

Lampiran 7

DATA PERHITUNGAN UJI VALIDITAS VARIABEL X (SELF-EFFICACY)

No	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	X total	
1	5	5	5	3	4	3	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	2	5	5	4	5	5	149	
2	4	3	4	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	135	
3	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	5	2	5	5	4	5	5	141	
4	5	5	5	3	4	3	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	2	5	5	4	5	5	145	
5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	2	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	146	
6	5	5	5	5	3	5	4	5	5	1	5	4	4	1	3	4	1	4	2	2	5	4	4	1	2	2	1	5	5	1	5	4	2	5	5	124	
7	4	5	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	5	4	2	4	4	4	3	4	122	
8	5	3	5	4	4	4	4	4	5	3	3	5	4	1	3	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	141	
9	4	3	5	4	4	3	4	4	5	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	3	5	3	3	4	4	3	4	5	135	
10	4	4	5	4	5	3	3	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	3	5	5	2	5	5	4	5	5	149	
11	4	3	4	3	5	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	136	
12	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	2	5	5	4	5	5	140	
13	5	4	4	3	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	2	5	5	4	5	5	142
14	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	2	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	4	3	4	4	5	4	5	3	4	4	4	5	5	146	
15	5	5	5	5	5	2	4	5	5	2	5	4	4	2	3	5	2	3	2	2	5	4	4	5	2	2	1	5	5	1	5	4	2	5	5	130	
16	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	5	2	3	2	3	5	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	1	5	4	2	4	4	4	3	4	120	
17	5	3	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	2	4	5	3	4	5	5	4	3	4	3	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	145	
18	4	3	5	4	3	3	4	5	5	4	4	3	4	2	4	3	3	2	4	4	4	5	5	5	4	4	3	5	3	3	4	4	3	4	5	134	
19	5	3	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	1	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	144	
20	4	3	4	4	4	3	4	5	5	4	4	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	5	5	5	4	4	3	5	5	3	4	4	3	4	5	138	
21	5	5	5	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	2	5	5	4	5	5	150
22	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	133	
23	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	5	5	4	4	4	135	
24	5	5	5	4	4	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	5	4	4	4	5	1	5	5	4	5	5	4	144	
25	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	3	5	4	4	5	5	153	
26	5	5	5	5	5	1	4	5	5	2	5	4	4	1	3	3	2	2	2	2	5	4	4	1	2	2	1	5	5	1	5	4	2	4	4	119	
27	4	5	4	4	5	3	3	5	4	3	3	2	3	2	4	3	1	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	4	4	2	4	4	4	4	5	124	
28	5	3	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	1	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	5	4	4	4	5	149	
29	4	4	5	4	5	3	4	5	5	4	4	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	5	5	5	4	4	3	4	5	3	5	4	3	4	5	140	
30	4	3	5	4	5	3	4	5	5	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	3	5	5	5	5	4	3	4	5	143	
r hitung	0.37	-0.11	0.42	-0.13	0.37	0.36	0.41	-0.10	0.37	0.77	-0.24	0.38	0.44	0.50	0.51	0.36	0.77	0.39	0.54	0.80	-0.48	-0.07	-0.02	0.51	0.56	0.79	0.85	-0.21	0.41	0.40	0.37	0.39	0.47	0.56	0.37		
r tabel	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361		
Status	VALID	DROP	VALID	DROP	VALID	VALID	VALID	DROP	VALID	VALID	DROP	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	DROP	DROP	DROP	VALID	VALID	VALID	VALID	DROP	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID		
final	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	
	DROP	22.86%																																			
	VALID	77.14%	Diperkenankan karena soal yang valid diatas 70%																																		

Lampiran 13

SKOR INDIKATOR DOMINAN INSTRUMEN UJI COBA
SELF-EFFICACY (VARIABEL X)

No	Indikator	Sub Indikator	Jumlah Item	%	Item Valid		
					Jumlah	%	Dominan
1	Magnitude	Besarnya keyakinan untuk mengatasi kesulitan tugas	5	14.29 %	5	100 %	18.52 %
		Melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksankannya	5	14.29 %	1	20 %	3.70 %
		Pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan eskpektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas	5	14.29 %	4	80 %	14.81 %
2	Strength	Ketahanan individu dalam usahanya	5	14.29 %	4	80 %	14.81 %
		Keuletan individu dalam usahanya	5	14.29 %	4	80 %	14.81 %
3	Generallity	Keyakinan individu akan kemampuannya pada suatu bidang	5	14.29 %	4	80 %	14.81 %
		Keyakinan individu akan kemampuannya pada bidang yang lebih luas	5	14.29 %	5	100 %	18.52 %
Total			35	100 %	27	100 %	

SKOR INDIKATOR DOMINAN INSTRUMEN FINAL
SELF-EFFICACY (VARIABEL X)

No	Indikator	Sub Indikator	Jumlah Item	%
1	Magnitude	Besarnya keyakinan untuk mengatasi kesulitan tugas	5	18.52 %
		Melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksankannya	1	3.70 %
		Pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan eskpektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas	4	14.81 %
2	Strength	Ketahanan individu dalam usahanya	4	14.81 %
		Keuletan individu dalam usahanya	4	14.81 %
3	Generallity	Keyakinan individu akan kemampuannya pada suatu bidang	4	14.81 %
		Keyakinan individu akan kemampuannya pada bidang yang lebih luas	5	18.52 %
Total			27	100 %

No	Indikator	Sub Indikator	No Item	Jumlah Skor	Status	
1	Magnitude	Besarnya keyakinan untuk mengatasi kesulitan tugas	1	135	Valid	
			10	116	Valid	
			15	113	Valid	
			27	98	Valid	
			35	140	Valid	
		Total Skor			602	
		Rata-Rata Skor			120.40	
		%			14.50	14.50
		Melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksankannya	2	120	Drop	
			11	121	Drop	
			16	120	Valid	
			21	122	Drop	
			28	136	Drop	
		Total Skor			619	
		Rata-Rata Skor			123.80	
%			14.91	14.91		
Pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan eskpektasi efikasi pada tingkat	3	139	Valid			
	6	99	Valid			
	14	89	Valid			
	23	122	Drop			
	29	139	Valid			
Total Skor			588			
Rata-Rata Skor			117.60			
%			14.16	14.16		

No	Indikator	Sub Indikator	No Item	Jumlah Skor	
1	Magnitude	Besarnya keyakinan untuk mengatasi kesulitan tugas	1	246	
			7	228	
			11	222	
			20	249	
			27	189	
		Total Skor			1134
		Rata-Rata Skor			226.80
		%			19.03
		Melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksankannya	12	236	
			Total Skor		
		Rata-Rata Skor			236.00
		%			3.96
		Pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan eskpektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas	2	246	
			4	191	
			10	201	
21	214				
Total Skor			852		
Rata-Rata Skor			213.00		
%			14.30		

No	Indikator	Sub Indikator	No Item	Jumlah Skor	Status	
2	Strength	Ketahanan individu dalam usahanya	5	128	Valid	
			12	105	Valid	
			17	91	Valid	
			22	124	Drop	
			32	129	Valid	
		Total Skor			577	
		Rata-Rata Skor			115.40	
		%			13.90	13.90
		Keuletan individu dalam usahanya	4	124	Drop	
			9	140	Valid	
			18	105	Valid	
			26	113	Valid	
			33	109	Valid	
		Total Skor			591	
Rata-Rata Skor			118.20			
%			14.23	14.23		

No	Indikator	Sub Indikator	No Item	Jumlah Skor	Status	
3	Generallity	Keyakinan individu akan kemampuannya pada suatu bidang	8	132	Drop	
			13	114	Valid	
			19	118	Valid	
			25	115	Valid	
			30	77	Valid	
		Total Skor			556	
		Rata-Rata Skor			111.20	
		%			13.39	13.39
		Keyakinan individu akan kemampuannya pada bidang yang lebih luas	7	116	Valid	
			20	118	Valid	
			24	116	Valid	
			31	138	Valid	
			34	131	Valid	
		Total Skor			619	
Rata-Rata Skor			123.80			
%			14.91	14.91		

Jumlah keseluruhan = 4152
Rata-rata skor keseluruhan = 830.40

No	Indikator	Sub Indikator	No Item	Jumlah Skor	
2	Strength	1. Kegelisahan /Ketidaktenangan	3	191	
			8	225	
			13	189	
			24	197	
			Total Skor		
		Rata-Rata Skor			200.50
		%			13.46 12.90
		2. Kebosanan	6	274	
			14	206	
			19	258	
			25	197	
			Total Skor		
		Rata-Rata Skor			233.75
		%			15.69 15.04

No	Indikator	Sub Indikator	No Item	Jumlah Skor	
3	Generallity	Keyakinan individu akan kemampuannya pada suatu bidang	9	201	
			15	234	
			18	254	
			22	199	
			Total Skor		
		Rata-Rata Skor			222.00
		%			14.90 14.28
		Keyakinan individu akan kemampuannya pada bidang yang lebih luas	5	274	
			16	188	
			17	225	
			23	197	
			26	228	
		Total Skor			1112
		Rata-Rata Skor			222.40
%			18.66 14.31		

Jumlah keseluruhan = 5959
Rata-rata skor keseluruhan = 1554.45

Lampiran 14

SKOR INDIKATOR DOMINAN INSTRUMEN UJI COBA
TINGKAT STRES (VARIABEL Y)

No	Indikator	Sub Indikator	Jumlah Item	%	Item Valid		
					Jumlah	%	Dominan
1	Gejala Fisik	1. Peningkatan denyut jantung	3	6.25 %	3	100 %	8.57 %
		2. Gangguan pencernaan	3	6.25 %	3	100 %	8.57 %
		3. Sakit kepala /migrain	3	6.25 %	3	100 %	8.57 %
2	Gejala Psikis	1. Kegelisahan/ Ketidaktenangan	3	6.25 %	2	67 %	5.71 %
		2. Kebosanan	3	6.25 %	1	33 %	2.86 %
		3. Cepat marah/ sensitif	3	6.25 %	3	100 %	8.57 %
		4. Cemas/ khawatir	3	6.25 %	2	67 %	5.71 %
		5. Iri	3	6.25 %	1	33 %	2.86 %
		6. Kelelahan	3	6.25 %	2	67 %	5.71 %
		7. Perasaan takut	3	6.25 %	2	67 %	5.71 %
		8. Perasaan Sedih	3	6.25 %	2	67 %	5.71 %
		9. Pesimis/ putus asa	3	6.25 %	2	67 %	5.71 %
		10. Konsentrasi terganggu	3	6.25 %	1	33 %	2.86 %
3	Gejala Perilaku	11. Produktivitas menurun	3	6.25 %	2	67 %	5.71 %
		12. Pola makan berubah	3	6.25 %	3	100 %	8.57 %
		13. Insomnia	3	6.25 %	3	100 %	8.57 %
Total			48	100 %	35		100 %

SKOR INDIKATOR DOMINAN INSTRUMEN FINAL
TINGKAT STRES (VARIABEL Y)

No	Indikator	Sub Indikator	Jumlah Item	%
1	Gejala Fisik	1. Peningkatan denyut jantung	3	8.57 %
		2. Gangguan pencernaan	3	8.57 %
		3. Sakit kepala /migrain	3	8.57 %
2	Gejala Psikis	1. Kegelisahan/ Ketidaktenangan	2	5.71 %
		2. Kebosanan	1	2.86 %
		3. Cepat marah/ sensitif	3	8.57 %
		4. Cemas/ khawatir	2	5.71 %
		5. Iri	1	2.86 %
		6. Kelelahan	2	5.71 %
		7. Perasaan takut	2	5.71 %
		8. Perasaan Sedih	2	5.71 %
		9. Pesimis/ putus asa	2	5.71 %
		10. Konsentrasi terganggu	1	2.86 %
3	Gejala Perilaku	11. Produktivitas menurun	2	5.71 %
		12. Pola makan berubah	3	8.57 %
		13. Insomnia	3	8.57 %
Total			35	100 %

No	Indikator	Sub Indikator	No Item	Jumlah Skor	Status	
1	Gejala Fisik	1. Peningkatan denyut jantung	1	73	Valid	
			17	68	Valid	
			23	105	Valid	
		Total Skor			246	
		Rata-Rata Skor			82.00	
		%			5.66	5.66
		2. Gangguan pencernaan	2	76	Valid	
			18	72	Valid	
			47	77	Valid	
		Total Skor			225	
		Rata-Rata Skor			75.00	
		%			5.18	5.18
		3. Sakit Kepala / Migrain	3	93	Valid	
19	79		Valid			
33	99		Valid			
Total Skor			271			
Rata-Rata Skor			90.33			
%			6.24	6.24		

No	Indikator	Sub Indikator	No Item	Jumlah Skor		
1	Gejala Fisik	1. Peningkatan denyut jantung	1	176		
			10	175		
			15	184		
		Total Skor			535	
		Rata-Rata Skor			178.33	
		%			9.11	6.67
		2. Gangguan pencernaan	2	151		
			11	159		
			34	163		
		Total Skor			473	
		Rata-Rata Skor			157.67	
		%			8.06	5.90
		3. Sakit Kepala / Migrain	3	166		
12	187					
23	187					
Total Skor			540			
Rata-Rata Skor			180.00			
%			9.20	3.07		

No	Indikator	Sub Indikator	No Item	Jumlah Skor	Status	
2	Gejala Psikis	1. Kegelisahan/Ketidaktenangan	4	140	Drop	
			20	70	Valid	
			34	90	Valid	
		Total Skor			300	
		Rata-Rata Skor			100.00	
		%			6.90	6.90
		2. Kebosanan	5	98	Drop	
			21	98	Drop	
			35	127	Valid	
		Total Skor			323	
		Rata-Rata Skor			107.67	
		%			7.43	7.43
		3. Cepat Marah/ Sensitif	6	77	Valid	
			22	99	Valid	
			36	85	Valid	
		Total Skor			261	
		Rata-Rata Skor			87.00	
		%			6.01	2.00
		4. Cemas/ Khawatir	7	119	Drop	
			30	130	Valid	
			37	70	Valid	
		Total Skor			319	
		Rata-Rata Skor			106.33	
		%			7.34	7.34
		5. Iri	8	132	Drop	
			38	122	Drop	
			48	97	Valid	
		Total Skor			351	
		Rata-Rata Skor			117.00	
		%			8.08	8.08
		6. Kelelahan	9	68	Valid	
			24	116	Valid	
			39	94	Drop	
		Total Skor			278	
		Rata-Rata Skor			92.67	
		%			6.40	6.40
		7. Perasaan Takut	10	94	Drop	
			25	95	Valid	
			40	63	Valid	
		Total Skor			252	
		Rata-Rata Skor			84.00	
		%			5.80	5.80
8. Perasaan Sedih	11	102	Drop			
	26	115	Valid			
	41	90	Valid			
Total Skor			307			
Rata-Rata Skor			102.33			
%			7.07	7.07		
9. Pesimis/ Putus Asa	12	68	Valid			
	27	78	Drop			
	42	78	Valid			
Total Skor			224			
Rata-Rata Skor			74.67			
%			5.16	5.16		
10. Konsentrasi Terganggu	13	68	Valid			
	15	77	Drop			
	43	85	Drop			
Total Skor			230			
Rata-Rata Skor			76.67			
%			5.29	5.29		

No	Indikator	Sub Indikator	No Item	Jumlah Skor	Status	
3	Gejala Perilaku	1. Produktivitas Menurut	14	70	Valid	
			28	104	Drop	
			44	89	Valid	
		Total Skor			263	
		Rata-Rata Skor			87.67	
		%			6.05	6.05
		2. Pola Makan Berubah	29	70	Valid	
			32	70	Valid	
			45	86	Valid	
		Total Skor			226	
		Rata-Rata Skor			75.33	
		%			5.20	5.20
		3. Insomnia	16	94	Valid	
			31	103	Valid	
			46	72	Valid	
		Total Skor			269	
		Rata-Rata Skor			89.67	
		%			6.19	6.19

Jumlah keseluruhan = 4345
Rata-rata skor keseluruhan = 1448.33

No	Indikator	Sub Indikator	No Item	Jumlah Skor	
2	Gejala Psikis	1. Kegelisahan/Ketidaktenangan	13	177	
			24	165	
			Total Skor		342
		Rata-Rata Skor		171.00	
		%		5.82	6.40
		2. Kebosanan	25	193	
			Total Skor		193
			Rata-Rata Skor		193.00
		%		3.29	7.22
		3. Cepat Marah/ Sensitif	4	183	
			14	171	
			26	155	
		Total Skor		509	
		Rata-Rata Skor		169.67	
		%		8.67	6.35
		4. Cemas/ Khawatir	20	194	
			27	207	
			Total Skor		401
		Rata-Rata Skor		200.50	
		%		6.83	7.50
		5. Iri	35	170	
			Total Skor		170
			Rata-Rata Skor		170.00
		%		2.90	6.36
		6. Kelelahan	5	166	
			16	177	
			Total Skor		343
		Rata-Rata Skor		171.50	
		%		5.84	6.42
		7. Perasaan Takut	17	179	
			28	156	
			Total Skor		335
		Rata-Rata Skor		167.50	
		%		5.71	6.27
		8. Perasaan Sedih	18	155	
			29	168	
			Total Skor		323
		Rata-Rata Skor		161.50	
		%		5.50	6.04
		9. Pesimis/ Putus Asa	6	117	
			30	180	
			Total Skor		297
Rata-Rata Skor		148.50			
%		5.06	5.56		
10. Konsentrasi Terganggu	7	116			
	Total Skor		116		
	Rata-Rata Skor		116.00		
%		1.98	4.34		

No	Indikator	Sub Indikator	No Item	Jumlah Skor	
3	Gejala Perilaku	1. Produktivitas Menurut	8	180	
			31	154	
			Total Skor		334
		Rata-Rata Skor		167.00	
		%		5.69	6.25
		2. Pola Makan Berubah	19	156	
			22	184	
			32	150	
		Total Skor		490	
		Rata-Rata Skor		163.33	
		%		8.34	6.11
		3. Insomnia	9	156	
			21	148	
			33	167	
		Total Skor		471	
		Rata-Rata Skor		157.00	
		%		8.02	5.87

Jumlah keseluruhan = 5872
Rata-rata skor keseluruhan = 2672.50