Lampiran 1

INSTRUMEN PENELITIAN UJI COBA
PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

I. IDENTITAS RESPONDEN

NAMA :.....

NOMOR REGISTRASI :……

II. PETUNJUK PENGISIAN

a. Responden diminta untuk memilih 1 dari 5 alternatif jawaban yang tersedia. Jika responden belum pernah mengalami situasi yang digambarkan oleh suatu pernyataan, responden diminta untuk mengumpamakan diri anda berada dalam situasi tersebut.
b. Jawaban dan identitas responden dijamin kerahasiaannya serta tidak mempengaruhi penilaian apapun atas diri responden.
c. Bubuhkan tanda *check list* (√) pada kolom yang telah disediakan untuk pilihan jawaban yang menurut responden paling tepat.

Keterangan :
SS : Sangat Setuju
S : Setuju
RR : Ragu-Ragu
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1	Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi saya					
2	Saya bosan mengerjakan revisi berkali-kali					
3	Saya berusaha maksimal dalam mengerjakan skripsi					
4	Saya mengerjakan skripsi secara kontinyu					
5	Saya tidak gentar menerima kritik dari dosen					
6	Saya selalu mengumpulkan revisi sesuai *deadline*					
7	Saya mampu meyakinkan dosen penguji mengenai skripsi saya					
8	Keterbatasan kosakata membuat saya sulit menyusun skripsi dengan baik					
9	Skripsi prioritas saya saat ini					
10	Saya mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu					
11	Saya mengerjakan semua revisi dengan baik					
12	Saya *down* menerima kritik dari dosen pembimbing					
13	Saya mampu melakukan pengolahan data statistik dengan baik					
14	Saya mencari sumber di tempat jauh yang mengeluarkan biaya					
15	Saya yakin materi pada judul skripsi sesuai dengan kemampuan saya					
16	Saya sulit mengikuti petunjuk dari dosen pembimbing					
17	Semangat saya turun menghadapi kesulitan dalam mengerjakan skripsi					
18	Saya mengerjakan skripsi saat ada waktu luang saja					
19	Saya mampu menyusun skripsi sesuai pedoman penulisan					

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
20	Saya mampu mempresentasikan skripsi saya dengan baik					
21	Saya dapat mengikuti semua arahan dosen pembimbing					
22	Saya tetap semangat menyusun skripsi saat data skripsi sempat hilang					
23	Saya putus asa saat menemui kesulitan dalam skripsi					
24	Skripsi tidak memberikan pengaruh pada masa depan saya					
25	Saya bisa menyusun skripsi sesuai dengan EYD					
26	Saya tekun dalam menyusun skripsi					
27	Saya ragu dapat lulus tepat waktu					
28	Saya mencari sumber data dari banyak literatur					
29	Saya menunda waktu konsultasi dengan dosen pembimbing					
30	Saya mengalami kesulitan dalam membagi waktu untuk mengerjakan skripsi					
31	Skripsi membuat saya mengetahui pengetahuan lainnya					
32	Saya tidak menyerah menghadapi kesulitan mendapatkan data					
33	Saya rajin konsultasi ke dosen pembimbing					
34	Saya tidak menguasai materi skripsi saya					
35	Saya tidak mampu menyusun skripsi yang sempurna					

Lampiran 2

***SELF-EFICACY* (UJI COBA)**

Indikator: *Magnitude* (Keyakinan)	
Besarnya keyakinan *untuk* mengatasi kesulitan tugas	
1	Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi saya +
2	Saya yakin materi pada judul skripsi sesuai dengan kemampuan saya +
3	Saya mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu +
4	Saya ragu dapat lulus tepat waktu -
5	Saya tidak mampu menyusun skripsi yang sempurna -
Melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksanakannya	
6	Saya dapat mengikuti semua arahan dosen pembimbing +
7	Saya mencari sumber data dari banyak literatur +
8	Saya mengerjakan semua revisi dengan baik +
9	Saya sulit mengikuti petunjuk dari dosen pembimbing -
10	Saya bosan mengerjakan revisi berkali-kali -
Pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas.	
11	Saya selalu mengumpulkan revisi sesuai *deadline* +
12	Saya berusaha maksimal dalam mengerjakan skripsi +
13	Saya mencari sumber di tempat jauh yang mengeluarkan biaya +
14	Saya menunda waktu konsultasi dengan dosen pembimbing -
15	Saya putus asa saat menemui kesulitan dalam skripsi -
Indikator: *Strength* (kekuatan)	
Ketahanan individu dalam usahanya.	
16	Saya tetap semangat menyusun skripsi saat data skripsi sempat hilang +
17	Saya tidak gentar menerima kritik dari dosen +
18	Saya tidak menyerah menghadapi kesulitan mendapatkan data +
19	Semangat saya turun menghadapi kesulitan dalam mengerjakan skripsi -
20	Saya *down* menerima kritik dari dosen pembimbing -
Keuletan individu dalam usahanya.	
21	Saya tekun dalam menyusun skripsi +
22	Saya rajin konsultasi ke dosen pembimbing +
23	Saya mengerjakan skripsi secara kontinyu +
24	Skripsi prioritas saya saat ini +
25	Saya mengerjakan skripsi saat ada waktu luang saja-
Indikator: *Generality* (Generalitas)	
Keyakinan individu akan kemampuannya pada suatu bidang	
26	Saya bisa menyusun skripsi sesuai dengan EYD +
27	Saya mampu menyusun skripsi sesuai pedoman penulisan +
28	Saya mampu melakukan pengolahan data statistik dengan baik +
29	Keterbatasan kosakata membuat saya sulit menyusun skripsi dengan baik -
30	Saya mengalami kesulitan dalam membagi waktu untuk mengerjakan skripsi -

Keyakinan individu akan kemampuannya pada bidang yang lebih luas	
31	Skripsi membuat saya mengetahui pengetahuan lainnya +
32	Saya mampu meyakinkan dosen penguji mengenai skripsi saya +
33	Saya mampu mempresentasikan skripsi saya dengan baik +
34	Saya tidak menguasai materi skripsi saya -
35	Skripsi tidak memberikan pengaruh pada masa depan saya -

Lampiran 3

INSTRUMEN PENELITIAN FINAL
PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

I. IDENTITAS RESPONDEN

NAMA :.....
NO. REGISTRASI :……..

II. PETUNJUK PENGISIAN

a. Responden diminta untuk memilih 1 dari 5 alternatif jawaban yang tersedia. Jika responden belum pernah mengalami situasi yang digambarkan oleh suatu pernyataan, responden diminta untuk mengumpamakan diri anda berada dalam situasi tersebut.
b. Jawaban dan identitas responden dijamin kerahasiaannya serta tidak mempengaruhi penilaian apapun atas diri responden.
c. Bubuhkan tanda *check list* (√) pada kolom yang telah disediakan untuk pilihan jawaban yang menurut responden paling tepat.

Keterangan :
SS : Sangat Setuju
S : Setuju
RR : Ragu-Ragu
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1	Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi saya					
2	Saya berusaha maksimal dalam mengerjakan skripsi					
3	Saya tidak gentar menerima kritik dari dosen					
4	Saya selalu mengumpulkan revisi sesuai *deadline*					
5	Saya mampu meyakinkan dosen penguji mengenai skripsi saya					
6	Skripsi prioritas saya saat ini					
7	Saya mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu					
8	Saya *down* menerima kritik dari dosen pembimbing dan penguji					
9	Saya mampu melakukan perhitungan yang baik pada skripsi saya					
10	Saya mencari sumber di tempat yang jauh dan mengeluarkan biaya					
11	Saya yakin materi pada judul skripsi sesuai dengan kemampuan saya					

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
12	Saya sulit mengikuti petunjuk dari dosen pembimbing					
13	Semangat saya turun menghadapi kesulitan dalam mengerjakan skripsi					
14	Saya mengerjakan skripsi saat ada waktu luang saja					
15	Saya mampu menyusun skripsi sesuai pedoman penulisan					
16	Saya mampu mempresentasikan skripsi saya dengan baik					
17	Skripsi tidak memberikan pengaruh pada masa depan saya					
18	Saya bisa menyusun skripsi sesuai dengan EYD					
19	Saya tekun dalam menyusun skripsi					
20	Saya ragu dapat lulus tepat waktu					
21	Saya menunda waktu konsultasi dengan dosen pembimbing					
22	Saya mengalami kesulitan dalam membagi waktu untuk mengerjakan skripsi					
23	Skripsi membuat saya mengetahui pengetahuan lainnya					
24	Saya tidak menyerah menghadapi kesulitan mendapatkan data					
25	Saya rajin konsultasi ke dosen pembimbing					
26	Saya tidak menguasai materi skripsi saya					
27	Saya tidak mampu menyusun skripsi yan sempurna					

Lampiran 4

INSTRUMEN PENELITIAN UJI COBA
PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

I. IDENTITAS RESPONDEN

NAMA :.....
NO. REGISTRASI :……

II. PETUNJUK PENGISIAN

a. Responden diminta untuk memilih 1 dari 5 alternatif jawaban yang tersedia. Jika responden belum pernah mengalami situasi yang digambarkan oleh suatu pernyataan, responden diminta untuk mengumpamakan diri anda berada dalam situasi tersebut.
b. Jawaban dan identitas responden dijamin kerahasiaannya serta tidak mempengaruhi penilaian apapun atas diri responden.
c. Bubuhkan tanda *check list* (√) pada kolom yang telah disediakan untuk pilihan jawaban yang menurut responden paling tepat.

Keterangan :
SS : Sangat Setuju
S : Setuju
RR : Ragu-Ragu
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1	Denyut jantung meningkat saat saya mengalami tekanan selama mengerjakan skripsi					
2	Saya mengalami gangguan pencernaan selama mengerjakan skripsi					
3	Saya sakit kepala saat memikirkan skripsi					
4	Saya tidak tenang selama skripsi belum rampung					
5	Mengerjakan skripsi membuat saya bosan					
6	Tekanan saat mengerjakaan skripsi membuat saya sensitif					
7	Saya khawatir teori yang saya dapatkan tidak sesuai dengan keinginan dosen penguji					
8	Saya iri dengan teman yang sudah terlebih dahulu lulus					
9	Saya lelah mencari dosen untuk mendapatkan tanda tangan					
10	Saya takut tidak dapat membuat skripsi yang baik dan benar					
11	Saya sedih saat mengalami kegagalan dalam skripsi					
12	Saya pesimis dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu					
13	Kesulitan dalam skripsi membuat saya sulit berkonsentrasi					
14	Produktivitas saya menurun saat disibukan dengan skripsi					
15	Saya tetap berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi meskipun banyak kesulitan					
16	Memikirkan skripsi membuat saya sulit memejamkan mata					
17	Denyut jantung saya tetap stabil saat mengalami kesulitan dalam skripsi					

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
18	Banyaknya pikiran akan mempengaruhi pencernaan saya					
19	Saya tidak sakit kepala meskipun banyak pikiran selama mengerjakan skripsi					
20	Saya tetap tenang selama menjelang sidang					
21	Mengerjakan skripsi adalah hal yang menyenangkan					
22	Saya sensitif saat tidak mampu mencapai deadline skripsi					
23	Memikirkan skripsi membuat detak jantung saya meningkat					
24	Saya selalu semangat mencari literatur yang sulit didapat					
25	Saya takut menghadapi kritik dalam sidang					
26	Saya senang walau mengalami kesulitan dalam skripsi					
27	Saya putus asa saat tidak dapat menemukan teori					
28	Kesibukan skripsi membuat saya mengurangi aktivitas					
29	Saya menjaga pola makan meskipun disibukan dengan skripsi					
30	Saya tidak cemas saat *deadline* skripsi semakin dekat					
31	Saya dapat tidur nyenyak meskipun skripsi belum tuntas					
32	Sibuk mengerjakan skripsi membuat pola makan tidak teratur					
33	Saya sakit kepala saat banyak kesibukan ketika mengerjakan skripsi					
34	Saya menikmati proses penyusunan skripsi					
35	Saya butuh *refreshing* untuk menghilangkan kebosanan					
36	Suasana hati yang tidak menyenangkan selama mengerjakan skripsi tidak membuat saya mudah marah					
37	Saya khawatir tidak bisa lulus di tahun ini					
38	Saya ikut senang saat teman yang sudah lulus terlebih dahulu					
39	Saya lelah mencari literatur yang sulit didapat					
40	Saya selalu siap menghadapi kesulitan dalam menyusun skripsi					
41	Kesulitan dalam mengerjakan skripsi membuat saya sedih					
42	Saya optimis dapat lulus tepat waktu					
43	Saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi					
44	Produktivitas tetap stabil saat saya disibukan dengan skripsi					
45	Saya menunda makan saat disibukan dengan skripsi					
46	Saya tetap dapat tidur nyenyak menjelang sidang					
47	Pencernaan saya baik-baik saja selama menyusun skripsi					
48	Saya iri saat ada teman yang lebih mudah mengerjakan skripsi					

Lampiran 5

STRES (UJI COBA)

Indikator: 1. Gejala Fisik	
Peningkatan denyut jantung	
1	Denyut jantung meningkat saat saya mengalami tekanan selama mengerjakan skripsi +
2	Memikirkan skripsi membuat detak jantung saya meningkat +
3	Denyut jantung saya tetap stabil saat mengalami kesulitan dalam skripsi -
Gangguan pencernaan (diare/ sembelit/ sakit perut/ magh)	
4	Saya mengalami gangguan pencernaan selama mengerjakan skripsi +
5	Banyaknya pikiran akan mempengaruhi pencernaan saya +
6	Pencernaan saya baik-baik saja selama menyusun skripsi -
Sakit kepala/migrain	
7	Saya sakit kepala saat memikirkan skripsi +
8	Saya sakit kepala saat banyak kesibukan ketika mengerjakan skripsi +
9	Saya tidak sakit kepala meskipun banyak pikiran selama mengerjakan skripsi -
Indikator: *2.* Gejala Psikis	
Kegelisahan/Ketidaktenangan	
10	Saya tidak tenang selama skripsi belum rampung +
11	Saya tetap tenang selama menjelang sidang-
12	Saya menikmati proses penyusunan skripsi -
Kebosanan	
13	Mengerjakan skripsi membuat saya bosan
14	Saya butuh *refreshing* untuk menghilangkan kebosanan +
15	Mengerjakan skripsi adalah hal yang menyenangkan-
Cepat marah/ sensitif	
16	Tekanan saat mengerjakaan skripsi membuat saya sensitif +
17	Saya sensitif saat tidak mampu mencapai *deadline* skripsi +
18	Suasana hati yang tidak menyenangkan selama mengerjakan skripsi tidak membuat saya mudah marah -
Cemas/ khawatir	
19	Saya khawatir teori yang saya dapatkan tidak sesuai dengan keinginan dosen penguji +
20	Saya khawatir tidak bisa lulus di tahun ini +
21	Saya tidak cemas saat *deadline* skripsi semakin dekat -
Iri	
22	Saya iri dengan teman yang sudah terlebih dahulu lulus +
23	Saya iri saat teman lebih mudah dalam mengerjakan skripsi +
24	Saya ikut senang saat teman yang sudah lulus terlebih dahulu -
Kelelahan	
25	Saya lelah mencari dosen untuk mendapatkan tanda tangan +
26	Saya lelah mencari literatur yang sulit didapat +
27	Saya selalu semangat mencari literatur yang sulit didapat -
Perasaan takut	
28	Saya takut tidak dapat membuat skripsi yang baik dan benar +
29	Saya takut menghadapi kritik dalam sidang +

30	Saya selalu siap menghadapi kesulitan dalam menyusun skripsi -
Perasaan Sedih	
31	Saya sedih saat mengalami kegagalan dalam skripsi +
32	Kesulitan dalam mengerjakan skripsi membuat saya sedih +
33	Saya senang walau mengalami kesulitan dalam skripsi -
Pesimis/ putus asa	
34	Saya pesimis dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu +
35	Saya putus asa saat tidak dapat menemukan teori +
36	Saya optimis dapat lulus tepat waktu -
Konsentrasi terganggu	
37	Kesulitan dalam skripsi membuat saya sulit berkonsentrasi +
38	Saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi +
39	Saya tetap berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi meskipun banyak kesulitan -
Indikator: 3. Gejala Perilaku	
Produktivitas menurun	
40	Produktivitas menurun saat saya disibukan dengan skripsi +
41	Kesibukan skripsi membuat saya mengurangi aktivitas +
42	Produktivitas tetap stabil saat saya disibukan dengan skripsi -
Pola makan berubah	
43	Sibuk mengerjakan skripsi membuat pola makan tidak teratur +
44	Saya menunda makan saat disibukan dengan skripsi +
45	Saya menjaga pola makan meskipun disibukan dengan skripsi -
Insomnia	
46	Memikirkan skripsi membuat saya sulit memejamkan mata +
47	Saya dapat tidur nyenyak meskipun skripsi belum tuntas -
48	Saya tetap dapat tidur nyenyak menjelang sidang -

Lampiran 6

INSTRUMEN PENELITIAN FINAL
PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

I. IDENTITAS RESPONDEN

NAMA :.....

NO. REGISTRASI :……

II. PETUNJUK PENGISIAN

a. Responden diminta untuk memilih 1 dari 5 alternatif jawaban yang tersedia. Jika responden belum pernah mengalami situasi yang digambarkan oleh suatu pernyataan, responden diminta untuk mengumpamakan diri anda berada dalam situasi tersebut.
b. Jawaban dan identitas responden dijamin kerahasiaannya serta tidak mempengaruhi penilaian apapun atas diri responden.
c. Bubuhkan tanda *check list* (√) pada kolom yang telah disediakan untuk pilihan jawaban yang menurut responden paling tepat.

Keterangan :
SS : Sangat Setuju
S : Setuju
RR : Ragu-Ragu
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1	Denyut jantung meningkat saat saya mengalami tekanan selama mengerjakan skripsi					
2	Saya mengalami gangguan pencernaan selama mengerjakan skripsi					
3	Saya sakit kepala saat memikirkan skripsi					
4	Tekanan saat mengerjakaan skripsi membuat saya sensitif					
5	Saya lelah mencari dosen untuk mendapatkan tanda tangan					
6	Saya pesimis dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu					
7	Kesulitan dalam skripsi membuat saya sulit berkonsentrasi					
8	Produktivitas saya menurun saat disibukan dengan skripsi					
9	Memikirkan skripsi membuat saya sulit memejamkan mata					
10	Denyut jantung saya tetap stabil saat mengalami kesulitan dalam skripsi					
11	Banyaknya pikiran akan mempengaruhi pencernaan saya					
12	Saya tidak sakit kepala meskipun banyak pikiran selama mengerjakan skripsi					
13	Saya tetap tenang selama menjelang sidang					

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
14	Saya sensitif saat tidak mampu mencapai deadline skripsi					
15	Memikirkan skripsi membuat detak jantung saya meningkat					
16	Saya selalu semangat mencari literatur yang sulit didapat					
17	Saya takut menghadapi kritik dalam sidang					
18	Saya senang walau mengalami kesulitan dalam skripsi					
19	Saya menjaga pola makan meskipun disibukan dengan skripsi					
20	Saya tidak cemas saat *deadline* skripsi semakin dekat					
21	Saya dapat tidur nyenyak meskipun skripsi belum tuntas					
22	Sibuk mengerjakan skripsi membuat pola makan tidak teratur					
23	Saya sakit kepala saat banyak kesibukan saat mengerjakan skripsi					
24	Saya menikmati proses penyusunan skripsi					
25	Saya butuh refreshing untuk menghilangkan kebosanan					
26	Suasana hati yang tidak menyenangkan selama mengerjakan skripsi tidak membuat saya mudah marah					
27	Saya khawatir tidak bisa lulus di tahun ini					
28	Saya selalu siap menghadapi kesulitan dalam menyusun skripsi					
29	Kesulitan dalam mengerjakan skripsi membuat saya sedih					
30	Saya optimis dapat lulus tepat waktu					
31	Produktivitas tetap stabil saat saya disibukan dengan skripsi					
32	Saya menunda makan saat disibukan dengan skripsi					
33	Saya tetap dapat tidur nyenyak menjelang sidang					
34	Pencernaan saya baik-baik saja selama menyusun skripsi					
35	Saya iri saat ada teman yang lebih mudah mengerjakan skripsi					