis Deskriptif pada variabel Stress akademik pada penelitian ini disajikan kedalam tabel rangkuman Statistik dan Kategorisasi tingkat skor yang dibentuk dalam *bar chart*. berikut hasil Analisis deskriptif pada variabel stress akademik sebagai berikut:

	N	Min	Max	Mean	Std.Deviation
Total	454	24	70	44.95	10.016
Self-Efficacy					
a					
b					

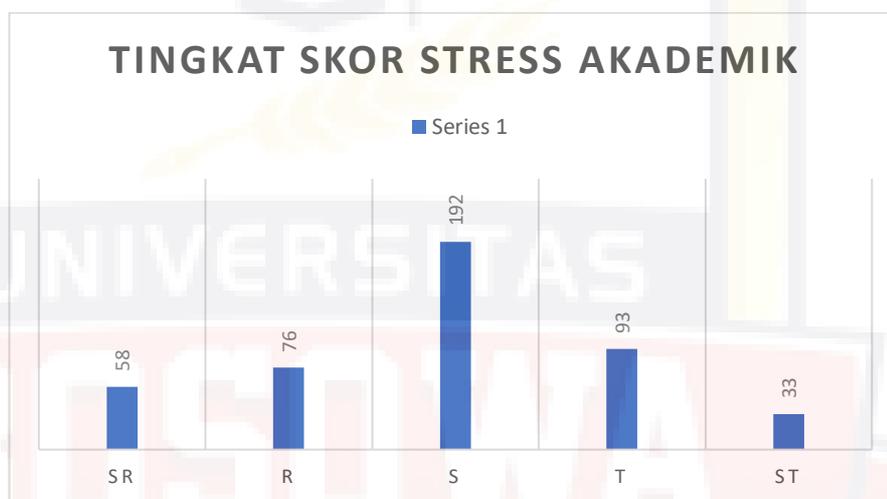
Table 4.1 Rangkuman Statistik Skor Stress Akademik

Berdasarkan tabel rangkuman statistika diatas, diketahui hasil nilai Minimum dari skor Stress Akademik sebesar 24, dan nilai Maximum dari skor stress akademik sebesar 70. Adapun nilai rata-rata yaitu sebesar 44.95 dengan Standar Deviation sebesar 10.016

Norma Kategorisasi	Kategorisasi	Nilai Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$X > 58$
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$49 < X \leq 58$
Sedang	$(\bar{X} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$	$40 < X \leq 49$
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	$32 < X \leq 40$
Sangat Rendah	$X \leq (\bar{X} - 1,5 \text{ SD})$	$32 \leq X$

Table 4.2 kategorisasi Tingkat Skor Stress Akademik

Hasil analisis pada penelitian ini menggunakan program SPSS 26 pada variabel Stress Akademik yang terdiri dari 21 butir item pernyataan, dengan diperoleh hasil analisis kategorisasi tingkat skor Stress Akademik. Berikut gambar hasil analisis kategorisasi tingkat skor Stress Akademik.



Gambar 4.6 Kategorisasi Tingkat Skor Stress Akademik

Dari Gambar kategorisasi tingkat Skor Stress Akademik terhadap 454 responden. Diperoleh sebagian besar responden berada pada kategori sangat rendah sebanyak 58 responden dengan *percent* 12.8%. sedangkan pada kategori rendah sebanyak 76 responden dengan *percent* 16.7%, pada kategori sedang sebanyak 192 responden dengan *percent* 42.3%, pada kategori Tinggi sebanyak 93 responden dengan *percent* 20.6% dan pada kategori Sangat Tinggi sebanyak 33 responden dengan *percent* 7.3%

b. *Self-efficacy*

Hasil analisis Deskriptif pada variabel *Self-efficacy* pada penelitian ini disajikan kedalam tabel rangkuman Statistik dan Kategorisasi tingkat skor yang dibentuk dalam *bar chart*. berikut hasil Analisis deskriptif pada variabel *Self-efficacy* sebagai berikut

	N	Min	Max	Mean	Std.Deviation
Total Self- Efficacy	454	86	162	122.20	14.991

Table 4.3 Rangkuman Statistik Skor *Self-efficacy*

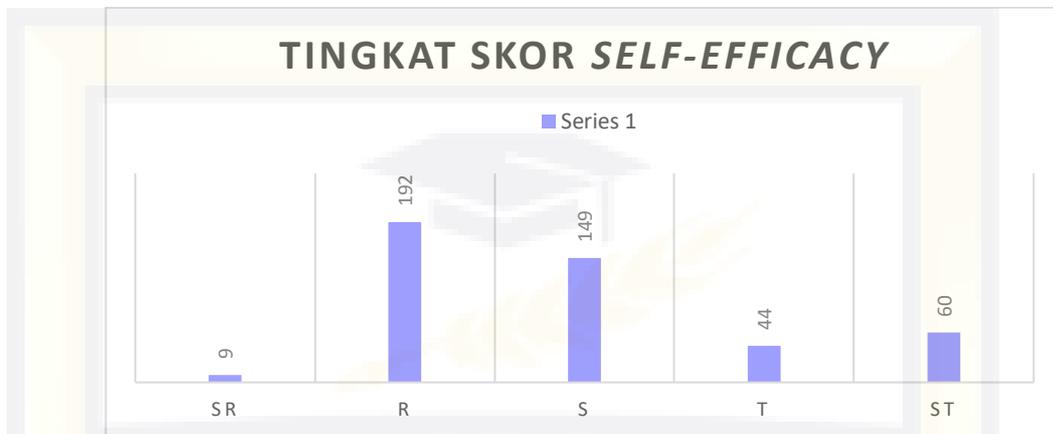
Berdasarkan tabel rangkuman statistika diatas, diketahui hasil nilai Minimum dari skor *Self-efficacy* sebesar 86, dan nilai Maximum dari skor *Self-efficacy* sebesar 162 Adapun nilai rata-rata yaitu sebesar 122.20 dengan Standar Deviation sebesar 14.991

<i>Norma Kategorisasi</i>	Kategorisasi	Nilai Kategorisasi
<i>Sangat Tinggi</i>	$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$X > 145$
<i>Tinggi</i>	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$130 < X \leq 145$
<i>Sedang</i>	$(\bar{X} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$	$115 < X \leq 130$
<i>Rendah</i>	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ SD})$	
<i>Sangat Rendah</i>	$X \leq (\bar{X} - 1,5 \text{ SD})$	$100 \leq X$

Table 4.4 kategorisasi Tingkat Skor Stress Akademik

Hasil analisis pada penelitian ini menggunakan program *SPSS 26* pada variabel *Self-efficacy* yang terdiri dari 21 butir item pernyataan, dengan diperoleh hasil analisis kategorisasi

tingkat skor *Self-efficacy*. Berikut gambar hasil analisis kategorisasi tingkat skor *Self-efficacy*.



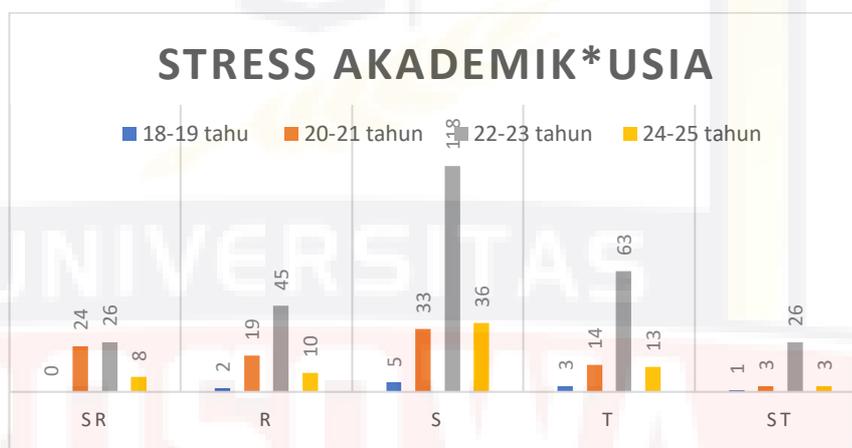
Gambar 4.7 Kategorisasi Tingkat Skor *Self-efficacy*

Dari Gambar kategorisasi tingkat Skor *Self-efficacy* terhadap 454 responden. Diperoleh sebagian besar responden berada pada kategori Sangat Rendah sebanyak 9 responden dengan *percent* 2%. sedangkan pada kategori rendah sebanyak 192 responden dengan *percent* 32.8%, pada kategori sedang sebanyak 149 responden dengan *percent* 42.3%, pada kategori Tinggi sebanyak 44 responden dengan *percent* 9.7% dan pada kategori Sangat Tinggi sebanyak 60 responden dengan *percent* 13.2%.

4.1.3 Hasil Analisis Deskriptif Tingkat Skor Variabel Stress Akademik

a. Deskriptif Tingkat Skor Variabel Stress akademik berdasarkan Demografis

1. Stress akademik berdasarkan Usia



Gambar 4.8 Tingkat Skor Stress Akademik Berdasarkan usia

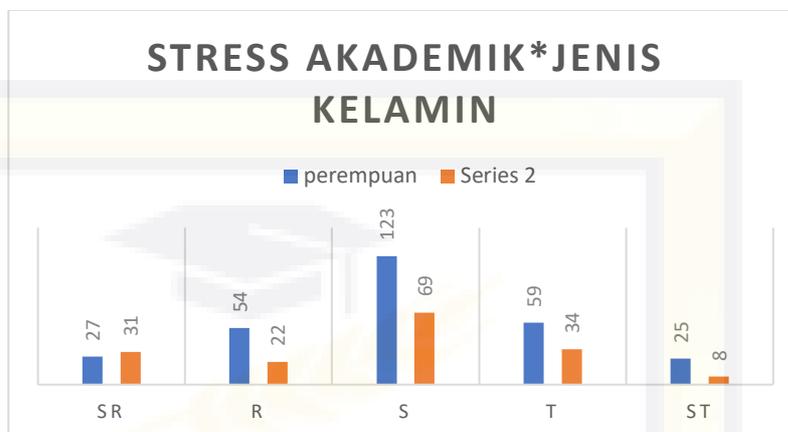
Berdasarkan Hasil analisis Deskriptif Tingkat Skor variabel stress akademik berdasarkan Demografis terhadap 455 responden ditemukan kebervariasian data. Telah diketahui hasil ketegori Sangat Rendah pada usia 18 sampai 19 tahun sebanyak 0, pada usia 20 sampai 21 tahun sebanyak 24 responden dengan *precent* 5.3%, pada usia 22 sampai 23 tahun sebanyak 26 tahun dengan *precent* 5.8% dan pada usia 24 sampai 25 tahun sebanyak 8 responden dengan *precent* 1.8%.

Hasil kategori Rendah pada usia 18 sampai 19 tahun sebanyak 2 dengan *precent* 0.4%, pada usia 20 sampai 21

tahun sebanyak 19 responden dengan *precent* 4.2%, pada usia 22 sampai 23 tahun sebanyak 45 tahun dengan *precent* 10.0% dan pada usia 24 sampai 25 tahun sebanyak 10 responden dengan *precent* 2.2%. Hasil kategori Sedang pada usia 18 sampai 19 tahun sebanyak 5 dengan *precent* 1.1%, pada usia 20 sampai 21 tahun sebanyak 33 responden dengan *precent* 7.3%, pada usia 22 sampai 23 tahun sebanyak 118 tahun dengan *precent* 26.1% dan pada usia 24 sampai 25 tahun sebanyak 36 responden dengan *precent* 8.0%.

Hasil kategori Tinggi pada usia 18 sampai 19 tahun sebanyak 3 dengan *precent* 0.7%, pada usia 20 sampai 21 tahun sebanyak 14 responden dengan *precent* 3.1%, pada usia 22 sampai 23 tahun sebanyak 63 tahun dengan *precent* 13.9% dan pada usia 24 sampai 25 tahun sebanyak 13 responden dengan *precent* 2.9%. Hasil kategori Sangat Tinggi pada usia 18 sampai 19 tahun sebanyak 1 dengan *precent* 0.2%, pada usia 20 sampai 21 tahun sebanyak 3 responden dengan *precent* 0.7%, pada usia 22 sampai 23 tahun sebanyak 26 tahun dengan *precent* 5.8% dan pada usia 24 sampai 25 tahun sebanyak 3 responden dengan *precent* 0.7%.

2. Stress akademik berdasarkan jenis kelamin



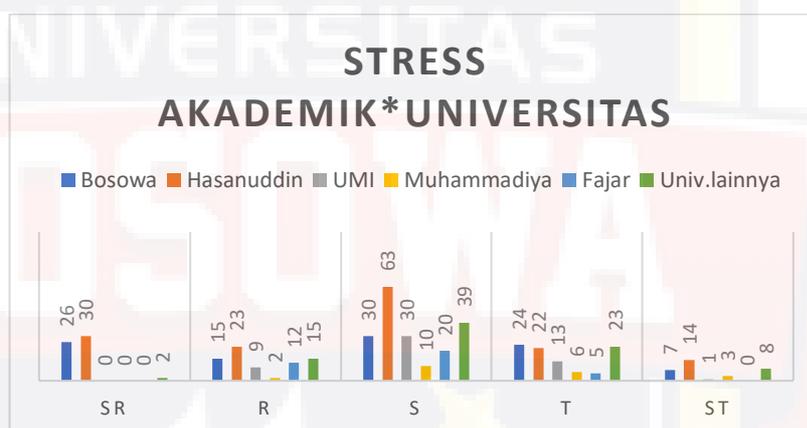
Gambar 4.9 Tingkat Skor Stress Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan Hasil analisis Deskriptif Tingkat Skor variabel stress akademik berdasarkan jenis kelamin terhadap 454 responden ditemukan kebervariasian data. Telah diketahui hasil ketegori Sangat Rendah pada jenis kelamin. Telah diketahui hasil ketegori Sangat Rendah pada jenis kelamin perempuan sebanyak 27 responden dengan *precent* 6.0%, pada jenis kelamin laki laki sebanyak 31 responden dengan *precent* 9.9%.

Hasil ketegori Rendah pada jenis kelamin perempuan sebanyak 54 responden dengan *precent* 11.9%, pada jenis kelamin laki laki sebanyak 22 responden dengan *precent* 4.9%, hasil ketegori sedang pada jenis kelamin perempuan sebanyak 123 responden dengan *precent* 27.2%, pada jenis kelamin laki laki sebanyak 69 responden dengan *precent* 15.3%.

Hasil ketegori Tinggi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 59 responden dengan *precent* 13.1%, pada jenis kelamin laki laki sebanyak 34 responden dengan *precent* 7.5%, hasil ketegori Sangat Tinggi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 25 responden dengan *precent* 5.5%, pada jenis kelamin laki laki sebanyak 8 responden dengan *precent* 1.8%.

3. Stress akademik berdasarkan universitas



Gambar 4.10 Tingkat Skor Stress Akademik Berdasarkan Universitas

Berdasarkan Hasil analisis Deskriptif Tingkat Skor variabel stress akademik berdasarkan Universitas terhadap 454 responden ditemukan keberagaman data. Telah diketahui hasil ketegori Sangat Rendah pada Universitas Bosowa sebanyak 36 responden dengan *precent* 5.8%, pada Universitas Hasanuddin sebanyak 30 responden dengan *precent* 6.6%, pada Universitas Muslim Indonesia sebanyak 0 responden, pada Universitas Muhammadiyah

Makassar sebanyak 0 responden, pada Universitas fajar sebanyak 0 responden dan pada Universitas-Universitas Lainnya di Kota Makassar sebanyak 2 Responden dengan *precent* 0.4%.

Hasil ketegori Rendah pada Universitas Bosowa sebanyak 15 responden dengan *precent* 3.3%, pada Universitas Hasanuddin sebanyak 33 responden dengan *precent* 5.1%, pada Universitas Muslim Indonesia sebanyak 9 responden dengan *precent* 2.0%, pada Universitas Muhammadiyah Makassar sebanyak 2 dengan *precent* 0.4%, pada Universitas fajar sebanyak 12 responden dengan *precent* 2.7% dan pada Universitas-Universitas Lainnya di Kota Makassar sebanyak 15 Responden dengan *precent* 3.3 %.

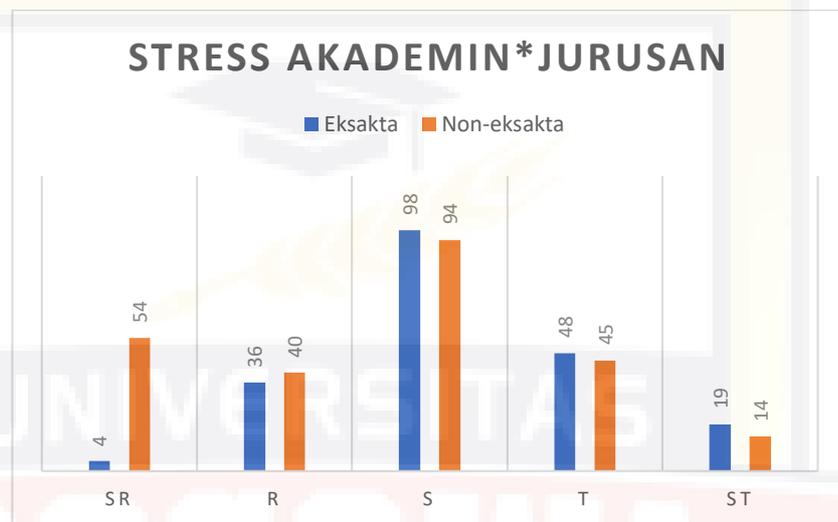
Hasil ketegori Sedang pada Universitas Bosowa sebanyak 30 responden dengan *precent* 6.6%, pada Universitas Hasanuddin sebanyak 63 responden dengan *precent* 13.9%, pada Universitas Muslim Indonesia sebanyak 30 responden dengan *precent* 6.6%, pada Universitas Muhammadiyah Makassar sebanyak 10 dengan *precent* 2.2%, pada Universitas fajar sebanyak 20 responden dengan *precent* 4.4% dan pada Universitas-

Universitas Lainnya di Kota Makassar sebanyak 39 Responden dengan *precent* 8.6%.

Hasil ketegori Tinggipada Universitas Bosowa sebanyak 24 responden dengan *precent* 5.3%, pada Universitas Hasanuddin sebanyak 23 responden dengan *precent* 4.9%, pada Universitas Muslim Indonesia sebanyak 13 responden dengan *precent* 2.9%, pada Universitas Muhammadiyah Makassar sebanyak 6 dengan *precent* 1.3%, pada Universitas fajar sebanyak 5 responden dengan *precent* 1.1% dan pada Universitas-Universitas Lainnya di Kota Makassar sebanyak 23 Responden dengan *precent* 5.1%.

Hasil ketegori Sangat Tinggi pada Universitas Bosowa sebanyak 7 responden dengan *precent* 1.8%, pada Universitas Hasanuddin sebanyak 14 responden dengan *precent* 3.1%, pada Universitas Muslim Indonesia sebanyak 1 responden dengan *precent* 0.2%, pada Universitas Muhammadiyah Makassar sebanyak 3 dengan *precent* 0.7%, pada Universitas fajar sebanyak 0 responden dan pada Universitas-Universitas Lainnya di Kota Makassar sebanyak 8 Responden dengan *precent* 1.8%.

4. Stress akademik berdasarkan jurusan



Gambar 4.11 Tingkat Skor Stress Akademik Berdasarkan Jurusan

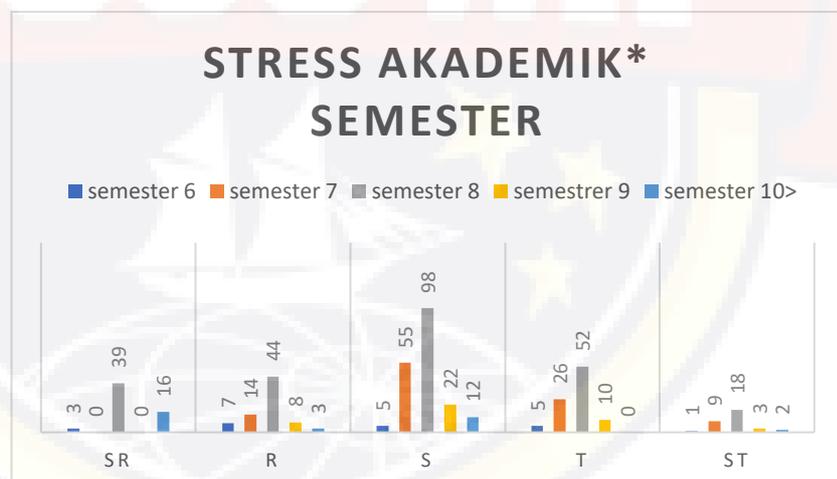
Berdasarkan Hasil analisis Deskriptif Tingkat Skor variabel stress akademik berdasarkan Jurusan terhadap 454 responden ditemukan keberagaman data. Telah diketahui hasil ketegori Sangat Rendah pada Jurusan Eksakta sebanyak 4 dengan *precent* 0.9, pada Jurusan Non-eksakta sebanyak 54 responden dengan *precent* 19.9%.

Hasil ketegori Rendah pada Jurusan Eksakta sebanyak 36 responden dengan *precent* 8.0, pada Jurusan Non-eksakta sebanyak 40 responden dengan *precent* 8.8%, Hasil ketegori Sedang pada Jurusan Eksakta sebanyak 98

responden dengan *percent* 21.7%, pada Jurusan Non-eksakta sebanyak 94 responden dengan *percent* 20.8%,

Hasil ketegori Sedang pada Jurusan Eksakta sebanyak 36 responden dengan *percent* 8.0, pada Jurusan Non-eksakta sebanyak 40 responden dengan *percent* 8.8%, Hasil ketegori Tinggi pada Jurusan Eksakta sebanyak 48 responden dengan *percent* 10.6 pada Jurusan Non-eksakta sebanyak 45 responden dengan *percent* 10.0%, Hasil ketegori Sangat Tinggi pada Jurusan Eksakta sebanyak 19 responden dengan *percent* 4.2, pada Jurusan Non-eksakta sebanyak 14 responden dengan *percent* 3.1%,

5. Stress akademik berdasarkan semester



Gambar 4.12 Tingkat Skor Stress Akademik Berdasarkan semester

Berdasarkan Hasil analisis Deskriptif Tingkat Skor variabel stress akademik berdasarkan Semester terhadap 454 responden ditemukan keberagaman data. Telah diketahui hasil ketegori Sangat Rendah pada semester 6

sebanyak 3 dengan *precent* 0.7, pada semester 7 sebanyak 0, pada semester 8 sebanyak 39 dengan *precent* 8.6, pada semester 9 sebanyak 0 dan pada semester 10 keatas sebanyak 16 dengan *precent* 3.5%.

Hasil pada kategori Rendah pada semester 6 sebanyak 7 responden dengan *precent* 1.5%, pada semester 7 sebanyak 14 responden dengan *precent* 3.1%, pada semester 8 sebanyak 44 dengan *precent* 9.7%, pada semester 9 sebanyak 8 responden dengan *precent* 1.8%, pada semester 10 keatas sebanyak 3 responden dengan *precent* 0.7%.

Hasil pada kategori Sedang pada semester 6 sebanyak 5 responden dengan *precent* 1.1%, pada semester 7 sebanyak 55 responden dengan *precent* 21.7%, pada semester 8 sebanyak 98 responden dengan *precent* 21.7%, pada semester 9 sebanyak 22 responden dengan *precent* 4.9%, pada semester 10 keatas sebanyak 12 responden dengan *precent* 2.7%.

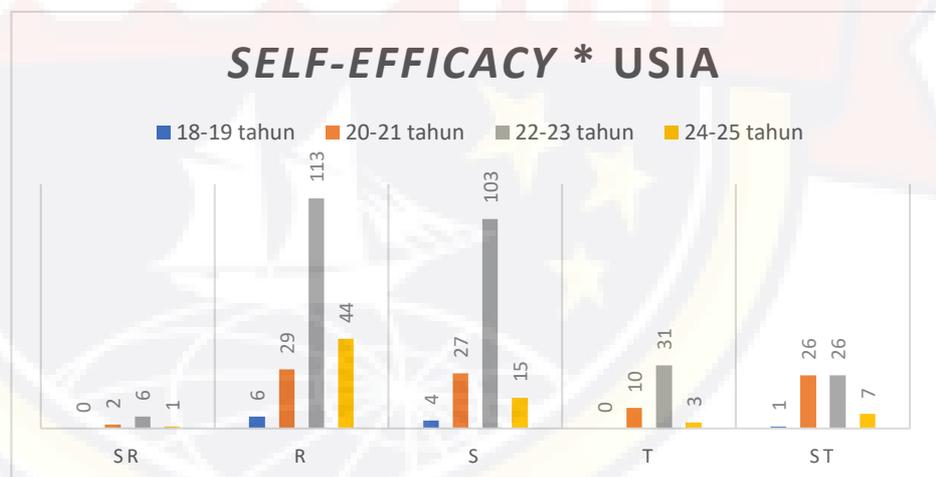
Hasil pada kategori Tinggi pada semester 6 sebanyak 5 responden dengan *precent* 1.1%, pada semester 7 sebanyak 26 responden dengan *precent* 5.8%, pada semester 8 sebanyak 52 responden dengan *precent* 11.5%, pada semester 9 sebanyak 10 responden dengan

precent 2.2%, pada semester 10 keatas sebanyak 0. Hasil pada kategori Sangat Tinggi pada semester 6 sebanyak 1 responden dengan *precent* 0.2%, pada semester 7 sebanyak 9 responden dengan *precent* 2.0%, pada semester 8 sebanyak 18 responden dengan *precent* 4.0%, pada semester 9 sebanyak 3 responden dengan *precent* 0.7%, pada semester 10 keatas sebanyak 2 responden dengan *precent* 20.2%.

b. Deskriptif Tingkat Skor Variabel *Self-Efficacy*

Berdasarkan Demografi

1. *Self-efficacy* Berdasarkan Usia



Gambar 4.13 Tingkat Skor *Self-efficacy* Berdasarkan usia

Berdasarkan Hasil analisis Deskriptif Tingkat Skor variabel *Self-efficacy* berdasarkan Demografis terhadap 455 responden ditemukan keberagaman data. Telah

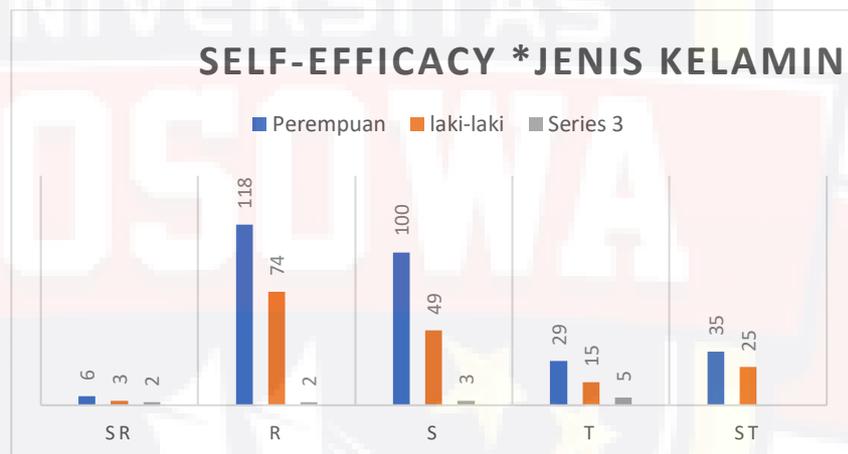
diketahui hasil ketegori Sangat Rendah pada usia 18 sampai 19 tahun sebanyak 0, pada usia 20 sampai 21 tahun sebanyak 2 responden dengan *precent* 0.4%, pada usia 22 sampai 23 tahun sebanyak 6 responden dengan *precent* 1.3% dan pada usia 24 sampai 25 tahun sebanyak 1 responden dengan *precent* 0.2%. Hasil kategori Rendah pada usia 18 sampai 19 tahun sebanyak 6 responden dengan *precent* 1.3%, pada usia 20 sampai 21 tahun sebanyak 29 responden dengan *precent* 6.4%.

pada usia 22 sampai 23 tahun sebanyak 113 responden dengan *precent* 24.9% dan pada usia 24 sampai 25 tahun sebanyak 44 responden dengan *precent* 9.7%. Hasil kategori Sedang pada usia 18 sampai 19 tahun sebanyak 4 responden dengan *precent* 0.9%, pada usia 20 sampai 21 tahun sebanyak 27 responden dengan *precent* 5.9%, pada usia 22 sampai 23 tahun sebanyak 103 responden dengan *precent* 22.7% dan pada usia 24 sampai 25 tahun sebanyak 15 responden dengan *precent* 3.3 %.

Hasil kategori Tinggi pada usia 18 sampai 19 tahun sebanyak 0, pada usia 20 sampai 21 tahun sebanyak 10 responden dengan *precent* 2.2%, pada usia 22 sampai 23 tahun sebanyak 63 responden dengan *precent* 13.9% dan pada usia 24 sampai 25 tahun sebanyak 7 responden

dengan *precent* 1.5%. Hasil kategori Sangat Tinggi pada usia 18 sampai 19 tahun sebanyak 1 responden dengan *precent* 0.2%, pada usia 20 sampai 21 tahun sebanyak 26 responden dengan *precent* 5.7%, pada usia 22 sampai 23 tahun sebanyak 26 responden dengan *precent* 5.7% dan pada usia 24 sampai 25 tahun sebanyak 7 responden dengan *precent* 1.5%.

2. *Self-efficacy* Berdasarkan Jenis Kelamin

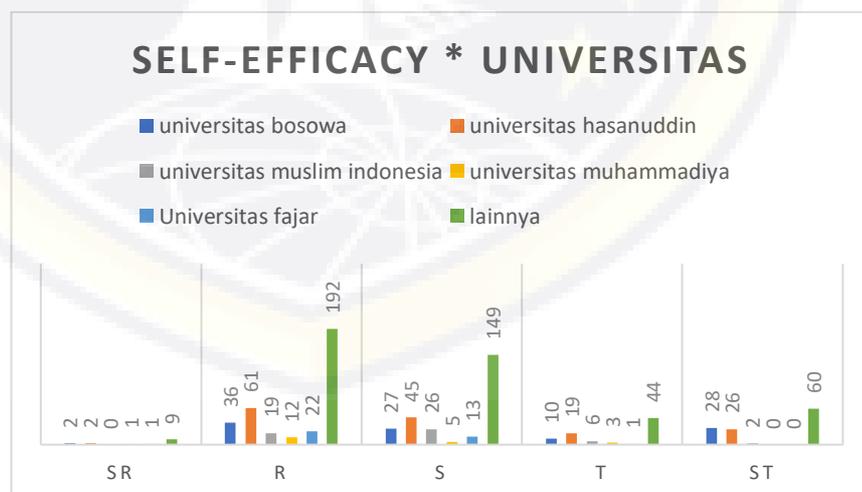


Gambar 4.14 Tingkat Skor *Self-efficacy** jenis kelamin

Berdasarkan Hasil analisis Deskriptif Tingkat Skor variabel *Self-efficacy* berdasarkan jenis kelamin terhadap 454 responden ditemukan keberagaman data. Telah diketahui hasil ketegori Sangat Rendah pada jenis kelamin perempuan sebanyak 6 responden dengan *precent* 1.3%, pada jenis kelamin laki laki sebanyak 3 responden dengan *precent* 0.7%,

Hasil ketegori Rendah pada jenis kelamin perempuan sebanyak 118 responden dengan *precent* 26.0%, pada jenis kelamin laki laki sebanyak 74 responden dengan *precent* 26.3%, hasil ketegori sedang pada jenis kelamin perempuan sebanyak 100 responden dengan *precent* 22.0%, pada jenis kelamin laki laki sebanyak 49 responden dengan *precent* 10.8%, hasil ketegori Tinggi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 29 responden dengan *precent* 6.4%, pada jenis kelamin laki laki sebanyak 15 responden dengan *precent* 3.3%, hasil ketegori Sangat Tinggi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 35 responden dengan *precent* 7.7%, pada jenis kelamin laki laki sebanyak 25 responden dengan *precent* 5.5%.

3. *Self-Efficacy* Berdasarkan Universitas



Gambar 4.15 Tingkat Skor *Self-efficacy* Berdasarkan Universitas

Berdasarkan Hasil analisis Deskriptif Tingkat Skor variabel *Self-efficacy* berdasarkan Universitas terhadap 454 responden ditemukan keberagaman data. Telah diketahui hasil ketegori Sangat Rendah pada Universitas Bosowa sebanyak 2 responden dengan *precent* 0.4%, pada Universitas Hasanuddin sebanyak 2 responden dengan *precent* 0.4%, pada Universitas Muslim Indonesia sebanyak 0 responden, pada Universitas Muhammadiyah Makassar sebanyak 1 responden dengan *precent* 0.2%, pada Universitas fajar sebanyak 1 responden dengan *precent* 0.2% dan pada Universitas-Universitas Lainnya di Kota Makassar sebanyak 3 Responden dengan *precent* 0.7%.

Hasil ketegori Rendah pada Universitas Bosowa sebanyak 36 responden dengan *precent* 7.9%, pada Universitas Hasanuddin sebanyak 61 responden dengan *precent* 13.4%, pada Universitas Muslim Indonesia sebanyak 19 responden dengan *precent* 4.2%, pada Universitas Muhammadiyah Makassar sebanyak 12 responden dengan *precent* 2.6%, pada Universitas fajar sebanyak 22 responden dengan *precent* 4.8% dan pada Universitas-Universitas Lainnya di Kota Makassar sebanyak 42 Responden dengan *precent* 9.3%.

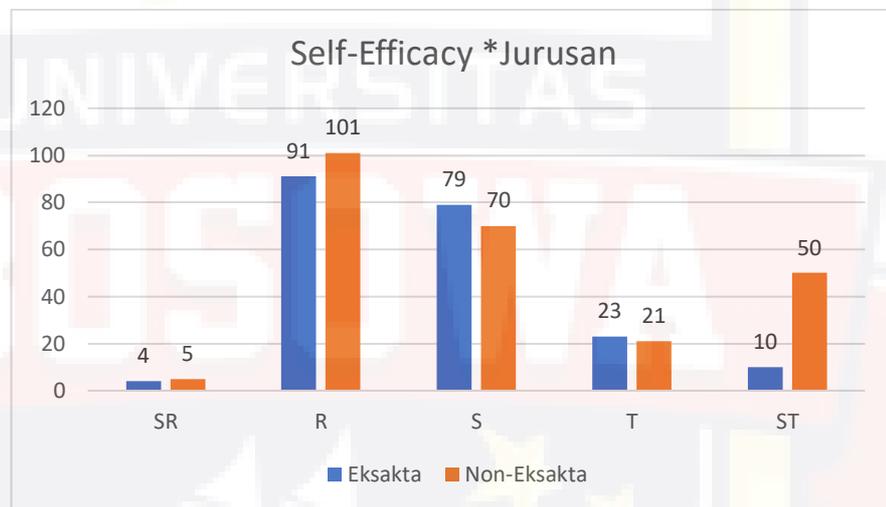
Hasil kategori Sedang pada Universitas Bosowa sebanyak 27 responden dengan *precent* 5.9%, pada Universitas Hasanuddin sebanyak 45 responden dengan *precent* 9.9%, pada Universitas Muslim Indonesia sebanyak 26 responden dengan *precent* 5.7%, pada Universitas Muhammadiyah Makassar sebanyak 5 responden dengan *precent* 1.1%, pada Universitas fajar sebanyak 13 responden dengan *precent* 2.9% dan pada Universitas-Universitas Lainnya di Kota Makassar sebanyak 33 Responden dengan *precent* 7.3%.

Hasil kategori Tinggi pada Universitas Bosowa sebanyak 10 responden dengan *precent* 2.2%, pada Universitas Hasanuddin sebanyak 19 responden dengan *precent* 4.2%, pada Universitas Muslim Indonesia sebanyak 6 responden dengan *precent* 1.3%, pada Universitas Muhammadiyah Makassar sebanyak 3 dengan *precent* 0.7%, pada Universitas fajar sebanyak 1 responden dengan *precent* 0.2% dan pada Universitas-Universitas Lainnya di Kota Makassar sebanyak 5 Responden dengan *precent* 1.1%.

Hasil kategori Sangat Tinggi pada Universitas Bosowa sebanyak 7 responden dengan *precent* 6.2%, pada Universitas Hasanuddin sebanyak 14 responden dengan

precent 5.7%, pada Universitas Muslim Indonesia sebanyak 1 responden dengan *precent* 0.4%, pada Universitas Muhammadiyah Makassar sebanyak 0, pada Universitas fajar sebanyak 0 responden dan pada Universitas-Universitas Lainnya di Kota Makassar sebanyak 4 Responden dengan *precent* 0.9%.

4. *Self-Efficacy* Berdasarkan Jurusan



Gambar 4.16 Tingkat Skor *Self-efficacy* Berdasarkan Jurusan

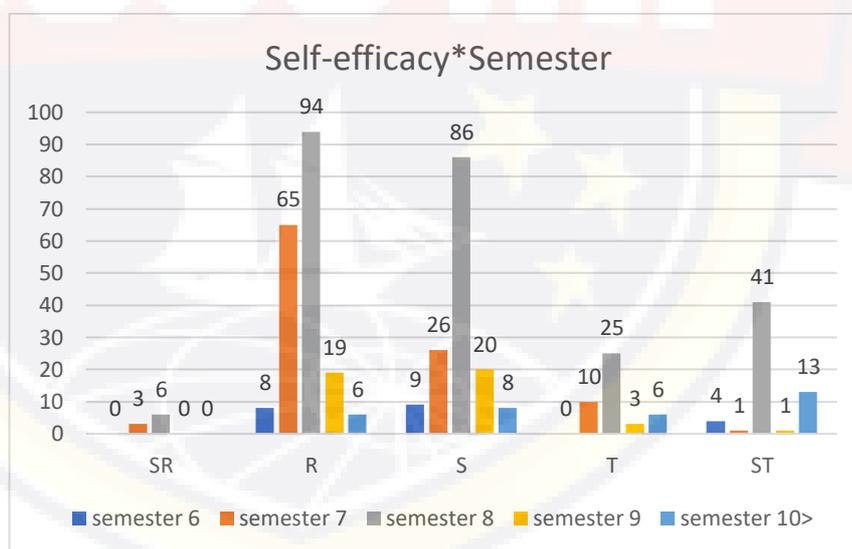
Berdasarkan Hasil analisis Deskriptif Tingkat Skor variabel *Self-efficacy* berdasarkan Jurusan terhadap 454 responden ditemukan keberagaman data. Telah diketahui hasil ketegori Sangat Rendah pada Jurusan Eksakta sebanyak 4 dengan *precent* 0.9, pada Jurusan Non-eksakta sebanyak 5 responden dengan *precent* 1.1%.

Hasil ketegori Rendah pada Jurusan Eksakta sebanyak 91 responden dengan *precent* 10.0%, pada Jurusan Non-

eksakta sebanyak 101 responden dengan *precent* 22.2%, Hasil ketegori Sedang pada Jurusan Eksakta sebanyak 79 responden dengan *precent* 17.4%, pada Jurusan Non-eksakta sebanyak 70 responden dengan *precent* 15.4%.

Hasil ketegori Tinggi pada Jurusan Eksakta sebanyak 23 responden dengan *precent* 5.1% pada Jurusan Non-eksakta sebanyak 21 responden dengan *precent* 4.6%. Hasil ketegori Sangat Tinggi pada Jurusan Eksakta sebanyak 10 responden dengan *precent* 2.2% pada Jurusan Non-eksakta sebanyak 50 responden dengan *precent* 11.0%.

5. *Self-efficacy* Berdasarkan Semester



Gambar 4.17 Tingkat Skor *Self-efficacy* Berdasarkan Semester

Berdasarkan Hasil analisis Deskriptif Tingkat Skor variabel stress akademik berdasarkan Semester terhadap

454 responden ditemukan keberagaman data. Telah diketahui hasil ketegori Sangat Rendah pada semester 6 sebanyak 0, pada semester 7 sebanyak 3 responden dengan *precent* 0.7%, pada semester 8 sebanyak 6 dengan *precent* 1.3, pada semester 9 sebanyak 0 dan pada semester 10 keatas sebanyak 0.

Hasil pada kategori Rendah pada semester 6 sebanyak 8 responden dengan *precent* 1.8%, pada semester 7 sebanyak 65 responden dengan *precent* 14.3%, pada semester 8 sebanyak 94 dengan *precent* 20.7%, pada semester 9 sebanyak 19 responden dengan *precent* 4.2%, pada semester 10 keatas sebanyak 6 responden dengan *precent* 1.3%. Hasil pada kategori Sedang pada semester 6 sebanyak 9 responden dengan *precent* 2.0%, pada semester 7 sebanyak 26 responden dengan *precent* 5.7%, pada semester 8 sebanyak 86 responden dengan *precent* 18.9%, pada semester 9 sebanyak 20 responden dengan *precent* 4.4%, pada semester 10 keatas sebanyak 8 responden dengan *precent* 1.8%.

Hasil pada kategori Tinggi pada semester 6 sebanyak 0, pada semester 7 sebanyak 10 responden dengan *precent* 2.2%, pada semester 8 sebanyak 25 responden dengan *precent* 5.5%, pada semester 9

sebanyak 3 responden dengan *precent* 0.7%, pada semester 10 keatas sebanyak 6 dengan *precent* 1.3 Hasil pada kategori Sangat Tinggi pada semester 6 sebanyak 4 responden dengan *precent* 0.9%, pada semester 7 sebanyak 10 responden dengan *precent* 2.2%, pada semester 8 sebanyak 25 responden dengan *precent* 5.5%, pada semester 9 sebanyak 3 responden dengan *precent* 0.7%, pada semester 10 keatas sebanyak 13 responden dengan *precent* 2.9%.

4.1.4 Hasil Analisis Uji Asumsi

Pada Penelitian terdapat dua uji asumsi yang dilakukan yaitu uji Normalitas dan Uji Linearitas Berikut penjelasan mengenai Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas diolah untuk mengetahui apakah penyebaran data pada penelitian ini dikatakan telah terdistribusikan normal atau tidak dikatakan terdistribusikan normal (Santoso, 2002). Untuk uji normalitas peneliti menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov*. Dengan bantuan aplikasi *Jamovi* Data yang dikatakan normal jika nilai Signifikansi (p) > 0.05 . jika nilai signifikansi yang di peroleh dari table Normalitas test ternyata kurang dari taraf

signifikansi (p) < 0.005 artinya data tidak signiikansi atau tidak terdistribusi normal. Berikut Hasil analisis Uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat melalui tabel dibawah:

Variabel	*kolmogrov	**Sig	Ket
Stress Akademik dan <i>Self-Efficacy</i>	0.00576	0.141	Normal

Ket:

*Kolmogorov = Nilai Statistik *Kolmogorov-Smirnov*

**Sig= Nilai Signifikansi < 0,05

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas pada table diatas diketahui bahwa variabel stress akademik dan stress akademik pada penelitian ini dapat dikatakan terdistribusikan secara normal. Hal ini dapat dikatakan karena nilai signifikansi (p) > 0.005 atau $0.141 > 0.005$ artinya, lebih besar dari taraf signifikansi 0.005.

b. Uji Linearitas

Uji Linearitas digunakan peneliti untuk melihat apakah ada hubungan antara kedua variabel dalam sebuah penelitian (Santoso, 2002). Linearitas dilihat dengan hubungan kedua variabel dalam satu garis lurus. Dengan begitu, pada penelitian ini uji Linearitas di lakukan dengan menggunakan bantuan IBM statistic SPSS 26 untuk melihat nilai signifikansi Linearitas dalam table Anova. Data dikatakan Linear apabila hasil yang diperoleh dari tabel lebih kecil dari

taraf signifikansi 0.005 atau $(p) < 0.005$ artinya, kedua variabel dinyatakan memiliki hubungan linear. Tetapi jika hasil diperoleh lebih besar dari taraf signifikansi 0.005 atau $(p) > 0.005$ maka tidak terdapat hubungan antara kedua variabel. Adapun hasil uji linearitas dalam penelitian ini dilihat melalui tabel dibawah:

Variabel	Linearity	Deviation from linearity	Ket.
	Sig.F*	Sig F**	
Stress Akademik dan <i>Self-Efficacy</i>	0,000	0,691	Linear

Ket:

*F= Nilai Signifikansi *Linearity* < 0,05

**Sig.F= Nilai Signifikansi *Deviation from Linearity* > 0,05

Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas

Berdasarkan hasil Uji Linearitas pada tabel diatas diketahui bahwa variabel stress akademik dan *self-efficacy* dapat dikatakan linear atau memiliki hubungan. Hal ini dapat dikatakan karena nilai signifikansi $(p) < 0.005$ atau $0.001 < 0.005$ artinya, lebih kecil dari taraf signifikansi 0.005

4.1.5 Hasil Analisis Hipotesis

Setelah melewati uji asumsi, kemudian melakukan uji hipotesis dengan menggunakan Analisis Sederhana. Hasil dari uji Hipotesis akan menunjukkan apakah terdapat sumbangsi dari variabel *self-efficacy* terhadap stress akademik mahasiswa tingkat akhir dalam Menyusun skripsi di kota Makassar. Berikut hasil analisis uji hipotesis pada penelitian ini:

1. Kontribusi *Self-efficacy* sebagai *Predictor* Stress Akademik Mahasiswa tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi

<i>Variabel</i>	<i>R Square*</i>	Kontribusi	F**	p***	Ket.
<i>Stress Akademik dan Self-efficacy</i>	.352	35.2%	245.815	0,000	Sig.

Ket:

**R Square* = Koefisien determinan

**F = Nilai uji koefisien regresi secara stimulant

***p = Nilai signifikansi F, $p < 0,05$

Table 4.7 Hasil Analisis Kontribusi *Self-efficacy* terhadap Stress Akademik

Bedasarkan hasil analisis Uji hipotesis pada tabel diatas, telah di peroleh nilai *R Square* sebesar 0.352. sehingga dapat diketahui bahwa kontribusi dari *Self-efficacy* terhadap Stress akademik Mahasiswa tingkat akhir dalam Menyusun skripsi di kota makassar sebesar 35.2%. kemudian diperoleh nilai F sebesar 245.815 dengan nilai signifikansi 0.000, artinya nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi ($f < 0.005$ atau $0.00 < 0.005$). Dengan Begitu dapat dikatakan bahwa H_0 yang menyatakan bahwa *Self-efficacy* tidak dapat menjadi *Predictor* Stress akademik Mahasiswa tingkat akhir dalam Menyusun skripsi di kota Makassar, ditolak dan hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *Self-efficacy* sebagai *predictor* Stress Akademik Mahasiswa tingkat akhir dalam Menyusun skripsi di kota makassar, Diterima.

2. koefisien *Self-efficacy* terhadap Stress Akademik Mahasiswa tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi

Variabel	Constant*	B**	Arah
Stress Akademik dan <i>Self-Efficacy</i>	93.408	-.397	Negatif

Tabel. 4.8 Hasil Analisis Koefisien *Self-efficacy* terhadap Stress Akademik

Berikut penjelasan mengenai konstanta dan koefisien pada tabel diatas sebagai berikut: Dari nilai konstanta dan nilai koefisien yang diperoleh dibentuk dari persamaan regeresi sederhana sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 Y &= a + bX \\
 &= 93.408 + (-.397) \text{ Sel- efficacy}
 \end{aligned}$$

Ket:

Persamaan diatas adalah analisis Konstanta sebesar (-.397) artinya, jika *Self-efficacy* (X) nilainya 0, Stress akademik (Y) nilainya negatif yaitu -.397 dengan arah kiri.

4.2 Pembahasan Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis yang ditunjukkan pada bagian 4.1.5 pada penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* secara signifikan dapat menjadi *predictor* terhadap stress akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di kota Makassar. Keterlibatan tersebut sebesar 35.2% dengan arah yang negatif. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy*, maka

semakin rendah stres akademik mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* mahasiswa maka semakin tinggi pula stres akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Kota Makassar.

Hal itu dapat terjadi lantaran mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Makassar dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki keyakinan atas kemampuannya bahwa meskipun tugas akhir yang diberikan sulit sekalipun, mereka akan tetap fokus dan memiliki dorongan untuk bertahan serta menyelesaikan tugas yang ada. Sehingga dari keyakinan dan kekuatan tersebut, mahasiswa tidak akan kesulitan untuk berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas yang diberikan.

Lebih lanjut lagi, mereka juga tidak akan rentan mengalami perasaan sedih, depresi ataupun reaksi psikologis lainnya seperti gelisah maupun cemas yang berakibat pada kondisi fisik mahasiswa tersebut, dimana kondisi-kondisi itu jauh dari indikator yang menunjukkan stres akademik yang tinggi.

Mahasiswa yang memiliki tingkat stress akademik yang tinggi berdampak pada psikologis dan perilaku mahasiswa dalam Menyusun skripsi. Reaksi yang muncul seperti mulai merasa tersinggung dan sensitif terhadap perkuliaan, sulit berkonsentrasi dengan baik, hingga mengganggu psikis mahasiswa seperti sulit tidur, gemeteran dan mual.

Deskriptif diatas didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Jehan Shanaz Azahra (2017). Terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi sebanyak 94 responden diantaranya berada pada Stress akademik dengan kategori sedang sebanyak 75 responden (79.9%) dan kategori tinggi sejumlah 11 orang (11.70%).

Kebervariasian dari Stress akademik dapat diprediksikan karena faktor oleh dari diri sendiri dan lingkungan. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Barseli, Ahmad, dan ifdil (2018) bahwa individu dapat mengontrol situasi atau kondisi penyebab munculnya stress akademik yang berkaitan dengan tuntutan akademik cenderung lebih mudah menginterpretasi suatu kejadian secara kognitif.

Penjelasan dari penelitian yang dilakukan Rahmawati (2012) mengatakan bahwa stress akademik terjadi akibat adanya reaksi psikologi seseroang yang tidak sesuai dengan ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Kemudian hal tersebut di dukung oleh penelitian yang dilakukan Alvin (dalam Eryanti, 2012) mengatakan bahwa salah satu faktor stress akademik kerena faktor internal seperti pola pikir, kepribadian, keyakinan, dan faktor eksternal karena adanya tekanan dari situasi lingkungan sekitar

Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Sagita, Daharnis, Syahniar (2017) bahwa sebagian besar mahasiswa sebanyak 45.5% memiliki stress akademik sedang 24.2% mahasiswa memiliki stress akademik tinggi 28% mahasiswa memiliki stress akademik rendah 0.8% hal tersebut dapat disimpulkan mahasiswa dapat mengontrol situasi terhadap stress akademik tuntutan tugas akhir dari dalam diri individu bahwasannya mahasiswa dapat mengalami stress akademik yang rendah apabila dapat mengontrol situasi lingkungan terhadap dirinya.

Tinggi rendahnya penilaian terhadap kemampuan seseorang dapat menentukan tingkat *self-efficacy* yang rendah ataupun tingkat *self-efficacy* yang tinggi. Keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki seseorang terhadap tinggi rendahnya suatu tuntutan.

Self-efficacy dapat merujuk kepada kesanggupan diri yang dirasakan atau kemampuan diri seseorang. Individu yang memiliki keyakinan diri dapat menyelesaikan tuntutannya sekalipun tuntutan tersebut sulit atau mudah. Hal tersebut telah di buktikan dengan hasil penelitian yang mengatakan adanya pengaruh besar *self-efficacy* erhadap penyelesaian tugas akhir sebesar 50.8%, artinya sangat besar pengaruh *Self-efficacy*

terhadap penyelesaian tugas akhir mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sebesar.

Kebervariasian *self-efficacy* pada penelitian ini diprediksi karena adanya keyakinan dalam diri seseorang. Baron dan byrne (2003) mengatakan bahwa keyakinan kepada dirinya sendiri untuk melakukan suatu tuntutan akan memberikan tanda pada tingkat level kemampuan dirinya sendiri. keyakinan diri pada akademik megacuh pada sejauh mana kemampuannya melakukan aktivitas dan menyelesaikan tuntutan tugas.

Hal ini di perkuat oleh pendapat Kreitner & Kinicki yang mengatakan bahwa *Self-efficacy* berperan dalam mengenali peluangnya dalam tuntutan tugas dengan keyakinan dalam dirinya sendiri. *self-efficacy* yang tinggi menunjukkan adanya keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dan memiliki rasa akan berperan dalam menyelesaikan tugas dan tujuan yang akan dicapai. Seseorang yang memiliki keyakinan yang tinggi dapat melakukan berbagai macam upaya untuk memenuhi sebuah komitmen dan mampu mengaitkan kegagalan dengan hal-hal yang dapat di kendalikan oleh diri sendiri.

Sementara mahasiswa yang mengerjakan skripsi dengan *self-efficacy* yang rendah, mereka cenderung memiliki

keyakinan atas kemampuan yang rendah, dimana hal tersebut akan mengakibatkan mereka menjadi sulit berkonsentrasi dan lebih rentan mengalami reaksi psikologis yang negatif seperti cemas, gelisah, sedih, takut hingga menimbulkan stres. Perilaku-perilaku tersebut secara tidak langsung menunjukkan cikal bakal dari timbulnya stres akademik.

Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Utami, Rufaidah, & Nisa (2020) bahwa *self-efficacy* dapat menjadi prediktor terhadap stres akademik mahasiswa. Hal itu dibuktikan juga melalui penjelasannya yaitu individu yang memiliki rasa percaya diri akan mengerjakan tugas tanpa ragu-ragu sehingga perasaan yang timbul lebih positif, sedangkan individu yang memiliki rasa percaya diri rendah, mereka cenderung kesulitan untuk memusatkan perhatian dan lebih rentan merasakan emosi negatif yang tidak menyenangkan, dimana hal-hal tersebut merupakan indikator dari munculnya stres akademik.

Sama halnya dengan hasil penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Siregar & Putri (2019) turut memperlihatkan bahwa *self-efficacy* memiliki arah hubungan yang negatif dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, mahasiswa tingkat akhir yang berhasil membangun keyakinan atas dirinya atau dalam hal ini memiliki

self-efficacy yang baik akan sulit untuk mengalami stres akademik dibandingkan mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dengan *self-efficacy* yang rendah.

4.2.3. Limitasi penelitian

Berdasarkan hasil yang telah di paparkan diatas penelitian ini juga tidak lepas dari kekurangan dan keterbatasan. Adapun keterbatasan yang dimaksud dalam penelitian ini seperti keterbatasan hanya untuk wilayah makassar saja dan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

BOSOWA



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Stress akademik mahasiswa tingkat Akhir dan *Self-efficacy* pada mahasiswa tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Kota Makassar. Dapat disimpulkan bahwa variabel Stress akademik berada pada kategori sedang sedangkan, pada variabel *Self-efficacy* berada pada kategori Tinggi dengan *precent* sebesar Artinya, bahwa semakin tinggi *Self-Efficacy* mahasiswa tingkat Akhir dalam Menyusun skripsi maka semakin rendah terjadinya Stress Akademik mahasiswa tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Kota Makassar

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

Dari hasil penelitian ini diharapkan juga kepada mahasiswa tingkat akhir yang sedang Menyusun skripsi dapat mengelola tingkat stress yang dirasakan selama pengerjkan atau selama Menyusun skripsi, tak hanya itu kepada mahasiswa yang sedang berada pada semester akhir atau mahasiswa yang sedang mengambil program mata kuliah Skirpsi dapat mengelola perasaan bosan sebab mengerjakan skripsi merupakan tugas akhir yang dikerjakan secara monoton, dan kepada mahasiswa untuk dapat mengelola stress pada tuntutan tugas akhir yang dirasakan dengan

menggunakan keyakinan pada diri bahwa dapat mencapai tujuan akhir sebagai mahasiswa untuk menjadi sarjana.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian ini juga diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang akan menggunakan judul atau fenomena yang sama pada subjek mahasiswa untuk memperbanyak referensi dari jurnal, ebook, dan teori teori yang menjelaskan mengenai Stress akademik dan *Self-efficacy* untuk menemukan temuan temuan yang baru berkaitan dengan tema penelitian ini, tak hanya itu saran kepada peneliti selanjutnya alangkah baiknya dapat mengembangkan dan mencari informasi mengenai faktor yang mempengaruhi Stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam Menyusun skripsi sehingga dapat lebih efektif dan efisien dan diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat mencari reponden dalam jumlah lebih banyak serta menambahkan identitas demografis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. M. (2008). Stress and its effect on medical student: A cross-sectional Study at a college of medicine in saudia arabia. *Pakistan Journal of medical Sciences*, 29(5), 516-522.
- Abdullah, S. A., Sarirah, T., & Lestrari, S. (2017). Hubungan Antara Kemandirian dan Kebahagiaan pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama. *Naska Publikasi* 1-20.
- Advance Nursing, 45(5), 536-545. Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2011). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th ed.). United States of Amerika: John Wiley & Sons. Inc.
- Alvin. (2007). *Stress akademik*. Jakarta PT Raja.
- Alwisol. (2007). Psikologi kepribadian. UMM press: Malang, hlm, 287.
- Andriani, S. R & Fatma, A. (2013). Hubungan Antara Distres Dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*. Vol. II, No 2, Agustus 2013.
- Andrich, E. B. (1978). A rating Formilation For Ordered Response Categories. *Psychometrika*, 43(4), 561-573
- Aryani, F. (2016). Stres Belajar; Suatu pendekatan dan intervensi konseling. Palu: Edukasi Mitra Grafika.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. (2016). *Reabilititas dan validitas Edisi empat*. Yojakarta; Pustaka pelajar
- Bandura, A (1986). *Sosial fondations ofThought and action: a social cognitive Theory*. Englewood cliffs, NJ; prentice Hall.
- Bandura, A (1997). *Self-efficacy, the Exercise of control*. W.H. freeman and Company, New York, hlm. 5.
- Bandura, A, & Schunk, D.H. (1989). “cultiving competence self-efficacy, and intrinstik interest though proximal self-motivation”. *Jurnal of Psychology and social Psychology*, 41(3), 586-598.

- Bandura, A. (1990). *Multidimensional scales of perceived self-efficacy*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Bandura, A. (1991). *Self-efficacy Mechanism in Psychology and Health-Promoting Behavior*, Prentice Hall, New Jersey.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the exercise of control (fifth Printing, 2002)*. New York: W. H Freeman & Company.
- Bandura, A., & Wood, R. (1989). Impact of Conceptions of ability on self-regulations mechanisms and complex decision making. *Journal of Personality and Social psychology*, 56(3), 407-415.
- Baron, R.A. & Byrne, D. 2003. *Social Psychology*. Boston: Pearson
- Bosscher, R. J., & Smit, J. H. (1998). Confirmatory factor Analysis of the General Self-Efficacy Scale. *Behavior Research and Therapy*, 36(3), 339-344
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Goldon, L. U. (1997). *Measuring stress: A guide for health and social Scientists*. Oxford University
- Davidson, J. (2001). *Manajemen Waktu*. Yogyakarta: Andi.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dessler. 2007. *Manajemen Stress Sumber Daya manusia*. Jilid 1. Jakarta.
- Dewitz, S. J., & Walsh, W. B. (2002). Self-efficacy and college student satisfaction. *Jurnal of caree assesmen*, 10(3), 315-326.
- Elmez, D. G dkk. (2014) *metode penelitian dalam psikologi. Research Methods in psychology (terjemahan)*. Edisi 9. Jakarta: salemba Humanika
- Engelhard G., & Wind, S. A. (2018). *Invariant measurement with raters and rating scales: rch models for rater-mediated assessment*. New York, NY: Routledge.
- Erez, A & Judge, T. A. (2001). Relationship of Core Self evaluations to Goal Setting, Motivation, and Performance. *Jurnal of applied Psychology*, Vol. 86: 1270-1279.

- Gadzella, B.M. (1994). Student-Life Stress Inventory. Identification of and Reactions to Stressors. Psychological report.
- Gadzella, B.M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of Categories in the student-life Stress Inventory, 1(1), 1-10.
- Gibson, James L., & Donnelly. 2000. *Organizations behavior structure Processes. Tenth editions*, Irwin. McGraw-Hill.
- Govaerts, S. & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence: *British Journal of Clinical Psychology*, 54, 261-27.
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Indati, A. (2002). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dan self- efficacy pada remaja di SMU Negeri 9 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi UGM*. 54.
- Judge. T. A., dan Erez, A. 2001. Relationship of core self-Evaluations to Goal Setting, Motivation, and performance. *Journal of applied Psychology*, vol 86: 1270-1279.
- Kadapatti, M., & Vijayalaxmi, A. (2012). Stressors of academic stress – a study on pre-service students. *Indian J.sci.res.*, 1(3), 171-175.
- Lazarus, R.S., Folman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Looker, T. & Gregson, O. (2005). *Managing Stress Mengatasi Stress secara mandiri*. Ahli Bahasa: Haris Setiawan, Yogyakarta.
- Lubis, Rahmadhani, Rasyid. (2018). Stress akademik Mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama Masa pandemi covid 19. *Jurnal Psikologi*. Universitas Mulawarma, 10(1) 31-39.
- Mair, P. (2018). *Modern psychometrics with R. Cham, Switzerland*; Springer International Publishing AG.
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). Impact of Loneliness and Academic Stress on Psychological Well Being among Collage Student. Pakistan: *Academic Research International*. Vol. 6 (2).
- Nandamuri, P.P. and Gowthami, C. (2011). Source of academic stress: A study on management student. *Journal of Management Sciences*, 1, 31- 42.

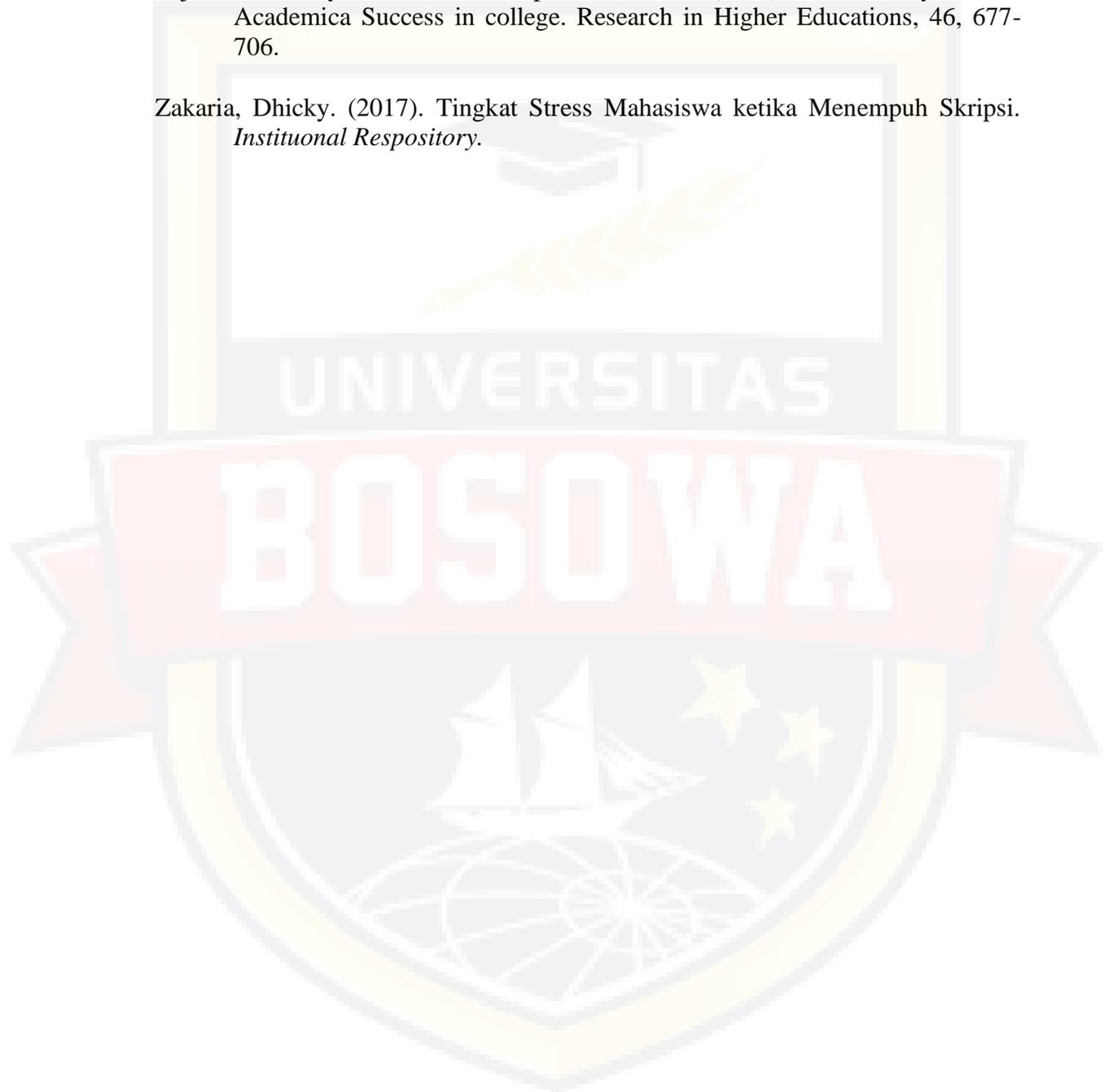
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Pendidikan humaniora*, 2(3), 273- 282.
- Olejnik, S.S. & Holschuh, J.P. (2007). *Collage rules! How to study, survive, and succeed* (2nd ed). New York: Ten Speed Press.
- Purwanto, N. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Putra, M. D.K., Rahayu, W., & Umar, J. (2019). Indonesia-Language Version Of general self-efficacy scale 12 using Bayesian Confirmatory Factor Analysis; a Construct Validity Testing. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 23(1), 12-25.
- Rach, G. (1960). *Probabilistic Models for Some Intelligence and attainment test*. Copenhagen, Denmark: Danish Institue For Educational Research. (Expanded edition, 1980. Chicago, IL: University of Chocago Press).
- Rahmawati, D.D. 2012. Pengaruh *Self-efficacy* terhadap stress akademik pada siswa kelas 1 rintisan Sekolah bertaraf internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 medan. Skripsi. Universitas Sumatra Utara.
- Rohmah, F, A. (2006). Efiktifitas Diskusi kelompok dan pelatihan efikasi diri untuk Mengurangi Stress pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Ross, S.E., Niebling, B, C., Heckert, T.M. (2008). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33(2), 312-317.
- Sagita, Daharnis, Syahniar (2017). Hubungan self-efficacy, Motivasi berprestasi, Proktinasi akademik dan stress akademik mahasiswa. *Jurnal bikotetik*. 1(2) 37-72.
- Santoso, A. (2010). *Statistik untuk Psikologi*. Yogyakarta: Sanata Dharma
- Santoso, S. (2002). *SPSS Versi 11.5 Cetakan Kedua*: Gramedia, Jakarta.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Develoment: Perkembangan Masa Hidup jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hisup Jilid dua*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2003). *Life span development*. Jakarta: Erlangga. American Psychological Association. (2019). *Stress Relief is within reach*.

- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwano, S. W. (1997). *Psikologi sosial. Individu dan teori-teori psikologi sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Schunk, D. H., & Pajeres, F. (2002). The development of academic Self-efficacy. In A. Wigfield & J.S. Eccles (eds), *development of achievement motivation*. 15-31.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). *The Self-Efficacy Scale: construction and validation*. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671.
- Siregar, Syofian. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono., & Susanto. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. Bandung: Alfabeta.
- Taslim R. & Cahyani A. Redina. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Guepedia.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stress akademik Siswa SMA Negeri Dikota Padang. *Jurnal konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stress akademik mahasiswa selama covid-19. *Terapeutik Jurnal bimbingan dan konseling* 4(1), 20-27.
- Wangmuba, J. K (2009). *Sumber dukungan sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, W. S. (2004). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Grasindo.
- Yesamine, O. (2000). Hubungan Antara Kecenderungan *Problem Focused Coping* dengan Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, Stress, Academic Success in college. *Research in Higher Education*, 46, 677-706.

Zakaria, Dhicky. (2017). Tingkat Stress Mahasiswa ketika Menempuh Skripsi. *Instituonal Respository*.





LAMPIRAN-LAMPIRAN



LAMPIRAN 1
SKALA PENELITIAN

Lampiran 1 Skala Penelitian

a. Identitas Responden

Section 1 of 5

SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.
Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam.

Responden yang terhormat,
Perkenalkan saya Pramitha Nirmala Sary Hardyanto, Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa.
Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data dalam rangka penelitian untuk memenuhi skripsi saya.
Untuk maksud tersebut, saya mohon kesediaan anda untuk mengisi skala berikut sesuai dengan kondisi yang anda rasakan sebenarnya. Seluruh informasi atau data yang Anda berikan akan saya jaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan Penelitian.

Berikut Kreteria Responden:

1. Usia 18-25 than
2. Mahasiswa() tingkat akhir yang aktif di Kota Makassar
3. Sedang menyusun skripsi

Berikut Kreteria Responden:

1. Usia 18-25 than
2. Mahasiswa() tingkat akhir yang aktif di Kota Makassar
3. Sedang menyusun skripsi

Atas kesediannya dan partisipasi Anda saya ucapkan banyak terima kasih.

Hormat saya,
Peneliti

Pramitha Nirmala S. Hardyanto
4518091108

Section 2 of 5

IDENTITAS RESPONDEN

Sebelum Anda mengisi Skala Psikologi ini, Silahkan melengkapi Identitas diri Anda pada bagian di bawah ini. Data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya

Nama (boleh inisial) *

Short answer text

Usia *

Short answer text

Jenis kelamin *

laki-laki

Perempuan

Asal Universitas (tidak disingkat) *

Short answer text

Jurusan *

Short answer text

Semester *

Short answer text

b. Skala 1 *Self-Efficacy*

Section 3 of 5

SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI

Description (optional)

Petunjuk Pengerjaan

Berikut ini terdapat 21 item pernyataan yang mungkin Anda alami. Anda dimohon untuk memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi diri Anda saat ini. Semua jawaban yang Anda berikan adalah jawaban "BENAR" selama Anda mengisi Sesuai dengan kondisi Anda yang sesungguhnya.

Pada setiap pernyataan, terdiri dari 4 pilihan jawaban. Anda dimohon untuk memilih hanya 1 jawaban yang paling menggambarkan diri Anda dari setiap pernyataan dengan cara:

Pilihlah "SANGAT SESUAI" jika pernyataan tersebut SANGAT SESUAI dengan diri Anda.

Pilihlah "SESUAI" jika pernyataan tersebut SESUAI dengan diri Anda.

Pilihlah "TIDAK SESUAI" jika pernyataan tersebut TIDAK SESUAI dengan diri Anda.

Pilihlah "SANGAT TIDAK SESUAI" jika pernyataan tersebut SANGAT TIDAK SESUAI dengan diri Anda

SKALA 1

Description (optional)

Saya merasa tertinggal oleh teman-teman yang lain dalam mengerjakan skripsi

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya merasa terlambat setiap kali menggumpulkan revisi yang diberikan dosen * pembimbing

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya kesulitan dalam mencari sumber referensi yang sesuai dengan penelitian * saya

- Sangat Sesuai

Saya kesulitan dalam mencari sumber referensi yang sesuai dengan penelitian saya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Bagi saya mudah untuk mengerjakan revisi yang diberikan dosen pembimbing *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya bingung memilih antara mencari sumber referensi ke perpustakaan atau bertemu dengan dosen pembimbing

- Sangat Sesuai

Saya bingung memilih antara mencari sumber referensi ke perpustakaan atau bertemu dengan dosen pembimbing *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya dapat dengan mudah menentukan antara harus bertemu dengan dosen pembimbing atau mengerjakan revisi yang belum selesai *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya tertekan ketika orang tua menuntut untuk lulus kuliah tepat waktu *

- Sangat Sesuai

Saya terbebani dengan tugas revisi yang diberikan dosen pembimbing *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya merasa terbebani dalam menuntut target waktu penyelesaian skripsi yang ditetapkan universitas *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya merasa jadwal bertemu dosen pembimbing yang tidak pasti mengganggu kegiatan sehari-hari *

- Sangat Sesuai

- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya merasa lebih senang saat merasa perkuliahan belajar di kelas dibandingkan masa skripsi *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya cemas ketika tema penelitian saya belum disetujui oleh dosen pembimbing *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya merasa skripsi saya dapat selesai dengan baik *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya mengalami gangguan tidur selama mengerjakan skripsi *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya merasa sedih terhadap lambatnya perkembangan skripsi yang saya kerjakan *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya mudah tersinggung ketika ada teman yang menanyakan tentang skripsi saya *

- Sangat Sesuai

Saya mengabaikan masalah yang saya alami selama mengerjakan skripsi *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Proses penyelesaian skripsi menguras banyak energi psikis *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya mengerjakan revisi skripsi kalau dosen pembimbing sudah mencari saya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya mengerjakan revisi skripsi saat mendekati batas waktu yang diberikan *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya menerima resiko untuk menolak ajakan main-main dari teman-teman selama proses menulis skripsi demi tujuan yang telah saya tetapkan *

- Sangat Sesuai
- Sesuai

Saya tidak memiliki kemampuan mengatur waktu khususnya dalam mengerjakan skripsi *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya tetap fokus pada skripsi, meskipun saya mengikuti kegiatan didalam/ luar kampus *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya merasa bosan mengerjakan skripsi karena harus melakukan revisi berulang-ulang *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Pekerjaan paruh waktu membuat saya sering menunda mengerjakan skripsi *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya merasa sulit berkonsentrasi mengerjakan skripsi apabila mengalami masalah dengan orang terdekat *

Sangat Sesuai
Saya mampu mengumpulkan revisi skripsi tepat waktu, karena saat kuliah selalu mengumpulkan tugas-tugas tepat waktu *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya menjadi ragu menyelesaikan skripsi saat mengingat pada kualitas pribadi saya yang kurang baik *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya kurang mampu mengatur waktu dengan baik sehingga membuat saya kewalahan dalam membagi waktu kerja dan bimbingan skripsi *

- Sangat Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya yakin mampu memahami referensi jurnal/buku dalam versi Bahasa Inggris, meskipun saya memiliki kemampuan yang biasa saja dalam Bahasa Inggris *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya menggunakan pengalaman hidup untuk mencapai keberhasilan *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai

Lebih baik saya mempersiapkan diri untuk bimbingan skripsi besok dari pada kumpul Bersama teman *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya ragu dengan kemampuan saya menyelesaikan skripsi, karena melihat teman-teman saya sudah lulus terlebih dahulu *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan skripsi, saya bertanya pada orang lain untuk mencari solusi *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Meskipun hujan saya tetap ke kampus untuk bimbingan skripsi karena saya yakin akan mendapatkan pemahaman yang baru tentang skripsi saya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Terkadang saya tidak bisa menyesuaikan jadwal saya dengan dosen pembimbing. *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai

c. Skala 2 Stress Akademik

Section 4 of 5

SKALA II

Description (optional)

Saya yakin dapat menyelesaikan tugas akhir tepat waktu *

Sangat Sesuai

Sesuai

Tidak Sesuai

Sangat Tidak Sesuai

Saya memiliki semangat yang tinggi dalam menyelesaikan skripsi *

Sangat Sesuai

Sesuai

Tidak Sesuai

Sangat Tidak Sesuai

Saya menyukai hal-hal yang baru dan menantang *

Sangat Sesuai

Sesuai

Tidak Sesuai

Sangat Tidak Sesuai

Menganggap tugas yang sulit sebagai tantangan bukan ancaman *

Sangat Sesuai

Sesuai

Tidak Sesuai

Sangat Tidak Sesuai

Khawatir tidak mampu menyelesaikan skripsi dalam hal metodologi penelitian *

Sangat Sesuai

Sesuai

Mampu menjelaskan apa yang saya pikirkan kepada dosen pembimbing saat kami berdiskusi *

Sangat Sesuai

Sesuai

Tidak Sesuai

Sangat Tidak Sesuai

Saya yakin dengan kemampuan Saya dalam mengerjakan revisi skripsi meskipun itu sulit *

Sangat Sesuai

Sesuai

Tidak Sesuai

Sangat Tidak Sesuai

Saya berusaha untuk optimis, meskipun saya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan revisi skripsi *

Sangat Sesuai

Saya kesulitan untuk memperbaiki skripsi karena tulisan atau koreksian dari dosen sulit saya pahami *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya akan menggunakan semua jenis jurnal yang dapat membantu saya dalam menyelesaikan skripsi meskipun jurnal tersebut menggunakan Bahasa Inggris *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya merasa pesimis dengan kemampuan sendiri ketika tidak mampu memahami penjelasan atau koreksian dari dosen pembimbing ketika bimbingan *

Meskipun sulit menuangkan isi pikiran saya ke dalam lembar skripsi, namun saya yakin dan tetap mencoba untuk menulis skripsi dengan baik *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya menjadi malas membaca karena bukunya sangat tebal dan sulit dipahami *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya berusaha mencari jalan keluar saat mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi *

Saya menghindari rasa malas dengan membayangkan keberhasilan menyelesaikan skripsi *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya tetap semangat mencari jurnal yang disarankan dosen pembimbing meskipun jurnal dalam bentuk Bahasa Inggris *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya selalu meluangkan waktu untuk mengerjakan skripsi *

- Sangat Sesuai

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Ketika ada teman menunda mengerjakan skripsi, saya pun juga ikut-ikutan *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya yakin mampu mengendalikan emosi-emosi negatif yang dapat menghambat saya dalam mengerjakan skripsi *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saat mengingat kembali tujuan saya, saya semakin bersemangat dan yakin akan kemampuan saya dalam menyelesaikan skripsi *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya yakin dengan potensi yang saya miliki dapat membuat saya lulus tepat waktu *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya tidak yakin dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan skripsi, sehingga saya menunggu solusi dari dosen pembimbing *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya belum memiliki target selanjutnya setelah lulus, hal itu yang membuat saya semakin malas mengerjakan skripsi *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya yakin mampu menyelesaikan skripsi karena saya percaya pada kualitas pribadi saya *

Saya yakin bahwa saya mampu membuat dan menyusun kalimat dalam penulisan skripsi saya dengan baik dan benar *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya mengerjakan revisi skripsi kalau dosen pembimbing sudah mencari saya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya mengerjakan revisi skripsi saat mendekati batas waktu yang diberikan *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya yakin bahwa saya mampu membuat dan menyusun kalimat dalam penulisan skripsi saya dengan baik dan benar *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya mengerjakan revisi skripsi kalau dosen pembimbing sudah mencari saya *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya mengerjakan revisi skripsi saat mendekati batas waktu yang diberikan *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya menerima resiko untuk menolak ajakan main-main dari teman-teman selama proses menulis skripsi demi tujuan yang telah saya tetapkan *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya tidak memiliki kemampuan mengatur waktu khususnya dalam mengerjakan skripsi *

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya tetap fokus pada skripsi, meskipun saya mengikuti kegiatan didalam/ luar *
kampus

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Saya merasa bosan mengerjakan skripsi karena harus melakukan revisi *
berulang-ulang

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan skripsi, saya bertanya pada *
orang lain untuk mencari solusi

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai

- Sangat Tidak Sesuai

Meskipun hujan saya tetap ke kampus untuk bimbingan skripsi karena saya *
yakin akan mendapatkan pemahaman yang baru tentang skripsi saya

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

Terkadang saya tidak bisa menyesuaikan jadwal saya dengan dosen *
pembimbing.

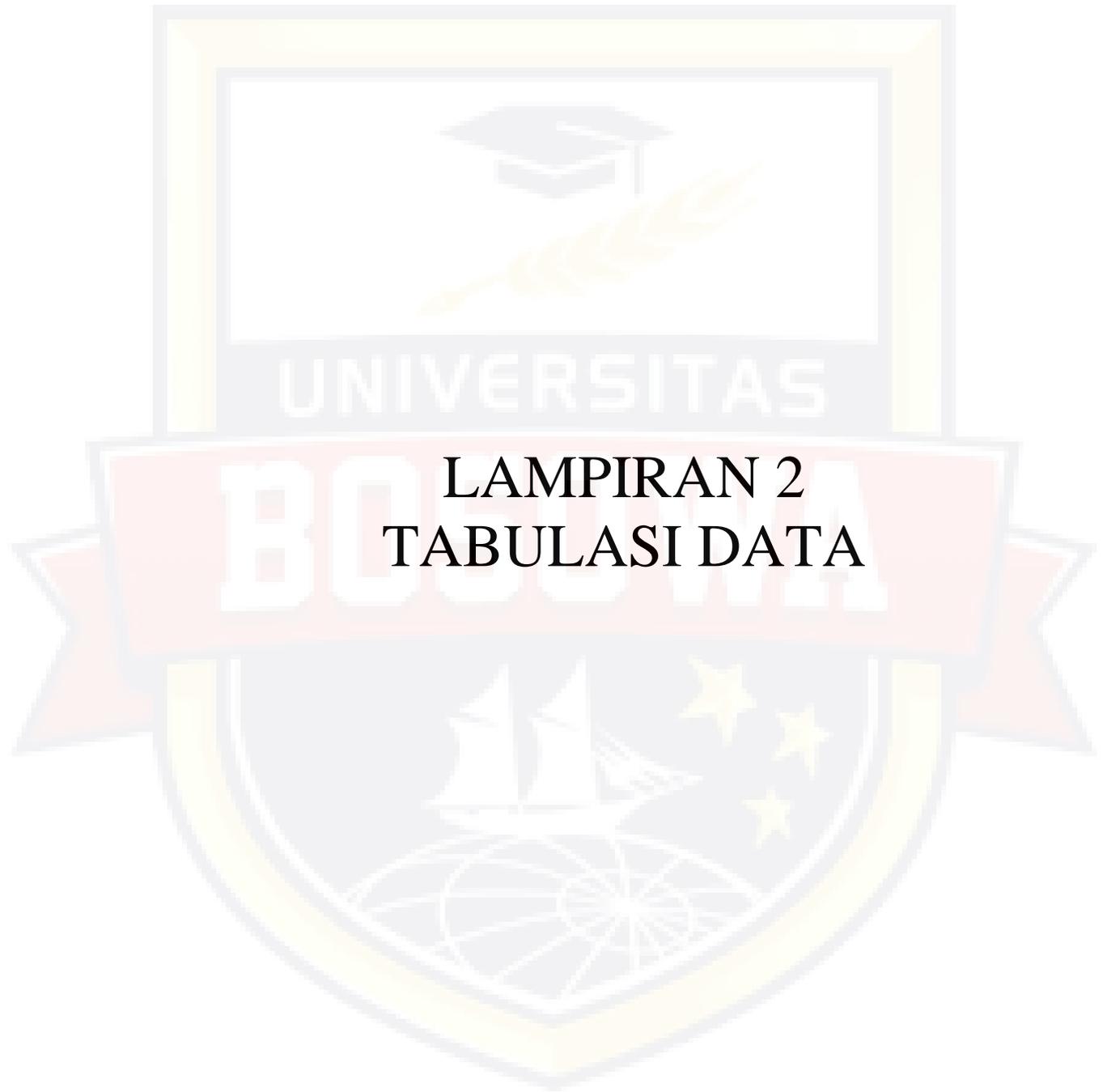
- Sangat Sesuai

Section 5 of 5

SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI



"Hal yang paling menakutkan adalah menerima diri sendiri sepenuhnya, tetapi hal tersebut
membuat Anda yakin bahwa Anda telah mencintai diri sendiri"-C.G.Jung
Terima kasih Atas Partisipannya. Have a nice day jangan lupa berbahagia dan bersyukur💜



**LAMPIRAN 2
TABULASI DATA**

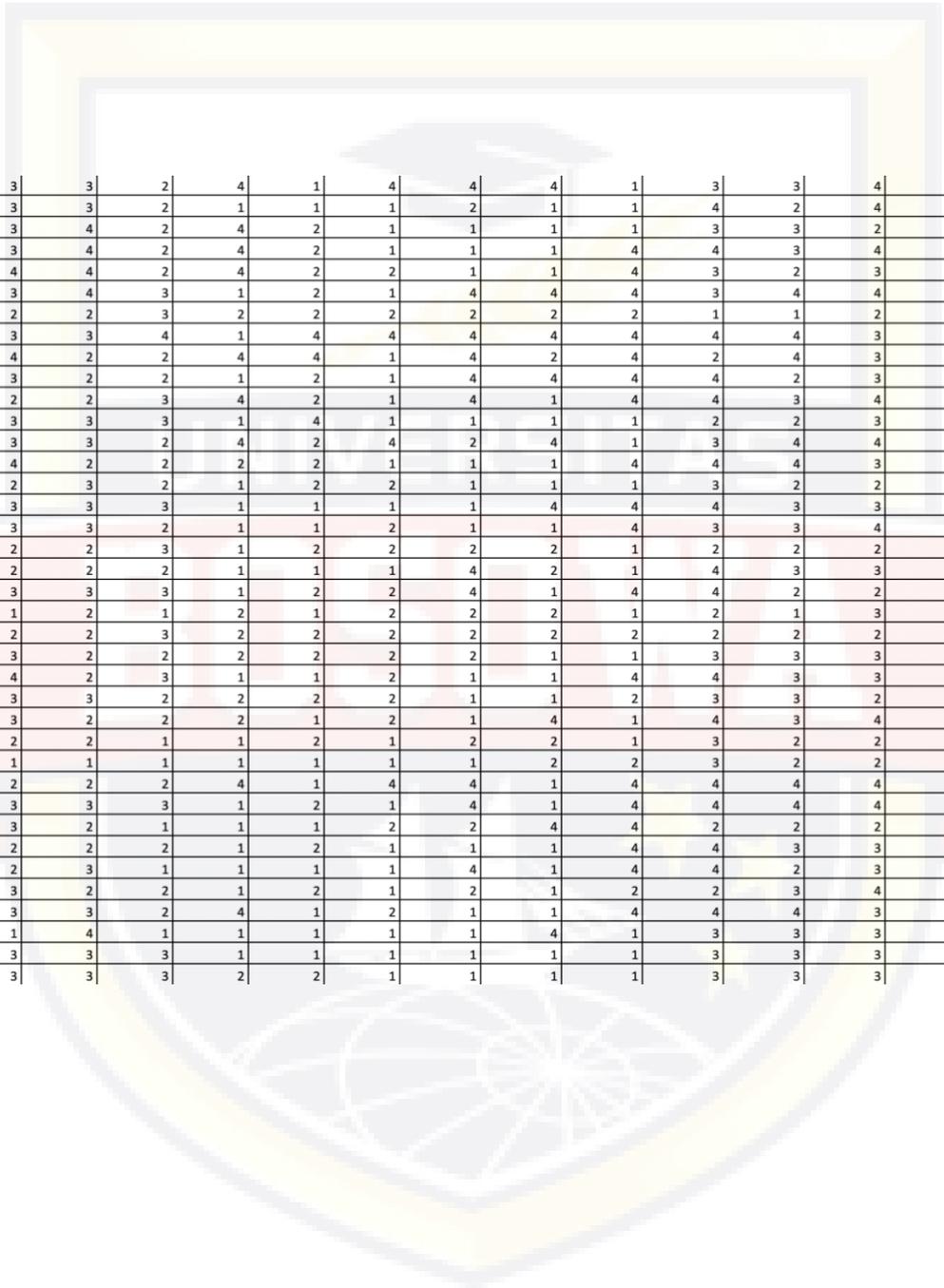
Lampiran 2 Tabulasi data
 a. Skala 1 *Self-Efficacy*

3	3	3	3	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	3	4	3
2	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	4	2	2	2
3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	3	4	3
1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1
4	3	3	3	3	4	1	4	4	1	4	3	4	3	3	2	3	3	4
2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4
4	3	3	4	2	4	2	4	1	4	1	2	4	2	4	3	2	3	3
3	2	3	3	2	2	2	2	1	4	1	2	2	2	3	3	2	2	3
3	3	3	2	2	4	4	1	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3
1	1	2	3	1	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	1	2	1	4
2	2	3	3	2	2	1	1	2	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3
2	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3
4	4	4	4	1	4	1	4	1	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4
2	2	3	2	3	1	1	2	4	4	1	4	2	2	2	3	2	2	3
2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	4	3	2	2	2	2	3	3	3
1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	4	4	2	1	2	4	3	4	1
4	4	4	3	2	4	1	1	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3
2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2
4	2	2	2	1	4	2	2	4	2	4	4	4	4	2	1	2	2	4
1	1	1	2	1	4	2	1	4	4	1	4	3	2	2	2	2	2	3
2	3	2	2	4	1	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2
2	2	4	3	1	2	1	1	2	1	1	3	4	4	1	2	4	2	3
3	2	2	2	2	4	1	1	4	4	4	4	3	4	4	1	2	3	4
2	3	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	3	3	2	2	3	2	4
1	1	3	2	2	2	1	1	2	1	1	3	1	3	2	3	1	1	1
4	3	3	3	3	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	1	3	3	4
4	3	4	2	2	4	1	4	4	4	4	4	3	4	3	1	3	2	4
2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	2	4
4	2	3	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3
4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4
2	2	3	2	1	1	1	2	2	4	4	1	3	3	4	1	3	4	4
2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	4	2	2	2	2	2	4	4
2	2	3	2	2	1	1	4	4	4	1	3	2	3	3	2	3	3	4
3	3	2	3	3	4	2	1	2	1	1	3	3	3	4	2	4	3	4
2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	1	4	2	1	3
4	4	3	4	2	4	1	1	4	2	1	4	2	4	2	4	3	2	3

3	3	3	3	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	3	4	3
2	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	4	2	2	2
3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	3	4	3
1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1
4	3	3	3	3	4	1	4	4	1	4	3	4	3	3	2	3	3	4
2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4
4	3	3	4	2	4	2	4	1	4	1	2	4	2	4	3	2	3	3
3	2	3	3	2	2	2	1	4	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3
3	3	3	2	2	4	4	1	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3
1	1	2	3	1	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	1	2	1	4
2	2	3	3	2	2	1	1	2	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3
2	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3
4	4	4	4	1	4	1	4	1	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4
2	2	3	2	3	1	1	2	4	4	1	4	2	2	2	3	2	2	3
2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3
2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	4	3	2	2	2	2	3	3	3
1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	4	4	2	1	2	4	3	4	1
4	4	4	3	2	4	1	1	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3
2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2
4	2	2	2	1	4	2	2	4	2	4	4	4	4	2	1	2	2	4
1	1	1	2	1	4	2	1	4	4	1	4	3	2	2	2	2	2	3
2	3	2	2	4	1	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2
2	2	4	3	1	2	1	1	2	1	1	3	4	4	1	2	4	2	3
3	2	2	2	2	4	1	1	4	4	4	4	3	4	4	1	2	3	4
2	3	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	3	3	2	2	3	2	4
1	1	3	2	2	2	1	1	2	1	1	3	1	3	2	3	1	1	1
4	3	3	3	3	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	1	3	3	4
4	3	4	2	2	4	1	4	4	4	4	4	3	4	3	1	3	2	4
2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	2	4
4	2	3	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3
4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4
2	2	3	2	1	1	1	2	2	4	4	1	3	3	4	1	3	4	4
2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	4	2	2	2	2	2	4	4
2	2	3	2	2	1	1	4	4	4	1	3	2	3	3	2	3	3	4
3	3	2	3	3	4	2	1	2	1	1	3	3	3	4	2	4	3	4
2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	1	4	2	1	3
4	4	3	4	2	4	1	1	4	2	1	4	2	4	2	4	3	2	3

3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3
2	2	2	3	3	1	1	2	1	2	4	2	2	2	2	3	3	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	4	2	2	3
1	2	3	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	3
2	2	2	3	3	2	2	4	1	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3
2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2
3	2	4	3	3	1	1	4	2	2	4	3	2	4	3	1	3	4	4
3	3	3	3	3	2	1	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	3
3	3	3	3	3	1	1	1	4	1	4	2	2	3	2	2	4	2	4
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	3	1	4	3	1	3
2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	1	4	4	4
3	3	3	4	1	4	1	1	2	1	4	1	1	4	2	1	4	4	4
2	3	3	4	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	1	3	2	3
3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1
2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	2	3	2	3	3	2	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4	1	1
1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	4	1	1	1
4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4
2	2	3	2	2	1	1	1	4	1	4	4	4	3	3	2	3	3	4
3	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3
3	1	3	3	4	4	1	1	2	1	4	3	3	3	4	4	2	1	1
2	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	3	3	4	4	2	3	3	3
3	4	3	3	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3
2	2	3	2	2	4	1	1	1	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4
4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4
4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	1	4	3	3
3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3
2	3	2	3	2	1	1	2	4	4	4	2	3	3	2	2	2	3	3
1	1	3	3	1	2	1	2	2	4	4	4	2	4	1	1	2	4	4
3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	3	3	4
2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	3	3	2	2	2	3
3	4	1	3	2	4	4	1	2	1	2	4	4	3	1	2	4	2	3
2	2	3	3	3	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3
3	3	3	3	3	4	1	1	1	1	1	2	1	3	4	2	3	3	3

2	2	2	3	1	1	2	1	1	4	4	2	2	4	3	3	3	2	4
3	3	3	2	2	1	2	1	4	1	4	2	3	3	3	3	2	2	3
3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	
2	2	4	4	3	1	2	2	2	1	1	3	4	4	4	1	4	4	
4	1	3	2	3	2	1	1	4	4	4	2	1	2	2	3	3	3	
1	1	2	2	3	2	2	1	1	1	4	3	3	3	4	3	3	3	
2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	
3	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	4	3	4	3	2	4	3	
3	3	3	3	2	1	1	1	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	
4	4	2	2	3	1	1	1	1	4	4	2	4	3	3	1	4	3	
2	3	3	3	1	2	1	4	1	1	4	4	4	4	3	1	3	4	
2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	3	3	1	2	2	3	3	
3	3	3	3	2	2	2	2	4	1	1	4	2	2	3	2	2	3	
2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	3	2	2	2	1	3	2	3	
1	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	
4	3	3	3	2	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	
3	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	2	3	2	3	
1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	
3	2	2	2	3	4	4	1	4	2	4	4	3	4	2	2	2	3	
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	
4	4	3	3	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	
2	3	3	3	1	1	2	4	1	4	4	4	2	3	4	1	3	1	
2	2	4	2	2	1	1	2	1	1	1	4	3	2	3	3	3	4	
3	3	3	3	3	4	2	1	1	4	1	3	4	4	4	1	3	2	
4	3	4	3	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	2	3	3	
1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	
4	2	2	3	3	1	2	1	1	1	1	3	3	3	2	2	3	4	
2	1	3	2	1	2	1	1	4	2	4	3	2	3	1	3	3	2	
2	3	3	2	2	4	2	2	2	1	4	4	3	2	1	4	4	2	
2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	
2	2	3	3	1	4	1	4	4	4	2	3	3	3	2	3	1	2	
2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	1	3	3	3	3	2	3	3	
3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	
3	3	3	3	2	4	1	1	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	
1	1	2	3	2	2	1	4	1	4	4	4	2	2	3	2	2	3	
2	2	3	2	3	1	2	2	4	4	4	3	4	3	2	3	3	1	
4	4	3	3	1	1	4	4	1	4	1	3	4	3	4	1	3	4	
4	3	3	3	2	1	2	1	2	1	1	3	3	3	3	2	3	3	



2	3	3	3	2	4	1	4	4	4	1	3	3	4	3	2	4	4	3
3	3	3	3	2	1	1	1	2	1	1	4	2	4	4	3	2	4	4
4	4	3	4	2	4	2	1	1	1	1	3	3	2	2	2	3	2	4
3	4	3	4	2	4	2	1	1	1	4	4	3	4	4	1	3	3	4
3	3	4	4	2	4	2	2	1	1	4	3	2	3	3	2	2	3	3
4	3	3	4	3	1	2	1	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4
2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2
4	4	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4
3	2	4	2	2	4	4	1	4	2	4	2	4	3	2	3	2	3	3
2	2	3	2	2	1	2	1	4	4	4	2	3	3	3	1	2	3	4
3	3	2	2	3	4	2	1	4	1	4	4	3	4	4	2	3	3	4
3	3	3	3	3	1	4	1	1	1	1	2	2	3	3	2	2	3	2
3	2	3	3	2	4	2	4	2	4	1	3	4	4	2	2	2	2	4
2	2	4	2	2	2	2	1	1	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3
2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	3
3	2	3	3	3	1	1	1	1	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4
2	2	3	3	2	1	1	2	1	1	4	3	3	4	3	1	3	3	4
2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3
2	2	4	2	3	1	1	2	1	1	4	4	3	3	4	3	4	2	2
2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3
3	3	3	2	2	2	1	2	1	4	1	4	3	4	3	1	3	2	4
3	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	3	2	2	2	1	3	4	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3
3	3	2	2	2	4	1	4	4	1	4	4	4	4	3	2	2	3	3
1	1	3	3	3	1	2	1	4	1	4	4	4	4	2	3	2	3	3
2	2	3	2	1	1	1	2	2	4	2	2	2	2	1	1	3	4	2
2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	4	4	3	3	3	2	3	2	4
2	2	2	3	1	1	1	1	4	1	4	4	2	3	2	2	3	3	4
3	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	4	3	1	3	3	4
2	2	3	3	2	4	1	2	1	1	4	4	4	3	3	2	2	2	4
4	3	1	4	1	1	1	1	1	4	1	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3

1	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	4	
2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	3	
3	4	1	2	2	1	4	1	2	1	4	2	2	3	3	3	4	2	1	
1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	4	1	4	2	
4	4	3	3	3	2	2	1	2	1	1	3	3	2	3	2	3	3	2	
4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	
1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	4	
4	3	3	4	2	4	1	1	2	1	1	4	4	4	4	1	4	3	3	
1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	4	3	2	2	3	2	3	3	3	
4	3	4	3	1	4	1	4	1	1	4	3	4	4	4	1	3	4	4	
3	2	4	2	3	1	4	2	2	1	4	1	1	4	1	1	2	1	4	
2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	
2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	
2	3	2	2	2	4	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	
4	2	4	4	2	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	1	3	2	4	
4	3	4	3	2	4	1	1	1	1	4	4	3	3	4	2	3	3	4	
2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	3	3	2	3	2	3	
2	3	3	3	2	2	1	1	1	1	4	2	3	2	2	2	3	2	2	
1	1	3	3	2	2	2	1	1	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	
2	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	4	4	4	2	3	3	2	3	
2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	
3	2	3	3	2	1	2	1	2	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	
3	2	3	2	2	4	2	4	1	4	1	4	2	4	4	1	4	4	4	
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	
4	3	3	3	2	2	2	1	2	2	4	2	3	4	4	2	3	3	3	
4	4	4	4	4	3	2	1	4	4	4	2	2	4	4	4	1	3	4	4
3	2	3	2	2	1	1	2	1	1	1	3	2	3	2	3	2	3	3	
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	
2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	4	2	3	2	3	2	3	3	
4	4	4	3	2	1	4	4	1	2	4	3	3	3	4	2	2	2	3	
2	3	3	3	2	1	1	1	1	1	4	4	2	2	2	2	3	2	3	
2	2	2	3	3	4	2	1	4	1	1	2	3	3	1	2	3	3	3	
4	1	1	1	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	2	1	2	2	4	
2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2	2	
4	4	4	2	2	1	1	4	2	4	4	4	4	4	2	1	3	2	4	
4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	
3	3	3	3	3	4	1	1	1	4	1	3	4	3	3	2	4	2	4	

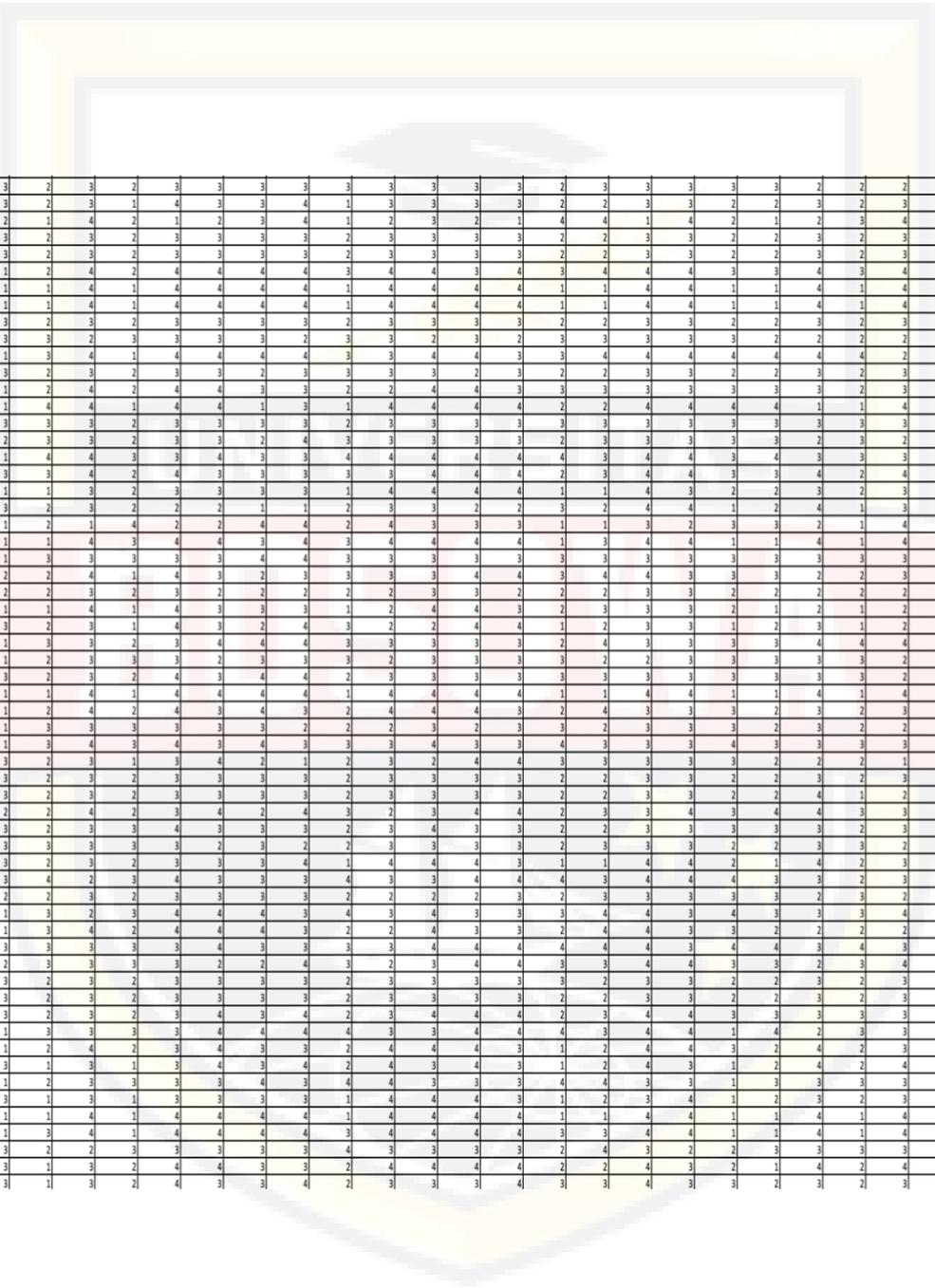
4	4	4	2	1	4	2	4	1	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4
2	2	3	3	3	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3
2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	1	2	3	4	2	2	3	2	4
4	4	4	3	2	1	4	4	1	2	4	3	3	3	4	3	2	2	3
3	4	2	2	2	1	2	2	4	2	2	3	3	3	3	4	2	2	4
3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3
3	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	3	3	2	2	2	3	3	3
4	2	4	2	3	4	2	4	2	4	1	4	3	4	2	1	3	4	4
3	3	3	4	1	1	2	1	2	2	1	1	4	4	3	2	4	4	4
3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	4	2	2	2
3	3	4	3	2	1	1	1	1	1	2	2	3	4	1	2	3	1	3
3	3	4	1	2	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	1	3
3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	4	3	3	2	3	3	2	3
2	2	2	3	3	4	2	1	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4
2	3	3	3	3	1	1	1	1	2	1	3	2	3	2	3	2	2	3
2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3
4	3	4	2	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4
3	3	3	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3	3	3
4	2	3	2	2	1	2	2	1	4	4	3	2	3	2	3	2	2	2
2	3	2	2	3	4	1	1	4	1	1	2	3	2	2	3	4	1	3
3	2	3	2	2	4	1	1	2	2	1	3	2	3	3	2	3	2	4
2	2	2	2	2	4	2	2	1	4	2	2	2	2	2	3	3	2	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	1	3	2	4
3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	3	3	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4
3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	4	2	2	3	3	3	3	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4
2	2	3	2	3	1	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	3
1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	2	2	3	2	3	2	2	3
2	3	3	3	2	1	1	1	2	1	2	2	3	2	3	3	3	2	3
3	3	3	3	2	4	1	4	1	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4
2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3
2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	3
2	3	4	2	2	4	1	4	4	4	4	2	2	4	1	1	3	1	4
4	4	2	4	2	4	1	2	4	1	2	4	3	2	4	1	3	4	2
3	2	2	3	2	4	4	1	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	4
3	2	4	3	2	2	2	1	1	4	1	2	3	3	2	1	2	2	3
1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	4	1	1	2	2	2	1	2	3

2	2	2	2	2	2	1	2	1	4	2	4	3	2	2	1	3	3	2
2	4	3	4	1	2	1	1	4	2	1	4	3	4	3	4	3	4	3
2	3	3	4	2	2	1	1	4	1	2	2	3	4	3	3	4	3	
4	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	4	2	2	
1	1	2	3	1	1	1	2	1	4	1	3	3	2	1	3	3	4	
3	3	2	3	3	2	4	1	1	2	1	4	3	3	2	3	4	3	
4	3	4	3	2	4	1	4	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	
3	2	4	3	2	2	1	4	2	4	2	1	2	3	3	3	4	3	
2	1	3	3	2	1	4	4	1	1	1	4	3	3	4	4	1	3	
4	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	3	2	
2	2	3	2	1	2	1	4	2	1	1	2	2	3	4	2	3	2	
1	1	1	4	2	1	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	1	3	
3	2	3	2	4	2	1	4	1	2	2	2	4	3	2	4	3	4	
2	1	2	2	4	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	
1	1	1	4	1	1	2	2	4	4	4	1	3	4	2	2	1	3	
3	2	1	3	1	1	2	1	4	2	1	3	4	3	3	3	4	1	
4	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	3	3	3	1	3	3	
2	1	1	2	2	1	4	1	2	1	4	4	1	3	3	1	3	1	
3	1	2	2	1	2	1	4	1	2	4	4	3	3	4	3	3	4	
3	2	1	3	1	2	1	2	4	1	2	4	3	3	4	3	4	3	
3	3	2	1	2	4	2	4	4	1	4	3	3	4	3	4	3	1	
2	2	1	2	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	1	2	
3	2	2	2	2	1	4	2	1	1	2	3	4	2	3	2	2	3	
2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	4	2	1	1	3	2	1	
2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	
2	1	1	1	2	4	1	1	1	1	4	4	3	4	3	1	3	2	
2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	
2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	
1	2	2	4	1	1	1	1	2	1	2	4	2	1	1	3	3	4	
2	2	1	3	4	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	4	2	2	
1	1	2	1	3	1	4	4	4	1	1	1	1	2	2	3	2	3	
2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	1	1	
1	2	4	3	1	1	4	2	1	1	4	4	3	2	2	4	3	4	
2	2	1	2	4	2	2	1	2	2	2	2	1	4	3	2	3	3	
2	2	1	2	4	1	2	2	1	1	1	4	3	4	3	4	3	3	
2	1	1	2	3	2	2	4	1	4	4	1	2	4	4	4	3	3	
2	2	1	1	4	2	2	4	4	4	1	1	3	2	1	2	4	3	
3	3	2	3	3	1	2	2	1	2	1	2	3	4	3	3	2	3	

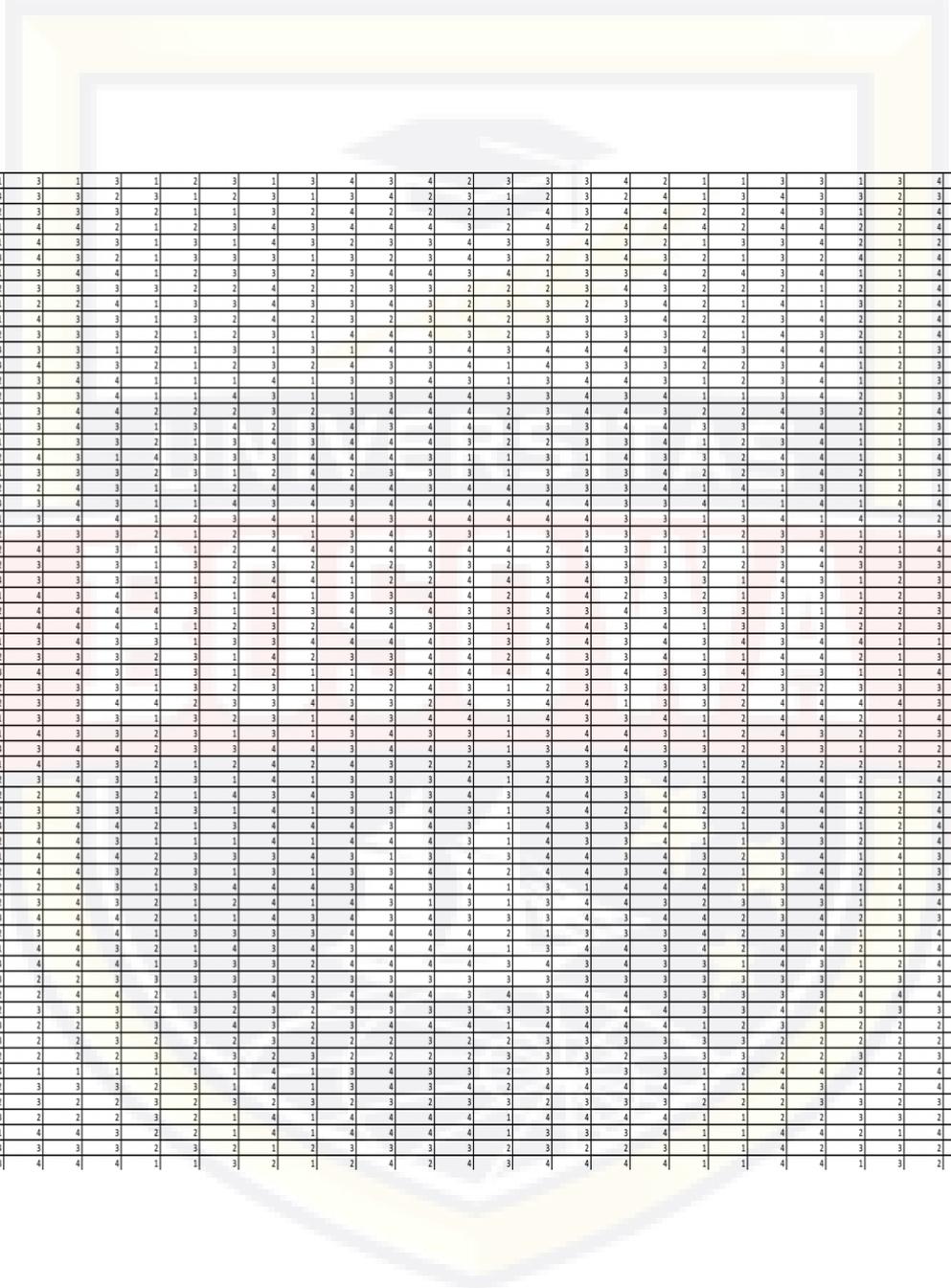
2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	3	3	1	1	4	2	3	3
3	3	2	2	3	2	1	1	1	2	1	4	3	3	3	2	4	4	2
1	3	1	2	3	4	2	4	1	4	4	3	4	1	3	4	3	3	2
3	4	4	3	1	1	1	4	4	4	1	4	4	3	3	2	4	4	3
1	2	2	2	4	4	1	1	1	4	2	4	2	1	4	1	3	3	2
2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	4	3	3
2	2	1	1	3	1	1	4	1	2	2	4	3	4	3	1	3	1	4
2	3	3	3	2	4	2	1	1	1	2	2	3	3	4	1	3	4	4
2	3	3	3	2	1	2	1	1	1	4	3	3	3	3	1	3	4	4
2	1	2	2	1	1	2	2	4	1	4	4	3	3	1	4	2	1	2
2	4	3	3	2	4	1	1	1	2	2	3	2	3	4	1	4	3	3
3	3	2	3	1	1	1	4	1	1	4	3	3	3	4	3	3	3	3
2	2	1	1	4	2	4	1	4	1	2	1	1	3	4	4	3	4	4
3	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	4	3	4	4	2	3	4	3
1	2	2	1	4	1	2	1	4	4	1	3	4	4	2	4	1	2	4
3	4	3	4	2	1	1	1	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3
2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	4	4	1	2	3	4	3	3	3
4	3	3	4	1	4	1	1	1	4	1	4	4	4	3	2	3	3	3
1	1	4	3	1	1	1	1	2	1	4	4	4	4	2	4	4	2	3
4	4	2	3	3	4	4	2	1	4	1	4	2	1	4	2	4	3	3
1	2	2	2	1	1	2	1	4	1	4	4	3	4	4	2	4	2	4
1	1	2	3	1	4	1	2	4	4	1	4	2	4	2	4	2	4	4
2	2	1	2	4	1	2	1	2	4	1	4	1	2	1	3	2	1	4
2	1	1	3	1	4	1	1	1	4	1	4	3	4	2	4	2	4	3
1	1	1	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2
2	1	2	2	2	4	2	4	1	4	1	4	2	2	2	1	2	1	4
1	2	2	3	2	2	2	2	1	1	4	2	2	3	2	2	3	3	3
4	4	4	4	1	4	4	2	2	4	2	3	3	3	2	2	4	3	4
4	4	3	3	2	1	4	1	1	1	1	3	3	4	3	2	3	3	3
4	4	4	4	3	4	4	4	1	1	4	2	2	2	4	3	4	4	4
4	4	4	2	1	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	3	4
4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	1	4	2	2	2	1	3	4	4
4	4	3	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	4
3	3	3	3	2	1	1	1	2	1	1	3	3	3	2	3	2	2	3
4	4	3	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	1	2	4	3
4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	2	2	2	2	1	3	1	1	3
2	2	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3
4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	1	3	4	4	3	1	3	3	4

2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1	3	3	1	1	4	2	3	3
3	3	2	2	3	2	1	1	1	2	1	4	3	3	3	2	4	4	2
1	3	1	2	3	4	2	4	1	4	4	3	4	1	3	4	3	3	2
3	4	4	3	1	1	1	4	4	4	1	4	4	3	3	2	4	4	3
1	2	2	2	4	4	1	1	1	4	2	4	2	1	4	1	3	3	2
2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	4	3	3
2	2	1	1	3	1	1	4	1	2	2	4	3	4	3	1	3	1	4
2	3	3	3	2	4	2	1	1	1	2	2	3	3	4	1	3	4	4
2	3	3	3	2	1	2	1	1	1	4	3	3	3	3	1	3	4	4
2	1	2	2	1	1	2	2	4	1	4	4	3	3	1	4	2	1	2
2	4	3	3	2	4	1	1	1	2	2	3	2	3	4	1	4	3	3
3	3	2	3	1	1	1	4	1	1	4	3	3	3	4	3	3	3	3
2	2	1	1	4	2	4	1	4	1	2	1	1	3	4	4	3	4	4
3	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	4	3	4	4	2	3	4	3
1	2	2	1	4	1	2	1	4	4	1	3	4	4	2	4	1	2	4
3	4	3	4	2	1	1	1	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3
2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	4	4	1	2	3	4	3	3	3
4	3	3	4	1	4	1	1	1	4	1	4	4	4	3	2	3	3	3
1	1	4	3	1	1	1	1	2	1	4	4	4	4	2	4	4	2	3
4	4	2	3	3	4	4	2	1	4	1	4	2	1	4	2	4	3	3
1	2	2	2	1	1	2	1	4	1	4	4	3	4	4	2	4	2	4
1	1	2	3	1	4	1	2	4	4	1	4	2	4	2	4	2	4	4
2	2	1	2	4	1	2	1	2	4	1	4	1	2	1	3	2	1	4
2	1	1	3	1	4	1	1	1	4	1	4	3	4	2	4	2	4	3
1	1	1	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2
2	1	2	2	2	4	2	4	1	4	1	4	2	2	2	1	2	1	4
1	2	2	3	2	2	2	2	1	1	4	2	2	3	2	2	3	3	3
4	4	4	4	1	4	4	2	2	4	2	3	3	3	2	2	4	3	4
4	4	3	3	2	1	4	1	1	1	1	3	3	4	3	2	3	3	3
4	4	4	4	3	4	4	4	1	1	4	2	2	2	4	3	4	4	4
4	4	4	2	1	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	3	4
4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	1	4	2	2	2	1	3	4	4
4	4	3	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	4
3	3	3	3	2	1	1	1	2	1	1	3	3	3	2	3	2	2	3
4	4	3	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	1	2	4	3
4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	2	2	2	2	1	3	1	1	3
2	2	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3
4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	1	3	4	4	3	1	3	3	4

4	3	4	3	2	4	1	1	4	2	4	4	3	4	2	3	2	2	2
3	4	1	2	2	1	4	1	4	1	2	1	2	2	4	2	2	1	3
2	1	3	3	3	1	4	1	2	1	4	2	1	4	3	3	1	4	3
2	3	1	3	1	1	1	2	1	4	1	4	3	1	4	2	1	2	1
3	4	1	4	3	1	1	4	1	1	4	3	1	4	3	1	3	1	2
4	4	3	4	3	1	1	4	1	2	1	1	2	1	3	2	4	4	3
4	3	3	2	1	4	4	2	1	1	2	4	4	4	4	1	4	4	2
2	2	3	3	2	4	2	1	4	4	1	3	3	2	4	2	2	2	4
1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	2	2	3	3	3	2	3	3
4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4
4	4	3	4	4	1	1	1	2	4	1	3	3	2	3	1	3	4	4
4	3	3	3	3	1	1	1	4	1	4	3	4	2	4	2	2	4	4
3	4	3	3	3	4	1	1	2	2	1	4	3	3	3	4	1	2	4
4	3	3	4	2	4	1	1	1	4	4	3	2	3	4	1	4	4	4
4	3	4	2	1	2	1	4	2	1	4	2	3	3	3	3	4	4	4
2	3	3	4	4	4	4	4	1	2	2	2	4	4	3	2	2	4	2
4	3	4	4	2	4	1	4	1	4	1	3	4	3	4	2	4	3	4
4	3	4	4	2	4	1	4	1	4	1	3	4	3	4	2	4	3	4
4	3	2	3	1	4	2	4	2	4	4	3	4	4	4	2	3	3	1
3	2	3	3	1	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3
2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1
1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2
2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1
2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2
2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1
2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2
2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1
1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1
2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1
1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1
2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1
2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1
2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1
2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1
2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2



2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	3	3	3						
3	3	3	2	3	2	3	1	4	3	3	4	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3					
4	4	4	4	2	1	4	2	1	2	3	4	1	2	3	2	1	4	4	1	4	2	1	2	3	4	3	3	2	2	1	3	4	3	3				
3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3					
3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3				
2	3	4	3	1	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	4	1	3	3	3	4	4	4				
4	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	4	4	4			
4	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	3	2	2	3	3	4			
3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3			
3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	3	4	4			
4	4	4	2	1	3	4	1	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3		
3	3	3	2	1	2	4	2	4	4	3	3	2	2	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4		
3	3	4	4	1	4	4	1	4	4	1	3	1	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	1	1	4	1	1	2	3	4	4	2	2	3	3	3		
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3		
3	4	4	2	1	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	
2	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	2	4	2	2	2	4	3	2	3	4	4	4		
4	4	4	2	1	1	3	2	3	3	3	3	1	4	4	4	4	1	1	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	4	4	
4	4	3	2	3	2	3	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	3	2	4	4	1	2	4	1	3	2	2	3	3	2	2	4	4	4	4	4		
4	2	3	3	1	2	1	4	2	2	4	4	2	4	3	3	3	1	1	3	2	3	3	2	1	4	1	4	3	3	3	4	4	4	4	4			
4	4	3	3	1	1	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	1	3	4	4	1	1	4	4	1	4	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
2	3	4	2	2	2	4	1	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	2	2	4	3	2	2	3	3	3		
2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2		
3	4	4	2	1	1	4	1	4	3	3	3	1	2	4	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	1	4	4	2		
2	2	3	2	3	2	3	1	4	3	2	4	3	2	2	4	4	1	2	3	3	1	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	4	4	4	4	4		
3	4	4	2	1	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4		
3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1		
3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
4	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	4	4		
4	3	4	3	1	2	4	2	4	3	4	3	2	4	4	4	3	2	4	4	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2		
2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	2	
3	4	3	3	1	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3		
3	3	4	2	3	2	3	1	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	1	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	1		
3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3		
3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
3	3	4	3	1	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4		
4	3	4	2	1	3	4	2	4	4	4	4	3	2	2	4	3	2	4	4	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	4	1	1	3	4	4		
3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	
3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
4	4	3	2	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	3	4	3	1	2	4	2	3	4	3	3	2	4	4	4	3	1	2	4	4	3	2	4	2	3	1	2	1	2	1	2	4	4	4	4	4	3	
3	4	3	1	3	1	3	1	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	
3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	3	3	3	3	4	4	1	3	2	2	3	3	3	
3	3	4	2	3	1	3	1	3	3	3	3	1	4	4	4	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	1	2	1	3	2	1	4	4	4	4	4	
4	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	4	4	4	
3	4	4	2	1	3	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
4	3	3	1	3	1	3	2	4	4	3	3	2	4	4	4	2	2	4	3	2	1	4	2	4	2	4	2	2	2	3	1	1	3	4	3	4	3	3
3	3	4	2	3	1	3	1	3	3	3	3	1	4	4	4	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	



3	1	3	3	1	3	1	3	1	2	3	1	3	4	3	4	2	3	3	3	4	2	1	1	3	3	1	3	4	2	4	3	3	1	4	3	1	4	3		
2	3	3	1	4	3	3	2	3	1	2	3	1	3	4	2	3	1	2	3	2	4	1	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	2	3	1	3	2	3		
4	2	3	1	2	3	3	3	2	1	1	3	2	4	2	2	2	1	4	3	4	4	2	2	4	3	1	2	4	1	3	1	1	2	4	1	1	4	4		
3	2	1	1	1	4	4	2	1	2	3	4	3	4	4	4	3	2	4	2	4	4	2	4	4	2	2	4	1	2	1	1	2	3	1	1	3	2			
3	2	2	1	1	4	3	3	1	3	1	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	1	3	3	4	2	1	2	2	4	2	3	1	3	3	1	2	4		
3	2	1	3	3	4	3	2	1	3	3	3	1	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	1	3	2	4	2	4	3	3	1	2	3	4	2	2	4	1		
3	1	1	3	1	3	4	4	1	2	3	3	2	3	4	4	3	4	1	3	3	4	2	4	3	4	1	4	2	3	2	1	4	1	2	3	4	4			
3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	1	2	2	4	1	3	2	3	2	4	1	2	3	3			
3	4	2	3	1	2	2	4	1	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	1	4	1	3	2	4	3	4	1	1	2	2	3	2	4	2		
4	2	3	3	1	4	3	3	1	3	2	4	2	3	2	3	4	2	3	3	3	4	2	2	3	4	2	2	4	1	4	1	1	4	2	1	4	3			
4	1	1	1	2	3	3	3	2	1	2	3	1	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	1	4	3	2	2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	4			
4	1	3	3	4	3	3	1	2	1	3	1	3	1	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	1	3	2	3	4	2	3	4	3	1	2	3		
3	2	3	3	4	4	3	3	2	1	2	3	2	4	3	3	4	1	4	3	3	3	2	2	3	4	1	1	2	3	2	3	2	1	1	3	2	2	3		
4	2	1	1	2	3	4	4	1	1	1	4	1	3	3	4	3	1	3	4	4	3	1	2	3	4	1	1	3	2	2	1	1	4	1	4	3	4			
4	1	1	1	2	3	3	4	1	1	4	3	1	1	3	4	4	3	1	1	3	4	3	4	3	4	1	1	3	4	2	3	3	1	4	3	2	4	2		
3	1	3	1	1	3	4	4	2	2	2	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	3	2	2	4	3	2	2	4	1	4	1	3	2	2	2	2	2	4		
3	1	1	3	1	3	4	3	1	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	2	3	2	4	1	2	4	1	3	2	4	4	
4	2	3	1	1	3	3	3	2	1	3	4	3	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4	1	2	3	4	1	3	2	3	3	4	4	2	2	3	2	3		
3	1	3	1	2	4	3	1	4	3	3	4	4	4	4	3	1	1	3	1	4	3	3	2	4	4	1	3	4	2	3	3	3	4	4	2	1	3	2		
3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	1	2	4	2	3	3	3	1	3	3	4	2	2	3	4	2	1	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	4	3		
4	1	1	3	2	2	4	3	1	1	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	1	4	1	3	1	2	1	1	3	1	1	3	4	2	1	1	3	1	3		
3	1	1	2	4	3	4	3	1	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	1	4	1	4	4	2	3	4	2	2	3	1	4	4	
4	1	1	2	1	3	4	4	1	2	3	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	4	1	3	4	1	4	2	2	2	4	2	2	3	2	3	
1	1	3	1	2	3	3	3	2	1	2	3	1	3	4	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	1	2	3	3	1	1	3	2	4	2	2	4	4	4		
4	2	2	3	2	4	3	3	1	1	2	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	1	3	1	2	1	4	1	3	1	4	3	3	4	4	
4	2	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	
4	1	1	3	4	3	3	3	1	1	2	4	4	1	2	2	4	4	3	4	3	3	3	1	4	3	1	2	3	3	3	4	3	3	1	3	1	2	3	2	
2	1	3	3	1	4	3	4	1	3	1	4	1	3	3	4	4	2	4	4	2	4	2	3	3	4	1	3	2	1	3	1	3	1	2	4	1	2	3	3	
3	2	2	1	2	4	4	4	3	1	1	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	1	1	2	2	3	2	1	3	1	3	3	1	3	4	1	3	4	
2	1	3	3	1	4	4	4	1	1	2	3	2	4	4	4	3	1	4	4	3	4	4	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	
3	1	1	3	1	3	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	1	1	2	2	3	4	4	2	3	1	4	1	
3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	4	2	3	3	4	2	4	3	3	4	2	4	3	4	1	1	4	4	2	1	3	1	1	2	4	1	2	3	4	
3	2	1	3	3	4	4	3	1	3	1	2	1	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	1	1	4	2	1	4	2	1	2	4	3	4	4	
2	3	2	1	2	3	3	3	1	3	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	3	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	
4	1	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	3	2	4	4	1	3	3	2	4	4	1	3	3	2	4	4	4	2	2	1	4	2	4	3	1	
2	3	3	2	1	3	3	3	1	3	2	3	1	4	3	4	4	1	4	3	4	4	1	2	4	4	2	1	4	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3		
2	3	1	3	1	4	3	3	2	3	1	3	1	3	4	3	3	1	3	4	4	3	1	2	4	3	1	2	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	
4	1	3	1	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	1	3	4	4	3	4	4	3	1	2	2	1	3	1	2	1	4	1	2	4	3	3		
3	2	1	3	2	3	4	3	1	3	1	4	1	3	3	3	4	1	2	3	3	4	1	2	3	4	1	2	4	4	2	1	4	1	4	2	2	3	3		
3	1	1	1	2	2	4	3	2	1	4	3	4	3	1	3	4	3	4	3	4	3	1	3	4	4	1	2	2	1	4	4	2	1	4	4	1	3	4		
3	1	3	3	2	3	3	3	1	3	1	4	1	3	3	4	3	1	3	4	2	2	4	4	2	1	3	4	1	3	1	1	2	4	1	1	3	4	4		
3	2	2	1	4	3	4	4	2	1	3	4	4	4	3	4	4	3	1	4	4	3	4	4	1	3	4	4	1	3	4	4	4	1	2	4	3	2	3	2	
4	1	2	2	2	3	4	3	2	1	2	4	1	4	3	1	3	1	3	4	4	3	2	3	3	4	4	1	2	1	2	1	4	4	3	2	4	3	2	3	
3	1	1	2	3	4	4	4	2	1	1	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	1	2	1	4	4	4	4	3	4	4	4		
3	2	3	1	2	3	4	4	1	3	3	3	3	4	4	4	2	1	3	3	4	4	2	1	3	3	4	2	1	4	4	4	2	1	4	4	3	2	1	3	4
3	1	1	3	4	4	4	4	1	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	1	4	3	1	2	4	4	4	1	2	4	4	3	2	3	4	
3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3		
3	1	1	1	2	2	4	4	2	1	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4		
3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	
2	3	2	1	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	4	1	2	4	3	
2	3	1	1	4																																				



LAMPIRAN 3
UJI ASUMSI

Lampiran 3 Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Normality Tests

	Statistic	p
Shapiro-Wilk	0.983	< .001
Kolmogorov-Smirnov	0.0576	0.141
Anderson-Darling	1.96	< .001

Note. Additional results provided by *moretests*

2. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of	df	Mean	F	Sig.
			Squares		Square		
Total_stressakademik	Between	(Combined)	22002.073	61	360.690	6.032	.000
* total_selfeficacy	Groups	Linearity	16007.509	1	16007.509	267.705	.000
		Deviation from Linearity	5994.565	60	99.909	1.671	.002
	Within Groups		23439.761	392	59.795		
	Total		45441.835	454			

LAMPIRAN 4
UJI HIPOTESIS

BOSOWA



Lampiran 4 Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis

Model Summary

Model	R	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics			Sig. F Change	
				R Square Change	F Change	df1		df2
1	.594 ^a	.352	8.070	.352	245.815	1	452	.000

a. Predictors: (Constant), total_selfeficacy

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	16007.509	1	16007.509	245.815	.000 ^b
	Residual	29434.326	452	65.120		
	Total	45441.835	454			

a. Dependent Variable: Total_stressakademik

b. Predictors: (Constant), total_selfeficacy

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	93.408	3.114		29.997	.000
	total_selfeficacy	-.397	.025	-.594	-15.678	.000

a. Dependent Variable: Total_stressakademik