

**PRODUK ALAT UKUR PENELITIAN
SKALA STRES BELAJAR, SKALA EFIKASI DIRI,
DAN SKALA DUKUNGAN SOSIAL**

OLEH

ARDIANSYAH, S.Pd.I., M.Psi

NIDN. 2113018103



**SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM
UISU PEMATANGSIANTAR**

SIMALUNGUN

2021

SKALA STRES BELAJAR, SKALA EFIKASI DIRI, DAN SKALA DUKUNGAN SOSIAL

1. SKALA STRES BELAJAR

A. Defenisi Stres Belajar

Stres secara etimologi berasal dari bahasa latin, yaitu *strictus* yang berarti kesulitan, kesengsaraan, dan penderitaan. Bapak teori stres modern Selye (1956), mengartikan stres sebagai suatu respon yang nonspesifik dari berbagai tuntutan tubuh, sejalan dengan pendapat santrock (2003) stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor) yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya, sedangkan Lazarus dan Folkman (1984), mendefenisikan sebagai reaksi fisik dan psikologis terhadap tun¹¹ hidup yang membebani kehidupan seseorang dan akan mengganggu kesejahteraan hidupnya. Selanjutnya Sarafino (2006), mendefenisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu tersebut. Dari beberapa defenisi menurut ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu keadaan tertekan, gangguan keseimbangan (homeostatis) yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk mengatasi masalah yang dihadapinya, baik internal maupun eksternal dari sisi psikologis, fisiologis dan sosial

individu tersebut, yang membebani kehidupan seseorang dan akan mengganggu kesejahteraan hidupnya.

Stres belajar diartikan sebagai tekanan yang bersumber dari faktor belajar berupa cara mengajar, bahan pelajaran yang diajarkan, tekanan sosial dialami siswa. Selanjutnya Campbell & Svenson, (1992) mendefinisikan stres belajar sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya, selanjutnya Chapman (1992) mengungkapkan bahwa stres belajar merupakan konsekuensi dari penilaian siswa terhadap tuntutan yang stressfull dan persepsi mereka tentang kemampuan yang mereka miliki untuk mengatasi tuntutan tersebut. sedangkan Olejnik dan Holschuh (2007) menggambarkan stres belajar ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa, stres belajar yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan keunggulan dalam kondisi persaingan belajar yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan tuntutan. Berdasarkan berbagai definisi diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa stres belajar adalah tekanan-tekanan dalam belajar dihadapi anak berkaitan dengan sekolah berupa proses belajar mengajar, atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar di lingkungan sekolah berupa tekanan belajar, mata pelajaran, metode mengajar, strategi mengajar, menghadapi ulangan, diskusi kelas, dan tekanan sosial bersumber dari teman sebaya,

dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya.

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres belajar ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

1. Faktor internal

Adapun faktor internal yang mengakibatkan stres belajar, antara lain :

a. Pola pikir

Individu yang berpikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang dapat dilakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang dialami.

b. Kepribadian

Kepribadian seseorang menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Tingkat stres pada siswa optimis biasanya lebih kecil dibandingkan pada siswa yang sifatnya pesimis.

c. Efikasi diri (self efficacy)

Efikasi diri berperan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap sesuatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

2. Faktor eksternal

Adapun faktor yang mengakibatkan stres belajar adalah :

a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum pendidikan yang telah ditambah bobotnya dengan standart yang lebih tinggi menyebabkan persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban belajar semakin berlipat. Hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa semakin meningkat.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

c. Dukungan status sosial

Dalam status sosial orang-orang dengan kualifikasi akademik yang tinggi disimbolkan dan lebih dihormati masyarakat dan orang berpendidikan rendah akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan puji oleh masyarakat, sebaliknya siswa yang tidak berprestasi disekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

d. Orang tua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang lebih memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan manjamurnya pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar dan serba bisa.

Dari paparan diatas dapat ditarik kesimpulan dalam penelitian ini bahwa stres belajar dipengaruhi oleh 2 faktor secara internal dan eksternal sesuai dengan variabel yang akan diteliti faktor internal berupa efikasi diri dan faktor eksternal berupa dukungan sosial.

B. Definisi Operasional

Secara operasional stres belajar adalah tekanan-tekanan yang dihadapi anak berkaitan dengan sekolah berupa proses belajar mengajar, atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar di lingkungan sekolah berupa tekanan belajar bersumber dari guru, mata pelajaran, metode mengajar, strategi mengajar, menghadapi ulangan, diskusi kelas, dan tekanan sosial (bersumber dari teman sebaya), dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya berdasarkan aspek-aspek stres belajar yaitu :

(1) aspek biologis atau fisik dengan indikator yaitu : sakit kepala, jantung berdebar-debar, insomnia, mudah lelah, kurang selera makan, (2) aspek kognitif dengan indikator : mudah lupa, berfikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa diri tidak berguna, sulit mengambil keputusan, (3) aspek emosional dengan indikator : mudah marah dan mudah kecewa, mudah tersinggung, hilang rasa humor, gelisah ketika menghadapi ujian, panik ketika banyak tugas, (4) aspek perilaku sosial dengan indikator : gugup, suka berbohong, sering membolos, tidak

disiplin, tidak peduli mata pelajaran, suka menggerutu, menyendiri, takut bertemu guru.

C. Skala Stres Belajar

Blueprint Skala Stres Belajar Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah Aitem
		Favorabel	Unfavorabel	
Biologis (Fisikal)	1. Sakit kepala	1, 47	24	3
	2. Jantung berdebar-debar	2, 48	25	3
	3. Insomnia	3, 49	26	3
	4. Mudah lelah	4, 50	27	3
	5. Kurang selera makan	5, 51	28	3
Kognitif	1. Mudah lupa	6, 52	29	3
	2. Berfikir negatif	7, 53	30	3
	3. Prestasi menurun	8, 54	31	3
	4. Kehilangan harapan	9, 55	32	3
	5. Merasa diri tidak berguna	10, 56	33	3
	6. Sulit mengambil keputusan	11, 57	34	3
Emosional	1. Mudah marah dan mudah kecewa	12, 58	35	3
	2. Mudah tersinggung	13, 59	36	3
	3. Gelisah ketika menghadapi ujian	14, 60	37	3
	4. Panik ketika banyak tugas	15, 61	38	3
Perilaku sosial	1. Gugup	16, 62	39	3
	2. Suka berbohong	17, 63	40	3
	3. Sering membolos	18, 64	41	3
	4. Tidak disiplin	19, 65	42	3
	5. Tidak peduli mata pelajaran	20, 66	43	3
	6. Suka menggerutu	21, 67	44	3
	7. Menyendiri	22, 68	45	3
	8. Takut bertemu guru	23, 69	46	3
Total aitem		69		69

Berdasarkan data uji validitas skala stres belajar dari 69 butir pertanyaan terdapat 50 aitem yang valid dengan skor *Coreccted item-Total Correlation* (indeks daya beda) $> 0,361$; skor aitem valid bergerak dari rbt 0,368 sampai rbt 0,774. Dan terdapat 19 aitem yang gugur yaitu nomor aitem 5; 7; 25; 30; 34; 35; 36; 37; 39; 44; 45; 51; 52; 54; 55; 59; 60; 61; 62 aitem yang gugur memiliki skor *Coreccted item-Total Correlation* (indeks daya beda) $< 0,361$. Berikut adalah distribusi aitem-aitem skala stres belajar setelah dilakukan uji validitas.

Hasil Uji Validitas Skala Stress Belajar

No	No Aitem	Coorelation	r hitung	r tabel 5% (30)	Keterangan
1	item_1	Pearson Correlation	0,423	0,361	Valid
2	item_2	Pearson Correlation	0,670	0,361	Valid
3	item_3	Pearson Correlation	0,711	0,361	Valid
4	item_4	Pearson Correlation	0,497	0,361	Valid
5	item_6	Pearson Correlation	0,770	0,361	Valid
6	item_8	Pearson Correlation	0,411	0,361	Valid
7	item_9	Pearson Correlation	0,497	0,361	Valid
8	item_10	Pearson Correlation	0,426	0,361	Valid
9	item_11	Pearson Correlation	0,372	0,361	Valid
10	item_12	Pearson Correlation	0,424	0,361	Valid
11	item_13	Pearson Correlation	0,524	0,361	Valid
12	item_14	Pearson Correlation	0,394	0,361	Valid
13	item_15	Pearson Correlation	0,540	0,361	Valid
14	item_16	Pearson Correlation	0,417	0,361	Valid
15	item_17	Pearson Correlation	0,528	0,361	Valid
16	item_18	Pearson Correlation	0,588	0,361	Valid
17	item_19	Pearson Correlation	0,541	0,361	Valid
18	item_20	Pearson Correlation	0,704	0,361	Valid
19	item_21	Pearson Correlation	0,490	0,361	Valid
20	item_22	Pearson Correlation	0,508	0,361	Valid
21	item_23	Pearson Correlation	0,633	0,361	Valid
22	item_24	Pearson Correlation	0,393	0,361	Valid
23	item_26	Pearson Correlation	0,550	0,361	Valid
24	item_27	Pearson Correlation	0,576	0,361	Valid
25	item_28	Pearson Correlation	0,468	0,361	Valid
26	item_29	Pearson Correlation	0,570	0,361	Valid
27	item_31	Pearson Correlation	0,508	0,361	Valid

28	item_32	Pearson Correlation	0,455	0,361	Valid
29	item_33	Pearson Correlation	0,541	0,361	Valid
30	item_38	Pearson Correlation	0,406	0,361	Valid
31	item_40	Pearson Correlation	0,456	0,361	Valid
32	item_41	Pearson Correlation	0,497	0,361	Valid
33	item_42	Pearson Correlation	0,475	0,361	Valid
34	item_43	Pearson Correlation	0,668	0,361	Valid
35	item_46	Pearson Correlation	0,448	0,361	Valid
36	item_47	Pearson Correlation	0,465	0,361	Valid
37	item_48	Pearson Correlation	0,539	0,361	Valid
38	item_49	Pearson Correlation	0,522	0,361	Valid
39	item_50	Pearson Correlation	0,542	0,361	Valid
40	item_53	Pearson Correlation	0,368	0,361	Valid
41	item_56	Pearson Correlation	0,510	0,361	Valid
42	item_57	Pearson Correlation	0,653	0,361	Valid
43	item_58	Pearson Correlation	0,590	0,361	Valid
44	item_63	Pearson Correlation	0,537	0,361	Valid
45	item_64	Pearson Correlation	0,774	0,361	Valid
46	item_65	Pearson Correlation	0,401	0,361	Valid
47	item_66	Pearson Correlation	0,519	0,361	Valid
48	item_67	Pearson Correlation	0,370	0,361	Valid
49	item_68	Pearson Correlation	0,527	0,361	Valid
50	item_69	Pearson Correlation	0,750	0,361	Valid

Tabel Uji Validitas Aitem Skala Stres Belajar

No.	Aspek	Nomor Aitem				
		<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>		Total
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	Biologis (Fisikal)	1,2,3,4,47, 48,49,50	5,51	24,26,27,28	25	15
2.	Kognitif	6,8,9,10, 11,53,56,57	7,52,54, 55	29,31,32,33	30,34	18
3.	Emosional	12,13,14,15, 58	59,60,61	38	35,36,37	12
4.	Perilaku sosial	16,17,18,19, 20, 21,22,23, 63, 64,65,66, 67,68,69	62	40,41,42, 43,46	39,44,45	24
Total		36	10	14	9	69

Reabilitas Instrumen Stress Belajar

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.946	50

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	115.70	479.390	.383	.946
item_2	115.83	468.557	.640	.944
item_3	116.17	457.868	.682	.944
item_4	116.93	478.547	.451	.946
item_6	116.23	463.771	.762	.944
item_8	116.10	479.610	.376	.946
item_9	116.10	473.128	.489	.945
item_10	116.23	476.047	.349	.946
item_11	115.53	482.740	.336	.946
item_12	115.37	479.964	.374	.946
item_13	115.77	471.220	.501	.945
item_14	116.10	483.266	.388	.946
item_15	116.10	472.369	.538	.945
item_16	115.83	480.144	.382	.946
item_17	115.83	474.902	.519	.945
item_18	116.70	468.079	.599	.945
item_19	116.33	470.506	.536	.945
item_20	116.30	459.803	.720	.944
item_21	115.83	474.075	.483	.945
item_22	115.63	475.757	.462	.945
item_23	116.37	470.309	.608	.945

item_24	115.90	481.059	.369	.946
item_26	116.57	466.944	.595	.945
item_27	116.30	474.838	.521	.945
item_28	116.67	474.368	.442	.946
item_29	116.37	472.930	.564	.945
item_31	116.13	478.257	.421	.946
item_32	117.07	478.685	.476	.945
item_33	116.27	475.513	.528	.945
item_38	116.17	475.661	.369	.946
item_40	116.40	477.145	.417	.946
item_41	116.23	471.426	.476	.945
item_42	116.27	473.168	.456	.946
item_43	116.40	466.041	.672	.944
item_46	116.50	477.431	.440	.946
item_47	115.57	477.013	.399	.946
item_48	115.93	470.616	.565	.945
item_49	116.60	469.145	.529	.945
item_50	116.47	471.016	.507	.945
item_53	115.83	473.385	.323	.947
item_56	116.07	473.789	.429	.946
item_57	116.00	465.448	.615	.945
item_58	116.43	470.806	.527	.945
item_63	116.53	473.430	.514	.945
item_64	116.67	466.437	.768	.944
item_65	116.40	478.041	.369	.946
item_66	116.53	472.051	.525	.945
item_67	116.20	476.303	.355	.946
item_68	116.37	472.378	.519	.945
item_69	115.93	467.237	.737	.944

Indeks reliabilitas yang diperoleh skala stres belajar sebesar *Cronbach Alpha* = 0,946 artinya skala stres belajar dinyatakan handal atau konsisten digunakan sebagai alat ukur.

Rangkuman Skala Stres Belajar Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah Aitem
		Favorabel	Unfavourabel	
Biologis (Fisikal)	1. Sakit kepala	1, 47	24	3
	2. Jantung berdebar-debar	2, 48	-	2
	3. Insomnia	3, 49	26	3
	4. Mudah lelah	4, 50	27	3
	5. Kurang selera makan	-	28	1
Kognitif	1. Mudah lupa	6	29	2
	2. Berfikir negatif	53	-	1
	3. Prestasi menurun	8	31	2
	4. Kehilangan harapan	9	32	2
	5. Merasa diri tidak berguna	10,56	33	3
	6. Sulit mengambil keputusan	11, 57	-	2
Emosional	1. Mudah marah dan mudah kecewa	12, 58	-	2
	2. Mudah tersinggung	13	-	1
	3. Gelisah ketika menghadapi ujian	14	-	1
	4. Panik ketika banyak tugas	15	38	2
Perilaku sosial	1. Gugup	16	-	1
	2. Suka berbohong	17, 63	40	3
	3. Sering membolos	18, 64	41	3
	4. Tidak disiplin	19, 65	42	3
	5. Tidak peduli mata pelajaran	20, 66	43	3
	6. Suka menggerutu	21, 67	-	2
	7. Menyendiri	22, 68	-	2
	8. Takut bertemu guru	23, 69	46	3
Total Aitem		36	14	50

Skala Penelitian

Siswa-siswi yang saya banggakan, dalam kesempatan ini saya meminta kesediaan untuk meluangkan waktu, menyelesaikan skala yang saya lampirkan berikut berisi pernyataan. Siswa-siswi diminta untuk menjawab pertanyaan tersebut sesuai dengan kenyataan keadaan perasaan dan pikiran yang sebenarnya tanpa dipengaruhi oleh siapapun.

Siswa-siswi tidak perlu ragu dalam mengisi skala ini, ini bukan suatu tes, tidak ada jawaban benar atau salah. Semua jawaban adalah benar sesuai dengan keadaan yang dialami. Perlu, ketahui jawaban yang saudara berikan tidak ada pengaruh apapun dan akan sangat dijamin kerahasiaannya.

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Bacalah setiap butiran pertanyaan dengan baik, kemudian pilih salah satu dari alternative jawaban yang ada.

Siswa diharapkan mengisi semua jawaban tanpa ada yang terlewat, dan berilah tanda checklist (✓) pada jawaban alternative yang sesuai dengan keadaan diri yang sesungguhnya. Pilih salah satu alternative jawaban dari setiap pertanyaan yang terdiri dari:

SS = bila merasa sangat sesuai dengan pernyataan tersebut

S = bila merasa sesuai dengan pernyataan tersebut

TS = bila merasa tidak sesuai dengan pernyataan tersebut

STS = bila merasa sangat tidak sesuai dengan pernyataan tersebut

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menjawab isian skala dengan jujur	✓			

Atas perhatian dan kesediaan Anda untuk mengisi skala ini saya ucapkan terima kasih.

*****SELAMAT MENGERJAKAN*****

Nama : _____

Kelas : _____

● **Skala Stress Belajar.**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Kepala saya terasa pusing ketika mengerjakan tugas sekolah yang menumpuk				
2	Jantung saya berdebar-debar ketika guru menugaskan presentasi di depan kelas				
3	Saya telat bangun pagi karena sulit tidur di malam hari				
4	Saya merasa kelelahan melakukan aktivitas kegiatan ringan				
5	Saya sering lupa tugas pelajaran yang diberikan guru				
6	Saya merasa jenuh dalam Belajar				
7	Nilai hasil belajar saya tidak ada peningkatan padahal saya sudah berusaha keras belajar				
8	Saya merasa tidak ada orang yang peduli dengan keadaan yang saya alami				
9	Kebimbangan membuat saya sulit mengambil keputusan				
10	Rasanya akan selalu hampa hati ini bila apa yang saya inginkan belum tercapai				
11	Sulit rasanya untuk memaafkan orang yang telah menyakiti hati saya				
12	Saya tidak dapat tenang selalu gelisah selama ujian berlangsung				
13	Saya sering panik ketika banyak tugas yang diberikan guru				
14	Ketika tampil di depan kelas saya menjadi gugup, terdiam segala persiapan belajar hilang tidak bisa berbuat apa-apa				
15	Ketika berbicara dengan guru saya ingin selalu cepat selesai, saya merasa terganggu atas pertanyaannya				
16	Saya tidak bisa menolak ajakan teman untuk bolos belajar				
17	Saya merasa sebagian tata tertib sekolah tidak sesuai dengan trend jaman sekarang				
18	Saya hanya peduli pelajaran jurusan sedangkan pelajaran lain tidak begitu diperlukan				
19	Saya akan menggerutu jika sesuatu yang terjadi tidak sesuai dengan harapan				
20	Lebih baik menyendiri karena orang lain tak akan mengerti dengan masalah yang saya alami				
21	Saya berusaha menghindar bertemu dengan guru				
22	Walaupun tugas menumpuk saya tidak pusing				
23	Saya tidur dengan nyenyak dan bangun pagi tidak terlambat				

24	Saya tidak merasa lelah dengan tugas dan aktivitas belajar sehari-hari				
25	Selera makan saya sangat baik				
26	Saya ingat setiap tugas yang diberikan guru				
27	Prestasi saya meningkat sesuai dengan harapan saya				
28	Saya memiliki cita-cita dan saya akan belajar lebih giat untuk mencapainya				
29	Saya merasa sangat berguna dan berjasa kepada orang lain				
30	Saya tidak mempunyai masalah dengan fobia atau ketakutan akan sesuatu				
31	Sepahit apapun saya selalu bersikap jujur				
32	Saya tidak pernah bolos sekolah				
33	Saya mengikuti peraturan sekolah dengan baik				
34	Saya menganggap seluruh mata pelajaran sangat penting untuk dipelajari				
35	Saya selalu menyapa dan memberi salam dengan guru				
36	Masalah saya sulit di selesaikan memikirkannya membuat kepala saya terasa pusing				
37	Ketika dipanggil guru jantung saya berdebar-debar				
38	Saya tidak bisa tidur dengan nyenyak				
39	Dalam kegiatan upacara bendera saya memilih di barisan belakang agar bisa duduk untuk menghilangkan lelah karena tidak kuat berdiri				
40	Saya hanya mau peduli dengan orang yang peduli dengan saya				
41	Saya mengecewakan banyak orang saya adalah sumber masalah saya menyalahkan diri sendiri pada saat sesuatu tidak berjalan seperti seharusnya bahkan untuk hal yang berada di luar kendali yang saya yakini semua salah saya				
42	Hidup ini terlalu banyak memberikan kenyataan pahit				
43	Saat saya marah saya membanting barang-barang yang ada				
44	Lebih baik berbohong daripada malu direndahkan teman di sekolah				
45	Daripada dipermalukan di depan kelas lebih baik saya bolos sekali-sekali				
46	Saya sering terlambat hadir di sekolah				
47	Saya pasti lulus lebih baik santai-santai saja dalam belajar				
48	Saya mengatakan apa saja untuk melampiaskan kekesalan				
49	Tidak ada gunanya bicara dengan orang lain karena tidak akan memberikan jalan keluar				
50	Saya mengalihkan pandangan agar luput dari perhatian guru-guru				

NO RESP	SKOR TRY OUT SKALA STRESS BELAJAR																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38		
1	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	
2	2	2	4	2	4	3	2	2	3	4	3	4	4	3	2	2	3	2	3	4	3	4	2	2	2	2	1	2	1	2	1	3	1	3	2	1	2	3	3	
3	2	2	1	1	1	1	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	1	3	2	1	2	4	1	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	2	2	
4	3	4	2	2	2	2	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	1	1	2	3	4	2	3	4	1	3	3	3	1	3	1	3	2	1	3	3	4	
5	4	2	2	1	3	1	3	3	3	2	2	3	4	4	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	
6	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	2	4	3	1	3	1	2	1	1	2	1	3	1	2	2	3	2	2	3		
7	3	3	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3		
8	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	2
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
10	3	2	1	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1
11	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	1	2	3	4	
12	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	4	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1

SKOR TRY OUT SKALA STRESS BELAJAR																														TOTAL SKOR			
39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68		69		
U	U	U	U	U	U	U	U	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F		
2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	3	3	3	1	1	1	3	1	1	2	2	144	
3	2	2	2	1	2	1	2	4	2	2	2	2	3	4	4	2	3	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	171	
4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	118	
3	2	2	3	1	3	3	3	2	4	2	1	2	1	4	4	4	1	4	3	2	1	3	3	4	2	2	2	2	4	4	3	183	
2	2	2	3	2	3	2	2	4	3	1	4	2	3	4	3	1	1	1	4	1	2	3	4	4	1	1	1	1	1	1	2	154	
2	2	3	1	2	3	2	1	3	3	4	1	2	1	4	4	1	3	4	2	1	4	4	3	4	3	4	3	2	1	3	2	4	172
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	1	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	165	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	142	
2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	156	
3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	154	
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	1	4	1	1	4	4	4	1	1	1	2	3	4	2	3	4	4	4	4	227	
3	3	1	2	1	3	2	2	4	1	1	2	1	3	1	4	1	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	1	2	1	2	1	142	
3	1	1	1	3	3	1	1	4	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	169	
1	1	1	1	1	2	3	1	2	2	1	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	2	1	108	
3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	188	
2	2	2	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	3	3	1	1	1	2	1	1	2	2	135	
4	3	3	3	3	2	1	2	2	4	3	1	1	2	2	1	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	4	178	
3	1	1	1	3	1	2	1	4	3	3	2	2	3	4	3	1	2	2	1	2	2	4	2	3	3	3	2	4	3	3	3	175	
2	3	3	2	3	2	3	2	4	2	1	2	1	1	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	4	3	182
2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	1	1	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	135	
3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	164
3	1	4	4	4	1	3	3	4	4	4	3	1	4	2	2	3	3	4	2	3	4	2	4	2	2	2	4	2	2	3	4	203	
3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	1	4	3	1	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	176	
3	2	2	1	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	3	1	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	151	
3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1	3	1	2	1	2	3	1	2	2	3	3	1	1	1	2	1	1	2	2	149	
2	3	1	2	2	3	1	2	3	4	1	4	2	4	4	3	1	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	3	190	
2	1	4	1	1	4	1	1	2	2	1	2	1	4	1	1	3	4	4	1	1	4	3	3	4	2	3	1	4	2	2	158		
3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	142	
3	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2	149	
3	3	2	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	1	2	175	

2. SKALA EFIKASI DIRI

A. Defenisi Efikasi Diri

Konsep efikasi diri adalah teori social cognitive yang dikemukakan oleh Albert Bandura (dalam Alwisol, 2009) yang menekankan peran belajar observasional, pengalaman sosial dan determinisme timbal balik dalam perkembangan kepribadian. Bandura, (1994) menggambarkan efikasi diri sebagai penentu bagaimana orang merasa, berfikir, memotivasi diri dan berperilaku. efikasi diri merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau self knowlegde yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari. Hal ini disebabkan efikasi diri yang dimiliki pengaruh terhadap individu dalam menentukan tindakan yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk didalamnya perkiraan sebagai kejadian yang akan dihadapi sehingga keyakinan diri seseorang dapat menguasai situasi akan menghasilkan hasil positif. Selanjutnya Alwisol (2009), menyatakan bahwa efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Wollfolk (dalam Anwar, 2009) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan penilaian seorang terhadap dirinya atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan atau kemantapan individu memperkirakan kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi suatu penyelesaian tugas

dan mengatasi hambatan untuk mencapai suatu hasil dalam situasi tertentu yang mencakup karakteristik tingkat kesulitan tugas.

B. Defenisi Operasional

Secara operasional efikasi diri adalah keyakinan atau kemantapan individu memperkirakan kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi suatu penyelesaian tugas dan mengatasi hambatan untuk mencapai suatu hasil dalam situasi tertentu yang mencakup karakteristik tingkat kesulitan tugas dengan berdasarkan, (1) aspek level (tingkat kesulitan tugas) indikatornya adalah merencanakan dan mengatur diri dalam menyelesaikan tugas, yakin dapat menyelesaikan tugas belajar yang sulit, (2) aspek strength (kekuatan atau keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas) indikatornya adalah berusaha keras untuk menyelesaikan tugas belajar, belajar lebih serius ketika akan menghadapi ulangan, (3) aspek generality (kemampuan individu dalam berbagai situasi tugas) indikatornya adalah mampu menghadapi berbagai situasi dan tugas belajar.

Bandura (dalam Santrock, 2011) mengemukakan efikasi diri pada diri individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga aspek, yaitu:

a. Level (tingkat kesulitan tugas)

Aspek level atau tingkat berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya,

maka perbedaan efikasi diri secara individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang tingkat kesulitannya rendah, tingkat kesulitan menengah, atau meliputi tugas yang tingkat kesulitannya tinggi, sesuai dengan batas kemampuan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkatan. Aspek tersebut memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasakan mampu untuk dilakukan dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dimilikinya.

b. Strength (kekuatan atau keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas)

Aspek kekuatan berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau kemantapan individu mengenai kemampuannya. Keyakinan diri yang rendah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang memperlemahnya, sebaliknya keyakinan diri yang tinggi akan mendorong individu tetap bertahan dengan usahanya, walaupun ditemukan pengalaman yang kurang mendukung. Aspek tersebut, berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu semakin tinggi level kesulitan tugas maka makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. Generality (kemampuan individu dalam berbagai situasi tugas)

Aspek generalisasi berkaitan dengan sejauh mana tingkah laku individu merasa yakin akan kemampuannya menyelesaikan berbagai tugas yang bervariasi, ketika melakukan suatu aktivitas yang biasa dilakukan atau serangkaian tugas yang tidak pernah dilakukan dalam situasi sulit.

Berdasarkan paparan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek efikasi diri terdiri dari : (1) aspek level (tingkat kesulitan tugas) indikatornya adalah merencanakan dan mengatur diri dalam penyelesaian tugas, yakin dapat menyelesaikan tugas belajar yang sulit, (2) aspek strength (kekuatan atau keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas) indikatornya adalah berusaha keras untuk menyelesaikan tugas belajar, belajar lebih serius ketika akan menghadapi ulangan (3) aspek generality (kemampuan individu dalam berbagai situasi tugas) indikatornya adalah Mampu menghadapi berbagai situasi dan tugas belajar.

C. Skala Efikasi Diri

Blueprint Skala Efikasi Diri Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
Level	Merencanakan dan mengatur diri dalam penyelesaian tugas	1, 11	6, 16	8
	Yakin dapat menyelesaikan tugas belajar yang sulit	2, 12	7, 17	
Strength	Berusaha keras untuk menyelesaikan tugas belajar	3, 13	8, 18	8
	Belajar lebih serius ketika akan menghadapi ulangan	4, 14	9, 19	
Generality	Mampu menghadapi berbagai situasi dan tugas belajar	5, 15	10, 20	4
Total		20		20

Berdasarkan data uji validitas skala efikasi diri dari 20 butir pertanyaan terdapat 19 aitem yang valid dengan skor *Coreccted item-Total Correlation* (indeks daya beda) $> 0,361$; skor aitem valid bergerak dari rbt 0,407 sampai rbt 0,818. Dan terdapat 1 aitem yang gugur yaitu nomor 13 aitem yang gugur memiliki skor *Coreccted item-Total Correlation* (indeks daya beda) $< 0,361$. Berikut ini adalah distribusi aitem-aitem dari skala efikasi diri setelah dilakukan uji validitas.

Hasil Uji Validitas Skala Skala Efikasi Diri

Validitas Skala Efikasi Diri					
No	No Aitem	Coorelation	r hitung	r tabel 5% (30)	Keterangan
1	item_1	Pearson Correlation	0,818	0,361	Valid
2	item_2	Pearson Correlation	0,740	0,361	Valid
3	item_3	Pearson Correlation	0,763	0,361	Valid
4	item_4	Pearson Correlation	0,552	0,361	Valid
5	item_5	Pearson Correlation	0,613	0,361	Valid
6	item_6	Pearson Correlation	0,628	0,361	Valid
7	item_7	Pearson Correlation	0,605	0,361	Valid
8	item_8	Pearson Correlation	0,579	0,361	Valid
9	item_9	Pearson Correlation	0,433	0,361	Valid
10	item_10	Pearson Correlation	0,674	0,361	Valid
11	item_11	Pearson Correlation	0,534	0,361	Valid
12	item_12	Pearson Correlation	0,634	0,361	Valid
13	item_14	Pearson Correlation	0,666	0,361	Valid
14	item_15	Pearson Correlation	0,796	0,361	Valid
15	item_16	Pearson Correlation	0,598	0,361	Valid
16	item_17	Pearson Correlation	0,715	0,361	Valid
17	item_18	Pearson Correlation	0,407	0,361	Valid
18	item_19	Pearson Correlation	0,775	0,361	Valid
19	item_20	Pearson Correlation	0,598	0,361	Valid

Uji Validitas Aitem Skala Efikasi Diri

No.	Aspek	Nomor Aitem				
		<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>		Total
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	level (tingkat kesulitan tugas)	1,2,11,12	-	6,16,7,17	-	8
2.	strength (kekuatan atau keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas)	3,4,14	13	8,18,9,19	-	8
3.	aspek generality (kemampuan individu dalam berbagai situasi tugas)	5,15	-	10,20	-	4
Total		9	1	10	-	20

Reabilitas Instrumen Efikasi diri

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.918	19

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	48.87	76.740	.779	.908
item_2	48.53	80.257	.691	.911
item_3	48.70	79.528	.729	.910
item_4	48.53	81.775	.499	.916
item_5	48.57	82.047	.576	.914
item_6	48.53	80.878	.562	.914
item_7	48.47	80.809	.530	.915
item_8	49.20	82.924	.535	.915
item_9	48.60	84.179	.392	.918
item_10	48.50	81.155	.637	.913
item_11	48.53	82.120	.474	.916
item_12	49.03	81.206	.583	.914
item_14	48.63	79.206	.615	.913
item_15	48.30	80.286	.768	.910
item_16	48.90	82.162	.539	.915
item_17	48.77	80.668	.670	.912
item_18	49.43	84.944	.330	.919
item_19	48.50	78.397	.717	.910
item_20	48.60	79.628	.518	.916

Indeks reliabilitas yang diperoleh skala efikasi diri sebesar *Cronbach Alpha* = 0,918 artinya skala efikasi diri dinyatakan handal atau konsisten sebagai alat ukur.

Rangkuman Skala Efikasi Diri Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Aitem		Total Aitem
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavourabel</i>	
Level	1. Merencanakan dan mengatur diri dalam penyelesaian tugas	1, 11	6, 16	4
	2. Yakin dapat menyelesaikan tugas belajar yang sulit	2, 12	7, 17	4
Strength	1. Berusaha keras untuk menyelesaikan tugas belajar	3	8, 18	3
	2. Belajar lebih serius ketika akan menghadapi ulangan	4, 14	9, 19	4
Generality	1. Mampu menghadapi berbagai situasi dan tugas belajar	5, 15	10, 20	4
Total Aitem		9	10	19

Berdasarkan hasil try out pengujian skala efikasi diri, validitas skala efikasi diri dan reliabilitas skala efikasi diri maka peneliti menyimpulkan bahwa skala efikasi diri yang akan digunakan untuk mengukur efikasi diri berjumlah 19 aitem dengan jumlah aitem favourabel berjumlah 9 aitem dan jumlah aitem unfavaourabel berjumlah 10 aitem total maka dapat disimpulkan jumlah aitem yang digunakan untuk mengukur efikasi diri berjumlah 19 aitem.

Skala Penelitian

Siswa-siswi yang saya banggakan, dalam kesempatan ini saya meminta kesediaan untuk meluangkan waktu, menyelesaikan skala yang saya lampirkan berikut berisi pernyataan. Siswa-siswi diminta untuk menjawab pertanyaan tersebut sesuai dengan kenyataan keadaan perasaan dan pikiran yang sebenarnya tanpa dipengaruhi oleh siapapun.

Siswa-siswi tidak perlu ragu dalam mengisi skala ini, ini bukan suatu tes, tidak ada jawaban benar atau salah. Semua jawaban adalah benar sesuai dengan keadaan yang dialami. Perlu, ketahui jawaban yang saudara berikan tidak ada pengaruh apapun dan akan sangat dijamin kerahasiaannya.

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Bacalah setiap butiran pertanyaan dengan baik, kemudian pilih salah satu dari alternative jawaban yang ada.

Siswa diharapkan mengisi semua jawaban tanpa ada yang terlewati, dan berilah tanda checklist (✓) pada jawaban alternative yang sesuai dengan keadaan diri yang sesungguhnya. Pilih salah satu alternative jawaban dari setiap pertanyaan yang terdiri dari:

SS = bila merasa sangat sesuai dengan pernyataan tersebut

S = bila merasa sesuai dengan pernyataan tersebut

TS = bila merasa tidak sesuai dengan pernyataan tersebut

STS = bila merasa sangat tidak sesuai dengan pernyataan tersebut

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menjawab isian skala dengan jujur	✓			

Atas perhatian dan kesediaan Anda untuk mengisi skala ini saya ucapkan terima kasih.

*****SELAMAT MENGERJAKAN*****

● **Skala Self Efficacy**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya membuat jadwal pekerjaan rumah (PR) merencanakan tugas yang harus diselesaikan lebih dahulu				
2	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki mampu menyelesaikan tugas belajar dengan baik				
3	Saya menyediakan waktu beberapa jam dalam sehari untuk belajar				
4	Saya belajar lebih serius ketika akan ujian				
5	Walaupun sedang Praktik kerja lapangan saya mampu menyelesaikan tugas dengan baik				
6	Saya tidak pernah membuat jadwal belajar				
7	Sia-sia saja saya menyelesaikan tugas karna belum tentu benar				
8	Saya mencontek ketika ujian				
9	Saya santai dalam belajar karena pasti lulus walaupun dengan nilai rendah				
10	Saya tidak mampu menyelesaikan tugas belajar				
11	Saya menyiapkan bekal belajar setiap hari sesuai roster mata pelajaran				
12	Sesulit apapun tugas yang diberikan guru saya selalu dapat menyelesaikan tepat waktu				
13	Saya menyukai persaingan belajar di kelas, menjadi yang terbaik adalah tujuan saya				
14	Ketika tugas yang saya berikan mendapat nilai rendah saya selalu memperbaikinya agar mendapat nilai yang baik				
15	Saya sering gagal mengatur waktu akibatnya tugas dari guru berantakan				
16	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya dapat menyelesaikan tugas-tugas dari guru				
17	Saya hanya menyelesaikan tugas yang saya mampu				
18	Saya merasa tidak perlu belajar serius karena tidak akan mendapatkan juara kelas				
19	Saya sudah berusaha tapi magang kerja membuat saya tidak dapat menyelesaikan tugas belajar				

NO RESP	SKOR TRY OUT SKALA SELF EFFICACY																				TOTAL SKOR
	1 F	2 F	3 F	4 F	5 F	6 U	7 U	8 U	9 U	10 U	11 F	12 F	13 F	14 F	15 F	16 U	17 U	18 U	19 U	20 U	
1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2	3	2	61
2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	4	1	4	4	67
3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	70
4	2	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	4	2	3	3	3	2	53
5	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	64
6	1	3	3	2	4	2	1	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	3	4	53
7	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	48
8	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	56
9	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	53
10	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	54
11	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	1	26
12	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	52
13	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	50
14	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	73
15	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	55
16	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	4	2	53
17	2	3	2	1	2	4	4	1	2	3	4	2	4	1	3	3	3	1	2	4	51
18	2	4	2	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	1	50
19	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	1	4	3	3	2	3	1	2	2	51
20	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	69
21	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	1	3	1	3	3	2	2	2	3	47
22	2	2	2	2	3	3	1	1	2	1	4	2	3	2	2	2	1	1	1	1	38
23	2	3	2	4	2	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	2	3	1	3	2	51
24	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	56
25	2	3	3	2	3	2	4	2	4	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	56
26	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	55
27	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	66
28	2	3	2	3	2	2	4	2	2	3	2	2	3	3	4	2	3	2	4	2	52
29	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	58
30	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	48

3. SKALA DUKUNGAN SOSIAL

A. Defenisi Dukungan Sosial

Kedudukan sosial (social status) tidak dapat dibedakan dengan kedudukan (status), kedudukan berarti tempat atau posisi individu dalam suatu kelompok sosial sedangkan kedudukan sosial tempat seseorang secara umum dalam masyarakatnya sehubungan dengan orang lain dalam arti lingkungan pergaulannya, prestisenya, dan hak-hak serta kewajibannya sesuai dengan pendapat Soekanto (2013) bahwa kedudukan berarti tempat seseorang dalam suatu pola tertentu, dengan demikian seseorang memiliki beberapa kedudukan karena ikut serta dalam berbagai pola kehidupan. Dengan demikian penulis mendapatkan pengertian dukungan status sosial dan dukungan sosial dipergunakan dalam arti yang sama dan digambarkan dengan istilah dukungan sosial. Selanjutnya beberapa ahli Rook (dalam Smet, 1994) mendefinisikan dukungan sosial sebagai salah satu fungsi pertalian sosial yang menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal yang akan melindungi individu dari konsekuensi stres. Dukungan sosial yang diberikan kepada seseorang dan memberikan rasa tenang kepada individu penerima dukungan tersebut disebabkan oleh perhatian yang diterima menimbulkan rasa percaya diri dan kompetensinya sehingga merasa dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari kelompok. Sejalan dengan Pierce (dalam Kail and Cavanaugh, 2000) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu

untuk menghadapi problema dan krisis yang terjadi dalam kehidupan. Sedangkan pendapat Sarafino (2006) lebih mengacu pada tujuan dukungan yaitu dukungan sosial bertujuan mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya. Pendapat senada juga diungkapkan oleh Saroson (dalam Smet, 1994) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan yang diberikan berasal dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial tersebut berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, atau materi dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang disekitar individu, berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi sehingga individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai.

Taylor (dalam Perdana, 2014), menjelaskan aspek-aspek dukungan sosial antara lain :

a. Dukungan emosional (emotional support)

Dukungan emosional dapat berupa ungkapan empati, perhatian, kepedulian, dan ungkapan penghargaan yang positif terhadap individu yang bersangkutan. Hal tersebut menimbulkan perasaan nyaman dan dicintai ketika mengalami stres.

b. Penghargaan (esteem support)

Dukungan berupa penghargaan positif. Dorongan untuk maju atau persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu.

c. Dukungan instrumental (instrumental support)

Dukungan ini berupa bantuan langsung atau uang yang dapat membantu dalam pekerjaan dan kondisi stres individu yang menerima bantuan.

d. Dukungan informasi (informational support)

Dukungan berupa nasehat, saran-saran, pengarahan, umpan balik, atau masukan mengenai apa yang dilakukan individu yang bersangkutan. Selanjutnya pernyataan senada aspek-aspek dukungan sosial menurut Sheridan & Radmacher (dalam Perdana, 2014) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan transaksi interpersonal yang melibatkan aspek-aspek emosi, instrumental, informasi, dan penghargaan.

Berdasarkan pengertian dukungan sosial beserta aspek-aspeknya dapat ditarik kesimpulan dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang disekitar individu, berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi sehingga individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai dengan aspek-aspeknya yaitu:

(1) aspek dukungan emosional (emotional support) indikatornya adalah mendapatkan empati, kepedulian, dan perhatian dari orang lain, (2) aspek penghargaan (esteem support) indikatornya adalah mendapatkan apresiasi dan penghargaan positif dari orang lain, (3) aspek dukungan instrumental (instrumental support) indikatornya adalah mendapatkan bantuan langsung berupa materi dari orang lain saat mengalami kesulitan, dan

dukungan informasi, (4) aspek dukungan informasi (informational support) indikatornya adalah mendapatkan nasehat, petunjuk, saran-saran, atau umpan balik dari orang lain.

B. Defenisi Operasional

Secara operasional dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang disekitar individu, berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi sehingga dapat individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai yang mencakup beberapa aspek yaitu : (1) aspek dukungan emosional (emotional support) indikatornya adalah mendapatkan empati, kepedulian, dan perhatian dari orang lain, (2) aspek penghargaan (esteem support) indikatornya adalah mendapatkan apresiasi dan penghargaan positif dari orang lain, (3) aspek dukungan instrumental (instrumental support) indikatornya adalah mendapatkan bantuan langsung berupa materi dari orang lain saat mengalami kesulitan, dan dukungan informasi, (4) aspek (informational support) indikatornya adalah mendapatkan nasehat, petunjuk, saran-saran, atau umpan balik dari orang lain.

C. Skala Dukungan Sosial

Tabel 4.3. Rangkuman Blueprint Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
Aspek dukungan emosional	Mendapatkan empati, kepedulian, dan perhatian dari orang lain	1, 9, 17	5, 13, 21	6
Aspek penghargaan	Mendapatkan apresiasi dan penghargaan positif dari orang lain	2, 10, 18	6, 14, 22	6
Aspek dukungan instrumental	Mendapatkan bantuan langsung berupa materi dari orang lain saat mengalami kesulitan	3, 11, 19	7, 15, 23	6
aspek dukungan informative	Mendapatkan nasehat, petunjuk, saran-saran, atau umpan balik dari orang lain	4, 12, 20	8, 16, 24	6
Total		24		24

a. Hasil uji validitas dan reliabilitas skala dukungan sosial

Berdasarkan data uji validitas skala dukungan sosial dari 24 butir pertanyaan terdapat 13 aitem yang valid dengan skor *Coreccted item-Total Correlation* (indeks daya beda) $> 0,361$; skor aitem valid bergerak dari rbt 0,393 sampai rbt 0,747. Dan terdapat 11 aitem yang gugur yaitu nomor aitem 3; 4; 5; 6; 7; 8; 11; 13; 22; 23; 24 aitem yang gugur memiliki skor *Coreccted item-Total Correlation* (indeks daya beda) $< 0,361$. Berikut adalah distribusi aitem-aitem dari skala dukungan sosial setelah dilakukan uji validitas:

Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial

Validitas Skala Dukungan Sosial					
No	No Aitem	Coorelation	r hitung	r tabel 5% (30)	Keterangan
1	item_1	Pearson Correlation	0,543	0,361	Valid
2	item_2	Pearson Correlation	0,530	0,361	Valid
3	item_9	Pearson Correlation	0,398	0,361	Valid
4	item_10	Pearson Correlation	0,698	0,361	Valid
5	item_12	Pearson Correlation	0,625	0,361	Valid
6	item_14	Pearson Correlation	0,623	0,361	Valid
7	item_15	Pearson Correlation	0,511	0,361	Valid
8	item_16	Pearson Correlation	0,554	0,361	Valid
9	item_17	Pearson Correlation	0,656	0,361	Valid
10	item_18	Pearson Correlation	0,747	0,361	Valid
11	item_19	Pearson Correlation	0,394	0,361	Valid
12	item_20	Pearson Correlation	0,676	0,361	Valid
13	item_21	Pearson Correlation	0,494	0,361	Valid

Uji Validitas Aitem Skala Dukungan Sosial

No.	Aspek	Nomor Aitem				
		<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>		Total
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	Dukungan emosional (emotional support)	1,9,17	-	21	5,13	6
2.	Penghargaan (esteem support)	2,10,18	-	14	6,22	6
3.	Dukungan instrumental (instrumental support)	19	3,11	15	7,23	6
4.	Dukungan informative (informational support)	12,20	4	16	8,24	6
Total		9	3	4	8	24

Reabilitas Instrumen Dukungan Sosial

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.842	13

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	33.87	29.637	.571	.825
item_2	33.83	30.764	.489	.831
item_9	33.63	32.861	.379	.838
item_10	33.93	30.271	.612	.823
item_12	33.60	31.490	.559	.828
item_14	33.90	30.438	.566	.826
item_15	33.63	32.171	.477	.833
item_16	33.73	31.513	.529	.829
item_17	34.27	30.202	.514	.830
item_18	34.57	30.116	.682	.819
item_19	34.53	32.464	.225	.855
item_20	34.33	30.299	.534	.828
item_21	33.77	32.875	.403	.837

Indeks reliabilitas yang diperoleh skala dukungan sosial sebesar *Cronbach Alpha* = 0, 842 artinya skala dukungan sosial dinyatakan handal atau konsisten sebagai alat ukur.

Rangkuman Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Aitem		Total Aitem
		Favorabel	Unfavourabel	
1. Aspek dukungan emosional (emotional support)	Mendapatkan empati, kepedulian, dan perhatian dari orang lain	1, 9, 17	21	4
2. Aspek penghargaan (esteem support)	Mendapatkan apresiasi dan penghargaan positif dari orang lain	2, 10, 18	14	4
3. Aspek dukungan instrumental (instrumental support)	Mendapatkan bantuan langsung berupa materi dari orang lain saat mengalami kesulitan	19	15	2
4. Aspek dukungan informative (informational support)	Mendapatkan nasehat, petunjuk, saran-saran, atau umpan balik dari orang lain	12, 20	16	3
Total Aitem		9	4	13

Berdasarkan hasil try out pengujian skala dukungan sosial, validitas skala dukungan sosial dan reliabilitas skala dukungan sosial maka peneliti menyimpulkan bahwa skala dukungan sosial yang akan digunakan peneliti untuk mengukur dukungan sosial berjumlah 19 aitem dengan jumlah aitem favourabel berjumlah 9 aitem dan jumlah aitem unfavaourabel berjumlah 10 aitem total jumlah aitem yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial berjumlah 19 aitem.

Skala Penelitian

Siswa-siswi yang saya banggakan, dalam kesempatan ini saya meminta kesediaan untuk meluangkan waktu, menyelesaikan skala yang saya lampirkan berikut berisi pernyataan. Siswa-siswi diminta untuk menjawab pertanyaan tersebut sesuai dengan kenyataan keadaan perasaan dan pikiran yang sebenarnya tanpa dipengaruhi oleh siapapun.

Siswa-siswi tidak perlu ragu dalam mengisi skala ini, ini bukan suatu tes, tidak ada jawaban benar atau salah. Semua jawaban adalah benar sesuai dengan keadaan yang dialami. Perlu, ketahui jawaban yang saudara berikan tidak ada pengaruh apapun dan akan sangat dijamin kerahasiaannya.

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Bacalah setiap butiran pertanyaan dengan baik, kemudian pilih salah satu dari alternative jawaban yang ada.

Siswa diharapkan mengisi semua jawaban tanpa ada yang terlewati, dan berilah tanda checklist (✓) pada jawaban alternative yang sesuai dengan keadaan diri yang sesungguhnya. Pilih salah satu alternative jawaban dari setiap pertanyaan yang terdiri dari:

SS = bila merasa sangat sesuai dengan pernyataan tersebut

S = bila merasa sesuai dengan pernyataan tersebut

TS = bila merasa tidak sesuai dengan pernyataan tersebut

STS = bila merasa sangat tidak sesuai dengan pernyataan tersebut

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menjawab isian skala dengan jujur	✓			

Atas perhatian dan kesediaan Anda untuk mengisi skala ini saya ucapkan terima kasih.

*****SELAMAT MENGERJAKAN*****

● **Skala Dukungan Sosial**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Orang tua saya selalu bertanya tentang kondisi pelajaran saya				
2	Saya mendapatkan pujian dan hadiah dari orang tua ketika berhasil mencapai sesuatu				
3	Ketika ada masalah teman teman-teman menolong saya				
4	Saya sering mendapat Ucapan “selamat” atau “terimakasih” dari teman-teman				
5	Ketika saya sedang ada masalah teman saya teman saya memberikan nasehat kepada saya				
6	Ucapan “selamat” , “terimakasih” jarang saya terima dari teman saya				
7	Ketika saya membutuhkan uang teman saya tidak memberikan pinjaman				
8	Ketika saya banyak melakukan kesalahan teman saya tidak peduli				
9	Guru favorit saya selalu memberikan perhatian kepada saya				
10	Wali kelas saya memuji saya menjadikan contoh untuk teman yang lain				
11	Saya mendapatkan bantuan dana untuk biaya belajar dari sekolah				
12	Guru BK tempat saya menceritakan curahan hati saya, nasehat dan petunjuknya membuat saya puas				
13	Guru disekolah tidak ada yang perhatian kepada saya				

NO RESP	SKOR TRY OUT SKALA DUKUNGAN SOSIAL																								TOTAL SKOR
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
	F	F	F	F	U	U	U	U	F	F	F	F	U	U	U	U	F	F	F	F	U	U	U	U	
1	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	75
2	3	4	3	4	1	1	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	78
3	4	4	1	4	1	1	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	78
4	2	2	2	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	3	3	3	1	4	71
5	4	4	2	4	1	1	2	1	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	76
6	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	2	1	4	77
7	3	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	64
8	4	4	2	4	1	1	3	2	3	3	2	4	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	1	4	65
9	2	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	62
10	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	66
11	2	1	2	4	1	3	1	1	3	4	4	3	2	3	3	3	1	1	4	1	2	1	4	4	58
12	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	65
13	2	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	63
14	4	4	3	2	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	4	4	2	4	75
15	3	3	4	4	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	3	61
16	3	2	3	4	2	2	1	3	4	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	65
17	3	3	4	4	1	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	1	1	1	4	4	3	4	60
18	4	3	2	4	1	2	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	64
19	1	2	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	3	60
20	4	3	1	3	1	1	1	1	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	1	1	4	4	4	4	67
21	2	3	2	4	2	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	4	62
22	2	3	3	4	2	2	2	4	3	2	3	3	1	1	1	1	2	2	4	2	2	3	3	3	58
23	2	4	2	3	2	2	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	60
24	3	3	3	4	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	64
25	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	4	4	2	62
26	3	3	3	2	2	2	1	1	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	2	60
27	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	84
28	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	59
29	4	3	2	3	1	2	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	3	4	71
30	4	2	3	4	1	3	1	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	2	1	2	3	2	3	4	68