

**HUBUNGAN *STRESS*, *SELF-EFFICACY*, DAN *ATTITUDE*  
TERHADAP PRESTASI ATLET TENIS JUNIOR DIY**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Sanyata Nugroho Panuntun Adhi Wibowo  
NIM 13602241091

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

# HUBUNGAN *STRESS*, *SELF-EFFICACY*, DAN *ATTITUDE* TERHADAP PRESTASI ATLET TENIS JUNIOR DIY

Oleh:

Sanyata Nugroho Panuntun Adhi Wibowo

13602241091

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior DIY. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk kajian pengetahuan yang berkaitan dengan psikologis atlet tenis junior yang berada di DIY.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey*. Penelitian dilaksanakan di lapangan tenis Sultan Agung, lapangan tenis Universitas Gajah Mada, lapangan tenis Universitas Negeri Yogyakarta, lapangan tenis Sewokoprojo, dan lapangan tenis Kulon Progo. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet tenis junior yang berjumlah 34 atlet putra dan 29 atlet putri. Teknik sampling yang digunakan teknik *insidental sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Analisis data dengan cara uji korelasional.

Berdasarkan hasil uji korelasional, (1) signifikansi hubungan antara *stress* dan prestasi sebesar 0,181 sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara *stress* dan prestasi atlet junior tenis DIY, (2) signifikansi hubungan *self-efficacy* dan prestasi sebesar 0,122 sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan prestasi atlet junior tenis DIY, (3) signifikansi hubungan *attitude* dan prestasi sebesar 0,007 sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara *attitude* dengan prestasi atlet tenis junior DIY, (4) signifikansi hubungan antara *stress*, *self-efficacy*, *attitude* terhadap prestasi sebesar 0,215 sehingga terdapat hubungan rendah antara *stress*, *self-efficacy*, *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior DIY.

**Kata kunci:** *Stress*, *Self-efficacy*, *Attitude*, *Prestasi*, *Tenis Lapangan*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Sanyata Nugroho Panuntun Adhi Wibowo  
NIM : 13602241091  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Judul TAS : Hubungan *Stress, Self-efficacy, Attitude* Terhadap Prestasi  
Atlet Tenis Junior di DIY

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 1 Juli 2019

Yang menyatakan,



Sanyata Nugroho P.A.W

NIM 13602241091

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN *STRESS, SELF EFFICACY, ATTITUDE* TERHADAP  
PRESTASI ATLET TENIS JUNIOR DI DIY**

Disusun oleh:

Sanyata Nugroho Panuntun Adhi Wibowo

NIM 13602241091

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 2 Juli 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan  
Kepelatihan Olahraga



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.  
NIP. 197112292000032001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Abdul Alim, M.Or.  
NIP.19821129 200604 1 001

**LEMBAR PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN STRESS, SELF-EFFICACY, DAN ATTITUDE  
TERHADAP PRESTASI ATLET TENIS JUNIOR DIY**

Disusun oleh:

Sanyata Nugroho Panuntun Adhi Wibowo

NIM 13602241091

telah dipertahankan

di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 16 Juli 2019

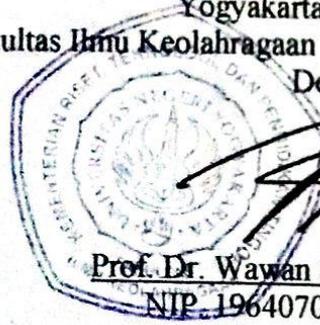
**TIM PENGUJI**

<b>Nama/Jabatan</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
Ketua Penguji/Pembimbing Dr. Abdul Alim, M.Or.		24/7
Sekretaris Danardono, M. Or.		24/2019
Penguji I Dr. Hari Yulianto, M. Kes.		23/7

Yogyakarta, 24 Juli 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

  
  
**Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.**  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan puji syukur Tuhan, kupersembahkan karyaku ini teruntuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Hari Wibowo dan Ibu Sukatirah yang senantiasa memberikan doa dan dukungan dalam bentuk apapun, motivasi, semangat, bimbingan, nasihat serta segala pengorbanannya. Telinga yang tidak pernah lelah untuk mendengarkan keluh kesah dari anaknya ini, terimakasih selalu.
2. Untuk Adik saya Setyawati Bakti Kinanthi yang selalu memberikan doa dan bantuan. Adik yang selalu mendukung setiap langkah kakaknya, selalu mengingatkan ini dan itu dan bisa menjadi teman yang baik disaat dibutuhkan.

## **MOTTO**

1. Be the best version of you–Sanyata Nugroho P.A.W.
2. Karena itu saudara–saudaraku, berdirilah teguh, jangan goyah, dan giatlah selalu dalam pekerjaan Tuhan! Sebab kamu tahu, bahwa dalam persekutuan dengan Tuhan jerih payahmu tidak sia-sia (1 Korintus 15 : 58).
3. Gusti Tansah Berkahi-Sanyata Nugroho P.A.W

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Hubungan *Stress, Self-Efficacy, Attitude* Terhadap Prestasi Atlet Tennis Junior di DIY” dapat diselesaikan dengan lancar. Selesaiannya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan barbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

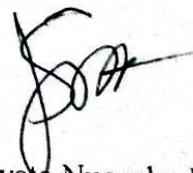
1. Ibu Ch. Fajar Sri Wahyuniarti, S.Pd., M.Or., Ketua jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Ketua Penguji Bapak Dr. Abdul Alim M.Or., Sekretaris Bapak Danardono, M.Or., dan Penguji Bapak Dr. Hari Yulianto, M. Kes. yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir skripsi saya.
3. Bapak Dr. Abdul Alim M.Or, selaku Dosen Pembimbing TAS, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian tugas akhir skripsi ini.
5. Bapak Dr. Hari Yulianto, M. Kes. Sebagai validator angket, yang telah memberikan ilmu serta masukan-masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan

7. Kakak saya Mas Deni, Mas Habib, dan Julian memberikan dorongan semangat dan memotivasi dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
8. Teman-teman saya Yusuf, Septian, Zaki, Riki, dan Riris yang selalu memberikan dukungan saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini sehingga dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunan maupun penyajian disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 1 Juli 2019

Penulis



Sanyata Nugroho P.A.W

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat <i>Stress</i> .....	8
a. Pengertian <i>Stress</i> .....	8
b. Sumber <i>Stress</i> .....	9
2. Hakikat <i>Self-Efficacy</i> .....	12
a. Pengertian <i>Self-efficacy</i> .....	12
b. Klasifikasi <i>Self-efficacy</i> .....	14
c. Ciri-ciri <i>Self-Efficacy</i> .....	16
d. Dampak Efikasi Diri.....	17
e. Fungsi <i>Self-Efficacy</i> .....	19
3. Hakikat <i>Attitude</i> .....	21
a. Pengertian <i>Attitude</i> .....	21
b. Faktor yang mempengaruhi <i>attitude</i> .....	24
4. Hakikat Atlet Junior .....	27
B. Penelitian Yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berfikir .....	30
D. Hipotesis .....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Desain Penelitian .....	32

B. Tempat Dan Pengambilan Data .....	33
1. Tempat Penelitian.....	33
2. Pengambilan Data .....	33
C. Populasi dan Sampel .....	34
1. Populasi .....	34
2. Sampel.....	34
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
1. Instrumen Penelitian.....	35
2. Pengumpulan Data .....	38
F. Teknik Analisis Data.....	39
1. Uji Validitas .....	39
2. Uji Reliabilitas.....	39
3. Uji Korelasional .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
A. Deskripsi Lokasi, Subyek dan Data Penelitian .....	41
B. Hasil Uji Penelitian .....	41
1. Uji Validitas .....	41
2. Uji Realibiitas.....	44
3. Uji korelasional .....	45
C. Pembahasan.....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan .....	51
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	51
C. Keterbatasan Penelitian.....	52
D. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen <i>Stress</i> .....	36
Tabel 2. Kisi-kisi instrumen <i>self-efficacy</i> .....	37
Tabel 3. kisi-kisi intrumen <i>attitude</i> .....	37
Tabel 4. Prestasi yang diperoleh atlet .....	38
Tabel 5. Hasil pengujian validitas instrumen <i>stress</i> .....	43
Tabel 6. Hasil pengujian validitas instrumen <i>self-efficacy</i> .....	43
Tabel 7. Hasil pengujian validitas instrumen <i>attitude</i> .....	44
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penelitian .....	45
Tabel 9. Hasil Uji korelasional.....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Penelitian.....	33
Gambar 2. Struktur Latihan.....	50

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	58
Lampiran 2. Surat Permohonan Validasi .....	59
Lampiran 3. Instrumen Penilaian Validator .....	60
Lampiran 4. Surat Keterangan Validator .....	61
Lampiran 5. Instrumen Penelitian .....	62
Lampiran 6. Hasil Angket .....	67
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas .....	76
Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas .....	84
Lampiran 9. Hasil Angket Setelah Uji Validitas Dan Reliabilitas .....	87
Lampiran 10. Hasil Uji Korelaional .....	96
Lampiran 11. Dokumentasi .....	98

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang pelaksanaannya dilakukan oleh dua orang atau empat orang yang berhadapan dengan dibatasi oleh net. Peralatan yang diperlukan untuk memainkannya diperlukan raket dan bola yang terbuat dari karet. Prinsip dasar bermain tenis adalah memukul bola melewati net hingga jatuh ke daerah lawan, menjauhkan bola dari jangkauan lawan sehingga lawan sulit mengembalikan bola sehingga dapat memperoleh point untuk mendapatkan kemenangan. Tenis lapangan termasuk dalam kategori olahraga permainan dengan dibatasi net, menggunakan raket dan bola. Pergerakan dalam tenis lapangan relatif cepat dan dimainkan dalam lapangan yang luas.

Selain membutuhkan kekuatan memukul bola, juga keterampilan menempatkan bola pada sisi yang kosong, agar pihak lawan sulit mengembalikan. Menurut Lardner (2003: iv) “Tenis merupakan permainan yang memerlukan kecepatan kaki, ketepatan yang terkendali, stamina, antisipasi, ketetapan hati (*determination*), dan kecerdikan”. Dahulu tenis hanya dimainkan oleh para amatir. Kini pemain-pemain kelas dunia seringkali telah menjadi pemain profesional di usia remaja. Tenis terbuka, di mana pemain profesional bersaing dengan pemain amatir, dimulai pada tahun 60-an (Brown, 2007: 1). Tujuan utama dalam tenis adalah memukul bola ke dalam petak lawan dengan sedemikian rupa, sehingga lawan tidak

dapat menyentuhnya sama sekali, atau agar pengambilan bola lawan membawa bola keluar dari batas garis, atau agar bola lawan menyangkut net (Lardner, 2003: 5).

Menurut Bompa dan Haff (2009:10), “latihan adalah proses yang terorganisir di mana tubuh dan pikiran terus menerus dihadapkan pada tekanan dari berbagai volume (kuantitas) dan intensitas”. Dari beberapa pendapat para ahli yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa, latihan adalah merupakan proses melakukan gerakan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet dan dilaksanakan teratur, sistematis, dan berulang-ulang dengan volume dan intensitas yang terorganisir untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan seperti meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Keberhasilan dalam permainan tenis bergantung pada penguasaan teknik dasar sebagai landasan dan dipengaruhi oleh unsur-unsur lain yaitu kondisi fisik. Selain itu, keberhasilan yang lebih kompleks pada permainan tenis lapangan yaitu terbentuknya mental atlet yang sangat berpengaruh terhadap kejiwaan serta emosional atlet dalam cara bermainnya. Apabila dilengkapi dengan latihan mental akan membentuk dan meningkatkan performa atlet yang sempurna.

Usaha dalam mencapai prestasi maksimal membutuhkan banyak sekali pengetahuan pendukung, Bompa dalam (Sukadiyanto, 2011: 1) pengetahuan pendukung antara lain: anatomi, fisiologi, kedokteran olahraga, biomekanika, statistika, tes dan pengukuran, psikologi, pembelajaran motorik, ilmu pendidikan, ilmu gizi, sejarah dan sosiologi.

Disebutkan bahwa ilmu psikologi dibutuhkan dalam proses melatih, dalam prosesnya psikologi menjadi ilmu yang dapat membantu atlet untuk mencapai prestasi maksimalnya.

Atlet yang menguasai fisik, teknik dan taktik yang baik harus beriringan dengan pengelolaan emosi yang baik juga. Saat pikiran seorang atlet terganggu dengan hal-hal negatif seperti emosi negatif yang berlebihan maka dapat mengganggu konsentrasi dan mengakibatkan permainan tidak maksimal. Gejala-gejala *stress* ketika dalam posisi tertekan, dan posisi lawan lebih unggul dalam poin, bisa mengakibatkan rasa percaya diri atlet menurun dalam suatu pertandingan. Inilah salah satu faktor kegagalan yang dialami oleh para atlet yaitu kurangnya pembinaan mental bagi atlet itu sendiri.

Pada saat berlatih kemampuan atlet bisa dikatakan lebih baik karena jarang melakukan kesalahan, namun pada saat bertanding kesalahan-kesalahan sering dilakukan oleh atlet pada saat bertanding. Hal ini salah satunya dikarenakan oleh faktor mental, pada saat berlatih atlet jarang mendapatkan tekanan emosi seperti pada situasi pertandingan. Pada situasi pertandingan, kedua pemain sama-sama memiliki keinginan untuk memenangkan pertandingan tersebut, tetapi belum tentu sesuai dengan keinginan yang diharapkan. Misalnya memukul bola keluar garis (*out*), memukul bola tidak melewati net, dan wasit kurang cermat dalam mengambil keputusan sehingga merugikan pemain. Kedewasaan dalam

mengontrol diri atlet inilah yang menjadi faktor penentu kemenangan dalam sebuah pertandingan.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada atlet tenis junior di DIY, pada saat bertanding atlet sering menunjukkan adanya *stress* sebelum dan pada saat bertanding. *Stress* yang dialami seperti keringat dingin, takut lawan lebih baik darinya, dan takut membuat pelatih marah. Apabila atlet tersebut sedang mengalami *stress* dan berpikiran negatif terhadap pertandingannya maka akan menimbulkan *self-efficacy* yang rendah pula. Tanda-tanda *self-efficacy* yang dialami seperti tidak adanya greget dalam bermain, bermain asal-asalan tidak berpikir untuk menang. Hal itu semakin dikuatkan dengan *attitude* pada saat di lapangan seperti tidak fokus pada permainannya sendiri, sering melihat keluar lapangan, tidak konsentrasi, dan raut wajah yang terlihat pucat. Atlet tidak dapat menampilkan performa terbaiknya karena kecemasan dan *stress* yang dialami. Setiap atlet dalam menghadapi pertandingan memiliki kadar kecemasan dan *stress* yang berbeda-beda. Perbedaan ini dikarenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam mengatasi kecemasan dan *stress* yang atlet alami. Seorang atlet diharapkan dapat melatih aspek mental sejak dini agar bisa mengatasi masalah psikologis pada saat pertandingan.

Atlet tenis junior di DIY berusia sekitar 10-18 tahun. Pada usia ini atlet masih kurang dalam mengontrol masalah psikologis pada saat bertanding. Dengan adanya penelitian ini diharapkan pelatih, orangtua dan

atlet bisa dijadikan bahan evaluasi untuk berlatih dan dapat meningkatkan prestasi atlet ke depannya.

Dalam uraian di atas faktor mental sangat penting dalam prestasi atlet, sehingga faktor psikologis yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet, orang tua, dan pelatih. Untuk itu perlu adanya penelitian mengenai hubungan antara *stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY.

## **B. Identifikasi Masalah**

Banyak permasalahan yang timbul berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih banyak atlet yang mental bertandingnya kurang bagus.
2. Metode latihan yang diterapkan pelatih masih banyak yang monoton dan berorientasi pada teknik, dan fisik semata dan kurang memperhatikan pada mental.
3. Belum diketahuinya hubungan *stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis.

## **C. Batasan Masalah**

Pembatasan masalah perlu dilakukan untuk menghindari terjadinya salah penafsiran dan ruang lingkup penelitian menjadi jelas dan terarah pada sasaran. Berdasarkan berbagai identifikasi masalah di atas maka permasalahan akan dibatasi pada bagaimana hubungan *stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah di atas, penulis akan mengajukan perumusan masalah yang nantinya akan terjawab melalui penelitian yang akan penulis lakukan. Adapun perumusan yang penulis ajukan adalah:

1. Bagaimana hubungan *stress* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY?
2. Bagaimana hubungan *self-efficacy* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY?
3. Bagaimana hubungan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY?
4. Bagaimana hubungan *stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan:

1. Mengetahui hubungan *stress* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY.
2. Mengetahui hubungan *self-efficacy* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY.
3. Mengetahui hubungan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY.
4. Mengetahui hubungan *stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis:

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat membuktikan secara ilmiah tentang hubungan *stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi pelatih dan tim olahraga tenis lapangan, penelitian ini dapat menjadi masukan untuk menyusun program latihan agar dalam memberikan pembinaan dan latihan mental dalam latihan karena mental sangat berpengaruh dalam menghadapi kompetisi.
- b. Bagi atlet tenis lapangan junior di DIY, dengan mengetahui pengaruh pengaruh *stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* diharapkan atlet dapat lebih mudah untuk menguasai pengetahuan mengenai mental dan dapat mengelola diri dalam bertanding ke depannya.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat *Stress***

##### **a. Pengertian *Stress***

*Stress* didefinisikan sebagai respon non spesifik dari tubuh di setiap tuntutan (Selye, 1982 dalam Ali Maksun, 2008: 109). Jika seseorang dihadapkan pada situasi yang dapat menimbulkan *stress*, maka akan terjadi respon, ada reaksi kimiawi dalam tubuh, hormon mengalir dan meningkat kedalam darah, emosi meninggi, dan ketegangan bertambah. *Stress* merupakan kondisi umum yang dihadapi seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Atlet pada umumnya mengalami *stress* sampai pada taraf tertentu. Tuntutan dan tekanan untuk mengikuti jadwal latihan yang ketat serta kalender acara pertandingan yang sudah baku dapat menimbulkan *stress*.

*Stress* salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet saat bertanding. Bagaimana seorang atlet menghadapi *stress* yang dialami akan membantu atlet tersebut dalam meraih prestasinya. *Stress* sendiri merupakan tekanan atau suatu yang terasa menekan dalam diri seseorang. Perasaan tertekan ini timbul karena berbagai faktor, baik berasal dari dalam diri sendiri ataupun dari luar. Kondisi *stress* ini berkaitan erat dengan kecemasan (Lilik Sudarwati, 2007: 50). Sementara itu, kecemasan adalah suatu

ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasakan tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Lilik Sudarwati, 2007: 50).

Zamirullah khan dkk. (2011: 3), mengemukakan kecemasan dapat digambarkan sebagai ketegangan dan khawatir bahwa hasil dari kesusahan. Kecemasan adalah negatif, dibebankan dalam keadaan emosional yang ditandai dengan rasa tidak nyaman dan gugup. Secara umum ada dua bentuk kecemasan, sifat dan lingkungan. *Trait* merupakan kecemasan sifat, karakteristik kepribadian yang relatif stabil dari waktu ke waktu, predisposisi individu menjadi cemas di berbagai macam situasi. *State* merupakan kecemasan lingkungan, di sisi lain mengacu pada jenis kecemasan itu adalah situasi khusus. Salah satu faktor yang diyakini memiliki efek yang signifikan terhadap kinerja atletik adalah tingkat kecemasan yang dialami lingkungan sebelum ke perlombaan. Hal ini disebut dalam sastra sebagai kecemasan pra-kompetitif.

b. Sumber *Stress*

Sumber *stress* menurut Lilik Sudarwati (2007: 52). *Stressor* berasal dari dua sisi, yaitu berasal dari dalam diri (faktor internal) dan dari luar (faktor eksternal) seorang atlet. Sumber *stress* yang

berasal dari dalam diri atlet umumnya disebabkan oleh faktor-faktor berikut:

1) Faktor Internal

a) Pikiran Negatif

Pikiran negatif sering timbul pada diri seorang atlet apabila dicemooh dan dimarahi. Pikiran negatif yang timbul karena rasa takut dicemooh, dimarahi, takut mengecewakan, rasa bersalah terkadang menimbulkan frustrasi dan mengganggu penampilan atlet tersebut.

b) Persiapan

Persiapan menghadapi pertandingan terkadang memberi ketegangan tersendiri bagi seorang atlet yang akan menghadapi pertandingan. Persiapan ini meliputi persiapan diri dalam hal fisik, teknis, maupun mental. Atlet yang merasa persiapannya kurang akan mengalami *stress* sehingga mempengaruhi penampilannya dalam bertanding. Persiapan sebelum bertanding dan dukungan pembina dapat mengurangi *stress*.

c) Tanggung Jawab yang Berlebihan

Tanggung jawab atas prestasi yang berlebihan kepada diri sendiri, pelatih, dan orang tua juga merupakan penyebab *stress* yang berasal dari luar. Jika beban dan tanggung jawab terlalu tinggi sampai melebihi kemampuan diri

sendiri maka secara psikologis atlet akan merasa tertekan dan mengalami *stress* sebelum bertanding. Tekanan untuk memperoleh peringkat dari pelatih justru akan membuat mental atlet menjadi turun, karena masing-masing atlet mempunyai kemampuan yang berbeda-beda. Secara tidak langsung akan merugikan diri atlet itu sendiri dan tim.

## 2) Faktor Eksternal

Sementara itu, (Lilik Sudarwati, 2007: 53) menjelaskan sumber *stress* yang berasal dari luar diri atlet antara lain:

### a) Target

Setiap target yang mengikuti pertandingan, baik dalam skala nasional maupun internasional biasanya menetapkan target juara yang ingin dicapai. Target ini tidak hanya ditentukan oleh atlet itu sendiri, tetapi pihak pelatih, pengurus club, maupun KONI juga menetapkan target juara tertentu. Setiap atlet juga ingin menjadi juara pada setiap pertandingan yang diikutinya, namun target menjadi juara merupakan salah satu stressor tersendiri bagi seorang atlet.

### b) Penonton

Kehadiran penonton dalam suatu pertandingan memberikan semangat tersendiri bagi atlet yang sedang bertanding. Semangat yang sorak-sorai yang diberikan

penonton bisa menjadi pemacu semangat, namun bisa juga menurunkan semangat bertanding seorang atlet dengan cemoohan yang dikeluarkan penonton.

c) Situasi

Situasi pertandingan akan menimbulkan ketegangan bagi seorang pemain yang akan bertanding. Bila pemain diletakkan sebagai pemain penentu dalam babak penentuan, hal ini akan menimbulkan ketegangan yang bisa menghambat permainan atlet tersebut karena bertanding dibawah tekanan harus bisa memenangkan atau meraih poin pada pertandingan tersebut.

## 2. Hakikat Self-Efficacy

### a. Pengertian *Self-efficacy*

Berkenaan dengan *self-efficacy*, Bandura (Schunk, Pintrich, & Meece, 2010: 391) mengatakan bahwa, “*Self-efficacy is defined as, people judgments of their capabilities to organize and execute courses of action required to attain designates types of performances*”. Berdasarkan definisi di atas, peneliti memaknai bahwa *self-efficacy* adalah penilaian seseorang atas kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas yang akan tercermin dalam tindakan-tindakan untuk mencapai tujuannya.

Konsep dasar teori *self-efficacy* adalah keyakinan bahwa pada setiap individu mempunyai kemampuan mengontrol pikiran,

perasaan, dan perilakunya. *Self-efficacy* merupakan masalah persepsi subyektif artinya *self-efficacy* tidak selalu menggambarkan kemampuan yang sebenarnya, tetapi terkait dengan keyakinan yang dimiliki individu (Bandura, 1997: 41).

Menurut Bandura (1977: 42) berhipotesis bahwa *self-efficacy* mempengaruhi pilihan kegiatan, usaha, kegigihan, dan prestasi. Dibandingkan dengan orang yang meragukan kemampuan mereka, mereka yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi untuk menyelesaikan tugas berpartisipasi lebih mudah, bekerja lebih keras, bertahan lebih lama ketika mereka menghadapi kesulitan, dan mencapai pada tingkat yang lebih tinggi. Orang-orang memperoleh informasi untuk menilai *self-efficacy* dari kinerja mereka, pengalaman perwakilan (pengamatan), bentuk persuasi, dan reaksi fisiologis. Keberhasilan meningkatkan *self-efficacy* dan kegagalan menurunkannya, tetapi begitu *self-efficacy* yang kuat dikembangkan, kegagalan mungkin tidak memiliki banyak dampak (Bandura, 1986). Umpan balik positif semacam “kamu dapat melakukannya” itu dapat meningkatkan *self-efficacy*, tetapi peningkatan ini akan bersifat sementara jika upaya selanjutnya menjadi buruk. Gejala-gejala yang menandakan kecemasan mungkin ditafsirkan sebagai berarti seseorang kurang memiliki keterampilan. *Self-efficacy* bukan satu-satunya pengaruh pada perilaku. *Self-efficacy* yang tinggi tidak akan menghasilkan kinerja

yang kompeten ketika pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan kurang. Dalam hal ini, *self-efficacy* bermanfaat karena memotivasi individu untuk meningkatkan kompetensi mereka. Ekspektasi hasil, atau keyakinan mengenai kemungkinan hasil tindakan, adalah penting karena orang berusaha keras untuk hasil positif. Harapan hasil dan *self-efficacy* sering kali terkait. Namun, tidak ada hubungan otomatis antara keduanya. Atlet dapat mengharapkan hasil positif sebagai hasil dari melakukan dengan baik pada tes atau pada latihan apabila memiliki pengetahuan, fisik, dan keterampilan yang baik.

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli di atas, peneliti dapat menyimpulkan *self-efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas-tugasnya. *Self-efficacy* adalah keyakinan bahwa “aku bisa”. Atlet dengan *self-efficacy* tinggi setuju dengan pernyataan seperti “saya bisa mengalahkan dia” dan “saya akan latihan setiap hari”. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah merasa tidak memiliki keyakinan bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas, maka dia berusaha untuk menghindari tugas tersebut.

#### b. Klasifikasi *Self-efficacy*

Klasifikasi *self-efficacy* menurut Santrock (2009: 216) terbagi menjadi dua bentuk, yaitu *self-efficacy* tinggi dan *self-efficacy* rendah. Santrock (2009: 216) menyatakan, atlet dengan

*self-efficacy* rendah pada latihan akan mengeluh mengenai latihan yang akan dijalani, khususnya yang menantang. Atlet dengan *self-efficacy* tinggi akan menghadapi tantangan pelatih tersebut dengan keinginan besar. Atlet dengan *self-efficacy* tinggi lebih tekun dibanding atlet dengan *self-efficacy* rendah. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung mengerjakan suatu tugas tertentu, meskipun tugas-tugas tersebut sulit. Atlet tidak memandang tugas tersebut sebagai hal yang perlu dihindari. Selain itu, individu mengembangkan minat dan ketertarikan yang mendalam pada suatu aktivitas dan berkomitmen mencapai tujuan yang diinginkan (Bandura, 1997: 119).

Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan dan keterampilan. Mereka akan meningkatkan usaha mereka untuk mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Mereka yang gagal dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali *self-efficacy* mereka kembali setelah kegagalan tersebut. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah tidak berpikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit mereka mengurangi usaha mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam membenahi dan mendapatkan *self-*

*efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan (Bandura, 1997: 119).

c. Ciri-ciri *Self-Efficacy*

Menurut Luthan (2011: 36) Individu yang memiliki efikasi diri tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan. Individu yang ragu akan kemampuan mereka (efikasi diri yang rendah) akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu seperti ini memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan diri mereka, gangguan-gangguan yang mereka hadapi, dan semua hasil yang dapat merugikan mereka.

Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah tidak berpikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit, mereka mengurangi usaha-usaha mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam membenahi ataupun mendapatkan kembali efikasi diri mereka ketika menghadapi kegagalan (Bandura, 1997: 119). Dari hal-hal di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa individu yang memiliki efikasi diri tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Dapat menangani secara efektif situasi yang mereka hadapi.

- 2) Yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan.
- 3) Ancaman dipandang sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari.
- 4) Gigih dalam berusaha.
- 5) Percaya pada kemampuan diri yang dimiliki.
- 6) Hanya sedikit menampakkan keragu-raguan.
- 7) Suka mencari situasi baru.

Individu yang memiliki efikasi diri rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Lamban dalam membenahi atau mendapatkan kembali efikasi diri ketika menghadapi kegagalan.
- 2) Tidak yakin dapat menghadapi rintangan.
- 3) Ancaman dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari.
- 4) Mengurangi usaha dan cepat menyerah.
- 5) Raguh pada kemampuan diri yang dimiliki.
- 6) Tidak suka mencari situasi baru.
- 7) Aspirasi dan komitmen pada tugas lemah

#### d. Dampak Efikasi Diri

Luthans (2011) menyebutkan bahwa efikasi diri secara langsung dapat berdampak pada hal-hal sebagai berikut:

- 1) Pemilihan perilaku, misalnya keputusan akan dibuat berdasarkan bagaimana efikasi yang dirasakan seseorang terhadap pilihan, misalnya pengambilan keputusan di lapangan.

- 2) Usaha motivasi, misalnya orang akan mencoba lebih keras dan lebih banyak berusaha pada suatu tugas dimana efikasi diri mereka lebih tinggi dari pada mereka yang memiliki efikasi diri yang rendah.
- 3) Daya tahan, misalnya orang dengan efikasi diri tinggi akan mampu bangkit dan bertahan saat menghadapi masalah atau kegagalan, sementara orang dengan efikasi diri rendah cenderung menyerah saat menghadapi rintangan.
- 4) Pola pemikiran fasilitatif, misalnya penilaian efikasi mempengaruhi perkataan pada diri sendiri (*self-talk*) seperti orang dengan efikasi diri tinggi mungkin mengatakan pada diri sendiri, “Saya tahu saya dapat menemukan cara untuk mengalahkan lawan saya”. Sementara orang dengan efikasi diri rendah mungkin berkata pada diri sendiri, “Saya tahu saya tidak bisa melakukan hal ini, saya tidak mungkin mengalahkannya”
- 5) Daya tahan terhadap stres, misalnya orang dengan efikasi diri rendah cenderung mengalami stres dan malas karena mereka berfikir gagal, sementara orang dengan efikasi diri tinggi memasuki situasi penuh tekanan dengan percaya diri dan kepastian dan dengan demikian dapat menahan reaksi stress. Para peneliti telah mendokumentasikan suatu ikatan yang kuat

antara efikasi diri yang tinggi dengan keberhasilan dalam tugas fisik dan mental yang sangat beragam.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki dampak dalam kehidupan seseorang. Adapun dampak dari efikasi diri antara lain, yaitu individu dapat memilih perilaku yang tepat, memiliki motivasi yang tinggi dalam berusaha, mampu bertahan ketika menghadapi masalah, memiliki pola pemikiran fasilitatif, serta lebih tahan terhadap stres.

e. Fungsi *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (1995) Teori *self-efficacy* menyatakan bahwa persepsi mengenai kemampuan seseorang akan mempengaruhi pikiran, perasaan, motivasi, dan tindakannya. Bandura menjelaskan bahwa ketika perasaan efikasi telah terbentuk maka akan sulit berubah. Kepercayaan mengenai *self-efficacy* merupakan penentu dari tingkah laku. Terdapat beberapa fungsi dari *self-efficacy* yaitu:

- 1) Untuk menentukan pemilihan tingkah laku. Orang cenderung akan melakukan tugas tertentu dimana ia merasa memiliki kemampuan yang baik untuk menyelesaikannya. Jika seseorang memiliki keyakinan diri yang besar bahwa ia mampu mengerjakan tugas tertentu, maka ia akan lebih memilih mengerjakan tugas tersebut daripada tugas lainnya.

Ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* juga mendorong timbulnya tingkah laku

- 2) Sebagai penentu besarnya usaha dan daya tahan dalam mengatasi hambatan. Bandura (1986) mengatakan bahwa *self-efficacy* menentukan berapa lama individu dapat bertahan dalam mengatasi hambatan dan situasi yang dialami. Orang dengan *self-efficacy* menunjukkan usaha yang lebih keras daripada orang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah
- 3) Mempengaruhi pola pikir dan reaksi emosional. Bandura (1986) mengatakan bahwa *self-efficacy* mempengaruhi pola pikir dan reaksi emosional individu, baik dalam menghadapi situasi maupun dalam melaksanakan tugas tertentu. Orang dengan *self-efficacy* yang tinggi menganggap dirinya dapat mengerjakan tugas dan melewati situasi apapun daripada orang dengan *self-efficacy* yang rendah.
- 4) Penentu tingkah laku selanjutnya. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi memiliki minat dan keterlibatan yang tinggi dan lebih baik dengan lingkungannya. Demikian juga dalam menghadapi tugas, dimana keyakinan mereka juga tinggi. Mereka tidak mudah putus asa dan menyerah dalam mengatasi kesulitan dan mereka akan menampilkan usaha yang lebih keras lagi. Sebaliknya individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung pemalu dan kurang terlibat

dalam tugas yang dihadapi dan berusaha lari dari tugas tersebut.

### 3. Hakikat *Attitude*

#### a. Pengertian *Attitude*

Menurut Azwar (2005: 155) menyebutkan sikap itu sebagai suatu situasi internal yang mempengaruhi tindakan seseorang terhadap suatu benda, orang, dan peristiwa. Pendapat ini berarti setiap orang memiliki sikap tertentu terhadap suatu benda, orang dan peristiwa. Pendapat ini didukung oleh pernyataan Soetarno (1994: 78), bahwa sikap adalah pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak terhadap obyek tertentu. Sikap senantiasa diarahkan terhadap sesuatu artinya tidak ada sikap tanpa obyek sikap diarahkan kepada benda-benda, orang, peristiwa, lembaga, pandangan, norma, dan lain-lain.

Menurut Ahmadi, (2003: 53) sikap adalah sebagai suatu kesadaran individu yang menentukan perbuatan yang nyata ataupun yang mungkin terjadi dalam kegiatan sosial.

Menurut Stephen dan Timothy (2008: 92) sikap atau *attitude* adalah pernyataan evaluatif, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan terhadap objek, individu, atau peristiwa. Hal ini mencerminkan tentang perasaan seseorang tentang sesuatu. Sedangkan menurut Bagus (2010) sikap ialah sesuatu yang kompleks, yang dapat didefinisikan sebagai pernyataan-pernyataan

evaluatif, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, atau penilaian mengenai objek, manusia, atau peristiwa-peristiwa. Sebagian sikap terbentuk melalui proses belajar sosial yang diperoleh dari orang lain. Berdasarkan pengertian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sikap adalah kecenderungan yang berasal dari dalam diri seseorang yang berhubungan dengan objek yang dihadapinya dalam kehidupan sehari-hari yang akan terwujud dalam tingkah laku atau perbuatan untuk bertindak, karena pada dasarnya sikap merupakan proses tertutup dari dalam diri manusia dan akan bekerja bila berhadapan dengan suatu objek.

*Attitude* merupakan seperangkat ciri atau karakteristik yang relatif menetap dan terorganisasikan dalam diri individu yang mempengaruhi tingkah laku individu tersebut. *Attitude* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesuksesan seorang atlet dalam olahraga. *Attitude* menginginkan stabilitas dan perubahan. Aspek stabilitas memberikan struktur yang diperlukan untuk berfungsi secara efektif dalam masyarakat, sedangkan aspek-aspek yang bersifat dinamis dan berubah-ubah memberikan kesempatan untuk belajar.

Sikap berhubungan dengan komponen-komponen antara lain *evaluation* (penilaian), *emotional feeling* (perasaan emosi), dan *action tendency* (aksi tendensi). Apabila kita lebih mendalam,

maka evaluasi tidak dapat dilepaskan dengan aspek kognitif, *emotional feeling* berhubungan dengan perasaan, sedangkan *action tendency* berhubungan dengan aspek konatif atau kemauan manusia. Sikap bukanlah suatu tindakan, tetapi merupakan cara bertindak dalam situasi tertentu dan menghadapi obyek tertentu. *attitude* adalah kesediaan untuk merespons secara konstan dengan cara positif atau negatif terhadap obyek atau situasi tertentu. Adanya kesamaan pandangan bahwa sikap bukanlah action atau tindakannya sendiri, tetapi baru merupakan kesediaan. Berbagai persepsi (visual, auditif, rasa, dsb) kemudian berproses melalui perhatian, pemahaman dan keputusan, dan semuanya ini baru merupakan tingkah laku tersembunyi yang kita kenal dengan sikap. Kemudian akan berproses lebih lanjut dan terwujudlah bentuk tindakan yang tampak yang dapat diamati.

Perkembangan sikap atlet dapat dipelajari dari kesediaan mereaksi terhadap orang lain seperti pelatih, teman satu tim, dan orang tua terhadap situasi-situasi tertentu latihan, pertandingan dan keadaan kritis, serta sikapnya terhadap diri sendiri seperti percaya diri, persepsi diri, dan keyakinan diri. Kepribadian dapat digambarkan dengan menyebutkan sifat yang dimiliki individu. Sifat ini menunjukkan kesesuaian dengan kesediaan bertindak dengan cara tertentu. Sifat juga menunjukkan sebagai sifat-sifat yang stabil, menetap, serta konsisten terhadap variasi-variasi

situasi yang berbeda. Seseorang yang telah memperlihatkan sifat dengan baik akan dapat mencapai sukses.

Seorang pelatih, guru olahraga, instruktur, dan pemimpin latihan, bisa menjadi lebih efektif jika mengetahui perbedaan level dalam struktur kepribadian yang berada di luar perilaku yang disebabkan oleh peran dalam situasi tertentu.

b. Faktor yang mempengaruhi *attitude*

Dengan memahami secara langsung bagaimana kepribadian asli seseorang serta jenis-jenis tanggapan atau respon yang biasa dilakukan akan memberi kejelasan pada motivasi, tindakan-tindakan, dan perilakunya. Adapun menurut Nasution (2009) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *attitude* antara lain:

1) Berpikir Positif

Bisa atau tidaknya seorang atlet berpikir positif, bisa mempengaruhi mentalitasnya di lapangan. Kemampuan menemukan makna dari tiap peluang, event, situasi, serta orang yang dihadapi adalah cara untuk menimbulkan pikiran positif. Sering terdengar bahwa pemain A atau B tidak terduga bisa memenangkan pertandingan padahal targetnya adalah berusaha main sebaik mungkin. Alasannya, karena lawannya bagus dan pertandingan ini jadi moment penting kualitas diri dan permainannya. Artinya, sang atlet mampu melihat sisi lain yang membuat dirinya tidak terbebani ambisi. Pikiran rileks

dan fokus pada permainan berkualitas akhirnya mempengaruhi sikap atlet tersebut saat bertanding dimana ia jadi berhati-hati dan cermat dalam proses, dan tidak terburu-buru ingin cepat-cepat mendapatkan poin

## 2) Motivasi

Tingkat motivasi dan sumber motivasi atlet akan mempengaruhi daya juangnya. Kalau kurang termotivasi, otomatis daya juangnya pun kurang. Kalau *highly motivated*, maka daya juangnya juga tinggi. apabila sumber motivasi ada di luar (ekstrinsik), maka kuat lemahnya daya juang sang atlet pun sangat situasional, tergantung kuat lemah pengaruh stimulus. Contoh, makin besar hadiahnya, makin kuat daya juangnya. Makin kecil hadiahnya, makin kecil usahanya. Apabila sumber motivasi ada di dalam diri, atlet tersebut mampu untuk tetap mempertahankan motivasinya apapun yang terjadi di lapangan.

## 3. Pengendalian emosi

Ketidakmampuan mengendalikan emosi bisa mengganggu konsentrasi dan keseimbangan fisiologis. Pengendalian emosi tidak bisa muncul dalam semalam, karena sudah menjadi bagian dari kepribadian atlet. Hal ini bukan berarti tak bisa dirubah, namun perlu proses untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi dengan proporsional. Jadi, kalau

atlet tersebut masih punya masalah dalam pengendalian emosi, maka dia lebih mudah terstimulasi oleh berbagai masalah apapun bentuknya, entah itu kelakuan penonton atau suporter, sikap pelatih, tindakan teman-temannya, dan wasit.

#### 4. Daya tahan terhadap stress

Jika tingkat stres berada di atas ambang kemampuan sang atlet dalam mengelola stresnya maka akan mengakibatkan prestasi atlet menurun, namun jika tingkat stres berada di bawah ambang maka atlet tidak akan termotivasi untuk berprestasi. Jika tingkat stres berada pada level toleransi kemampuannya maka atlet akan mampu berprestasi.

#### 5. Rasa Percaya Diri

Kurangnya rasa percaya diri akan mempengaruhi keyakinan dan daya juang sang atlet. Masalah yang muncul saat berlatih maupun bertanding bisa saja memperlemah rasa percaya dirinya, meski sang atlet sudah berlatih dengan baik. Apalagi jika masalah yang dihadapi berkaitan dengan konsep dirinya. Misalnya, sang atlet selalu memandang dirinya kurang baik, kurang sempurna, maka seruan "uuuuuu" penonton bisa dianggap konfirmasi atas kekurangan dirinya, meskipun pada kenyataannya atlet tersebut tergolong berprestasi.

#### 6. Kemampuan Evaluasi Diri

Kemampuan evaluasi ini juga diperlukan untuk melihat hubungan antara masalah dengan *performance*-nya. Tanpa kemampuan untuk melihat ke dalam, atlet akan terjebak dalam masalah dan kesalahan yang berulang.

#### 4. Hakikat Atlet Junior

Atlet (sering dieja atlit) dari bahasa Yunani yang artinya *athlos* yang berarti kontes adalah seorang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga kompetitif (wikipedia: atlet). Atlet atau olahragawan adalah seorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang yang dipilihnya. Menurut Sukadiyanto (2009: 7) petenis adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan tenis lapangan untuk dapat meraih prestasi yang terbaik. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa seorang yang berprestasi dalam cabang olahraga, yang dimaksud dalam hal ini yaitu cabang tenis lapangan. Tujuan seorang menekuni cabang olahraga yakni berprestasi setinggi-tingginya sesuai dengan kemampuan yang dikeluarkan secara maksimal. Prestasi yang didapat dari seorang atlet akan membawa dirinya meraih suatu kehidupan yang disiplin, tanggung jawab dan mempunyai daya juang tinggi di masa yang akan datang.

Berdasarkan peraturan PELTI (Persatuan Tenis Lapangan Indonesia) mengenai ketentuan turnamen junior menyebutkan bahwa

turnamen junior dikelompokkan dalam usia 18 tahun kebawah, 16 tahun kebawah, 14 tahun kebawah, 12 tahun kebawah, 10 tahun kebawah. Usia dihitung dari tahun kelahirannya sampai dengan tahun penyelenggaraan turnamen. Dalam pembagian kelompok umur tersebut, kategori putra dan putri pun dipisah dalam pelaksanaan pertandingannya.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian Nurmalitta Ruwi (2014) yang berjudul “Tingkat Kecemasan dan *Stress* pada Atlet Tenis Lapangan Pon Remaja I di Surabaya Tahun 2014”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan *stress* pada atlet tenis lapangan PON Remaja I di Surabaya tahun 2014. Hasil penelitian tingkat *stress* atlet tenis lapangan putra pada PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya menunjukkan bahwa 6,7% (2 orang atlet) mempunyai tingkat *stress* pada kategori sangat tinggi, 16,7% (5 orang atlet) pada kategori tinggi, 33,3% (10 orang atlet) pada kategori sedang, 36,6% (11 orang atlet) pada kategori rendah, dan 6,7% (2 orang atlet) pada kategori sangat rendah. Sedangkan *stress* pada atlet putri 3,6% sebanyak 1 orang atlet tenis lapangan putri mempunyai tingkat *stress* pada kategori sangat tinggi, 14,3% (4 orang atlet) pada kategori tinggi, 50% (14 orang atlet) pada kategori sedang, 25% (7 orang atlet) pada kategori rendah, dan 7,1% (2 orang atlet) pada kategori sangat rendah.

2. Penelitian Asyhar Basyari (2013) yang berjudul “Hubungan antara Minat dan Prestasi Belajar Sejarah dengan Kesadaran Sejarah Siswa Man Yogyakarta III”. Penelitian ini bertujuan (1) untuk mengetahui hubungan antara minat belajar dengan kesadaran sejarah siswa kelas XI MAN Yogyakarta III tahun ajaran 2012/2013. (2) untuk mengetahui hubungan antara hasil belajar mata pelajaran sejarah dengan kesadaran sejarah. (3) untuk mengetahui hubungan antara minat belajar dan prestasi belajar dengan kesadaran sejarah siswa kelas XI MAN Yogyakarta III tahun ajaran 2012/2013. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional dan *ex-post facto*.  $X_2$  sebagai prediktor dan variabel terikat adalah Kesadaran Sejarah (Y) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara minat belajar dengan kesadaran sejarah, dimana  $r_{hitung}$  sebesar 0,348, sedangkan  $r_{tabel}$  dengan  $N=119$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 0,176, jadi  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $0,348 > 0,176$ ). (2) terdapat hubungan yang positif dan tidak signifikan antara prestasi belajar dengan kesadaran sejarah, dimana  $r_{hitung}$  sebesar 0,092, sedangkan  $r_{tabel}$  dengan  $N=119$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 0,176, jadi  $r_{hitung}$  lebih kecil dari  $r_{tabel}$  ( $0,092 < 0,176$ ). (3) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara minat belajar dan prestasi belajar dengan kesadaran sejarah, dimana  $F_{hitung}$  sebesar 8,307, sedangkan  $F_{tabel}$

dengan  $N=119$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 3,07, jadi  $F_{hitung}$  lebih besar dari  $F_{tabel}$  ( $8,307 < 3,07$ ).

### C. Kerangka Berfikir

*Stress* salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet saat bertanding. Bagaimana seorang atlet menghadapi *stress* yang dialami akan membantu atlet tersebut dalam meraih prestasinya.

*Self-efficacy* adalah cerminan tindakan yang dilakukan oleh atlet itu sendiri apabila ia diberikan tantangan dalam latihan dan memberikan hasil yang semaksimal mungkin apabila ia dalam bertanding. Atlet yang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi tentu akan bersemangat dalam menjalani tantangan yang diberikan pelatih dan akan terlihat dari semua usaha yang akan ia kerahkan dalam mencapai sebuah kemenangan. *Self-efficacy* selalu berhubungan dan berdampak pada pemilihan perilaku (*attitude*, motivasi dan keteguhan individu dalam menghadapi setiap persoalan).

Atlet yang baik tentu saja adalah atlet yang memiliki *attitude* yang baik pula, apabila ia mempunyai *stress*, dan *self-efficacy* yang tinggi tetapi atlet tersebut mempunyai *attitude* yang kurang baik seperti, sering menghina lawan, sering emosi, dan marah kepada pelatih itu adalah contoh yang tidak terpuji yang dimiliki oleh seorang atlet. Diharapkan atlet juga adalah seorang yang memiliki *attitude* yang baik, karena di dalam olahraga sudah diajarkan bagaimana *fair-play* tersebut harus dijalankan. Terlepas dari semua segi fisik, teknik, taktik, atlet yang memiliki ketiga sikap yaitu

*stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* yang baik, maka juga akan memiliki prestasi yang tinggi pula.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis:

1. Tidak ada hubungan *stress* terhadap prestasi atlet tenis junior DIY.
2. Tidak ada hubungan *self-efficacy* terhadap prestasi atlet tenis junior DIY.
3. Tidak ada hubungan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior DIY.
4. Tidak ada hubungan antara *stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior DIY.

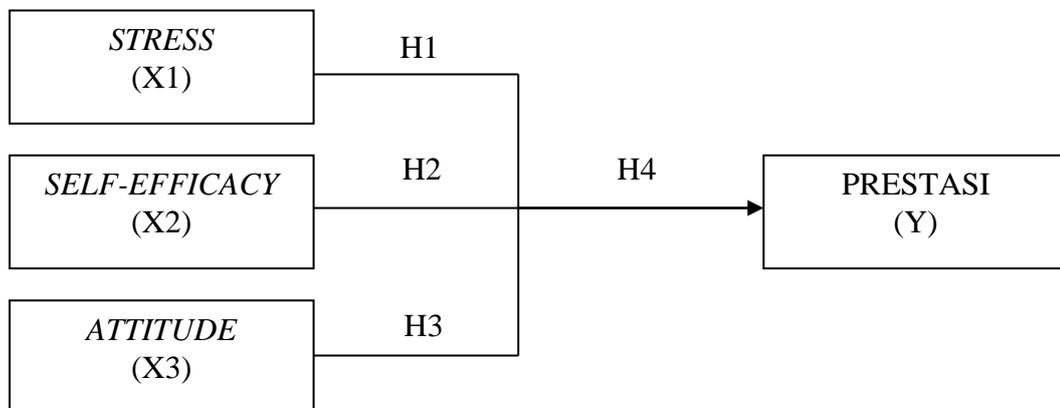
## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu deskriptif kuantitatif. Metode penelitian deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi dan mencari gambaran tentang keadaan-keadaan nyata dengan menggunakan metode *survey*. Menurut Hadari (2007: 67) “Penelitian deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subyek atau obyek penelitian (seseorang, lembaga, dan masyarakat) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak”.

Penelitian yang dilakukan oleh penulis menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, yang mana terfokus untuk mencari hubungan tentang ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel yang ada. “Pendekatan kuantitatif dalam penelitian antara lain dicirikan oleh pengujian hipotesis dan digunakannya instrument-instrumen tes yang standar” (Maksum, 2009: 10). Untuk jenis penelitian sendiri peneliti menggunakan penelitian korelasional. Lebih lanjut menurut Maksum (2009: 17) menjelaskan bahwa “Penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut”.

Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY.



Gambar 1. Desain Penelitian

## B. Tempat Dan Pengambilan Data

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Yogyakarta dengan mencakup seluruh atlet junior yang berada di Yogyakarta. Adapun lapangan yang digunakan untuk tempat penelitian adalah lapangan tenis sultan agung kabupaten Bantul, lapangan tenis Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, lapangan tenis Universitas Negeri Yogyakarta, lapangan tenis sewokoprojo kabupaten Gunungkidul, lapangan tenis Alun-Alun Kulonprogo kabupaten Kulonprogo.

### 2. Pengambilan Data

Pengambilan data dilaksanakan pada saat atlet junior tersebut sedang latihan. Teknik pengumpulan data dengan mengisi angket yang diberikan peneliti kepada atlet tersebut.

## **C. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi menurut Suharsimi Arikunto (2002: 108) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet junior tenis lapangan yang berada di Yogyakarta.

### **2. Sampel**

Suharsimi Arikunto (2010: 174) menyebutkan bahwa sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Adapun teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *insidental sampling*. Menurut Sugiyono (2011), *insidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu atlet yang kebetulan bertemu dengan peneliti yang digunakan sebagai sampel yang dipandang cocok sebagai sumber data.

## **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Sumadi Suryabrata (2013: 29), “definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisi yang dapat diamati (diobservasi)”. Adapun menurut Sugiyono (2011: 38), “Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan”.

Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tiga variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y) adalah sebagai berikut:

1. *Stress* (X1), yaitu mengetahui hubungan *stress* terhadap prestasi (Y) atlet tenis junior DIY
2. *Self-efficacy* (X2), yaitu mengetahui hubungan *self-efficacy* terhadap prestasi (Y) atlet tenis junior DIY
3. *Attitude* (X3), yaitu mengetahui hubungan *attitude* terhadap prestasi (Y) atlet tenis junior DIY
4. Prestasi (Y), yaitu prestasi terbaik yang didapatkan atlet dalam waktu 2 tahun terakhir

## **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Menurut Sugiyono (2011: 102) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian yang diamati. Instrumen diperlukan agar pekerjaan yang dilakukan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga data lebih mudah diolah. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Angket digunakan untuk menyelidiki pendapat subjek mengenai suatu hal atau untuk mengungkapkan kepada responden.

Menurut Sugiyono (2011: 103) langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian dilihat dari variabel-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti, dan selanjutnya indikator-indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan. Untuk memudahkan

penyusunan instrumen, maka perlu digunakan matriks pengembang instrumen atau kisi-kisi instrumen.

Angket disusun menggunakan skala *Likert*. Menurut Sugiyono (2011: 92) skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban dari setiap butir instrumen yang menggunakan skala *Likert* mempunyai gradasi sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat dijabarkan dengan kata-kata sebagai berikut: bagi jawaban dengan gradasi sangat positif (1) Jawaban Sangat Setuju (SS) diberi skor 4; (2) Jawaban Setuju (S) diberi skor 3; (3) Jawaban Tidak Setuju (TS) diberi skor 2; dan (4) Jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1, sedangkan jawaban dengan gradasi sangat negatif penilaian skor dibalik dari yang positif.

**Tabel 1. Kisi kisi instrumen *Stress***

NO.	VARIABEL	FAKTOR	INDIKATOR	BUTIR	JUMLAH
1.	<i>Stress</i>	Internal	Pikiran negatif	6,7,8	3
			Persiapan	4,5	2
			Tanggung Jawab berlebih	1,2,3	2
		Eksternal	Target	9,10	2
			Penonton	11,12	2
			Situasi	13,14,15	3

**Tabel 2. Kisi kisi instrumen *self-efficacy***

NO.	VARIABEL	INDIKATOR	BUTIR	JML
1.	<i>Self-Efficacy</i>	Pemilihan perilaku (keputusan yang akan dibuat berdasarkan efikasi yang dirasakan seseorang)	16,17,18,20,23	5
		Usaha motivasi (usaha yang ditunjukkan seseorang dalam melaksanakan tugas)	19,27,28,30,31	4
		Daya tahan (kemampuan untuk bangkit dan bertahan dalam melaksanakan tugas)	21,26,29	3
		Pola pemikiran fasilitatif (pemikiran seseorang dalam melaksanakan tugas)	22.24.25.27	4

**Tabel 3. kisi-kisi intrumen *attitude***

NO.	VARIABEL	INDIKATOR	BUTIR	JML
1.	<i>Attitude</i>	Berpikir Positif	32,33,38	3
		Motivasi	35,36,39	3
		Pengendalian emosi	34,41,42	3
		Daya tahan stress	43,46	1
		Rasa percaya diri	44,45	2
		Kemampuan evaluasi diri	37,40	2

Untuk variabel prestasi, menggunakan pencapaian prestasi yang diperoleh atlet tersebut :

**Tabel 4. Prestasi yang diperoleh atlet**

<b>JUARA YANG DIDAPAT</b>	<b>NILAI</b>
JUARA III DAERAH	1
JUARA II DAERAH	2
JUARA I DAERAH	3
JUARA III NASIONAL	4
JUARA II NASIONAL	5
JUARA I NASIONAL	6
JUARA III INTERNASIONAL	7
JUARA I INTERNASIONAL	8
JUARA I INTERNASIONAL	9

## **2. Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Menurut Sugiyono (2011: 142) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Pengumpulan data dilakukan dengan mengedarkan angket kepada responden. Angket diedarkan dengan tujuan untuk memperoleh data tentang identitas responden, karakteristik responden hubungan *stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY.

## **F. Teknik Analisis Data**

Teknis analisis data adalah suatu cara yang dipakai untuk mengolah data yang telah dikumpulkan untuk mendapat suatu kesimpulan. Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dirumuskan di atas yaitu untuk (1) mengetahui hubungan *stress* terhadap prestasi atlet tenis junior DIY, (2) mengetahui hubungan *self-efficacy* terhadap prestasi atlet tenis junior DIY, (3) mengetahui hubungan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior DIY, dan (4) mengetahui hubungan *stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior DIY

### **1. Uji Validitas**

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahan suatu instrumen (Sunyoto, 2011 : 69). Instrumen penelitian yang berupa pernyataan perlu divalidasi untuk mengetahui apakah butir-butir pernyataan yang digunakan telah valid atau tidak. Instrumen dalam penelitian divalidasi oleh satu validator yaitu Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes. sebagai ahli dalam bidang tenis lapangan dan penyusunan angket peneliian.

### **2. Uji Reliabilitas**

Reliabilitas menurut (Ghozali, 2008: 45) adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari suatu variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dapat dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu.

Uji Reliabilitas dilakukan dengan uji *Alpha Cronbach*. Rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

$$r_{ac} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

$r_{ac}$  = Koefisien realibilitas *alpha cronbach*

$k$  = banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$  = total *varians* butir

$\sigma_t^2$  = total *varians*

### 3. Uji Korelasional

Untuk uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji korelasional. Uji digunakan untuk membandingkan antara dua variabel apakah korelasional atau tidak. Dasar pengambilan keputusan hubungan menggunakan pedoman derajat hubungan (Sugiyono, 2012: 184) sebagai berikut:

- a. 0,00 – 0,199 = tidak ada hubungan
- b. 0,20 – 0,399 = rendah
- c. 0,40 – 0,599 = sedang
- d. 0,60 – 0,799 = kuat
- e. 0,80 – 1,000 = sangat kuat

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Lokasi, Subyek dan Data Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Tenis Sultan Agung kabupaten Bantul, Lapangan Tenis UGM Yogyakarta, Lapangan Tenis UNY, Lapangan Tenis Sewokoprojo Gunungkidul, Lapangan Tenis Alun-Alun Kulonprogo.

Subyek dalam penelitian ini adalah atlet tenis junior yang berusia 10, 12, 14, 16, dan 18 tahun. Pengambilan data dilakukan pada hari Senin 29 Oktober – Jumat 3 November 2018. Dalam proses pengambilan data, angket disebar keseluruhan atlet tenis lapangan tenis junior yang hadir pada saat latihan sebanyak 34 atlet putra dan 29 atlet putri untuk dijadikan sampel penelitian.

### **B. Hasil Uji Penelitian**

#### **1. Uji Validitas**

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahan suatu instrumen (Sunyoto, 2011: 69). Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas yang tinggi. Instrumen penelitian yang berupa soal test perlu divalidasi untuk mengetahui apakah butir-butir pernyataan yang digunakan telah valid atau tidak. Perhitungan validitas angket ini menggunakan SPSS 20 *for windows*. Hasil pengujian validitas mendapatkan nilai r-hitung. Apabila nilai r-hitung yang diperoleh lebih besar dari r-tabel maka dapat dinyatakan

bahwa butir tersebut valid. Hasil selengkapnya tentang hasil pengujian validitas ada di dalam lampiran.

Syarat minimum untuk dianggap suatu butir instrumen valid adalah nilai indeks validitasnya  $\geq r$  tabel (Sugiyono, 2013) dan jika koefisien korelasi Product Moment  $> r$  tabel. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan program SPSS. Menilai kevalidan masing-masing butir pertanyaan dapat dilihat dari nilai *Corrected item Total Correlation* masing-masing butir pertanyaan. Suatu butir pertanyaan dikatakan valid jika nilai r-hitung yang merupakan nilai dari *Corrected item-Total Correlation*  $> r$  tabel (Sugiyono, 2013: 124).

Angket *stress* terdapat 15 butir pernyataan yang setelah diuji validitasnya terdapat 1 butir pernyataan yang memiliki r-hitung lebih kecil dari r-tabel yaitu nomor 1, sehingga butir tersebut dinyatakan gugur dan didapatkan 14 butir pernyataan yang valid. Angket *self-efficacy* terdapat 16 butir pernyataan yang setelah diuji validitasnya tidak terdapat butir pernyataan yang r-hitung lebih kecil daripada r-tabel. Angket *attitude* terdapat 15 butir pernyataan yang setelah diuji validitasnya terdapat 1 butir yang memiliki r-hitung lebih kecil daripada r-tabel, yaitu nomor 46, sehingga butir tersebut gugur dan didapatkan 14 butir pernyataan.

**Tabel 5. Hasil Pengujian Validitas Instrumen *Stress***

Pernyataan	R Hitung	R-tabel ( N-2) 63-2 = 61	Keterangan
STR.1	0,080	0,248	Tidak Valid
STR.2	0,386	0,248	Valid
STR.3	0,561	0,248	Valid
STR.4	0,379	0,248	Valid
STR.5	0,660	0,248	Valid
STR.6	0,566	0,248	Valid
STR.7	0,308	0,248	Valid
STR.8	0,479	0,248	Valid
STR.9	0,631	0,248	Valid
STR.10	0,618	0,248	Valid
STR.11	0,552	0,248	Valid
STR.12	0,348	0,248	Valid
STR.13	0,647	0,248	Valid
STR.14	0,467	0,248	Valid
STR.15	0,438	0,248	Valid

**Tabel 6. Hasil Pengujian Validitas Instrumen *Self-Efficacy***

Pernyataan	R Hitung	R-tabel (N-2) 63 - 2 = 61	Keterangan
SE.1	0,685	0,248	Valid
SE.2	0,602	0,248	Valid
SE.3	0,355	0,248	Valid
SE.4	0,669	0,248	Valid
SE.5	0,619	0,248	Valid
SE.6	0,669	0,248	Valid
SE.7	0,463	0,248	Valid
SE.8	0,464	0,248	Valid
SE.9	0,569	0,248	Valid
SE.10	0,394	0,248	Valid
SE.11	0,456	0,248	Valid
SE.12	0,620	0,248	Valid
SE.13	0,630	0,248	Valid
SE.14	0,385	0,248	Valid
SE.15	0,543	0,248	Valid
SE.16	0,520	0,248	Valid

**Tabel 7. Hasil Pengujian Validitas Instrumen *Attitude***

Pernyataan	R Hitung	R Tabel	Keterangan
ATT.1	0,502	0,248	Valid
ATT.2	0,532	0,248	Valid
ATT.3	0,424	0,248	Valid
ATT.4	0,658	0,248	Valid
ATT.5	0,606	0,248	Valid
ATT.6	0,741	0,248	Valid
ATT.7	0,474	0,248	Valid
ATT.8	0,383	0,248	Valid
ATT.9	0,726	0,248	Valid
ATT.10	0,527	0,248	Valid
ATT.11	0,484	0,248	Valid
ATT.12	0,651	0,248	Valid
ATT.13	0,722	0,248	Valid
ATT.14	0,744	0,248	Valid
ATT.15	0.206	0,248	Tidak Valid

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabel artinya dapat dipercaya atau diandalkan. Instrumen yang baik merupakan instrumen yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data, hal tersebut merupakan definisi dari reliabilitas. Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui apakah kuesioner memiliki konsistensi apabila digunakan secara berulang-ulang. Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan metode pengukuran *one shoot* atau pengukuran sekali. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas menggunakan *cronbach's alpha*. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila nilai *cronbach's alpha* > 0,60 (Sunyoto, 2011: 70).

**Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penelitian**

Variabel	Jumlah Pernyataan	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
<i>Stress</i>	14	0,777	Reliabel
<i>Self-Efficacy</i>	16	0,820	Reliabel
<i>Attitude</i>	14	0,861	Reliabel

Tabel 8. menunjukkan bahwa instrumen penelitian mendapat hasil perhitungan *Cronbach's Alpha* > 0,60. Dapat dinyatakan bahwa instrumen penelitian reliabel dan memenuhi syarat untuk digunakan dalam penelitian.

### 3. Uji Korelasional

Uji korelasional bertujuan untuk menguji signifikansi hubungan masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen yang diformulasikan dalam model. Kriteria pengujiannya dengan menunjukkan besaran nilai r. Nilai r tersebut dibandingkan dengan pedoman derajat hubungan yang dijabarkan oleh (Sugiyono, 2012: 184)

**Tabel 9. Hasil Uji korelasional**

No	Variabel	Nilai R	Keterangan
1.	<i>Stress</i>	0,181	Tidak ada hubungan
2.	<i>Self Efficay</i>	0,122	Tidak ada hubungan
3.	<i>Attitude</i>	0,007	Tidak ada hubungan
4.	<i>Stress, Self Efficacy, dan Attitude</i>	0,215	Hubungan rendah

Berdasarkan tabel 9. dapat dilihat berdasarkan signifikansi hubungan (nilai r) dapat diketahui bahwa :

1. Signifikansi hubungan antara *stress* dan prestasi sebesar 0,181 sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara *stress* dan prestasi atlet junior tenis DIY.
2. Signifikansi hubungan antara *self-efficacy* dan prestasi sebesar 0,122 sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan prestasi atlet junior tenis DIY.
3. Signifikansi hubungan antara *attitude* dan prestasi sebesar 0,007 sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara attitude dengan prestasi atlet tenis junior DIY
4. Signifikansi hubungan antara *stress*, *self efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi sebesar 0,215 sehingga ada hubungan yang rendah antara *stress*, *self efficacy*, dan *attitude* dengan prestasi atlet tenis junior DIY

### **C. Pembahasan**

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara *stress* dan prestasi atlet junior DIY, mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan prestasi atlet junior DIY, mengetahui hubungan antara *attitude* dan prestasi atlet junior DIY, dan mengetahui hubungan antara *stress*, *self efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior DIY.

Dari hasil pengujian statistik mengenai beberapa hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti dapat dibuat pembahasan sebagai berikut :

1) Hubungan antara *stress* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY

Hasil perhitungan menunjukkan hipotesis awal diterima, artinya tidak adanya hubungan yang signifikan antara *stress* dan prestasi atlet tenis junior DIY. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi hubungan ( $r$ ) sebesar 0,181.

2) Hubungan antara *self-efficacy* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY

Hasil perhitungan menunjukkan hipotesis pertama diterima, artinya tidak adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan prestasi atlet tenis junior DIY. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi hubungan ( $r$ ) sebesar 0,122.

3) Hubungan antara *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY

Hasil perhitungan menunjukkan hipotesis pertama diterima, artinya tidak adanya hubungan yang signifikan antara *attitude* dan prestasi atlet tenis junior DIY. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi hubungan ( $r$ ) sebesar 0,122.

4) hubungan antara *stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior DIY

Hasil perhitungan menunjukkan hipotesis pertama ditolak, artinya adanya hubungan yang rendah antara *stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior DIY. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi hubungan ( $r$ ) sebesar 0,215 sehingga ada

hubungan yang rendah antara *stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior DIY.

Dari hasil penelitian diperoleh tidak ada hubungan yang signifikan antara *stress*, *self efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet junior di DIY. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh adanya faktor usia, dan pengalaman atlet tersebut. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (George, 1994) telah meneliti efek usia dan *stress* dan menemukan dalam penelitian itu bahwa atlet perguruan tinggi mengalami *stress* yang jauh lebih sedikit dan lebih banyak *self-efficacy* daripada yang terjadi pada atlet sekolah menengah, meskipun perbedaan dalam kualitas kinerja tidak terlalu berbeda. Mungkin, atlet perguruan tinggi mendapat manfaat dari memiliki lebih banyak pengalaman dalam olahraga daripada atlet sekolah menengah, atau lebih meningkat dalam kepercayaan diri sebagai hasil dari pengalaman mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Modroño dan Guillén (2012) juga menemukan dalam sampel olahraga selancar angin yang usianya berbanding terbalik. terkait dengan kecemasan yaitu, atlet yang lebih tua mengalami kecemasan dari pada atlet yang lebih muda. Para peneliti mengusulkan bahwa efek ini kemungkinan muncul sebagai akibat dari perbedaan dalam tingkat pengalaman antara atlet yang lebih tua dan lebih muda (Modroño dan Guillén, 2012). Dalam studi yang sama, Modroño dan Guillén (2012) juga menemukan bahwa perbedaan antara *stress* dan *self-efficacy* dialami oleh profesional dan atlet selancar angin amatir tidak

signifikan, mungkin menunjukkan bahwa hanya atlet yang paling elit pengalaman secara signifikan mengurangi kecemasan sebagai akibat dari tingkat persaingan mereka.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Neil, Mellalieu, & Hanton, 2006) dengan sampel pemain rugby elit dan non-elit, pemain elit memiliki *self-efficacy* lebih tinggi daripada rekan-rekan non-elit mereka. Selain itu, perbedaan signifikan ditemukan antara cara di mana kecemasan ditafsirkan oleh berbeda atlet elit dan atlet non-elit, menunjukkan bahwa tingkat kompetisi mungkin tidak hanya berdampak pada intensitas kecemasan, tetapi juga pada arah kecemasan. Persaingan di tingkat elit, yang didefinisikan sesuai dengan status profesional mereka, menafsirkan gejala *stress* kurang berpengaruh daripada rekan non-elit mereka yang berkompetisi di tingkat semi-profesional atau lebih rendah.

Berdasarkan struktur latihan, dibagi menjadi tiga latihan yaitu tahap dasar (pemula), tahap menengah (spesialisasi), tahap lanjutan (prestasi tinggi). Pada tahap dasar ini berisi menumbuhkan rasa senang berolahraga, mengembangkan kapasitas fisik, mengajarkan skill dasar/teknik dasar, memberikan pengalaman gerak yg beragam, menanamkan kebiasaan mental-sosial yg baik (disiplin, konsentrasi, kerjasama). Pada tahap spesialisasi sudah mulai mengarah kepada kondisi fisik khusus sesuai cabang olahraga pilihan, memperbaiki kemampuan koordinasi, kombinasi dari bermacam-macam gerak, mengajarkan keterampilan yg

lebih sulit penyempurnaan teknik dasar, memberi pengetahuan teori tentang taktik, mulai latihan mengikuti kompetisi.



Gambar 2. Struktur Latihan

Atlet tenis junior di DIY yang diteliti adalah atlet yang berusia 10-18 tahun, maka dari itu atlet-atlet tersebut masih dalam tahap pembinaan multilateral, dan tahap spesialisasi. Atlet tersebut masih membutuhkan banyak pelajaran, latihan serta pengalaman apabila ingin berlanjut ke prestasi puncak. Kurangnya berkompetisi juga mungkin menjadi penyebab atlet tersebut kurang cakap dalam mengalami masalah psikologis yang dialami.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang disajikan pada bab terdahulu, dapat diambil kesimpulan bahwa (1) tidak ada hubungan yang signifikan antara *stress* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY, (2) tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY, (3) tidak ada hubungan yang signifikan antara *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY, (4) dan terdapat hubungan yang rendah antara *stress*, *self-efficacy*, dan *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior DIY.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *stress* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY, tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY dan tidak ada hubungan yang signifikan antara *attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat berimplikasi praktis, terutama bagi pihak-pihak yang berperan dalam pengembangan cabang olahraga tenis lapangan.

Penelitian ini juga merupakan masukan yang sangat bermanfaat bagi para atlet tenis lapangan, bahwa betapa pentingnya seorang atlet dalam mengatasi rasa cemas dan *stress* saat bertanding agar dapat memaksimalkan kemampuan yang dimiliki oleh individu atlet itu sendiri. Selain itu juga penelitian ini sangat bermanfaat bagi seorang pelatih atau

pembina cabang olahraga tenis lapangan sebagai bahan kajian untuk mengetahui dan memahami hal-hal yang berkaitan dengan psikologis atlet pada saat latihan maupun bertanding.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah diupayakan secara maksimal, tetapi keterbatasan penelitian tidak dapat dihindarkan. Keterbatasan penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Kurangnya pemahaman dari responden terhadap pernyataan-pernyataan dalam kuisisioner
2. Keseriusan dalam menjawab pernyataan-pernyataan dalam kuisisioner
3. Kurangnya kejujuran responden dalam menjawab pernyataan-pernyataan dalam kuisisioner.

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian, saran relevan yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa
  - a. Perlu adanya penelitian yang sejenis dengan variabel yang lebih kompleks sehingga tidak hanya mengetahui hubungan *stres*, *self-efficacy* dan *attitude* saja.
  - b. Untuk melengkapi penelitian yang sejenis sebaiknya menambahkan faktor-faktor yang lainnya.

## 2. Bagi Atlet

- a. Meningkatkan intensitas latihan, jam terbang perlombaan dan tidak berfokus pada fisik, teknik dan taktik, namun juga melatih psikologinya. Agar kematangan secara psikologis semakin meningkat.
- b. Berkomunikasi baik kepada pelatih, dan orangtua tentang psikologi khususnya mengenai cara mengatasi kecemasan dan *strees* pada saat pertandingan tidak hanya program fisik saja.

## 3. Bagi Pelatih/pembina

- a. Memberikan latihan psikologis kedalam program latihan.
- b. Selalu meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana cara melatih psikologis kepada atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. 2003. *Sikap Yang Tercermin Dari Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Azwar, Saifudin. 2005. *Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta. Pustaka Belajar
- Bagus, M. (2010). *Buku Ajar Psikologi Komunikasi- Fakultas Psikologi*. Surabaya: Universitas Airlangga
- Bandura, Albert. 1995. *Self efficacy : In Changing Societies*. United Kingdom : Cambridge University Press.
- Bandura, Albert. (1997). *SELF-EFFICACY: The Exercise of Control*. New York: W. H Freeman and Company
- Bompa, T. O. & Haff, G. G. 2009. *Periodization: Theory And Methodology Of Training*. Edisi Kelima. Diterjemahkan oleh: Ramdan Pelana, dkk.
- Brown, Jim. (2007). *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja grafindo Persada
- George, T. R. (1994). Self-confidence and baseball performance: A causal examination of selfefficacy theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 381-399
- Ghozali, Imam. 2008. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Hadari Nawawi. (2007). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek Psikologis dalam Coaching Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan
- Lardner, Rex. (2003). *Pedoman Lengkap Bermain Tennis*. Semarang: Dahara Prize
- Lilik Sudarwati Adisasmito. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Luthans, F. (2011). *Organizational Behavior: An Evidence-Based Approach*, 12th Edition). New York : MacGraw-Hill.
- Maksum, Ali. 2009. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya.

- Max Darsono. (2000). *Belajar Dan Pembelajaran*. Semarang : IKIP Semarang
- Modroño, C. & Guillén, F. (2012). Anxiety characteristics of competitive windsurfers: Age, gender, and performance outcome. *Journal of Sport Behavior*, 34(3), 281-294
- Nasution, Y. (2009). *Latihan mental bagi atlet pelajar*. Jakarta:Pusat pengembangan Kualitas Jasmani, Sekretariat Jendral Departemen Pendidikan Nasional
- Neil, R., Mellalieu, S., D., & Hanton, S. (2006). Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 415-423.
- Notoadmojo. (2002), *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineke Cipta
- Robbins, Stephen. P. 2006. Perilaku Organisasi (alih bahasa Drs. Benjamin Molan), Edisi Bahasa Indonesia, Klaten: PT INT AN SEJATI.
- Santrock, J. W. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika
- Schunk, D. H. (1995). *Self-efficacy, motivation, and performance*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(2), 112-137. doi:10.1080/10413209508406961
- Soetarno. 1994. Psikologi sosial. Yogyakarta. Kanisius
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Administratif. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Edisi 16. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:Penerbit Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:PT Asdi Mahasatya
- Sukadiyanto. 2009. *Metode Melatih Fisik Petenis*. Universitas Negeri Yogyakarta.Yogyakarta
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta:Lubuk agung

Sunyoto, Danang. 2011. *Metodologi Penelitian Ekonomi: Alat Statistik dan Analisis Output Komputer*. Edisi Pertama. CAPS, Jakarta

Zamirullah khan, Zeesah Haider, Naseem Ahmad dan Sartaj Khan. 2011. Sport Achievement Motivation and Sport Competition. *Journal of Education and Practice*. 2(4): 1-5.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 10.31/UN.34.16/PP/2018.

25 Oktober 2018.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.  
Ketua PELTI DIY  
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Sanyata Nugroho P A W  
NIM : 13602241091  
Program Studi : PKO.  
Dosen Pembimbing : Dr. Abdul Alim, M.Or.  
NIP : 198211292006041001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 29 Oktober s/d 3 November 2018  
Tempat : Atlet Junior DIY/Bantul.  
Judul Skripsi : Hubungan Strees, Self Efficacy, Attitude Terhadap Prestasi Atlet  
Tenis Junior di DIY.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Prof. Dr. Syawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Permohonan Validasi

### SURAT PENGANTAR VALIDASI

Kepada Yth.

Bapak Dr. Hari Yulianto, M. Kes

Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FIK UNY

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini selaku dosen pembimbing dari mahasiswa

Nama : Sanyata Nugroho P.A.W

NIM : 13602241091

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Memohon kesediaan Bapak sebagai *expert judgement* dalam mempertimbangkan dan menilai validitas isi pada instrumen penelitian skripsi yang berjudul "Hubungan *Stress, Self-Efficacy, dan Attitude* terhadap prestasi atlet tenis junior di DIY"

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya mengucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 10 October 2018

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Dr. Abdul Alim, M. Or

NIP : 198211292006041001

Peneliti



Sanyata Nugroho P.A.W

NIM. 13602241091

Lampiran 3. Instrumen Penilaian Validator

SARAN DAN MASUKAN VALIDATOR PADA INSTRUMEN ANGKET

"Hubungan *Stress, Self-Efficacy, Attitude* terhadap Prestasi Atlet Tennis

Junior di DIY"

1. Beberapa instrumen sudah mengandung 2 pernyataan dan 1 item
2. Beberapa item sudah terlalu panjang
3. Beberapa item ada yg tendensiis
4. ,

Yogyakarta 22 Oktober 2018  
Validator,



Hari Yulianto, M. Kes.  
NIP : 196707011994121001

## Lampiran 4. Surat Keterangan Validator

---

Lampiran 1. Surat Keterangan Expert Judgement I

### **SURAT KETERANGAN**

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Dr. Hali Yulianto, M. Kes

Unit kerja : FIK UNY

Bidang Ahli : Psikologi

Menerangkan bahwa instrumen penelitian tugas akhir saudara :

Nama : Sanyata Nugroho P.A.W

NIM : 13602241091

Judul Skripsi : **HUBUNGAN STRESS, SELF EFFICACY, ATTITUDE**

**TERHADAP PRESTASI ATLET TENIS JUNIOR DI DIY**

Telah memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang dapat dipergunakan untuk mengumpulkan data.

Yogyakarta, 22 Oktober 2018

Yang menerangkan,



Dr. Hari Yulianto, M. Kes

NIP : 196707011994121001

## Lampiran 5. Instrumen Penelitian

### **ANGKET PSIKOLOGIS ATLET TENIS LAPANGAN**

Kepada  
Atlet Tenis Lapangan

#### **A. Pengantar**

Salam Olahraga.

Berkenaan dengan pencapaian prestasi tenis lapangan tentunya berbicara mengenai berbagai faktor pendukungnya. Faktor psikologis merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi. Angket ini kami maksudkan untuk menggali informasi terkait hubungan faktor psikologis dengan prestasi atlet tenis lapangan. Oleh karena itu, kami mohon Saudara berkenan meluangkan waktu untuk mengisi angket ini.

Demikian atas perhatian dan kesediaan Saudara mengisi angket ini, kami sampaikan terima kasih.

Yogyakarta,  
Februari 2018

Peneliti

**B. Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama !
2. Jawablah setiap pernyataan atau pertanyaan pada kolom yang disediakan.
3. Berilah tanda *checklist* (√) pada alternatif jawaban yang paling sesuai !  
SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

1.	NAMA	:	
2.	TEMPAT, TANGGAL LAHIR	:	
3.	JENIS KELAMIN	:	<input type="checkbox"/> LAKI-LAKI
		:	<input type="checkbox"/> PEREMPUAN
4.	ASAL DAERAH (DOMISILI)	:	
5.	KELOMPOK UMUR (KU)	:	Tahun
6.	<i>LEVEL OF PLAY</i>	:	<input type="checkbox"/> DAERAH <input type="checkbox"/> NASIONAL <input type="checkbox"/> INTERNASIONAL
7.	TIGA (3) PRESTASI TERBAIK DALAM 2 TAHUN TERAKHIR	:	1.
		:	2.
		:	3.

### C. Form Angket Psikologis

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya tetap semangat latihan walaupun seringkali latihan yang diberikan oleh pelatih terasa berat				
2	Saya tetap semangat latihan walaupun seringkali tidak diampingi oleh orang tua				
3	Saya merasa kurang bersemangat jika sedikit teman yang datang latihan				
4	Saya merasa percaya diri apabila dalam bertanding didampingi pelatih				
5	Saya mempunyai keyakinan yang tinggi untuk juara pada event selanjutnya karena saya sudah menjalani latihan yang cukup				
6	Saya merasa kurang percaya diri dalam bertanding apa bila saya kurang latihan				
7	Saya akan mengeluarkan penampilan terbaik saya meskipun banyak tekanan dari luar.				
8	Saya akan mengeluarkan kemampuan terbaik saya bila bertemu dengan lawan unggulan				
9	Saya merasa khawatir bila tidak bisa memenangkan pertandingan.				
10	Saya merasa terbebani dengan target yang tinggi dari pelatih dan pengurus kontingen				
11	Saya merasa grogi jika suara penonton sangat keras saat bersorak.				
12	Saya merasa nyaman menghadapi pertandingan apabila jauh dari keramaian				

	dan kebisingan.				
13	Saya merasa sulit berkonsentrasi apabila banyak suara dari penonton, wasit, dan suar dari meja pertandingan.				
14	Saya merasa nyaman dalam bertanding apabila cuaca cerah (tidak panas atau hujan).				
15	Saya merasa kecewa apabila keputusan wasit dan hakim garis merugikan saya				
16	Saya berpikir siap menghadapi pertandingan				
17	Saya merasa yakin akan berhasil pada setiap pertandingan				
18	Saya yakin akan mendapatkan apa yang saya inginkan apabila disertai usaha keras				
19	Saya mampu menghadapi setiap tantangan dalam latihan				
20	Saya mampu menyelesaikan latihan dengan baik				
21	Saya mampu dalam mengambil keputusan				
22	Saya mampu bertahan dalam menyelesaikan latihan yang menurut saya berat				
23	Saya memiliki kemampuan yang lebih daripada orang lain				
24	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki				
25	Saya mampu mengontrol emosi				
26	saya mampu tampil dalam tekanan				
27	Saya mampu mengambil keputusan pada saat kritis				
28	Saya mampu bangkit dari kekalahan atau				

	keterpurukan				
29	Saya mampu mengendalikan diri saya dengan cara yang positif ketika saya mengalami stress dalam latihan maupun pertandingan				
30	Saya mampu menerapkan strategi untuk sukses				
31	Saya selalu bersikap santun dalam perilaku dan tutur kata				
32	Saya memiliki sikap rendah diri dan tidak sombong				
33	Saya selalu menjunjung tinggi kejujuran dan sportivitas				
34	Saya menghargai orangtua, pelatih, teman dan diri sendiri				
35	Saya memiliki kendali diri yang kuat				
36	Saya selalu disiplin				
37	Saya memiliki sikap dan rasa tanggung jawab yang tinggi				
38	Saya terbuka dalam menerima kritik				
39	Saya selalu mawas diri dan tidak pernah menganggap remeh lawan				
40	Saya selalu melakukan yang terbaik untuk diri saya tanpa tergantung pada orang lain				
41	Saya dapat menerima kekalahan dengan besar hati dan positif				
42	Saya memiliki tingkat kesabaran yang tinggi				
43	Saya menahan diri untuk tidak melakukan hal-hal yang merugikan				
44	Saya memiliki ketekunan dalam meraih				

	kesuksesan				
45	Saya memiliki daya adaptasi yang baik dengan lingkungan baru				
46	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan				

Lampiran 6. Hasil Angket

a. Variabel Stress (X1)

No	Nama	Stress (X1)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	STR
1	Hafizh Kevin	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	2	49
2	Sheehan	4	4	1	4	1	1	4	4	1	1	1	4	1	1	1	33
3	Aisha	4	4	2	4	4	3	4	4	3	2	2	4	3	4	1	48
4	Hanief	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	42
5	Rasyel	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	45
6	Fabian	4	4	2	4	4	3	4	4	3	2	2	4	3	4	1	48
7	M. Faiz	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	2	49
8	Arya	3	3	1	4	1	1	3	3	1	1	1	4	1	1	1	29
9	M. Alfaradu	3	4	2	4	3	3	4	3	3	1	1	4	1	4	1	41
10	Adyba	4	3	2	4	4	3	3	3	1	2	2	3	1	4	4	43
11	Nova	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	4	4	51
12	Diego	4	4	2	3	2	3	3	3	2	1	1	4	2	4	4	42
13	M. Fabian	4	4	2	3	4	2	4	4	1	2	2	2	2	4	2	42
14	Rais	4	4	1	3	3	2	4	4	2	1	2	2	1	4	2	39
15	R. Pijar	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	1	4	4	4	4	53
16	Dzakiyy	3	3	3	4	3	4	3	4	2	1	2	3	1	4	3	43
17	Maulana	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	42
18	M. Ridwan	3	3	2	3	4	4	4	4	2	1	2	4	3	4	4	47

Variabel Stress (Lanjutan)

19	Unza	3	3	2	4	4	2	3	3	2	2	2	4	2	4	3	43
20	Nasywa	4	3	3	3	3	3	4	4	3	1	1	4	1	4	4	45
21	Thalitha	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	39
22	M. Akbar	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	53
23	Maulana	3	3	3	4	4	4	3	3	2	1	2	4	4	4	3	47
24	Jefry	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	52
25	M. Rizky	3	3	3	4	4	4	3	4	2	2	2	3	1	4	4	46
26	Kiara	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	44
27	Dusseldorf	4	4	1	3	4	4	3	4	2	2	2	4	3	4	4	48
28	Davinna	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	41
29	Faizal	3	3	3	1	4	4	4	3	3	1	2	3	1	4	3	42
30	Diah Ayu	4	4	2	3	2	3	3	3	2	1	1	4	2	4	4	42
31	Latifasih	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	2	3	1	4	3	43
32	Nurin	3	3	2	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	49
33	Francesca	4	3	2	4	4	3	3	3	1	2	2	3	1	4	4	43
34	Hanifah	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	38
35	Diandra	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	1	4	4	4	4	53
36	Ramadhan	4	4	1	3	3	1	4	4	2	1	1	4	2	3	1	38
37	Aditya	4	4	2	4	4	3	4	4	3	2	2	4	3	4	1	48
38	Kondhang	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	39
39	Leonard	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	52
40	Surya	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	1	4	2	4	4	47
41	Hafif	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	54

Variabel Stress (Lanjutan)

42	M. Reza	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	56
43	Alreza	2	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	1	42
44	Safira	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	54
45	Agatho	3	4	2	3	4	4	4	4	2	1	2	4	3	3	3	46
46	Safa Dheani	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	55
47	Nauvaldi	3	4	2	4	3	3	4	3	4	1	1	4	1	4	1	42
48	Yoga Firman	4	4	2	4	3	2	4	4	1	1	1	3	2	4	2	41
49	Rafa Satya	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	1	2	1	4	4	36
50	Irfan	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	45
51	Kemal	4	4	2	4	4	3	4	4	3	2	2	4	1	4	4	49
52	Dimas Aqsal	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	45
53	Ali	4	4	1	3	3	2	4	4	2	1	2	2	1	3	3	39
54	Dito Arindo	4	4	1	3	3	1	4	4	2	1	1	4	2	3	1	38
55	Filipus	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	4	41
56	Aulia Risma	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	54
57	Setyo	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	3	1	3	4	38
58	M. Aldi	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	52
59	Supa	4	4	2	3	2	3	3	3	2	1	1	4	2	4	4	42
60	Herlintang	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	40
61	Fatimah Siti	3	3	3	4	4	4	3	4	2	2	2	3	1	3	3	44
62	Dhimas R.	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	45
63	Tirana	3	3	2	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	49

b. Variabel Self Efficacy (X2)

No	Nama	Self Efficacy (X2)																
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	SE
1	Hafizh Kevin	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
2	Sheehan	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	58
3	Aisha	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	61
4	Hanief	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	48
5	Rasyel	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	55
6	Fabian	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	59
7	M. Faiz	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63
8	Arya	3	4	4	3	4	4	1	4	4	3	4	4	4	1	4	4	55
9	M. Alfaradu	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	58
10	Adyba	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	56
11	Nova	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	57
12	Diego	3	2	4	2	3	3	3	1	4	3	3	3	3	4	3	4	48
13	M. Fabian	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	62
14	Rais	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	61
15	R. Pijar	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	59
16	Dzakiyy	4	4	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	57
17	Maulana	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	62
18	M. Ridwan	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	60
19	Unza	3	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	51
20	Nasywa	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	58

Variabel Self Efficacy (Lanjutan)

21	Thalitha	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	51
22	M. Akbar	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	63
23	Maulana	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	57
24	Jefry	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	61
25	M. Rizky	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	56
26	Kiara	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	46
27	Dusseldorf	4	4	4	3	4	3	4	1	4	3	2	3	3	3	4	4	53
28	Davinna	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
29	Faizal	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	3	4	4	4	4	58
30	Diah Ayu	3	2	4	2	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	4	3	47
31	Latifasih	4	3	4	3	3	3	3	1	4	4	3	3	3	4	4	4	53
32	Nurin	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	49
33	Francesca	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	56
34	Hanifah	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	52
35	Diandra	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	59
36	Ramadhan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
37	Aditya	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	59
38	Kondhang	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	54
39	Leonard	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	59
40	Surya	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	56
41	Hafif	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	57
42	M. Reza	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63

Variabel Self- Efficacy (Lanjutan)

43	Alreza	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	53
44	Safira	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	62
45	Agatho	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	60
46	Safa Dheani	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	61
47	Nauvaldi	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	54
48	Yoga Firman	3	4	4	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	56
49	Rafa Satya	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	54
50	Irfan	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	54
51	Kemal	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	59
52	Dimas Aqsal	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
53	Ali	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	58
54	Dito Arindo	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
55	Filipus	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	54
56	Aulia Risma	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	57
57	Setyo	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	57
58	M. Aldi	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	62
59	Supa	2	4	4	2	3	3	3	1	4	4	4	4	3	3	4	3	51
60	Herlintang	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	48
61	Fatimah Siti	3	3	3	3	4	3	3	1	4	4	4	4	4	3	3	3	52
62	Dhimas R.	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	43
63	Tirana	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	1	1	4	4	4	3	50

c. Variabel Attitude (X3) dan Juara (Y)

No	Nama	Attitude (X3)																Juara (Y)
		32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	ATT	
1	Hafizh Kevin	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	56	4
2	Sheehan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	57	5
3	Aisha	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	57	6
4	Hanief	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	47	6
5	Rasyel	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	49	2
6	Fabian	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	58	6
7	M. Faiz	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	55	4
8	Arya	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	55	1
9	M. Alfaradu	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	57	6
10	Adyba	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	1	51	6
11	Nova	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	1	50	1
12	Diego	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	1	46	6
13	M. Fabian	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	58	4
14	Rais	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	1	51	3
15	R. Pijar	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	56	5
16	Dzakiyy	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	53	1
17	Maulana	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	50	2
18	M. Ridwan	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	52	2
19	Unza	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	42	4
20	Nasywa	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	52	5

Variabel Attitude dan Juara (Lanjutan)

21	Thalitha	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	57	5
22	M. Akbar	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	52	8
23	Maulana	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	52	4
24	Jefry	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	56	4
25	M. Rizky	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	1	52	1
26	Kiara	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	52	2
27	Dusseldorf	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	1	54	2
28	Davinna	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	44	3
29	Faizal	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	52	4
30	Diah Ayu	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	1	46	7
31	Latifasih	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	55	1
32	Nurin	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	51	4
33	Francesca	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	1	51	6
34	Hanifah	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	51	1
35	Diandra	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	56	2
36	Ramadhan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	59	4
37	Aditya	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	58	1
38	Kondhang	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	46	3
39	Leonard	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	54	1
40	Surya	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	2	52	5
41	Hafif	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	47	2
42	M. Reza	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60	9
43	Alreza	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	51	3

Variabel Attitude dan Juara (Lanjutan)

44	Safira	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	58	2
45	Agatho	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	52	1
46	Safa Dheani	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	54	9
47	Nauvaldi	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	56	3
48	Yoga Firman	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	53	3
49	Rafa Satya	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	51	5
50	Irfan	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	48	3
51	Kemal	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	58	4
52	Dimas Aqsal	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47	3
53	Ali	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	52	3
54	Dito Arindo	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	59	4
55	Filipus	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	46	5
56	Aulia Risma	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	47	9
57	Setyo	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	56	5
58	M. Aldi	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	59	6
59	Supa	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	1	47	4
60	Herlintang	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	47	5
61	Fatimah Siti	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	1	52	3
62	Dhimas R.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	42	3
63	Tirana	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	51	2

Lampiran 7. Hasil Uji Validitas

a. Uji Validitas Variabel Stress (X1)

Correlations

		STR. 1	STR. 2	STR. 3	STR. 4	STR. 5	STR. 6	STR. 7	STR. 8	STR. 9	STR. 10	STR. 11	STR. 12	STR. 13	STR. 14	STR. 15	Stress
STR.1	Pearson Correlation	1	.473**	-.228	.241	-.075	-.342**	.328**	.198	-.303*	-.250*	-.260*	.066	.081	.133	.123	.080
	Sig. (2-tailed)		.000	.072	.057	.561	.006	.009	.120	.016	.048	.040	.609	.528	.299	.336	.533
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
STR.2	Pearson Correlation	.473**	1	-.084	.364**	.057	-.110	.644**	.495**	.218	.087	-.085	.364**	.188	.173	-.158	.386**
	Sig. (2-tailed)	.000		.511	.003	.657	.392	.000	.000	.086	.497	.509	.003	.140	.176	.217	.002
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
STR.3	Pearson Correlation	-.228	-.084	1	.029	.298*	.433**	-.076	.101	.408**	.379**	.449**	-.079	.333**	.177	.412**	.561**
	Sig. (2-tailed)	.072	.511		.824	.018	.000	.555	.429	.001	.002	.000	.538	.008	.166	.001	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
STR.4	Pearson Correlation	.241	.364**	.029	1	.184	.030	.214	.341**	.051	.245	.035	.335**	.081	.080	-.071	.379**
	Sig. (2-tailed)	.057	.003	.824		.149	.814	.092	.006	.691	.053	.785	.007	.530	.533	.578	.002
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
STR.5	Pearson Correlation	-.075	.057	.298*	.184	1	.457**	.290*	.386**	.269*	.391**	.383**	.123	.302*	.527**	.206	.660**
	Sig. (2-tailed)	.561	.657	.018	.149		.000	.021	.002	.033	.002	.002	.336	.016	.000	.105	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
STR.6	Pearson Correlation	-.342**	-.110	.433**	.030	.457**	1	-.120	.068	.360**	.261*	.408**	.005	.266*	.528**	.363**	.566**
	Sig. (2-tailed)	.006	.392	.000	.814	.000		.350	.595	.004	.039	.001	.968	.035	.000	.003	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63

Uji Validitas Variabel Stress (Lanjutan)

STR.7	Pearson Correlation	.328**	.644**	-.076	.214	.290*	-.120	1	.560**	.168	-.093	-.066	.403**	.066	.118	-.286*	.308*
	Sig. (2-tailed)	.009	.000	.555	.092	.021	.350		.000	.189	.467	.607	.001	.607	.356	.023	.014
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
STR.8	Pearson Correlation	.198	.495**	.101	.341**	.386**	.068	.560**	1	.248*	.112	.121	.341**	.157	.167	-.099	.479**
	Sig. (2-tailed)	.120	.000	.429	.006	.002	.595	.000		.050	.380	.343	.006	.219	.191	.438	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
STR.9	Pearson Correlation	-.303*	.218	.408**	.051	.269*	.360**	.168	.248*	1	.553**	.416**	.342**	.409**	.182	.025	.631**
	Sig. (2-tailed)	.016	.086	.001	.691	.033	.004	.189	.050		.000	.001	.006	.001	.154	.848	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
STR.10	Pearson Correlation	-.250*	.087	.379**	.245	.391**	.261*	-.093	.112	.553**	1	.583**	-.024	.424**	.034	.290*	.618**
	Sig. (2-tailed)	.048	.497	.002	.053	.002	.039	.467	.380	.000		.000	.852	.001	.794	.021	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
STR.11	Pearson Correlation	-.260*	-.085	.449**	.035	.383**	.408**	-.066	.121	.416**	.583**	1	-.168	.498**	-.033	.229	.552**
	Sig. (2-tailed)	.040	.509	.000	.785	.002	.001	.607	.343	.001	.000		.188	.000	.797	.071	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
STR.12	Pearson Correlation	.066	.364**	-.079	.335**	.123	.005	.403**	.341**	.342**	-.024	-.168	1	.235	.048	-.091	.348**
	Sig. (2-tailed)	.609	.003	.538	.007	.336	.968	.001	.006	.006	.852	.188		.063	.708	.477	.005
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
STR.13	Pearson Correlation	.081	.188	.333**	.081	.302*	.266*	.066	.157	.409**	.424**	.498**	.235	1	.079	.221	.647**
	Sig. (2-tailed)	.528	.140	.008	.530	.016	.035	.607	.219	.001	.001	.000	.063		.541	.082	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
STR.14	Pearson Correlation	.133	.173	.177	.080	.527**	.528**	.118	.167	.182	.034	-.033	.048	.079	1	.304*	.476**
	Sig. (2-tailed)	.299	.176	.166	.533	.000	.000	.356	.191	.154	.794	.797	.708	.541		.015	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63

Uji Validitas Variabel Stress (Lanjutan)

STR.15	Pearson Correlation	.123	-.158	.412**	-.071	.206	.363**	-.286*	-.099	.025	.290*	.229	-.091	.221	.304*	1	.438**
	Sig. (2-tailed)	.336	.217	.001	.578	.105	.003	.023	.438	.848	.021	.071	.477	.082	.015		.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
Stress	Pearson Correlation	.080	.386**	.561**	.379**	.660**	.566**	.308*	.479**	.631**	.618**	.552**	.348**	.647**	.476**	.438**	1
	Sig. (2-tailed)	.533	.002	.000	.002	.000	.000	.014	.000	.000	.000	.000	.005	.000	.000	.000	
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

b. Uji Validitas Variabel Self Efficacy (X2)

		Correlations															Self Efficacy	
		SE.1	SE.2	SE.3	SE.4	SE.5	SE.6	SE.7	SE.8	SE.9	SE.10	SE.11	SE.12	SE.13	SE.14	SE.15	SE.16	
SE.1	Pearson Correlation	1	.382**	.197	.532**	.560**	.295*	.281*	.236	.313*	.313*	.251*	.283*	.461**	.251*	.260*	.466**	.685**
	Sig. (2-tailed)		.002	.122	.000	.000	.019	.026	.063	.013	.012	.048	.025	.000	.047	.039	.000	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
SE.2	Pearson Correlation	.382**	1	.106	.326**	.348**	.360**	.156	.262*	.267*	.189	.324**	.341**	.497**	.051	.201	.437**	.602**
	Sig. (2-tailed)	.002		.407	.009	.005	.004	.222	.038	.034	.138	.010	.006	.000	.692	.114	.000	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
SE.3	Pearson Correlation	.197	.106	1	.202	.131	.326**	.068	-.051	.277*	-.157	.240	.448**	.150	-.006	.189	.271*	.355**
	Sig. (2-tailed)	.122	.407		.112	.306	.009	.594	.693	.028	.219	.058	.000	.241	.963	.138	.032	.004
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63

Uji Validitas Variabel Self Efficacy (Lanjutan)

SE.4	Pearson Correlation	.532**	.326**	.202	1	.623**	.556**	.331**	.405**	.343**	.141	.037	.173	.487**	.200	.210	.219	.669**
	Sig. (2-tailed)	.000	.009	.112		.000	.000	.008	.001	.006	.270	.775	.175	.000	.116	.098	.085	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
SE.5	Pearson Correlation	.560**	.348**	.131	.623**	1	.369**	.203	.219	.628**	.206	.267*	.171	.424**	.037	.208	.244	.619**
	Sig. (2-tailed)	.000	.005	.306	.000		.003	.110	.085	.000	.105	.035	.181	.001	.772	.102	.054	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
SE.6	Pearson Correlation	.295*	.360**	.326**	.556**	.369**	1	.197	.243	.371**	.020	.442**	.549**	.352**	.025	.319*	.346**	.669**
	Sig. (2-tailed)	.019	.004	.009	.000	.003		.122	.055	.003	.873	.000	.000	.005	.843	.011	.005	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
SE.7	Pearson Correlation	.281*	.156	.068	.331**	.203	.197	1	-.004	.217	.224	-.079	.129	.142	.546**	.214	.056	.436**
	Sig. (2-tailed)	.026	.222	.594	.008	.110	.122		.973	.088	.078	.537	.312	.267	.000	.092	.664	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
SE.8	Pearson Correlation	.236	.262*	-.051	.405**	.219	.243	-.004	1	.014	.117	.008	.137	.224	.133	.268*	.175	.464**
	Sig. (2-tailed)	.063	.038	.693	.001	.085	.055	.973		.916	.360	.950	.285	.078	.300	.033	.171	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
SE.9	Pearson Correlation	.313*	.267*	.277*	.343**	.628**	.371**	.217	.014	1	.195	.262*	.431**	.356**	.170	.480**	.244	.596**
	Sig. (2-tailed)	.013	.034	.028	.006	.000	.003	.088	.916		.126	.038	.000	.004	.184	.000	.054	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
SE.10	Pearson Correlation	.313*	.189	-.157	.141	.206	.020	.224	.117	.195	1	.195	.268*	.103	.232	.284*	.074	.394**
	Sig. (2-tailed)	.012	.138	.219	.270	.105	.873	.078	.360	.126		.126	.034	.422	.068	.024	.564	.001
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
SE.11	Pearson Correlation	.251*	.324**	.240	.037	.267*	.442**	-.079	.008	.262*	.195	1	.657**	.258*	-.167	.086	.204	.456**
	Sig. (2-tailed)	.048	.010	.058	.775	.035	.000	.537	.950	.038	.126		.000	.041	.190	.503	.110	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63

Uji Validitas Variabel Self Efficacy (Lanjutan)

SE.12	Pearson Correlation	.283*	.341**	.448**	.173	.171	.549**	.129	.137	.431**	.268*	.657**	1	.198	.036	.300*	.160	.620**
	Sig. (2-tailed)	.025	.006	.000	.175	.181	.000	.312	.285	.000	.034	.000		.120	.779	.017	.210	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
SE.13	Pearson Correlation	.461**	.497**	.150	.487**	.424**	.352**	.142	.224	.356**	.103	.258*	.198	1	.201	.373**	.461**	.630**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.241	.000	.001	.005	.267	.078	.004	.422	.041	.120		.115	.003	.000	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
SE.14	Pearson Correlation	.251*	.051	-.006	.200	.037	.025	.546**	.133	.170	.232	-.167	.036	.201	1	.253*	.165	.385**
	Sig. (2-tailed)	.047	.692	.963	.116	.772	.843	.000	.300	.184	.068	.190	.779	.115		.045	.197	.002
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
SE.15	Pearson Correlation	.260*	.201	.189	.210	.208	.319*	.214	.268*	.480**	.284*	.086	.300*	.373**	.253*	1	.195	.543**
	Sig. (2-tailed)	.039	.114	.138	.098	.102	.011	.092	.033	.000	.024	.503	.017	.003	.045		.125	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
SE.16	Pearson Correlation	.466**	.437**	.271*	.219	.244	.346**	.056	.175	.244	.074	.204	.160	.461**	.165	.195	1	.520**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.032	.085	.054	.005	.664	.171	.054	.564	.110	.210	.000	.197	.125		.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
Self Efficacy	Pearson Correlation	.685**	.602**	.355**	.669**	.619**	.669**	.436**	.464**	.596**	.394**	.456**	.620**	.630**	.385**	.543**	.520**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.002	.000	.000	
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

c. Uji Validitas Variabel Attitude (X3)

Correlations

		ATT.1	ATT.2	ATT.3	ATT.4	ATT.5	ATT.6	ATT.7	ATT.8	ATT.9	ATT. 10	ATT. 11	ATT. 12	ATT. 13	ATT. 14	ATT. 15	Attitude
ATT.1	Pearson Correlation	1	.143	.238	.127	.245	.165	.107	.308*	.410**	.187	.134	.508**	.469**	.342**	-.036	.502**
	Sig. (2-tailed)		.265	.060	.322	.053	.197	.404	.014	.001	.141	.296	.000	.000	.006	.782	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
ATT.2	Pearson Correlation	.143	1	.661**	.251*	.156	.385**	.385**	.564**	.436**	.159	-.010	.135	.368**	.114	.088	.532**
	Sig. (2-tailed)	.265		.000	.047	.221	.002	.002	.000	.000	.214	.937	.291	.003	.373	.495	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
ATT.3	Pearson Correlation	.238	.661**	1	.103	.035	.389**	.142	.499**	.302*	.043	-.107	.226	.334**	.049	.088	.424**
	Sig. (2-tailed)	.060	.000		.424	.788	.002	.268	.000	.016	.736	.402	.075	.007	.700	.493	.001
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
ATT.4	Pearson Correlation	.127	.251*	.103	1	.515**	.543**	.247	.076	.497**	.207	.215	.495**	.478**	.447**	.137	.658**
	Sig. (2-tailed)	.322	.047	.424		.000	.000	.051	.552	.000	.103	.091	.000	.000	.000	.283	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
ATT.5	Pearson Correlation	.245	.156	.035	.515**	1	.580**	.216	-.034	.424**	.235	.559**	.347**	.464**	.502**	-.158	.606**
	Sig. (2-tailed)	.053	.221	.788	.000		.000	.089	.791	.001	.064	.000	.005	.000	.000	.215	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
ATT.6	Pearson Correlation	.165	.385**	.389**	.543**	.580**	1	.426**	.218	.385**	.379**	.402**	.374**	.439**	.481**	.082	.741**
	Sig. (2-tailed)	.197	.002	.002	.000	.000		.000	.086	.002	.002	.001	.003	.000	.000	.522	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
ATT.7	Pearson Correlation	.107	.385**	.142	.247	.216	.426**	1	.073	.260*	.271*	.300*	.156	.211	.252*	-.026	.474**
	Sig. (2-tailed)	.404	.002	.268	.051	.089	.000		.572	.040	.032	.017	.222	.097	.046	.842	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63

Uji Validitas Variabel Attitude (Lanjutan)

ATT.8	Pearson Correlation	.308*	.564**	.499**	.076	-.034	.218	.073	1	.388**	.053	-.223	.222	.224	.104	.126	.383**
	Sig. (2-tailed)	.014	.000	.000	.552	.791	.086	.572		.002	.678	.079	.080	.078	.416	.324	.002
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
ATT.9	Pearson Correlation	.410**	.436**	.302*	.497**	.424**	.385**	.260*	.388**	1	.460**	.270*	.388**	.539**	.535**	-.031	.726**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.016	.000	.001	.002	.040	.002		.000	.032	.002	.000	.000	.808	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
ATT.10	Pearson Correlation	.187	.159	.043	.207	.235	.379**	.271*	.053	.460**	1	.440**	.177	.280*	.640**	-.117	.527**
	Sig. (2-tailed)	.141	.214	.736	.103	.064	.002	.032	.678	.000		.000	.164	.026	.000	.362	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
ATT.11	Pearson Correlation	.134	-.010	-.107	.215	.559**	.402**	.300*	-.223	.270*	.440**	1	.224	.399**	.490**	-.170	.484**
	Sig. (2-tailed)	.296	.937	.402	.091	.000	.001	.017	.079	.032	.000		.078	.001	.000	.182	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
ATT.12	Pearson Correlation	.508**	.135	.226	.495**	.347**	.374**	.156	.222	.388**	.177	.224	1	.552**	.486**	.103	.651**
	Sig. (2-tailed)	.000	.291	.075	.000	.005	.003	.222	.080	.002	.164	.078		.000	.000	.421	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
ATT.13	Pearson Correlation	.469**	.368**	.334**	.478**	.464**	.439**	.211	.224	.539**	.280*	.399**	.552**	1	.467**	-.058	.722**
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.007	.000	.000	.000	.097	.078	.000	.026	.001	.000		.000	.650	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
ATT.14	Pearson Correlation	.342**	.114	.049	.447**	.502**	.481**	.252*	.104	.535**	.640**	.490**	.486**	.467**	1	.149	.744**
	Sig. (2-tailed)	.006	.373	.700	.000	.000	.000	.046	.416	.000	.000	.000	.000	.000		.243	.000
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
ATT.15	Pearson Correlation	-.036	.088	.088	.137	-.158	.082	-.026	.126	-.031	-.117	-.170	.103	-.058	.149	1	.206
	Sig. (2-tailed)	.782	.495	.493	.283	.215	.522	.842	.324	.808	.362	.182	.421	.650	.243		.106
	N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63

Uji Validitas Variabel Attitude (X3)

Attitude Pearson Correlation	.502**	.532**	.424**	.658**	.606**	.741**	.474**	.383**	.726**	.527**	.484**	.651**	.722**	.744**	.206	1
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.106	
N	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas

a. Uji Reliabilitas Variabel Stress (X1)

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.777	14

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
STR.2	37.97	30.128	.251	.775
STR.3	39.16	27.007	.480	.756
STR.4	38.08	29.397	.232	.777
STR.5	38.08	26.784	.589	.747
STR.6	38.44	26.541	.492	.754
STR.7	38.06	30.318	.172	.780
STR.8	37.90	29.442	.384	.767
STR.9	38.92	25.752	.560	.747
STR.10	39.40	25.985	.539	.749
STR.11	39.44	27.348	.483	.756
STR.12	38.08	29.494	.220	.778
STR.13	39.22	25.563	.515	.751
STR.14	37.94	28.641	.358	.767
STR.15	38.49	27.673	.243	.786

b. Uji Reliabilitas Variabel Self Efficacy (X2)

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.820	16

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE.1	52.43	22.313	.624	.800
SE.2	52.51	22.544	.523	.805
SE.3	52.27	24.329	.279	.818
SE.4	52.54	21.994	.597	.800
SE.5	52.43	22.829	.554	.804
SE.6	52.68	21.930	.595	.800
SE.7	52.75	23.096	.317	.818
SE.8	53.14	21.931	.286	.832
SE.9	52.32	23.156	.535	.806
SE.10	52.41	23.859	.303	.817
SE.11	52.83	23.050	.344	.816
SE.12	52.63	21.494	.514	.804
SE.13	52.41	22.795	.567	.804
SE.14	52.56	23.380	.255	.823
SE.15	52.38	23.272	.471	.809
SE.16	52.43	23.184	.439	.810

c. Uji Reliabilitas Variabel Attitude (X3)

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.861	14

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ATT.1	46.44	16.767	.422	.857
ATT.2	46.33	16.968	.443	.855
ATT.3	46.19	17.673	.343	.860
ATT.4	46.59	15.795	.550	.850
ATT.5	46.49	16.286	.575	.848
ATT.6	46.46	15.736	.678	.842
ATT.7	46.46	16.898	.388	.859
ATT.8	46.25	17.709	.279	.863
ATT.9	46.40	15.953	.692	.842
ATT.10	46.48	16.447	.463	.855
ATT.11	46.78	16.498	.418	.858
ATT.12	46.44	16.057	.560	.849
ATT.13	46.52	15.673	.687	.841
ATT.14	46.57	15.765	.666	.843

Lampiran 9. Hasil Angket Setelah Uji Validitas Dan Reliabilitas

a. Variabel Stress (X1)

No	Nama	Stress (X1)														
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	STR
1	Hafizh Kevin	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	2	47
2	Sheehan	4	1	4	1	1	4	4	1	1	1	4	1	1	1	29
3	Aisha	4	2	4	4	3	4	4	3	2	2	4	3	4	1	44
4	Hanief	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	39
5	Rasyel	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	42
6	Fabian	4	2	4	4	3	4	4	3	2	2	4	3	4	1	44
7	M. Faiz	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	2	47
8	Arya	3	1	4	1	1	3	3	1	1	1	4	1	1	1	26
9	M. Alfaradu	4	2	4	3	3	4	3	3	1	1	4	1	4	1	38
10	Adyba	3	2	4	4	3	3	3	1	2	2	3	1	4	4	39
11	Nova	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	4	4	47
12	Diego	4	2	3	2	3	3	3	2	1	1	4	2	4	4	38
13	M. Fabian	4	2	3	4	2	4	4	1	2	2	2	2	4	2	38
14	Rais	4	1	3	3	2	4	4	2	1	2	2	1	4	2	35
15	R. Pijar	4	3	4	4	3	4	4	3	3	1	4	4	4	4	49
16	Dzakiyy	3	3	4	3	4	3	4	2	1	2	3	1	4	3	40
17	Maulana	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	39
18	M. Ridwan	3	2	3	4	4	4	4	2	1	2	4	3	4	4	44
19	Unza	3	2	4	4	2	3	3	2	2	2	4	2	4	3	40

Variabel Stress (Lanjutan)

20	Nasywa	3	3	3	3	3	4	4	3	1	1	4	1	4	4	41
21	Thalitha	3	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	36
22	M. Akbar	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	51
23	Maulana	3	3	4	4	4	3	3	2	1	2	4	4	4	3	44
24	Jefry	4	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	48
25	M. Rizky	3	3	4	4	4	3	4	2	2	2	3	1	4	4	43
26	Kiara	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	41
27	Dusseldorf	4	1	3	4	4	3	4	2	2	2	4	3	4	4	44
28	Davinna	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	38
29	Faizal	3	3	1	4	4	4	3	3	1	2	3	1	4	3	39
30	Diah Ayu	4	2	3	2	3	3	3	2	1	1	4	2	4	4	38
31	Latifasih	3	3	3	4	4	4	4	1	1	2	3	1	4	3	40
32	Nurin	3	2	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	46
33	Francesca	3	2	4	4	3	3	3	1	2	2	3	1	4	4	39
34	Hanifah	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	35
35	Diandra	4	3	4	4	3	4	4	3	3	1	4	4	4	4	49
36	Ramadhan	4	1	3	3	1	4	4	2	1	1	4	2	3	1	34
37	Aditya	4	2	4	4	3	4	4	3	2	2	4	3	4	1	44
38	Kondhang	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	36
39	Leonard	4	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	48
40	Surya	3	3	3	4	2	3	4	4	3	1	4	2	4	4	44
41	Hafif	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	50
42	M. Reza	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	54

Variabel Stress (Lanjutan)

43	Alreza	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	1	40
44	Safira	4	3	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	50
45	Agatho	4	2	3	4	4	4	4	2	1	2	4	3	3	3	43
46	Safa Dheani	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	51
47	Nauvaldi	4	2	4	3	3	4	3	4	1	1	4	1	4	1	39
48	Yoga Firman	4	2	4	3	2	4	4	1	1	1	3	2	4	2	37
49	Rafa Satya	3	2	2	3	3	2	3	1	2	1	2	1	4	4	33
50	Irfan	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	42
51	Kemal	4	2	4	4	3	4	4	3	2	2	4	1	4	4	45
52	Dimas Aqsal	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	42
53	Ali	4	1	3	3	2	4	4	2	1	2	2	1	3	3	35
54	Dito Arindo	4	1	3	3	1	4	4	2	1	1	4	2	3	1	34
55	Filipus	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	4	38
56	Aulia Risma	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	50
57	Setyo	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	3	1	3	4	35
58	M. Aldi	4	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	48
59	Supa	4	2	3	2	3	3	3	2	1	1	4	2	4	4	38
60	Herlintang	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	37
61	Fatimah Siti	3	3	4	4	4	3	4	2	2	2	3	1	3	3	41
62	Dhimas R.	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	42
63	Tirana	3	2	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	46

b. Variabel Self Efficacy (X2)

No	Nama	Self Efficacy (X2)																
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	SE
1	Hafizh Kevin	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
2	Sheehan	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	58
3	Aisha	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	61
4	Hanief	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	48
5	Rasyel	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	55
6	Fabian	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	59
7	M. Faiz	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63
8	Arya	3	4	4	3	4	4	1	4	4	3	4	4	4	1	4	4	55
9	M. Alfaradu	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	58
10	Adyba	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	56
11	Nova	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	57
12	Diego	3	2	4	2	3	3	3	1	4	3	3	3	3	4	3	4	48
13	M. Fabian	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	62
14	Rais	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	61
15	R. Pijar	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	59
16	Dzakiyy	4	4	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	57
17	Maulana	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	62
18	M. Ridwan	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	60
19	Unza	3	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	51
20	Nasywa	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	58

Variabel Self Efficacy (Lanjutan)

21	Thalitha	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	51
22	M. Akbar	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	63
23	Maulana	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	57
24	Jefry	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	61
25	M. Rizky	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	56
26	Kiara	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	46
27	Dusseldorf	4	4	4	3	4	3	4	1	4	3	2	3	3	3	4	4	53
28	Davinna	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
29	Faizal	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	3	4	4	4	4	58
30	Diah Ayu	3	2	4	2	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	4	3	47
31	Latifasih	4	3	4	3	3	3	3	1	4	4	3	3	3	4	4	4	53
32	Nurin	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	49
33	Francesca	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	56
34	Hanifah	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	52
35	Diandra	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	59
36	Ramadhan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
37	Aditya	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	59
38	Kondhang	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	54
39	Leonard	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	59
40	Surya	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	56
41	Hafif	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	57
42	M. Reza	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63

Variabel Self Efficacy (Lanjutan)

43	Alreza	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	53
44	Safira	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	62
45	Agatho	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	60
46	Safa Dheani	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	61
47	Nauvaldi	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	54
48	Yoga Firman	3	4	4	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	56
49	Rafa Satya	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	54
50	Irfan	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	54
51	Kemal	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	59
52	Dimas Aqsal	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
53	Ali	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	58
54	Dito Arindo	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
55	Filipus	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	54
56	Aulia Risma	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	57
57	Setyo	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	57
58	M. Aldi	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	62
59	Supa	2	4	4	2	3	3	3	1	4	4	4	4	3	3	4	3	51
60	Herlintang	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	48
61	Fatimah Siti	3	3	3	3	4	3	3	1	4	4	4	4	4	3	3	3	52
62	Dhimas R.	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	43
63	Tirana	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	1	1	4	4	4	3	50

c. Variabel Attitude (X3) dan Juara (Y)

No	Nama	Attitude (X3)															Juara (Y)
		32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	ATT	
1	Hafizh Kevin	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	54	4
2	Sheehan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56	5
3	Aisha	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	54	6
4	Hanief	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	44	6
5	Rasyel	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	47	2
6	Fabian	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	55	6
7	M. Faiz	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	53	4
8	Arya	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	54	1
9	M. Alfaradu	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	54	6
10	Adyba	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	50	6
11	Nova	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	49	1
12	Diego	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	45	6
13	M. Fabian	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56	4
14	Rais	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	50	3
15	R. Pijar	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	54	5
16	Dzakiyy	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	51	1
17	Maulana	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	48	2
18	M. Ridwan	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	50	2
19	Unza	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	40	4
20	Nasywa	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	51	5
21	Thalitha	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	54	5

Variabel Attitude dan Juara (Lanjutan)

22	M. Akbar	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	49	8
23	Maulana	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	49	4
24	Jefry	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	54	4
25	M. Rizky	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	51	1
26	Kiara	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	50	2
27	Dusseldorf	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	53	2
28	Davinna	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	42	3
29	Faizal	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	50	4
30	Diah Ayu	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	45	7
31	Latifasih	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	53	1
32	Nurin	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	48	4
33	Francesca	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	50	6
34	Hanifah	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	48	1
35	Diandra	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	54	2
36	Ramadhan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56	4
37	Aditya	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	55	1
38	Kondhang	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	43	3
39	Leonard	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	52	1
40	Surya	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	50	5
41	Hafif	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	44	2
42	M. Reza	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56	9
43	Alreza	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	48	3
44	Safira	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	55	2

Variabel Attitude dan Juara (Lanjutan)

45	Agatho	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	50	1
46	Safa Dheani	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	50	9
47	Nauvaldi	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	54	3
48	Yoga Firman	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	51	3
49	Rafa Satya	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	49	5
50	Irfan	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	45	3
51	Kemal	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	55	4
52	Dimas Aqsal	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44	3
53	Ali	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	50	3
54	Dito Arindo	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56	4
55	Filipus	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	43	5
56	Aulia Risma	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	44	9
57	Setyo	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	53	5
58	M. Aldi	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	55	6
59	Supa	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	46	4
60	Herlintang	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	45	5
61	Fatimah Siti	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	51	3
62	Dhimas R.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	39	3
63	Tirana	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	48	2

Lampiran 10. Hasil Uji Korelasional

a. Uji Korelasional Stress Terhadap Prestasi

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.181 <sup>a</sup>	.033	.017	2.060	.033	2.061	1	61	.156

a. Predictors: (Constant), Stress

b. Uji Korelasional Self-Efficacy Terhadap Prestasi

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.122 <sup>a</sup>	.015	-.001	2.079	.015	.917	1	61	.342

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy

c. Uji Korelasional Attitude Terhadap Prestasi

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.007 <sup>a</sup>	.000	-.016	2.095	.000	.003	1	61	.959

a. Predictors: (Constant), Attitude

d. Uji Korelasional Stress, Self-Efficay, dan Attitude Terhadap Prestasi

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.215 <sup>a</sup>	.046	-.002	2.080	.046	.956	3	59	.419

a. Predictors: (Constant), Attitude, Stress, Self Efficacy

Lampiran 11. Dokumentasi

