

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN STRES PADA
PENGUNGGI ASING DI MEDAN**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area**

**OLEH:
RANI PUTRI OKTAVIANI SIAGIAN
16.860.0429**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2021**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 22/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)22/12/21

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN STRES
PADA PENGUNGI ASING DI MEDAN**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area**



**OLEH:
RANI PUTRI OKTAVIANI
SIAGIAN 16.860.0429**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN
AREA MEDAN**

2021

i

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 22/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)22/12/21

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL SKIRPSI : HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN
STRES PADA PENGUNGI ASING DI MEDAN

NAMA MAHAHASISWA : RANI PUTRI OKTAVIANI SIAGIAN

NPM : 16.8600.429

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MENYETUJUI

Komisi Pembimbing

Pembimbing I

(Drs. Mulia Siregar, M.Psi)

Pembimbing II

(Maqhfirah DR, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

MENGETAHUI

Kepala Bagian

(Dinda Permatasari Hrp, S.Psi, M.Psi)

Dekan

(Dr.Hj. Risydah Fadillah, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Tanggal Sidang Meja Hijau

22 Oktober 2021

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian
dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat
Sarjana (S1) Psikologi

Pada Tanggal

LEMBAR PENGESAHAN

22 Oktober 2021

Mengesahkan Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

Dekan

(Dr. Hj. Risydah Fadillah, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Dewan Penguji

1. Farida Hanum Siregar, S.Psi, M.Psi
2. Andy Chandra, S.Psi, M.Psi, Psikolog
3. Drs. Mulia Siregar, M.Psi
4. Maqhfirah DR, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanda Tangan

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjan merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 22 Oktober 2021



Rani Putri Oktaviani Siagian

16.8600.429

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKAMEDIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rani Putri Oktaviani Siagian

NPM : 16.8600.429

Program Studi : Psikologi Perkembangan

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Stres pada Pengungsi Asing di Medan”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 22 Oktober 2021



Rani Putri Oktaviani Siagian

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Rani Putri Oktaviani Siagian, dilahirkan di Medan pada tanggal 11 Oktober 1997, putri kandung dari Ayahanda Simon Jubel Siagian dan Ibunda Tetty Sumarni Ompusunggu. Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara yang memiliki satu abang dan satu adik laki-laki.

Pada tahun 2003 penulis lulus dari TK El Patisia Medan. Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di salah satu SD Negeri Samarinda selama 1 semester dikarenakan pekerjaan orang tua, pada semester kedua penulis kembali ke Medan dan melanjutkan pendidikan di SD Santo Thomas 4 Medan sampai lulus pada tahun 2009. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMP Santo Thomas 3 Medan dan lulus di tahun 2012. Pada tahun 2015 penulis lulus dari SMA Negeri 7 Medan dan pernah lulus ujian masuk ke salah satu Perguruan Tinggi Negeri namun karena suatu alasan penulis tidak dapat menempuh pendidikan di PTN tersebut.

Penulis memutuskan untuk mencari pekerjaan dan menunda pendidikan selama satu tahun. Pada tahun 2016 penulis mendaftar menjadi mahasiswa di Universitas Medan Area Fakultas Psikologi.

ABSTRAK

Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Stres Pada Pengungsi Asing di Medan

Rani Putri Oktaviani

Siagian

16.860.0429

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan stres pada pengungsi asing di Medan. Stres adalah kondisi di mana pengungsi tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan yang melebihi kemampuan dan kapasitas serta tidak dapat mengendalikan dirinya. Sedangkan, *self efficacy* adalah keyakinan individu akan kemampuan yang dimilikinya dalam mengatasi berbagai macam situasi yang terjadi dalam hidupnya. Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan tipe penelitian korelasional. Adapun, populasi penelitian berjumlah 201 pengungsi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 78 pengungsi yang memenuhi kriteria. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala *Self Efficacy* dan skala Stres dengan metode analisa data *Correlation Product Moment Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self efficacy* dengan stres pada pengungsi asing di penampungan *My Mansion* Medan. Hal ini dibenarkan dari nilai signifikan 0,061 ($p > 0,05$) meskipun memiliki kecenderungan hubungan negatif dengan nilai $r_{xy} = -0,213$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesa ditolak, yakni tidak terdapat hubungan negatif signifikan antara *self efficacy* dengan stres. Adapun nilai koefisien determinan (r^2) 0,045 atau dengan presentase sebesar 4,5% di mana *Self efficacy* berdistribusi pada stres hanya sebesar 4,5% dan sisanya 95,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya seperti: *coping stress*, ketahanan diri, optimisme, dukungan sosial, dan identitas etnik.

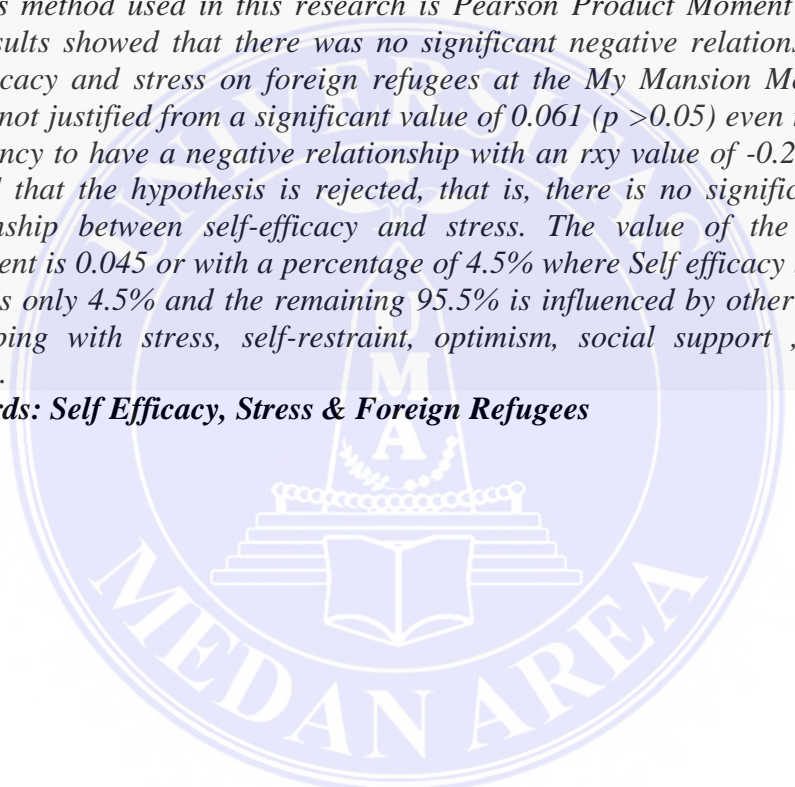
Kata Kunci: *Self Efficacy*, Stres & Pengungsi Asing

ABSTRACT

The Correlation Between Self Efficacy And Stress On Foreign Refugees in Medan

This study aims to determine the correlation between self-efficacy and stress on foreign refugees in Medan. Stress is a condition in which refugees are unable to cope with demands that exceed their abilities and capacities and can not control themselves. While self-efficacy is an individual's belief in his ability to overcome various situations that occur in his life. The approach in this research is a quantitative approach with the type of correlational research. The study population in 201 was refugees. The sampling technique used was purposive sampling with a total sample of 78 refugees who met the requirements. The data collection technique used the Self Efficacy scale and the Stress scale. Data analysis method used in this research is Pearson Product Moment Correlation. The results showed that there was no significant negative relationship between self-efficacy and stress on foreign refugees at the My Mansion Medan shelter. This is not justified from a significant value of 0.061 ($p > 0.05$) even though it has a tendency to have a negative relationship with an r_{xy} value of -0.213. So it can be said that the hypothesis is rejected, that is, there is no significant negative relationship between self-efficacy and stress. The value of the determinant coefficient is 0.045 or with a percentage of 4.5% where Self efficacy is distributed to stress only 4.5% and the remaining 95.5% is influenced by other factors such as: coping with stress, self-restraint, optimism, social support, and ethnic identity.

Keywords: *Self Efficacy, Stress & Foreign Refugees*



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang memberikan berkat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini. Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Stres pada Pengungsi Asing di Medan”

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerja sama yang baik dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa karena berkat-Nya yang melimpah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Keluarga terkhusus orang tua yang telah mendidik dan mendukung saya serta tidak hentinya menanyakan perkembangan skripsi saya sehingga terpacu untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
4. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan M.Eng.Msc. Selaku Rektor Universitas Medan Area.
5. Ibu Dr. Hj. Risydah Fadilah, S.Psi M.Psi. Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
6. Ibu Farida Hanum Siregar, S.Psi, M.Psi selaku Ketua dalam siding skripsi telah memberikan arahan dan masukan untuk skripsi ini.

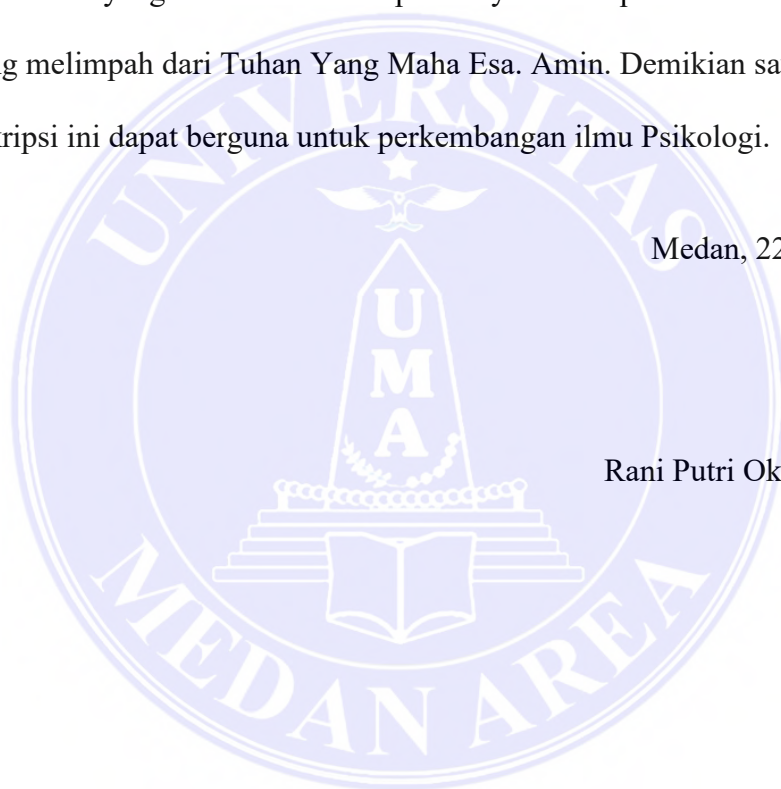
7. Bapak Drs. Mulia Siregar, M.Psi sebagai dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan arahan yang sangat berjasa membantu dan meringankan saya dalam proses pembuatan skripsi.
8. Ibu Maqhfirah DR, S,Psi., M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing II sekaligus mentor telah memberikan saya semangat dan mendorong untuk segera menyelesaikan skripsi ini serta membimbing dan memberikan arahan yang sangat bermanfaat.
9. Bapak Andy Chandra, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku sekretaris yang telah memberikan kritik dan saran yang sangat bermanfaat untuk skripsi ini.
10. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama proses belajar sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dan juga pegawai-pegawai yang telah membantu dalam mengurus keperluan penyelesaian skripsi.
11. Teman-teman yang tidak dapat saya ucapkan satu persatu telah memberikan dukungan serta menjadi tempat untuk mencurahkan isi hati yang meringankan beban serta memacu saya untuk dapat segera menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepala Rudenim yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian sehingga sehingga skripsi saya dapat selesai serta pegawai-pegawai yang dengan ramah memberikan saya arahan sehingga mendapatkan ijin untuk melakukan penelitian.
13. Pengungsi asing yang telah berpartisipasi dan meluangkan waktunya untuk mengisi angket peneliti.

14. Semua pihak yang terlibat dalam proses pembuatan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu dan untuk semua pembaca. Semoga karya tulis ini bermanfaat.

Saya selaku peneliti sangat menyadari bahwa masih sangat banyak kelemahan pada skripsi ini baik tata tulis maupun isi yang ada. Maka dari itu saya selaku peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga kebaikan yang kalian berikan kepada saya selaku peneliti akan mendapatkan berkat yang melimpah dari Tuhan Yang Maha Esa. Amin. Demikian saya sampaikan, semoga skripsi ini dapat berguna untuk perkembangan ilmu Psikologi.

Medan, 22 Oktober 2021

Rani Putri Oktaviani Siagian



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
RIWAYAT HIDUP	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah	11
D. RumusanMasalah.....	11
E. TujuanPenelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
1. ManfaatTeoritis.....	11
2. Manfaat Praktis	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. PengungsiAsing	13
B. Stres	14
1. PengertianStres	14
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres	16
3. Aspek-Aspek Stres.....	20
4. Ciri-Ciri Stres.....	22
B. <i>SelfEfficacy</i>	28
1. Pengertian Self Efficacy	28
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	29

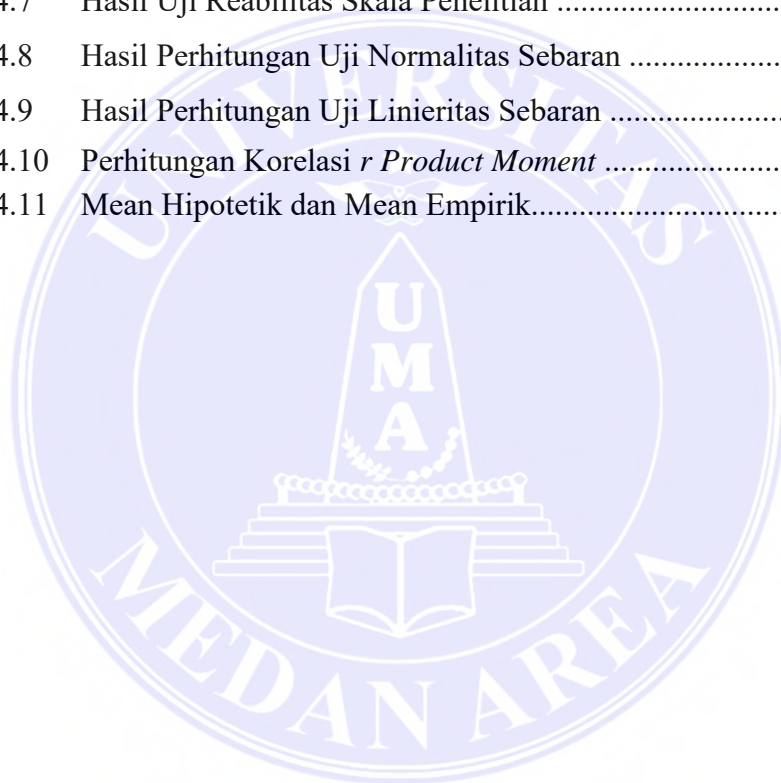
3. Aspek-Aspek Self Efficacy.....	33
4. Ciri-Ciri Self Efficacy.....	35
C. Hubungan antara Self Efficacy dengan Stres	37
D. Kerangka Konseptual.....	39
E. Hipotesis	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	40
A. Tipe Penelitian	40
B. Identifikasi Variabel Penelitian	41
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	41
1. Stres	41
2. Self Efficacy	42
D. Subjek Penelitian	42
1. Populasi.....	42
2. Sampel	42
3. Teknik Pengambilan Sampel	43
E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Validitas dan Reliabilitas	45
1. Validitas	45
2. Reliabilitas	46
G. Analisis Data.....	46
1. Uji Normalitas.....	47
2. Uji Linearitas	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	48
B. Persiapan Penelitian.....	49
1. Persiapan Administrasi	49
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	50
C. Pelaksanaan Penelitian.....	54
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	55
1. Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i>	55
2. Validitas dan Reliabilitas Skala Stres	56
3. Uji Asumsi	58
4. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	61

E. Pembahasan	63
BAB V PENUTUP	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN	74



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Rentang Skor Skala <i>Self Efficacy</i>	51
Tabel 4.2	Penyebaran Butir-Butir Pernyataan <i>Self Efficacy</i>	51
Tabel 4.3	Rentang Skor Skala Stres	53
Tabel 4.4	Penyabaran Butir-Butir Pernyataan <i>Self Efficacy</i>	53
Tabel 4.5	Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala <i>Self Efficacy</i>	56
Tabel 4.6	Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Stres.....	57
Tabel 4.7	Hasil Uji Reabilitas Skala Penelitian	58
Tabel 4.8	Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	59
Tabel 4.9	Hasil Perhitungan Uji Linieritas Sebaran	60
Tabel 4.10	Perhitungan Korelasi <i>r Product Moment</i>	61
Tabel 4.11	Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	62



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	39
Gambar 4.1 Kurva Linearitas Sebaran.....	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Skala Penelitian.....	75
Lampiran II Data Penelitian.....	88
Lampiran III Validitas dan Reliabilitas	94
Lampiran IV Uji Normalitas.....	101
Lampiran V Uji Linearitas	105
Lampiran VI Uji Korelasi	107
Lampiran VII Surat Penelitian.....	111



BAB I

PENDAHULUAN

A. LatarBelakang

Setiap daerah atau provinsi yang ada di Indonesia tentunya memiliki berbagai jenis imigran yang datang dengan tujuan-tujuan tertentu, seperti bekerja, berlibur ataupun pengungsi yang menetap dikarenakan suatu kondisi tertentu. Secara umum pengungsi merupakan berpindahnya suatu individu manusia dari tempat asalnya ke daerah atau negara lain dengan tujuan menghindarkan diri dari musibah atau bencana alam yang terjadi di tempat asalnya. Bencana alam yang terjadi dapat didasari dari faktor alam atau faktor manusia.

Biasanya yang paling sering menjadi pengungsi yang datang ke negara Indonesia adalah pengungsi asing. Menurut Sakharina dan Kadarudin (2017), pengungsi asing adalah orang yang keluar dari wilayah negaranya atau asalnya dan pergi mencari perlindungan ke wilayah negara lain demi untuk menyelamatkan jiwa dan raganya karena sedang terancam di negaranya, biasanya karena terjadi perang atau konflik yang berkepanjangan sehingga memutuskan untuk pergi mencari perlindungan ke wilayah negara lain dengan cara mengungsi. Pada dasarnya tujuan utama para pengungsi pergi ke Indonesia adalah untuk mencari suaka.

Menurut Hamid dalam Sakharina dan Kadarudin (2017) suaka adalah sebuah perlindungan yang diberikan oleh suatu negara kepada individu yang memohonnya dan alasan mengapa individu-individu itu diberikan perlindungannya berdasarkan alasan perikemanusiaan, agama, diskriminasi, ras, politik, dan sebagainya.

Sebelum pergi ke sebuah negara, para pengungsi tersebut harus membuat surat permohonan izin kepada UNHCR (*United Nations High Commissioner for Refugees*) sehingga mendapatkan status pengungsi dan selanjutnya menjadi tanggung jawab dari UNHCR, yang mana segala keperluan sampai ke negara tujuan akan menjadi mandat bagi UNHCR.

Pada awalnya ditahun 2008 pengungsi asing yang masuk ke Indonesia hanya berjumlah 400 orang saja, namun pada tahun 2015, UNHCR melaporkan ada lebih dari 13.000 pengungsi asing yang terdaftar di Indonesia (Rosmawati, 2015). Meningkatnya jumlah pengungsi asing yang masuk ke Indonesia dikarenakan permohonan suaka mereka ditolak. Hal ini disebabkan karena masyarakat yang bisa berimigrasi (*Resettlement*) hanya 1 persen saja dari setiap negara menuju ke negara ketiga (tempat mereka mendapat suaka). Namun pada kenyataannya, pengungsi asing yang ingin mendapat suaka jumlahnya sangat banyak sehingga negara ketiga tersebut tidak dapat menerima suaka mereka.

Dari data statistik 2020 Rumah Detensi Imigrasi Medan, ada sebanyak 1881 pengungsi asing yang berasal dari negara konflik seperti Myanmar, Afghanistan, Somalia, Irak, Iran dan lainnya yang saat ini masih ditempatkan di 19 titik penampungan yang tersebar di Kota Medan. Dari 19 penampungan di Medan terdapat 3 penampungan yang seluruh pengungsinya berjenis kelamin laki-laki salah satunya adalah My Mansion.

My Mansion merupakan salah satu penampungan yang memiliki lingkungan homogen dengan jumlah pengungsi sebanyak 201 orang dengan rentang usia 20-52 tahun berjenis kelamin laki-laki. Pengungsi di penampungan ini rata-rata berstatus lajang. Pengungsi yang belum menikah memiliki rentang usia mulai dari 20-40 tahun. Rentang usia 20-40 tahun merupakan masa dewasa awal di mana

tugas perkembangan orang-orang yang telah memasuki usia dewasa awal, yaitu: memilih teman (sebagai calon istri atau suami), belajar hidup bersama dengan suami/istri, mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga, mengelola rumah tangga, mulai bekerja dalam suatu jabatan dan mulai bertanggung jawab sebagai warga negara (Hurlock,2014).

Harusnya para pengungsi usia 20 sampai 40 tahun dapat melakukan tugas perkembangannya dengan baik. Namun dengan terjebak di Indonesia sebagai negara persinggahan dan lingkungan yang homogen serta adanya aturan bagi mereka yang tidak boleh bebas berinteraksi di luar lingkungan penampungan membuat pengungsi sedikit berinteraksi dengan lawan jenis dan sulit dalam pencarian pasangan hidup.

Pengungsi asing tidak hanya kesulitan dalam pencarian pasangan hidup namun juga tidak dapat menjalankan tanggung jawabnya sebagai warga negara dikarenakan mereka harus menetap dan memperjuangkan suaka di negara lain. Selama proses mendapatkan suaka, pengungsi tidak mempunyai hak untuk mencari pekerjaan di Indonesia dan tidak mendapatkan pendidikan yang formal. Pengungsi hanya mendapatkan pelatihan-pelatihan dan pendidikan nonformal dari lembaga yang telah diberikan mandat seperti International Organization for Migration(IOM).Hal itu menghambat perkembangan diri mereka sehingga tidak dapat memenuhi tugas perkembangan dan menyebabkan pengungsi asing dilanda stres. Hal ini sejalan dengan Priyoto (2014) mengatakan bahwa stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas

perkembangan.

Secara umum, menurut Sarafino dan Smith (2012), stres adalah kondisi yang disebabkan adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres.

Menurut Priyoto (2014), stres dibagi menjadi tiga tingkat yaitu: stres yang rendah memiliki ciri-ciri seperti semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otot, dan perasaan tidak santai, stres yang sedang memiliki ciri-ciri seperti sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, dan badan terasa ringan, dan stres yang tinggi memiliki ciri-ciri seperti sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, dan perasaan takut meningkat.

Stres dapat dilihat berdasarkan sikap atau perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang, seperti mudah merasa gelisah, terlihat murung, memiliki perasaan tertekan, tidak bersemangat dan berenergi, menjadi sulit untuk tidur (insomnia), mudah sakit, sering sakit kepala, sensitif, cepat marah atau emosi, mudah tersinggung dan cenderung memikirkan hal-hal yang negatif.

Penyebab terjadinya stres setiap individu berbeda-beda, tergantung dari apa penyebab awalnya. Secara umum, ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres bagi seseorang individu, seperti faktor kesehatan, faktor keluarga, faktor pekerjaan, faktor masalah kehidupan sosial, faktor lingkungan masyarakat dan lain sebagainya. Stres juga menimbulkan banyak dampak negatif dalam diri individu manusia, seperti menjadi sulit untuk tidur, kurang fokus, tidak berselera makan, tidak memiliki motivasi hidup, memperburuk hormon, membuat rentan terkena penyakit dan bila berkepanjangan akan memicu timbulnya depresi yang akut.

Menurut Weinberg & Gould (2003), menjelaskan bahwa *a substantial imbalance between demand (physical and psychological) and response capability, under condition where failure to meet that demand has importance e q p e g s* yang artinya adalah adanya ketidakseimbangan antara tuntutan fisik dan tuntutan psikis seseorang terhadap kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut, ketika seseorang mengalami kegagalan dalam memenuhi kebutuhan tersebut, maka akan berdampakkrusial. Stres juga dapat mengakibatkan seseorang merasa kurang dihargai, tidak berguna dan dapat menimbulkan stres akut atau bahkan gangguankejiwaan.

Pada tahap stres akut menurut DSM V (dalam Maslim 2013), seseorang akan mengalami ingatan traumatis yang berulang, tidak disengaja, dan mengganggu peristiwa, mimpi menyedihkan yang berulang di mana isi dan pengaruh mimpi tersebut berada terkait dengan peristiwa, reaksi disosiatif (misalnya, kilas balik) di mana individu merasa atau bertindak seolah-olah peristiwa traumatis itu berulang, *distress* psikologis yang intens atau berkepanjangan atau reaksi fisiologis yang

nyata menanggapi isyarat internal atau eksternal yang melambangkan atau menyerupai aspek dari peristiwa traumatis, ketidakmampuan yang terus-menerus untuk mengalami emosi positif, perasaan yang berubah dari realitas lingkungan seseorang atau diri sendiri, ketidakmampuan untuk mengingat aspek penting dari peristiwa traumatis, upaya untuk menghindari ingatan, pikiran, atau perasaan yang menyusahakan tentang atau yang terkait erat dengan peristiwa traumatis, upaya menghindari pemicu eksternal (orang, tempat, percakapan, aktivitas, benda, situasi) yang membangkitkan ingatan, pikiran, atau perasaan menyedihkan tentang atau terkait erat dengan peristiwa traumatis, gangguan tidur, perilaku mudah tersinggung dan ledakan kemarahan (dengan sedikit atau tanpa provokasi), biasanya ditekan sebagai agresi verbal atau fisik terhadap orang atau objek, kewaspadaan yang berlebihan, masalah dengan konsentrasi, dan respon kaget yang berlebihan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di penampungan *My Mansion* menunjukkan bahwa ada beberapa pengungsi tertutup dan sulit untuk diajak berbicara (wawancara), beberapa ada yang menolak berinteraksi, ada yang berdiam diri dan malas untuk melakukan berbagai macam aktivitas dan hanya duduk termenung, kurang bersemangat dan bergairah dalam beraktivitas, bingung dan kurang ceria, ada yang memberikan respon kurang baik saat peneliti mencoba berinteraksi.

Peneliti juga melakukan wawancara mendasar kepada dua pengungsi asing yang berada di penampungan tersebut untuk membuktikan apakah para pengungsi tersebut mengalami stres, pada tanggal 05 Januari 2021, adalah sebagai berikut:

“Kalau saya nelpun *my family* di sana terus gak dijawab hmm... *I must be scared and my mind is already negative, cause when I was in my*

hometown, saya lihat my cousin was molested, itu teman saya dapat kabar his family was lost, minta-minta dipulangkan dia but it is impossible kan, kalau udah dengar gitu K o " u q s a y a b i s a k e p i k i r a n terus, jadinya almost every night I often wake up, eh... but I think of this as a challenge that I have to overcome and keep trying for a better future hmmm yah I hope to get asylum soon and live in peace".

Pengungsi pertama yang telah diwawancarai mengalami negativistik, perasaan takut berlebih dan sulit tidur kembali. Hal ini dikarenakan sepupunya yang pernah dianiaya dan keluarga teman yang hilang. Pengungsi tersebut mengalami ketakutan ketika keluarga tidak mengangkat telepon karena berpikiran keluarganya mengalami masalah dan hampir setiap malam berpikiran negatif dan sering terbangun namun pengungsi menganggap hal yang dialaminya adalah suatu tantangan yang harus dilewati dan terus berusaha untuk masa depannya yang lebih baik serta berharap segera mendapatkan suaka agar dapat hidup tenang. Berdasarkan hasil wawancara tersebut diperoleh informasi bahwa pengungsi mengalami stres yang ditandai dengan ketakutan, traumatis, dan pikiran negatif serta memiliki *self efficacy* yang ditandai dengan memiliki harapan untuk mendapatkan suaka, menganggap permasalahan yang dialami adalah suatu tantangan yang harus dilewati serta mau berusaha. Hal ini menunjukkan beberapa ciri stres dan beberapa ciri *self efficacy* didukung oleh hasil wawancara pengungsi kedua, sebagai berikut:

“Saya udah beberapa kali gagal *interview*, itu buat saya nanya apa saya bisa dapat suaka? Ehhh..waktu dibilang gagal, makan susah, tidur susah, mau beraktivitas susah, saya di kamar aja. K o " d q u d a h f " j g t g lama kali di sini, gak bisa kerja, gak bisa sekolah hmm... kapan ya saya bisa berangkat?Udah bisa jadi orang Indonesia saya hehehe.Lihat teman ada yang lulus *interview* saya ada senangnya tapi sedih, *worry* juga, saya kapan? Bisa gak ya saya?Suka kepikiran apalagi malam malam, tapi sebelum mereka berangkat saya suka nanya kalau *interview* mereka jawabnya gimana biar saya tau ehhh.. karena saya mikir mau berapa lama lagisaya disini kalaupun mau usaha, tujuannya disini mau

dapat *asylum* jadi saya harus fokus biar bisa cepat kumpul sama keluarga, yahh biar stres saya harus *keep trying* sama yakin saya bisa berangkat, doain ya”.

Pengungsi kedua yang telah diwawancarai mengalami kecemasan, kejenuhan, susah beraktivitas, serta susah makan dan tidur, namun pengungsi masih memiliki keyakinan bisa mendapatkan suaka dan fokus serta berusaha agar tujuannya tercapai. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di atas menunjukkan bahwa pengungsi di penampungan My Mansion mengalami stres dan memiliki *self efficacy*. Terdapat faktor-faktor psikologis yang memengaruhi stres, yaitu cara coping stres, ketahanan diri, optimisme, dukungan sosial, identitas etnik, dan harapan akan efikasi diri (Nevid dkk, 2014).

Harapan akan efikasi diri berkaitan dengan harapan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan, melakukan suatu tindakan tertentu dengan terampil, dan menghasilkan perubahan yang positif dalam kehidupan. Individu lebih mampu mengatasi stres yang dihadapi jika memiliki efikasi diri yang lebih baik (Nevid dkk, 2014).

Self efficacy adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi berbagai macam situasi yang muncul dalam hidupnya (Bandura dalam Sarafino 2012). Menurut Bandura (dalam Izzah 2012) yang menjelaskan bahwa seseorang dengan *self efficacy* rendah selalu menganggap dirinya tidak mampu untuk mengerjakan atau menyelesaikan pekerjaan dan masalah yang ia hadapi disekitarnya. Pendapat ini juga sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Robbins (dalam Ghufron dan Risnawita 2010) yang menjelaskan bahwa orang yang memiliki *self efficacy* rendah akan terus dalam situasi sulit dan gampang menyerah.

Agar stres menjadi rendah, maka pengungsi asing harus dapat meningkatkan *self efficacy* dalam diri mereka. *Self Efficacy* yang tumbuh dalam diri mereka sebagai penguat sikap dan perilaku serta keteguhan hati selama menjalani kondisi sebagai pengungsi. Menurut Bandura dalam Feist & Feist (2013), *Self Efficacy* merupakan keyakinan yang tumbuh dalam diri seorang individu terkait dengan kemampuannya dalam melakukan kontrol diri yang berfungsi untuk mengendalikan dirinya sendiri maupun dalam kondisi lingkungan tempat individu tersebut tinggal. Adanya *Self Efficacy* yang kuat dalam diri individu, dapat mendorong individu tersebut untuk mengontrol pola pikirnya, perasaannya dan mendorong dirinya untuk merefleksikan seluruh kemampuan yang ia miliki. *Self Efficacy* juga dapat mengevaluasi seorang individu untuk menghadapi segala jenis tuntutan yang ditemukan dalam hidup. Seorang individu yang mempunyai *Self Efficacy* yang baik juga dapat membangun kondisi emosionalnya yang kondusif dalam menghadapi berbagai macam permasalahan yang timbul dan dapat menghindari terjadinya stres maupun depresi (Feist & Feist, 2013).

Ada beberapa ciri dari individu yang memiliki *self efficacy* yang baik, antara lain: dapat menangani permasalahan yang muncul secara efektif dan tenang, memiliki keyakinan dalam diri, masalah dipandang sebagai sebuah tantangan yang harus dihadapi dengan baik, berfikir positif, mandiri, gigih dalam berusaha, keraguan yang rendah dan optimis. Dengan memiliki *Self Efficacy* yang baik dan kuat, maka secara signifikan individu tidak akan mengalami stres (Feist & Feist, 2013).

Fenomena yang terjadi berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti adalah pengungsi masih memiliki keyakinan bahwa

mereka akan mendapatkan suka, keyakinan diri ini disebut *self efficacy*, meskipun para pengungsi mengalami ketakutan dan negativistik dengan keadaan keluarga mereka di negara asal. Kebebasan juga tidak diberikan secara utuh karena ruang gerak pengungsi dibatasi dari masyarakat sehingga interaksi dengan orang lain dibatasi, tidak bisa bekerja dan menghasilkan uang, meniti karir untuk masa depan maupun belajar, bahkan ada pengungsi yang sudah 7 tahun belum juga mendapatkannya.

Lamanya masa penantian suka membuat pengungsi tersebut merasa stres. Sejalan dengan hasil penelitian Siswati dan Abdurrohman (2009) memperlihatkan bahwa lama masa menjalani hukuman memiliki peran untuk memicu terjadinya kondisi stres pada narapidana, di mana jumlah narapidana pada masa tahanan tiga bulan hingga satu tahun sebanyak 77 orang, satu tahun hingga seumur hidup sebanyak 167 orang. Hal ini menunjukkan semakin lama masa vonis maka semakin tinggi stres pada narapidana, sejalan dengan penelitian Nuria dkk (2016) menyatakan bahwa status sebagai narapidana dan tinggal di lapas membuat ruang gerak bagi narapidana semakin sempit karena dibatasi dan terisolir dari masyarakat. Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *self efficacy* dengan stres pada pengungsian.

B. Identifikasi Masalah

Adapun masalah yang dapat diidentifikasi pada penelitian ini adalah stres muncul disebabkan karena terbatasnya ruang gerak dan aktivitas para pengungsi asing untuk berinteraksi, bersosialisasi, bekerja dan mengenyam pendidikan yang layak. Stres pada pengungsi muncul disebabkan karena timbulnya pemikiran negatif dari dalam diri, terutama untuk pengungsi yang sudah lama menunggu

suaka bahkan ada yang sudah 7 tahun. Para pengungsi masih memiliki keyakinan akan mendapatkan suaka meskipun banyak permasalahan yang dialami. Hal ini menunjukkan para pengungsi asing memiliki *self efficacy* yang diharapkan dapat menekan terjadinya stres dalam diri para pengungsi asing agar dapat menjalani kehidupan dan menghadapi permasalahan mereka dalam mencari dan menunggu keputusan suaka.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di penampungan *My Mansion*, permasalahan yang dialami pengungsi membuat mereka dilanda stres, namun kondisi ini tidak menyurutkan harapan dan keyakinan diri pengungsi dalam mendapatkan suaka, keyakinan diri ini yang disebut *self efficacy*.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi hubungan *self efficacy* dengan stres pada pengungsi asing berjenis kelamin laki-laki yang berusia 20-40 tahun, belum menikah dan menetap minimal 5 tahun di Medan.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah penelitian yang diajukan adalah apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan stres pada pengungsi asing di Medan?

E. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan stres pada pengungsi asing di Medan.

F. Manfaat Penelitian

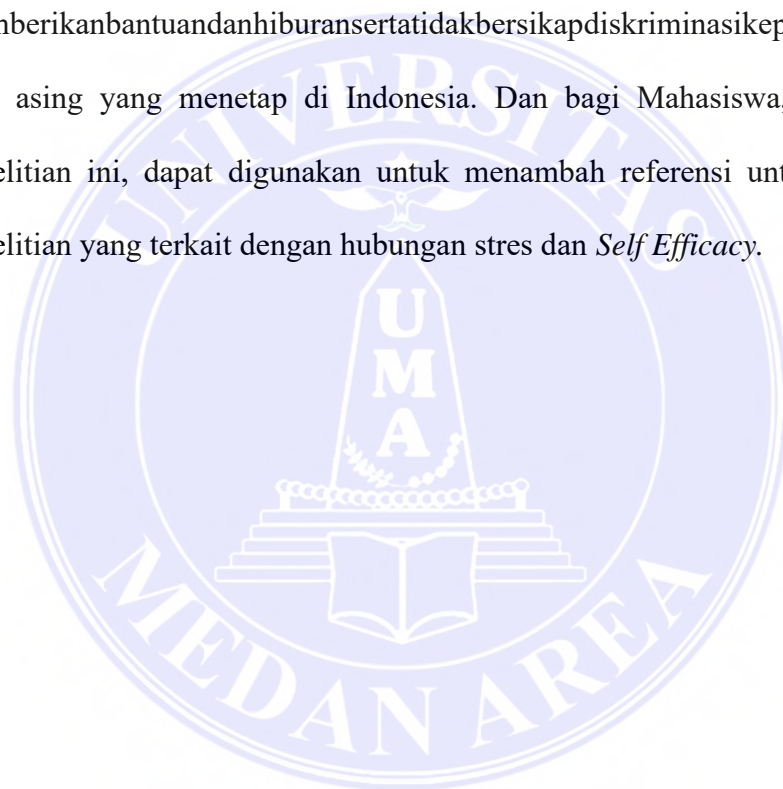
1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan yang bermanfaat di bidang Psikologi khususnya Psikologi Perkembangan terutama yang berkaitan dengan hubungan antara *self efficacy* dengan stres pada

pengungsi asing di Medan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi dan gambaran bagi Rudenim, UNHCR, IOM maupun Pemerintah Indonesia agar dapat memberikan solusi yang baik dan efektif bagi para pengungsi asing yang menetap sementara di Indonesia yang menunggu untuk mendapatkan suaka. Kemudian untuk masyarakat, dengan adanya penelitian ini agar dapat memberikan bantuan dan hiburan serta tidak bersikap diskriminasi kepada para pengungsi asing yang menetap di Indonesia. Dan bagi Mahasiswa, dengan adanya penelitian ini, dapat digunakan untuk menambah referensi untuk penelitian-penelitian yang terkait dengan hubungan stres dan *Self Efficacy*.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. PengungsiAsing

Pengungsi asing adalah orang yang keluar dari wilayah negaranya atau asalnya dan pergi mencari perlindungan ke wilayah negara lain demi untuk menyelamatkan jiwa dan raganya karena sedang terancam di negaranya, biasanya karena terjadi perang atau konflik yang berkepanjangan sehingga memutuskan untuk pergi mencari perlindungan ke wilayah negara lain dengan cara mengungsi. Pengungsi sudah pasti adalah pencari suaka yang telah melalui proses permohonan kepada UNHCR (*United Nations High Commissioner for Refugees*) sehingga mendapatkan status pengungsi dan selanjutnya menjadi tanggung jawab dari UNHCR, di mana segala keperluan sampai ke negara tujuan akan menjadi mandat bagi UNHCR (Sakharina dan Kadarudin, 2017).

Pengungsi adalah seseorang yang mempunyai rasa takut yang beralasan karena rasnya, agamanya, kebangsaannya, keanggotaannya dalam kelompok sosial tertentu atau pandangan politiknya berada di luar negara asalnya, dan tidak dapat atau tidak mau memanfaatkan perlindungan negara asalnya atau kembali ke negara tersebut karena takut terhadap persekusi (Jastram dan Achiron dalam Fitria, 2015).

Sementara itu menurut Wagiman (2012), pengungsi merupakan imigran gelap yang masuk kewilayah Indonesia yang tidak sesuai dengan peraturan perundang-undangan. Tujuan dari pengungsi ini masuk ke Indonesia adalah untuk mencari suaka, karena negara tempat mereka tinggal tidak mempunyai impian atau

harapan untuk menata kehidupan lebih baik lagi. Rata-rata yang datang menjadi pengungsi ke Indonesia adalah masyarakat yang negaranya sedang dalam kondisi peperangan. Dengan berpindah negara atau menjadi pengungsi dan mendapatkan suaka, masyarakat ini mengharapkan dapat membuka lembaran baru bagi generasinya.

Berdasarkan pendapat dari beberapa para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pengungsi asing adalah seorang individu manusia yang datang secara perorangan atau berkelompok ke suatu negara tertentu (negara persinggahan) demi mengharapkan suaka dan kehidupan yang jauh lebih layak karena kondisi negara mereka yang kurang memiliki masa depan yang lebih baik.

B. Stres

1. Pengertian Stres

Menurut Kendall dan Hammen (dalam Safaria dan Saputra, 2009) menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut.

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2012) yang menjelaskan bahwa stres adalah kondisi yang disebabkan adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi

ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres.

Sementara itu, menurut Kartono dan Gulo (dalam Safaria dan Saputra, 2009) mendefinisikan stres sebagai berikut:

- a. Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis organisme.
- b. Sejenis frustrasi, dengan aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah terganggu atau dipersukar, tetapi tidak terhalang-halangi; peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was khawatir dalam pencapaian tujuan.
- c. Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pribadi.
- d. Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

Terkait dengan penelitian yang dilakukan, maka stres disini dikhususkan kepada stres suaka. Menurut Jastram & Achiron dalam Fitria, (2015) menjelaskan bahwa pengungsi (suaka) adalah seseorang yang mempunyai rasa takut yang beralasan karena rasnya, agamanya, kebangsaannya, keanggotaannya dalam kelompok sosial tertentu atau pandangan politiknya berada di luar negara asalnya, dan tidak dapat atau tidak mau memanfaatkan perlindungan negara asalnya atau kembali ke negara tersebut karena takut terhadap persekusi.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli berdasarkan pengertian stres dan pengertian pengungsi (suaka), maka disimpulkan bahwa stres suaka adalah kondisi di mana terjadi ketidakseimbangan pengungsi dengan lingkungannya serta

adanya tuntutan-tuntutan yang melebihi kemampuan dan kapasitas, terdapat ketegangan dalam diri fisik atau psikologis, tidak dapat mengendalikan dirinya dan tidak ada penyelesaian terhadap keadaan yang sedang dialaminya ketika menjadi pengungsi.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Santrock (2013), ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan stress, antara lain sebagai berikut:

a. Faktor Lingkungan

Stres muncul karena suatu stimulus menjadi semakin berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa menghadapinya. Ada tiga tipe konflik yaitu mendekat-mendekat (*approach - approach*), menghindar -menghindar (*avoidance - avoidance*) dan mendekat-menghindar (*approachavoidance*). Frustrasi terjadi jika individu tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu.

b. Faktor Kognitif

Lazarus percaya bahwa stres pada individu tergantung pada bagaimana mereka membuat penilaian secara kognitif dan menginterpretasi suatu kejadian. Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian- kejadian dalam hidup mereka sebagai suatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang (penilaian primer) dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif (penilaian sekunder). Strategi

pendekatan” biasanya lebih baik dari pada strategi”menghindar”.

c. Faktor Kepribadian

Pemilihan strategi mengatasi masalah yang digunakan individu dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian seperti kepribadian optimis dan pesimis. Individu yang memiliki kepribadian optimis lebih cenderung menggunakan strategi mengatasi masalah yang berorientasi pada masalah yang dihadapi. Individu yang memiliki rasa optimis yang tinggi lebih mensosiasikan dengan penggunaan strategi coping yang efektif. Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung bereaksi dengan perasaan negatif terhadap situasi yang menekan dengan cara menjauhkan diri dari masalah dan cenderung menyalahkan diri sendiri.

d. Faktor Sosial-Budaya

Akulturasi mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres akulturasi adalah konsekuensi negatif dari akulturasi. Anggota kelompok etnis minoritas sepanjang sejarah telah mengalami sikap permusuhan, prasangka, dan ketiadaan dukungan yang efektif selama krisis, yang menyebabkan pengucilan, isolasi sosial, dan meningkatnya stres.

Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2014), terdapat enam faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi stres, yaitu :

a. Cara *Coping* Stress

Coping stresserbagimenjadicopingyangberfokuspadaemosi (*emotion- focused coping*) dan coping yang berfokus pada masalah

(*problem-focused coping*). Dalam *Emotion-focused coping*, individu mengurangi dampak dari stresor yang dihadapi dengan cara menghindari situasi tersebut. Coping ini tidak menghilangkan stresor atau membantu individu dalam mencari cara untuk mengatasi stresor tersebut. Sebaliknya pada *problem- focused coping*, individu mencari cara untuk mengubah dan mengurangi stresor yang dihadapi. Penggunaan pada dua jenis coping tersebut juga harus disesuaikan dengan keadaan yang sedang terjadi.

b. Harapan Akan Efikasi Diri

Harapan akan efikasi diri berkaitan dengan harapan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan, melakukan suatu tindakan tertentu dengan terampil, dan menghasilkan perubahan yang positif dalam kehidupan. Individu lebih mampu mengatasi stres yang dihadapi jika memiliki kepercayaan dan keyakinan dalam diri yang lebih baik.

c. Ketahanan Diri

Ketahanan diri ini membantu individu dalam mengatasi stres. Terdapat tiga dasar yang membentuk ketahanan dalam diri individu, yaitu komitmen, tantangan, dan mengendalikan hidup. Individu yang memiliki ketahanan diri yang tinggi dapat lebih baik mengatasi stres serta memiliki gejala sakit fisik dan depresi yang rendah dibandingkan individu yang memiliki ketahanan diri yang rendah.

d. Optimisme

Optimisme merupakan keyakinan dalam diri individu dalam memandang segala sesuatu dengan positif. Penelitian mengatakan bahwa

individu yang memiliki optimisme cenderung lebih cepat sembuh dari penyakit dibandingkan individu yang pesimis. Individu yang pesimis cenderung lebih mengalami kesulitan dibandingkan individu yang optimis.

e. Dukungan Sosial

Individu yang memiliki jaringan relasi yang luas, seperti memiliki pasangan, teman dekat, dan berada pada kelompok sosial cenderung memiliki hidup yang lebih lama dibandingkan individu dengan jaringan relasi yang sempit. Jaringan relasi yang luas juga membantu individu untuk menghadapi dan mengatasi stres.

f. Identitas Etnik

Individu yang memiliki kebanggaan terhadap ras atau identitas etniknya lebih dapat mengatasi stres yang disebabkan oleh rasisme. Sebaliknya pada individu yang terasingkan dari ras atau identitas etniknya cenderung lebih merasakan dampak dari stres yang berujung pada meningkatnya risiko mengalami permasalahan dalam kesehatan secara fisik dan mental.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres yaitu lingkungan, kognitif, kepribadian, sosial-budaya, coping stres, harapan akan efikasi diri, ketahanan diri, optimisme, dukungan sosial dan identitas etnik.

3. Aspek-Aspek Stres

Menurut Sarafino & Smith (2012), ada beberapa aspek dalam stres, antara lain sebagai berikut:

a. Aspek Biologis

Gejala yang ditimbulkan aspek biologis dalam stres adalah gejala fisik. Gejala fisik dalam hal ini adalah sebuah kondisi keadaan individu yang mengalami stres dimana dapat menyebabkan sakit kepala, gangguan pencernaan, gangguan pernafasan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan. Selain itu, stress juga dapat menyebabkan penegangan otot-otot jantung yang tentunya dapat menurunkan tingkat kesehatan.

b. Aspek Psikologis

Gejala-gejala dari aspek psikologis pada stres terbagi kedalam beberapa bagian, antara lain:

1) Gejala pikiran

Merupakan menurunnya daya ingan, perhatian dan konsentrasi bagi seorang individu yang sedang mengalami stress. Gejalainijuga diiringi dengan sikap individu yang mudah cemas, emosi labil dan cenderung melakukan hal yang kurang pantas (memalukan).

2) Gejala emosi

Merupakan stres mengakibatkan seseorang menjadi mudah marah, cemas yang berlebihan akan suatu hal, mudah merasa sedih, sensitif, dan sangat mudah mengalami depresi. Gejala ini juga diiringi dengan sikap merasa takut, merasa tertekan dan mudahmarah.

3) Gejala tingkahlaku

Merupakan stres dapat mengakibatkan perubahan tingkah laku individu yang mengalaminya, seperti menimbulkan masalah interpersonal dengan orang lain, sulit untuk diajak bekerjasama, kurang rileks, mudah terkejut dan mudah panik. Gejala ini juga diiringi dengan sikap mabuk-mabukan, kebutuhan seks, menjadi perokok bahkan ketergantungan obat-obatan.

Pendapat lain dikemukakan oleh Terry Beehr & Jhon Newman dalam Rustiana & Cahyati (2012), yang menjelaskan bahwa ada beberapa aspek yang meliputi stres, antara lain:

a. Aspek Psikologis

Aspek psikologi yang timbul akibat stres dapat menyebabkan tingginya tingkat kecemasan, ketegangan, bingung, marah, sensitif, memendam perasaan, komunikasi yang kurang efektif terhadap orang lain, depresi, mengurung diri, lelah, menurunnya tingkat intelektual, tingkat kepercayaan diri dan lain sebagainya.

b. Aspek Fisik

Aspek fisik yang timbul akibat stres dapat menyebabkan meningkatnya detak jantung, tekanan darah, perilaku makan yang tidak normal yang menyebabkan kekurusan atau kegemukan bagi individu, gangguan pencernaan dan lain sebagainya.

c. Aspek Fisikal

Dalam hal ini, aspek fisikal berbeda dengan aspek fisik. Jika aspek fisik lebih kepada keadaan fisik (kondisi/keadaan tubuh) yang

berubah akibat stres, maka aspek fisik berbicara kepada akibat yang timbul dari fisik seseorang, seperti kesulitan untuk tidur, keringat yang berlebih, tidak bersemangat dan berenergi dan lain sebagainya.

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek stres merupakan sebuah kondisi dan gejala yang dialami oleh seorang individu ketika mengalami stres yang meliputi biologis, psikologis, fisik dan fisik

4. Ciri-Ciri Stres

Menurut Priyoto (2014), stres dibagi menjadi tiga tingkat yaitu:

a. Stres Rendah

Biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Stres yang rendah memiliki ciri-ciri seperti semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otot, dan perasaan tidak santai. Stres yang rendah berguna karena dapat memacuseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantanganhidup.

b. Stres Sedang

Stres yang sedang biasanya berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Ciri-ciri individu yang mengalami stres sedang adalah sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, dan badan terasaringan.

c. Stres Tinggi

Stres yang tinggi biasanya dialami individu selama beberapa

minggu sampai beberapa bulan. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Stres yang tinggi memiliki ciri-ciri seperti sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, dan perasaan takut meningkat.

Menurut Amberg (dalam Hawari, 2001) bahwa stres mempunyai tingkatan-tingkatan sebagai berikut :

- a. Stres tingkat pertama (paling ringan), yaitu tahapan stres yang disertai perasaan nafsu yang besar dan berlebihan.
- b. Stres tingkat kedua, yaitu tahapan stres yang disertai keluhan, seperti bangun pagi tidak segar atau letih, lekas capek pada saat menjelang sore, lekas lelah sesudah makan, tidak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), jantung berdebar, otot tengkuk, dan punggung tegang.
- c. Stres tingkat ketiga, yaitu tahapan stres dengan keluhan seperti defekasi tidak teratur (kadang-kadang diare), otot semakin tegang, emosional, insomnia, mudah terjaga, dan sulit tidur kembali. Koordinasi tubuh terganggu dan maujuduh pingsan.
- d. Stres tingkat keempat, yaitu tahapan stres dengan keluhan seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari, respon tidak adekuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan.
- e. Stres tingkat kelima, yaitu tahapan stres yang ditandai dengan kelelahan

fisik dan mental (*physical and psychological exhaustion*).

Ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung, dan panik.

- f. Stres tingkat keenam (paling berat), yaitu tahapan stres dengan tanda-tanda seperti jantung berdebar keras, sesak napas, badan gemetar, dingin, dan banyak keluar keringat, loyo, serta pingsan atau *collaps*.

Terdapat ciri-ciri stres akut pada DSM V (dalam Maslim, 2013) dengan kriteria diagnostik, sebagai berikut:

- a. Paparan terhadap kematian aktual atau terancam, cedera serius, atau pelanggaran seksual dalam satu atau lebih dari cara berikut:
- 1) Mengalami peristiwa traumatis secara langsung.
 - 2) Menyaksikan secara langsung peristiwa yang terjadi pada orang lain.
 - 3) Mengetahui bahwa peristiwa itu terjadi pada anggota keluarga dekat atau teman dekat. Catatan: dalam kasus kematian aktual atau ancaman kematian anggota keluarga atau teman, peristiwa pasti kekerasan atau kebetulan.
 - 4) Mengalami paparan berulang atau ekstrem terhadap detail yang tidak menyenangkan dari peristiwa traumatis (misalnya, responden pertama mengumpulkan sisa-sisa manusia, petugas polisi berulang kali terkena rincian pelecehan anak). Catatan: Ini tidak berlaku untuk paparan melalui media elektronik, televisi, film, atau gambar, kecuali eksposur ini terkait dengan pekerjaan.

b. Adanya sembilan (atau lebih) gejala berikut dari salah satu dari lima kategori intrusi, disosiasi mood negatif, penghindaran, dan gairah, mulai atau memburuk setelah peristiwa traumatis terjadi. Gejala Intrusi:

- 1) Ingatan traumatis yang berulang, tidak disengaja, dan mengganggu peristiwa. Catatan: pada anak-anak, permainan berulang dapat terjadi di mana tema atau aspek dari peristiwa traumatis diungkapkan.
- 2) Mimpi menyedihkan yang berulang di mana isi dan pengaruh mimpi tersebut berada terkait dengan peristiwa. Catatan: pada anak-anak, mungkin ada mimpi menakutkan tanpa konten yang dapat dikenali.
- 3) Reaksi disosiatif (misalnya, kilas balik) di mana individu merasa atau bertindak seolah-olah peristiwa traumatis itu berulang. (Reaksi seperti itu dapat terjadi pada suatu kontinum, dengan ekspresi paling ekstrem adalah hilangnya kesadaran akan masa kini sekitarnya.). Catatan: pada anak-anak, pemeragaan khusus trauma dapat terjadi dalam permainan.
- 4) *Distress* psikologis yang intens atau berkepanjangan atau reaksi fisiologis yang nyata menanggapi isyarat internal atau eksternal yang melambangkan atau menyerupai aspek dari peristiwa traumatis.

Suasana Negatif:

- 5) Ketidakmampuan yang terus-menerus untuk mengalami emosi positif (misalnya, ketidakmampuan untuk mengalami

kebahagiaan, kepuasan, atau perasaan cinta).

Gejala Disosiatif:

- 6) Perasaan yang berubah dari realitas lingkungan seseorang atau diri sendiri (misalnya, melihat diri sendiri dari sudut pandang orang lain, dalam keadaan linglung, waktu melambat).
- 7) Ketidakmampuan untuk mengingat aspek penting dari peristiwa traumatis (biasanya karena amnesia disosiatif dan bukan faktor lain seperti cedera kepala, alkohol, atau narkoba).

Gejala penghindaran:

- 8) Upaya untuk menghindari ingatan, pikiran, atau perasaan yang menyusahkan tentang atau terkait erat dengan peristiwa traumatis.
- 9) Upaya menghindari pemicu eksternal (orang, tempat, percakapan, aktivitas, benda, situasi) yang membangkitkan ingatan, pikiran, atau perasaan menyedihkan tentang atau terkait erat dengan peristiwa traumatis.

Gejala Gairah:

- 10) Gangguan tidur (mis., kesulitan jatuh atau tetap tertidur, tidur gelisah).
- 11) Perilaku mudah tersinggung dan ledakan kemarahan (dengan sedikit atau tanpa provokasi), biasanya ditekan sebagai agresi verbal atau fisik terhadap orang atau objek.
- 12) Kewaspadaan yang berlebihan.
- 13) Masalah dengan konsentrasi.
- 14) Respon kaget yang berlebihan.

- c. Durasi gangguan (gejala pada kriteria b) adalah 3 hari sampai 1 bulan setelah trauma paparan. Catatan: gejala biasanya dimulai segera setelah trauma, tetapi menetap selama setidaknya 3 hari dan hingga satu bulan diperlukan untuk memenuhi kriteria gangguan.
- d. Gangguan tersebut menyebabkan penderitaan yang bermakna secara klinis atau hendaya sosial, pekerjaan nasional, atau area fungsi penting lainnya.
- e. Gangguan tidak disebabkan oleh efek fisiologis suatu zat (misalnya, obat-obatan atau alkohol) atau kondisi medis lain (misalnya, cedera otak traumatis ringan) dan tidak lebih baik dijelaskan oleh gangguan psikotik singkat.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri stres dibagi menjadi rendah, sedang, dan tinggi yang di mana stres rendah memiliki ciri-ciri, sering merasa letih, gangguan pencernaan, ketegangan otot, stres sedang memiliki ciri-ciri, otot semakin tegang, gangguan tidur, kurang konsentrasi, stres tinggi memiliki ciri-ciri, gangguan sistem meningkat, perasaan takut, penurunan konsentrasi meningkat, dan kelelahan meningkat, dan ada juga stres akut yang memiliki ciri-ciri, mengalami gejala intrusi, suasana negatif, gejala disosiatif, gejala penghindaran, serta gejala agairah.

B. *SelfEfficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Menurut Brandes (dalam Rahman, 2013) *Self Efficacy* adalah keyakinan terhadap fungsi otak dan kemampuan dalam berpikir, menilai, memilih dan mengambil suatu keputusan, keyakinan terhadap kemampuannya dalam memahami fakta-fakta nyata. Efikasi diri (*self efficacy*) adalah ekspektasi dari keyakinan mengenai seberapa jauh seseorang mampu melakukan suatu perilaku dalam situasi tertentu.

Pendapat lain dikemukakan oleh Bandura (dalam Sarafino 2012), yang menjelaskan bahwa *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi berbagai macam situasi yang muncul dalam hidupnya. *Self efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, namun berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa besarnya. Schwarzer mengatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas atau mampu mengatasi berbagaimacamrintangan.

Sementara itu, menurut Friedman & Schustack (dalam Jaenuddin 2015), *Self Efficacy* merupakan ekspektasi keyakinan dan harapan seseorang terhadap seberapa besar seorang individu mampu untuk melakukan sikap atau perlakuan dalam suatu kondisi tertentu.

Disisi lain *self efficacy* mempunyai dua klasifikasi, yakni *self efficacy* tinggi dan *self efficacy* rendah. Menurut Bandura (1997), *self efficacy* tinggi adalah individu yang mampu mengerjakan semua pekerjaannya dengan baik, memandang segala hal bukanlah ancaman, dapat mengembangkan minat intrinsik dan keterampilan terhadap berbagai

macam hal, selalu mencari solusi, mencegah kegagalan dalam hidup dan selalu dapat mengendalikan *self efficacy* dalam diri individu tersebut. Sedangkan *self efficacy* rendah adalah keraguan individu terhadap kemampuan mereka dan menjauhi hal-hal yang dianggap sebagai ancaman dalam diri mereka, selalu memikirkan kekurangan dan permasalahan, dan gangguan-gangguan yang ditemukan dalam hidup mereka.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu akan kemampuan yang dimilikinya dalam mengatasi berbagai macam situasi yang terjadi dalam hidupnya, seperti mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, yakin dalam menghadapi rintangan, gigih dalam berusaha, tidak ragu, memiliki pikiran yang positif, percaya diri serta mampu melihat dan kondisi sertamenyesuikansikap.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2013), efikasi diri dapat ditingkatkan atau berkurang berdasarkan empat sumber, yaitu pengalaman menguasai sesuatu (*mastery experiences*), modeling sosial, persuasi sosial, serta kondisi fisik dan emosional.

a. Pengalaman Menguasai Sesuatu (*Mastery Experiences*)

Hal ini merupakan performa masa lalu. Performa yang berhasil akan meningkatkan ekspektasi mengenai kemampuannya sedangkan kegagalan cenderung akan menurunkan ekspektasinya tersebut sehingga pernyataan ini mempunyai dampak. Pertama, keberhasilan akan meningkatkan efikasi diri secara proporsional dengan kesulitan dari tugas tersebut, misalnya pemain tenis dengan kemampuan yang tinggi akan mengalami

sedikit peningkatan efikasi diri ketika mengalahkan lawan yang dibawah kemampuannya. Namun akan meningkat lebih lagi jika menghadapi lawan yang lebih superior. Kedua, tugas yang dapat diselesaikan dengan baik oleh diri sendiri akan lebih efektif daripada meminta bantuan dari orang lain. Ketiga, kegagalan akan menurunkan efikasi diri mereka saat mereka tahu mereka sudah memberikan usaha yang terbaik. Keempat, kegagalan dalam tekanan emosi yang tinggi tidak terlalu merugikan diri dibandingkan kegagalan ketika kita memberikan usaha yang maksimal. Kelima, kegagalan sebelum mengukuhkan rasa menguasai sesuatu akan berpengaruh lebih buruk daripada kegagalan setelahnya. Keenam terkadang kegagalan mempunyai dampak yang sedikit terhadap individu yang mempunyai ekspektasi yang tinggi terhadap kesuksesan.

b. Modeling Sosial

Hal ini merupakan suatu cara untuk meningkatkan efikasi diri dengan mengobservasi pencapaian orang lain yang mempunyai kompetensi yang setara, namun akan berkurang ketika kita melihat mereka gagal. Saat orang lain tersebut memiliki kompetensi yang berbeda dengan kita, maka akan mempunyai efek yang sedikit terhadap efikasi diri kita.

c. Persuasi Sosial

Hal ini merupakan suatu proses persuasi dari orang lain yang dapat meningkatkan atau menurunkan efikasi diri. Namun individu tersebut harus mempercayai pihak yang melakukan persuasi agar berdampak. Kata-kata atau kritik dari sumber yang terpercaya lebih efektif dibandingkan dengan sumber yang tidak terpercaya. Kemudian meningkatkan efikasi diri melalui persuasi sosial, dapat menjadi efektif

bila kegiatan yang ingin didukung untuk dicoba berada dalam jangkauan perilaku seseorang.

d. Kondisi Fisik dan Emosional

Hal ini merupakan kondisi fisiologis dan emosional dari seseorang. Emosi yang kuat akan mengurangi performa; saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan yang akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah.

Menurut Bandura (2010), menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* pada diri individu antara lain :

a. Budaya

Budaya mempengaruhi *self-efficacy* melalui nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), dan proses pengaturan diri (*self-regulatory proces*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self-efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self-efficacy*.

b. Gender

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap *self-efficacy*. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura yang menyatakan bahwa wanita lebih tinggi efikasinya dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki *self efficacy* yang tinggi dibanding dengan pria yang bekerja.

c. Sifat dan tugas yang dihadapi

Derajat kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap

kemampuan dirinya sendiri. Semakin kompleks suatu tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

d. Intensif Internal

Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self-efficacy* adalah *competent contingents intensive*, yaitu intensif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status yang lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga *self-efficacy* yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga *self-efficacy* yang dimilikinya juga rendah.

f. Informasi tentang kemampuan dirinya

Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi, jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki *self-efficacy* yang rendah, jika ia memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu: pengalaman menguasai sesuatu (*mastery experiences*), modeling sosial, persuasi sosial, kondisi fisik dan emosional serta adapula budaya, gender, sifat dan tugas yang dihadapi, intensif internal, status dan

peran individu dalam lingkungan, dan informasi tentang kemampuan dirinya.

3. Aspek-Aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Ghufron, 2010), *Self Efficacy* pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah tiga dimensi tersebut, yaitu:

a. Tingkat (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang di rasakannya.

b. Kekuatan(*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi level taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. Generalisasi(*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Pendapat lain dikemukakan oleh Widhiarso (dalam Putri & Fakhruddiana 2018), yang menjelaskan ada beberapa aspek yang menyangkut *Self Efficacy*, antara lain:

a. Aspek *Magnitude/level*

Merupakan sebuah rasa tingkat keyakinan seseorang terhadap apa yang sedang dikerjakannya akan berhasil atau berjalan dengan baik.

b. Aspek *Strength*

Merupakan besarnya keyakinan yang dimiliki oleh seseorang terhadap harapan-harapan yang direncanakannya.

c. Aspek *Generality*

Merupakan hal-hal yang berkaitan dengan keahlian atau perilaku seseorang dalam menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self efficacy* yaitu: tingkat (*level*), kekuatan (*strenght*), generalisasi (*generality*), kepercayaan diri dalam situasi tidak menentu mengandung kekaburan dan penuh tekanan, keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul, keyakinan akan kemampuan mencapai target yang telah ditetapkan, Keyakinan akan kemampuan untuk menumbuhkan

motivasi, kemampuan kognitif, dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil.

4. Ciri-Ciri *Self Efficacy*

Menurut Bandura (2010), secara garis besar *self efficacy* terbagi atas dua bentuk, yaitu *self-efficacy* rendah dan *self-efficacy* tinggi. Adapun ciri-ciri dari *Self Efficacy* tinggi, antaralain:

- a. Dapat menangani secara efektif situasi yang mereka hadapi.
- b. Yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasirintangan.
- c. Ancaman dipandang sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari.
- d. Gigih dalam berusaha.
- e. Percaya pada kemampuan diri yang dimiliki.
- f. Hanya sedikit menampakkankeraguan.
- g. Suka mencari situasi baru.

Sedangkan *Self Efficacy* yang rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Lamban dalam membenahi atau mendapatkan kembali *self efficacy* ketika menghadapi kegagalan.
- b. Tidak yakin dapat menghadapirintangan.
- c. Ancaman dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari.
- d. Mengurangi usaha dan cepat menyerah.
- e. Ragu pada kemampuan yang dimiliki.
- f. Tidak suka mencari situasi baru.
- g. Aspirasi dan komitmen pada tugas lemah.

Menurut Victoriana (2012), bahwa ciri-ciri individu yang memiliki *self efficacy* tinggi antaralain:

- a. Memandang persoalan sebagai tantangan untuk diatasi bukan ancaman

yang harus dihindari.

- b. Memelihara minat dan ketertarikan untuk terlibat dalam aktivitas.
- c. Membuat tujuan yang menantang untuk dirinya dan mempertahankan komitmen yang kuat pada tujuan tersebut.
- d. Memberikan upaya yang tinggi pada apa yang dikerjakannya.
- e. Meningkatkan upaya saat menghadapi kegagalan atau kemunduran.
- f. Tetap berfokus pada tugas dan memikirkan strategi untuk menghadapi kesulitan.
- g. Menganggap kegagalan sebagai upaya yang kurang memadai, yang akan mendukung orientasi kesuksesan.
- h. Cepat memulihkan rasa *efficacy*-nya setelah mengalami kegagalan dan kemunduran.
- i. Memandang ancaman dan stressor potensial dengan percaya diri bahwa dapat melakukan kontrol terhadap hal tersebut.
- j. Memperbesar kemungkinan penyelesaian tugas dan mengurangi stress serta depresi.

Sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* rendah berciri-ciri, yaitu:

- a. Menarik diri dari tugas sulit yang dihadapi.
- b. Merasa sulit untuk memotivasi dirinya sendiri, mengundurkan usahanya, atau menjadi terlalu cepat menyerah ketika mengalami rintangan.
- c. Memiliki aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang diindicapainya.
- d. Dalam situasi yang menekan, individu menekankan kelemahan personalnya, sulitnya tugas, dan konsekuensi merugikan jika mengalami kegagalan.
- e. Lambat dalam memulihkan rasa *efficacy* setelah mengalami kegagalan dan

kemunduran.

f. Mudah mengalami stress dandepresi.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri *self efficacy* terbagi menjadi dua yaitu *self efficacy* tinggi dan rendah di mana individu yang memiliki *self efficacy* tinggi dapat menangani situasi yang dihadapi secara efektif, sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* rendah tidak mampu menangani situasi yang dihadapi secara efektif karena tidak memiliki keyakinan, motivasi, dan cepat menyerah saat menghadapi rintangan.

C. Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Stres

Menurut Sarafino dan Smith (2012) stres adalah kondisi yang disebabkan adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Menurut Kendall dan Hammen (dalam Safaria dan Saputra, 2009) menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Stres dipengaruhi beberapa faktor psikologis dan salah satunya adalah harapan akan *self efficacy*. Faktor ini berkaitan dengan harapan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan, melakukan suatu tindakan tertentu dengan terampil dan menghasilkan perubahan yang positif dalam kehidupan (Nevid dkk, 2014).

Menurut Bandura dalam Sarafino (2012), yang menjelaskan bahwa *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuan yang dimilikidalammengatasiberbagaimacamsituasiyangmunculdalamhidupnya.

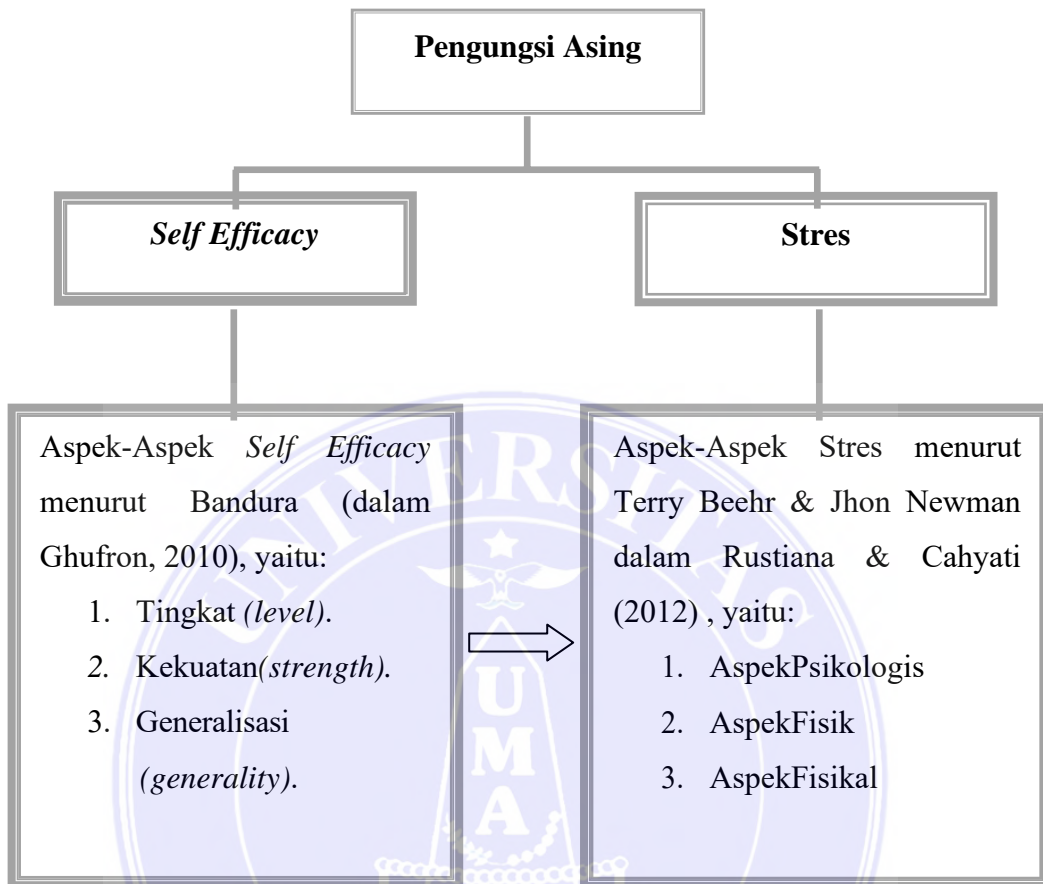
Self efficacy tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, namun berkaitan

dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya. Berdasarkan pernyataan di atas, maka individu yang lebih mampu mengatasi stres adalah individu yang memiliki keyakinan dalam diri yang lebih baik.

Hal ini dapat dilihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Yosephin Darista (2016) dengan judul “Hubungan antara *Self Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Pelajar SMAN 1 Tuntang”, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara *Self Efficacy* dan tingkat stres. Hal ini dikarenakan stres yang dialami para pelajar dalam kategori rendah yakni sebesar 44.63. Sementara *Self Efficacy* memberikan sumbangan pengaruh yang cukup relevan terhadap rendahnya tingkat stres sebesar 60.68%. Penelitian lain juga mengatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self efficacy* dan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Pendidikan Indonesia. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas pendidikan Indonesia, maka semakin rendah tingkat stres yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Pendidikan Indonesia, maka semakin tinggi tingkat stres yang dimiliki (Rizqillah, 2018).

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dan cenderung meminimalisir stres pada seseorang. Dengan adanya *self efficacy* yang baik dalam diri seseorang, maka dapat menyebabkan stres menjadi menurun serta dapat mendorong seseorang meningkatkan kualitas hidupnya.

D. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian

E. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *self efficacy* dengan stres. Jika *Self Efficacy* tinggi maka tingkat stres pada pengungsi asing akan rendah, begitu pula sebaliknya jika *Self Efficacy* rendah maka tingkat stres pada pengungsi asing akan menjadi tinggi.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Menurut Creswell (2018) penelitian kuantitatif adalah metode-metode untuk menguji teori-teori (theories) tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Variabel-variabel ini diukur biasanya dengan instrumen-instrumen penelitian sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur-prosedur statistik. Penelitian ini menggunakan tipe penelitian korelasional yang dipilih berdasarkan pendapat Yusuf (2014) bahwa penelitian korelasional merupakan suatu tipe penelitian yang melihat hubungan antara satu atau beberapa ubahan dengan satu atau beberapa ubahan yang lain.

Menurut Creswell (2018) penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan korelasi statistik untuk mendeskripsikan dan mengukur derajat atau hubungan (relasi) antara dua atau lebih variabel atau rangkaian skor. Dikarenakan peneliti sedang meneliti hubungan antara *Self Efficacy* dan stres pada pengungsi asing di Medan, maka peneliti merasa bahwa penelitian korelasional tepat digunakan untuk menganalisis hubungan dari variabel penelitian tersebut. Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa tipe penelitian yang digunakan adalah tipe korelasional karena bertujuan untuk melihat hubungan antara dua atau lebih variabel.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Bohnstedts (dalam Yusuf, 2014) variabel adalah karakteristik dari orang, objek, atau kejadian yang berbeda dalam nilai-nilai yang dijumpai pada orang, objek, atau kejadian itu.

Variabel yang akan diteliti terbagi atas dua yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat merupakan variabel yang bergantung pada variabel bebas. Variabel terikat ini merupakan *outcome* atau hasil dari pengaruh variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang mungkin menyebabkan, memengaruhi, atau berefek pada *outcome* (Creswell, 2018).

Adapun variabel yang akan diteliti yaitu:

Variabel Terikat : Stres

Variabel Bebas : *Self Efficacy*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi Operasional merupakan definisi yang menerapkan langkah-langkah yang akan ditempuh dalam rangka mengukur variabel atau konsep yang bersangkutan (Supratiknya, 2014). Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Stres

Stres suka adalah kondisi di mana pangsungsi tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan yang melebihi kemampuan dan kapasitas, terdapat ketegangan dalam diri fisik atau psikologis, tidak dapat mengendalikan dirinya dan tidak ada penyelesaian terhadap keadaan yang sedang dialaminya ketika menjadi pangsungsi. Pengukuran stres berdasarkan aspek psikologis, fisik, dan fisik.

2. SelfEfficacy

Self efficacy adalah keyakinan individu akan kemampuan yang dimilikinya dalam mengatasi berbagai macam situasi yang terjadi dalam hidupnya, seperti mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, yakin dalam menghadapi rintangan, gigih dalam berusaha, tidak ragu, memiliki pikiran yang positif, percaya diri serta mampu melihat dan kondisi serta menyesuaikan sikap. Pengukuran *self efficacy* berdasarkan aspek tingkat (*level*), kekuatan (*strength*), dan generalisasi (*generality*).

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiono (2015) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut data yang peneliti dapatkan dari Rumah Detensi Imigrasi (Rudenim) Medan (2020), populasi dalam penelitian ini berjumlah 201 orang yang bertempat di penampungan My Mansion Medan.

2. Sampel

Menurut Sugiono (2015) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Darmawan (2013) mengatakan sampel ditentukan oleh penelitian berdasarkan pertimbangan masalah, tujuan, hipotesis, metode, dan instrumen penelitian, di samping pertimbangan waktu, tenaga, dan

pembiayaan. Berdasarkan hal tersebut, maka sampel pada penelitian ini adalah 78 sampel penelitian.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Probability Sampling*. Menurut Sugiono (2015) *Non Probability Sampling* adalah teknik yang tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik *Non Probability Sampling* yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini lebih tepatnya peneliti menggunakan *Teknik Purposive Sampling*. Menurut Sugiono (2015) pengertian *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Alasan pemilihan sampel dengan menggunakan Teknik *Purposive Sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria sesuai dengan yang telah peneliti tentukan, oleh karena itu peneliti memilih Teknik *Purposive Sampling* dengan menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel yang digunakan dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini, terdapat kriteria yang digunakan dalam pemilihan sampel adalah sebagai berikut:

a. Pengungsi berusia 20-40 tahun

Rentang usia 20-40 tahun merupakan masa dewasa awal di mana tugas perkembangan dewasa awal, yaitu: memilih teman (sebagai calon istri atau suami), belajar hidup bersama dengan suami/istri, mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga, mengelola rumah tangga, mulai bekerja dalam suatu jabatan dan mulai bertanggung jawab sebagai warganegara (Hurlock, 2014). Namun

dengan terjebak di Indonesia sebagai negara persinggahan pengungsi tidak mampu melakukan tugas perkembangan dengan baik

b. Pengungsi dengan status belum menikah.

Menikah merupakan salah satu tugas perkembangan individu yang sudah memasuki masa dewasa awal. Lingkungan yang homogen serta adanya aturan bagi pengungsi yang tidak boleh bebas berinteraksi di luar lingkungan penampungan membuat pengungsi sedikit berinteraksi dengan lawan jenis dan sulit dalam pencarian pasangan hidup. Hal-hal ini menghambat perkembangan diri pengungsi sehingga tidak dapat memenuhi tugas perkembangan dan menyebabkan pengungsi dilanda stres. Hal ini sejalan dengan Priyoto (2014) mengatakan bahwa stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan.

c. Pengungsi yang telah menetap selama minimal 5 tahun di Medan.

Lamanya masa penantian suaka membuat pengungsi merasa stres. Sejalan dengan hasil penelitian Siswati dan Abdurrohim (2009) memperlihatkan bahwa lama masa menjalani hukuman memiliki peran untuk memicu terjadinya kondisi stres pada narapidana. Hal ini sesuai dengan yang dialami pengungsi di penampungan di mana ruang gerak pengungsi sempit dan terbatas dari masyarakat.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua skala psikologi yaitu skala stres dan *self efficacy*. Penyusunan skala

menggunakan metode *Likert*. Skala stres dilakukan berdasarkan aspek-aspek stres menurut Terry Beehr & Jhon Newman (dalam Rustiana & Cahyati 2012), yaitu aspek psikologis, fisik, dan fisik sedangkan untuk skala *self efficacy* dilakukan berdasarkan aspek- aspek *self efficacy* menurut menurut Bandura (dalam Ghufron, 2010), yaitu aspek tingkat (level), kekuatan (strenght), dan generalisasi (generality). Peneliti akan membagikan skala yang terdiri dari empat alternatif pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS) dengan dua kategori diantaranya yaitu unfavourable (sangat negatif) dan favourable(sangat positif).

Penilaian yang diberikan kepada masing-masing subjek pada setiap pernyataan *favorable* adalah sangat setuju (SS) mendapat nilai 4, setuju (S) mendapat nilai 3, tidak setuju (TS) mendapat nilai 2, dan sangat tidak setuju (STS) mendapat nilai 1, sedangkan untuk pernyataan yang *unfavorable* penilaian yang diberikan adalah sangat setuju mendapat nilai 1, setuju (S) mendapat nilai 2, tidak setuju (TS) mendapat nilai 3, dan sangat tidak setuju (STS) mendapat nilai 4 (Sugiono, 2015). Peneliti akan meminta subjek untuk memilih salah satu jawaban dari empat alternatif pilihan jawaban dengan tujuan untuk mengungkapkan gambaran kondisi subjek yang sebenarnya, sesuai atau tidak dengan fenomena yang ingindiukur.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas merupakan kualitas sebuah item yang menunjukkan sejauh mana item tersebut mengukur atribut psikologis yang hendak diukur (Supratiknya, 2014). Menurut Sugiono (2015) validitas berarti instrumen tersebut dapat

digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur (skala) adalah teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson (dalam Yusuf, 2014).

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah konsistensi hasil pengukuran ketika prosedur pengetesannya dilakukan secara berulang kali terhadap suatu populasi individu atau kelompok (Supratiknya, 2014). Reliabilitas alat ukur yang dapat dilihat dari koefisien reliabilitas merupakan indikator konsistensi atau alat kepercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukur (Azwar, 2006). Pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus koefisien Alpa Cronbach (Arikunto, 2010).

G. Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah yang telah diajukan. (Sugiono, 2015).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara self efficacy dengan stres dengan menggunakan korelasi produk

moment. Cara penghitungannya dibantu dengan menggunakan program *SPSS 23.0 for windows*. Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu:

1. Uji Normalitas

Menurut Santoso (2010), uji normalitas merupakan uji yang kita lakukan untuk memeriksa apakah penelitian kita berasal dari populasi yang sebarannya normal dan hal ini perlu dilakukan karena semua perhitungan statistik parametrik memiliki asumsi normalitas sebaran.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji normalitas *Ci-Square* untuk menguji normalitas dalam penelitian ini. Menurut Sugiono (2015) signifikansi uji normalitas *Ci-Square* adalah apabila nilai X hitung (mean) $>$ dari nilai X tabel (*Chi-square*) maka sebaran dikatakan normal atau H_a diterima dan H_0 ditolak. Apabila nilai X hitung (mean) $<$ dari nilai X tabel (*Chi-square*) maka sebaran dikatakan tidak normal atau H_a ditolak dan H_0 diterima.

2. Uji Linearitas

Menurut Santoso (2010), uji linearitas dilakukan untuk menyatakan bahwa hubungan yang hendak kita analisis mengikuti garis lurus. Maka peningkatan atau penurunan kuantitas di satu variabel, akan diikuti secara linear oleh peningkatan atau penurunan kuantitas di variabel lainnya. Peneliti menggunakan uji linearitas model *summary and parameter estimates*, jika $sig > 0,05$ maka sebaran dinyatakan berhubungan, begitu juga sebaliknya jika $sig < 0,05$ maka sebaran dinyatakan tidak ada hubungan (Anastasi & Urbina, 2007)

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berpedoman pada hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka kesimpulan dari penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Tidak ada hubungan antara *self efficacy* dengan stres yang dialami oleh para pengungsi asing di penampungan *My Mansion*. Hal ini dibenarkan dengan signifikan 0,061 ($p > 0,05$) meskipun memiliki kecenderungan hubungan negatif dari nilai $r_{xy} = -0,213$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesa ditolak, yakni tidak terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan stres.
2. Nilai koefisien determinan (r^2) 0,045 atau dengan presentase sebesar 4,5%, yang menjelaskan bahwa kontribusi (sumbangan) *self efficacy* terhadap stres hanya berkisar 4,5% saja.
3. Tidak adanya hubungan antara *self efficacy* dengan stres pada pengungsi dikarenakan pengungsi mengalami stres tinggi sehingga tidak mampu memiliki pikiran positif di mana pikiran yang positif dapat mendukung terbentuknya *self efficacy*. Faktor lainnya disebabkan oleh lingkungan di mana pengungsi menerima stimulus-stimulus yang berat dan berkepanjangan sehingga pengungsi tidak mampu menumbuhkan *self efficacy* dalam dirinya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijabarkan, adapun saran dan masukan yang dapat diberikan peneliti, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi pengelola penampungan *My Mansion*

Diharapkan agar para pengelola *My Mansion* memberikan kegiatan-

kegiatan pengembangan diri sesuai dengan minat pengungsi: seperti futsal, berenang, dan bola basket. Mengadakan perlombaan antar pengungsi seperti, perlombaan olahraga dan *game online* dengan memberikan sejumlah hadiah agar stres pada pengungsi menjadi berkurang. Melakukan pemetaan berdasarkan kondisi stres untuk memudahkan pengelola. Memberikan fasilitas bagi pengungsi melakukan FGD (*Focus Group Discussion*). Memberikan kesempatan kepada relawan agar membantu pengungsi sebagai tempat mencurahkan hati dan dapat sebagai penyemangat.

2. Bagi pengungsi asing di penampungan *MyMansion*

Diharapkan pengungsi dapat menyampaikan keluh kesahnya, curahan hatinya dan isi pikirannya kepada seseorang yang dipercaya. Melakukan relaksasi seperti mendengarkan musik. Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Melakukan olahraga rutin seperti *jogging*, jalan santai atau bersepeda, di mana olahraga dapat meningkatkan hormon endorfin dan menurunkan stres.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya berminat untuk meneliti tentang hubungan antara *self efficacy* dan stres pada pengungsi asing untuk meneliti faktor-faktor psikologis lain yang memengaruhi stres, seperti: *coping stress*, ketahanan diri, optimisme, dukungan sosial, dan identitas etnik. Saat penyusunan skala membuat indikator-indikator agar lebih terarah. Membangun good report terlebih dahulu agar pengungsi merasa dekat dengan peneliti dan tidak mengalami penolakan saat pengisian angket kuisisioner atau dapat meminta bantuan kepada orang yang dianggap

mampu mendekat dengan para pengungsi. Memperhatikan tatanan bahasa agar pengungsi dapat lebih memahami maksud dari pernyataan yang terdapat pada angket kuisisioner. Tidak meninggalkan angket kuisisioner agar peneliti dapat melihat proses pengungsi mengisi dan dapat memberikan arahan langsung jika ada pengungsi yang tidak mengerti maksud dari pernyataan yang terdapat pada angket kuisisioner tersebut.



DAFTAR PUSTAKA

- Anastasi & Urbina, S. 2007. Tes Psikologi (Terjemahan: Robertus Hariyono S. Imam). Jakarta: PT. Indeks.
- Anggraeni dkk. 2020. Pengaruh Efikasi Diri Melalui Kemampuan Berpikir Positif Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psibernetika*. Vol 13. No 2.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. 2010. *Self Efficacy Mechanism In Psychological And health Promoting Behavior*. New Jersey: Prentice Hall.
- Creswell, J.W. 2018. *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Edisi Keempat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darmawan, D. 2013. *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. 2013. *Theories of personality (8th Ed.)*. New York: Mcgraw-Hill.
- Fitria. 2015. *Perlindungan Hukum Bagi Pengungsi di Negara Ketiga: Praktik Indonesia*. *Padjajaran Jurnal Ilmu Hukum*. Vol.02. No.110.
- Ghufroon, M.N & Risnawita, R.S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz.
- Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUL.
- Hurlock, Elizabeth B. 2014. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan edisi kelima*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Iranda, Agung. 2021. *Resiliensi Warga Desa Pendung Talang Genting Pasca Konflik dengan Warga Desa Sleman Kabupaten Kerinci*. *Jurnal Psikologi Islam*. Vol 12. No. 1. Hlm 71-83.
- Izzah, Shohifatul. 2012. *Perbedaan Self Efficacy antara Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Jaenuddin, Ujam. 2015. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung: Pustaka Setia.

- Maslim, Rusdi. 2013. Buku Saku PPDGJ-III dan DSM-5. Jakarta: PT Nuh Jaya
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. 2014. *Abnormal Psychology In A Changing World*. London: Pearson.
- Nuria, Panca & Erna. 2016. Perbedaan Tingkat Stres Narapidana di Lembaga Perumahan Masyarakat Kelas IIA Jember ditinjau dari Lama Vonis. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah. Jember.
- Priyoto. 2014. *Teori Sikap Dan Perilaku Dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, F.A.R & Fakhrudiana, F. 2018. Self Efficacy Guru Kelas Dalam Membimbing Siswa Slow Learner. *Jurnal Pendidikan Khusus (JPK)*.
- Rahman, Abdul Agus. 2013. *Psikologi Sosial: Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Rizqillah, Kikit. 2018. Skripsi. Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Stres Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Di Universitas Pendidikan Indonesia. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Rosmawati. 2015. Perlindungan Terhadap Pengungsi/Pencari Suaka Di Indonesia (Sebagai Negara Transit) Menurut Konvensi 1951 Dan Protokol 1967. *Kanun Jurnal Ilmu Hukum*. No 67. Hal 457-476.
- Rustiana, Eunike, R. & Cahyati, Widya Hari. 2012. Stress Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping. *Jurnal Kesehatan*: Vol.07 No.02.
- Safaria, T. & Nofrans, E. S. 2009. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sakharina, I. K & Kadarudin. 2017. *Buku Ajar Pengantar Hukum Pengungsi Internasional*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Santoso, A. 2010. *Statistikku untuk Psikologi dari Blog Menjadi Buku*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Santrock, J.W. 2013. *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E.P. & Smith, T.W. 2012. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. United States: John Wiley & Sons.
- Semedhi, Sumi, & Nur. 2015. Resiliensi Pengungsi Konflik Sampang. *Jurnal Mediapsi*. Vol. 1 No.1. Hlm 51-58.

- Siswati & Abdurrohimi. 2009. Masa Hukuman dan Stres pada Narapidana. *Proyeksi*. Vol 4. No 95-106.
- Sugiono. 2015. *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development)*. Bandung: CV.Alfabeta.
- Sulistyowati, Mulia. 2016. Hubungan Self Efficacy dengan Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Supratiknya, A. 2014. *Pengukuran psikologis*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Ula, Fitria Lailatul & Laily, Nadhirotul. 2019. Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Stress Kerja Pada Guru Sekolah Dasar (SD) di Kecamatan Menganti. *Jurnal Psikosains*.
- Victoriana, Evany. 2012. Studi Kasus Mengenai Self-Efficacy Untuk Menguasai Mata Kuliah Psikodiagnostika Umum pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi Di Universitas "X". Fakultas Psikologi. Universitas Kristen Maranatha. Bandung.
- Wagiman. 2012. *Hukum Pengungsi Internasional*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Weinberg, Robert & Gould, Daniel. 2003. *Foundations of Sport and Exercise Psychology* Ed 3th. USA: Human Kinetics.
- Yosephin Darista. 2016. Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Stress Akademik Pada Pelajar SMAN 1 Tuntang. Skripsi, Fakultas Psikologi: Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Yusuf, A.M. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.



LAMPIRAN

¶



SELF EFFICACY

Nama(Name) :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Instructions for filling the scale

4. Bacalah pernyataan di bawah ini dengan baik dan teliti.
(Please read the following statements carefully).
5. Pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya.
(Choose one of the answers according to the real situation).
6. Berilah tanda (X) pada salah satu alternatif jawaban:
(Put an X on one of the alternative answers):
SS : Sangat Setuju (*Tottaly Agree*).
S : Setuju (*Agree*).
TS : Tidak Setuju (*Disagree*).
STS : Sangat Tidak Setuju (*Totally Disagree*).
7. Apabila keliru dan sudah terlanjur memberi tanda silang (X), maka lingkari jawaban yang keliru tersebut, dan kemudian beri tanda silang (X) pada jawaban yang sesuai.
(If it is wrong and it has already marked a cross (X), then circle the wrong answer, and then put a cross (X) on the appropriate answer).
8. Hanya diperbolehkan memilih satu alternatif jawaban pada setiap pernyataan.
(Only one alternative answer is allowed in each statement).

9. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban yang diberikan adalah benar. Jadi tidak perlu takut dalam memberikan jawaban.

(There are no wrong answers, all the answers given are correct. So there is no need to be afraid to give answers).

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
1.	Saya yakin dengan pengetahuan yang saya punya dapat melalui berbagai macam situasi dan kondisi dalam hidup. <i>(I am sure I can go through daily life problems with all my knowledge and experience).</i>	SS	S	TS	STS
2.	Saya yakin saya dapat mengontrol emosi dan tekanan dalam diri saya. <i>(I am sure I am able to control the emotions and stress in myself).</i>	SS	S	TS	STS
3.	Saya dapat mengatasi masalah dalam hidup saya karena banyak pengalaman hidup yang membuat saya kuat. <i>(I am able to overcome problems in my life because of the experiences that made me strong).</i>	SS	S	TS	STS
4.	Saya belum mampu untuk mengendalikan perilaku saya karena saya tidak tau batas kemampuan diri saya. <i>(I haven't been able to control my behavior because I don't know my limits).</i>	SS	S	TS	STS
5.	Saya belum dapat mengendalikan diri saya serta sabar dan ikhlas dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup.	SS	S	TS	STS

	<i>(I have not been able to control myself, I have not been able to be composed and sincerely accept in dealing with life problems).</i>				
6.	Kegagalan yang saya alami membuat saya terpuruk dan menghindari masalah. <i>(The failures I experienced scare me and make me avoid problems).</i>	SS	S	TS	STS
7.	Saya yakin bahwa setiap kesulitan pasti mencapai kebahagiaan. <i>(I believe that every problems will lead to happiness).</i>	SS	S	TS	STS
8.	Pengalaman pahit dalam hidup saya adalah sebagai pendorong untuk meniti hidup yang lebih baik. <i>(The bitter experiences in my life are as a booster to make me live a better life).</i>	SS	S	TS	STS
9.	Saya mempunyai rencana agar hidup saya dapat tertata dengan baik. <i>(I have a plan so that my life can be well organized).</i>	SS	S	TS	STS
10.	Saya belum yakin bahwa dapat melalui segala bentuk permasalahan yang muncul. <i>(I am not quite sure that I can go through all the problems that occur).</i>	SS	S	TS	STS
11.	Tidak ada teman yang memberikan semangat ketika saya dalam keadaan sulit. <i>(There are no friends who encourage me when I'm in a difficult situation).</i>	SS	S	TS	STS
12.	Saya ragu bahwa hidup saya akan bahagia. <i>(I doubt that my life will be happy).</i>	SS	S	TS	STS
13.	Saya mampu mengendalikan diri saya dalam keadaan terpuruk.	SS	S	TS	STS

	<i>(I am able to control myself in bad situation).</i>				
14.	Ketika mendapat masalah, saya akan menenangkan diri saya agar tidak marah atau menangis. <i>(When I got into trouble, I would calm myself down so I didn't get cry or mad).</i>	SS	S	TS	STS
15.	Saya yakin bahwa semua permasalahan mempunyai solusi yang efektif. <i>(I believe that all problems have effective solutions).</i>	SS	S	TS	STS
16.	Saya belum bisa bersikap tenang ketika saya sedang stress atau mendapat tekanan. <i>(I am not able to remain calm under pressure).</i>	SS	S	TS	STS
17.	Saya jarang sekali mendekati diri kepada Tuhan agar emosi saya dapat terkontrol dengan baik. <i>(I rarely get close to God so that my emotions can be well controlled).</i>	SS	S	TS	STS
18.	Ketika sedang mengalami permasalahan hidup, saya sering menangis, terpuruk dan stress yang lama. <i>(When I was experiencing life problems, I often cried, fell down and had a long stress).</i>	SS	S	TS	STS
19.	Saya dapat mengendalikan perilaku saya karena saya tahu batas kemampuan saya. <i>(I am able to control my behavior because I know my limits).</i>	SS	S	TS	STS
20.	Saya dapat mengendalikan diri saya untuk sabar dan ikhlas dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup. <i>(I am able to control myself to be composed and sincerely accept in dealing with life problems).</i>	SS	S	TS	STS

21.	Kegagalan yang saya alami membuat saya kuat dan cepat dalam menyikapi masalah. <i>(Failures that I have been done make me tough and dealing with problems quickly).</i>	SS	S	TS	STS
22.	Saya ragu dengan pengetahuan yang saya punya dapat melalui berbagai macam situasi dan kondisi dalam hidup saya. <i>(I doubt I can go through daily life problems with all my knowledge and experience).</i>	SS	S	TS	STS
23.	Saya belum dapat mengontrol emosi dan tekanan dalam dirisaya. <i>(I have not been able to control the emotions and stress in myself).</i>	SS	S	TS	STS
24.	Pengalaman hidup saya semakin membuat saya terpuruk ketika saya menemukan masalah. <i>(Experiences make me slumped when I am facing problems).</i>	SS	S	TS	STS
25.	Saya yakin bahwa saya dapat melalui segala bentuk permasalahan yang muncul. <i>(I believe that I can go through any kind of problems that occur).</i>	SS	S	TS	STS
26.	Banyak teman yang memberikan semangat ketika saya dalam keadaan yang sulit. <i>(Many friends gave me encouragement when I was in a difficult situation).</i>	SS	S	TS	STS
27.	Saya percaya bahwa saya pasti hidup bahagia. <i>(I believe that I must live happily).</i>	SS	S	TS	STS
28.	Saya belum yakin bahwa setiap kesulitan akan menemukan kebahagiaan. <i>(I am not quite sure that every problems will lead to happiness).</i>	SS	S	TS	STS
29.	Pengalaman pahit dalam hidup saya hanya	SS	S	TS	STS

	semakin membuat saya semakin terpuruk. <i>(The bitter experiences in my life only made me worse).</i>				
30.	Saya tidak mempunyai rencana dalam hidup untuk menata kehidupan saya. <i>(I don't have a plan to organize my life).</i>	SS	S	TS	STS
31.	Saya bersikap tenang meskipun saya sedang mengalami stress dan tekanan. <i>(I remain calm eventhough I am under pressure).</i>	SS	S	TS	STS
32.	Saya mendekatkan diri saya kepada Tuhan agar emosi saya terkontrol dengan baik. <i>(I drew closer to God so that my emotions will be controlled).</i>	SS	S	TS	STS
33.	Menangis, terpuruk dan stress hanya membuat permasalahan tidak akan selesai. <i>(Crying, falling down and stress only makes the problem will not be resolved).</i>	SS	S	TS	STS
34.	Saya belum mampu mengendalikan diri saya ketika dalam keadaan terpuruk. <i>(I am not able to control myself in bad situation).</i>	SS	S	TS	STS
35.	Saya akan menangis dan marah ketika mendapat masalah. <i>(I will cry and get mad if I get into trouble).</i>	SS	S	TS	STS
36.	Saya kurang yakin bahwa semua permasalahan mempunyai solusi yang efektif. <i>(I am not sure that all problems have effective solution).</i>	SS	S	TS	STS

SKALA STRES

Nama(Name) :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Instructions for filling the scale

- Bacalah pernyataan di bawah ini dengan baik dan teliti.
(Please read the following statements carefully).
- Pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya.
(Choose one of the answers according to the real situation).
- Berilah tanda (X) pada salah satu alternatif jawaban:
(Put an X on one of the alternative answer):
SS : Sangat Setuju (*Tottaly Agree*).
S : Setuju (*Agree*).
TS : Tidak Setuju (*Disagree*).
STS : Sangat Tidak Setuju (*Totally Disagree*).
- Apabila keliru dan sudah terlanjur memberi tanda silang (X), maka lingkari jawaban yang keliru tersebut, dan kemudian beri tanda silang (X) pada jawaban yang sesuai.
(If it is wrong and it has already marked a cross (X), then circle the wrong answer, and then put a cross (X) on the appropriate answer).
- Hanya diperbolehkan memilih satu alternatif jawaban pada setiap pernyataan.
(Only one alternative answer is allowed in each statement).

8. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban yang diberikan adalah benar. Jadi tidak perlu takut dalam memberikan jawaban.

(There are no wrong answers, all the answers given are correct. So there is no need to be afraid to give answers.)

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
1.	Menjadi pengungsi disini membuat saya selalu khawatir dengan keluarga saya <i>(Being a refugee here makes me worry about my family).</i>	SS	S	TS	STS
2.	Saya menjadi stress berat karena terpisah dari keluarga saya. <i>(I become very stressed because I were separated from my family).</i>	SS	S	TS	STS
3.	Saya merasa kurang percaya diri dalam banyak hal karena terlalu lama berada di pengungsian. <i>(I feel less confident in many ways because I have been in the evacuation for too long).</i>	SS	S	TS	STS
4.	Saya belum pernah merasa gelisah menunggu swaka karena semua pengungsi belum mendapatkannya. <i>(I have never been anxious about waiting for haven because all the refugees haven't got it).</i>	SS	S	TS	STS
5.	Saya menjadi pribadi yang terbuka karena bertemu banyak teman di pengungsian. <i>(I become an extrovert because I meet many friends in refugee camps).</i>	SS	S	TS	STS
6.	Saya merasa bermanfaat di pengungsian karena banyak menolong orang lain <i>(I feel useful in the refugee camp because I help others a lot).</i>	SS	S	TS	STS

7.	Terlalu lama berada di pengungsian membuat tekanan darah (tensi) saya selalu tinggi. <i>(Too long in the refugee camp made my blood pressure always high).</i>	SS	S	TS	STS
8.	Selama berada di pengungsian saya kurang berselera untuk makan. <i>(While I am at the refugee camp, I don't have the appetite to eat).</i>	SS	S	TS	STS
9.	Selama di pengungsian saya sering sakit dan merasa sendiri. <i>(While in the evacuation I often sick and feel alone).</i>	SS	S	TS	STS
10.	Saya tidak pernah mengalami sakit kepala karena terlalu banyak memikirkan sesuatu selama beradadipengungsian. <i>(I never had a headache because I thought too much about something during my time in the evacuation).</i>	SS	S	TS	STS
11.	Saya selalu makan dengan teratur selama berada di pengungsian. <i>(I always eat regularly during my time in the refugee camp).</i>	SS	S	TS	STS
12.	Saya belum pernah mengalami gangguan pencernaan selama beradadipengungsian <i>(I have never experienced indigestion while in the refugee camp).</i>	SS	S	TS	STS
13.	Selama berada di pengungsian saya menjadi sulit tidur. <i>(During my time in the refugee camp, I find it difficult to sleep).</i>	SS	S	TS	STS
14.	Selama berada di pengungsian, saya kurang bersemangat untuk melakukan aktivitas apapun.	SS	S	TS	STS

	<i>(During my time in the refugee camp, I am not excited to do any activities).</i>				
15.	Selama berada di pengungsian, saya sulit untuk diajak bicara dengan orang lain. <i>(During my time in the refugee camp, it is difficult for me to talk to other people).</i>	SS	S	TS	STS
16.	Saya belum pernah bermimpi buruk hingga terjaga di tengah malam. <i>(I have never had a nightmare and wake up in the middle of the night).</i>	SS	S	TS	STS
17.	Selama berada di pengungsian saya mencoba mencari kegiatan agar tidak bosan. <i>(While I am in the refugee camp, I try to find activities so I won't get bored).</i>	SS	S	TS	STS
18.	Selama di pengungsian, saya memahami pembicaraan orang lain kepadasya. <i>(During the refugee camp, I understand other people's conversations with me).</i>	SS	S	TS	STS
19.	Saya selalu merasa gelisah menunggu suaka di pengungsian. <i>(I always feel anxious waiting for asylum in the refugee camp).</i>	SS	S	TS	STS
20.	Saya menjadi pribadi yang tertutup karena merasa sendirian di pengungsian. <i>(I become introvert because I feel alone in the refugee camp).</i>	SS	S	TS	STS
21.	Saya merasa jadi manusia yang kurang bermanfaat selama beradadi pengungsian. <i>(I feel that I am being a useless man while in the refugee camp).</i>	SS	S	TS	STS
22.	Saya tidak pernah merasa khawatir menjadi pengungsi disini.	SS	S	TS	STS

	<i>(I never feel worry about being a refugee here).</i>				
23.	Saya tidak mengalami stress meskipun terpisah dengan keluarga karena saya yakin akan bertemukembali. <i>(I do not experience stress even though I am separated from my family because I am sure that I willmeetagain).</i>	SS	S	TS	STS
24.	Saya merasa percaya diri dalam banyak hal selama berada di pengungsian. <i>(I feel confident in many things while in the refugee camp).</i>	SS	S	TS	STS
25.	Terlalu lama berada di pengungsian membuat saya banyak berfikir dan sering mengalami sakit kepala. <i>(Being in the refugee camp for too longhas made me think a lot and often experience headaches).</i>	SS	S	TS	STS
26.	Selama berada di pengungsian, saya makan tidak teratur tergantung selera dan keinginan. <i>(Duringmytimeintherefugeecamp,Iate irregularly depending on my taste and desire).</i>	SS	S	TS	STS
27.	Saya mengalami gangguan pencernaan dipengungsian meskipun jadwal makan sayateratur. <i>(I had indigestion at the refugee camp despite my regular eating schedule).</i>	SS	S	TS	STS
28.	Tekanan darah saya selalu stabil selama berada di pengungsian. <i>(My blood pressure always stable during my time in the refugee camp).</i>	SS	S	TS	STS
29.	Nafsu makan saya selalu stabil selama berada di pengungsian.	SS	S	TS	STS

	<i>(My appetite always been stable during mytime in the refugee camp).</i>				
30.	Saya jarang sakit selama berada di pengungsian. <i>(I rarely get sick during the refugee camp).</i>	SS	S	TS	STS
31.	Selama berada di pengungsian saya sering mimpi buruk dan menyebabkan saya terbangun ditengahmalam. <i>(During my time in the refugee camp, I often hadnightmaresandcausedmetowakeupin the middle of the night).</i>	SS	S	TS	STS
32.	Selama berada di pengungsian saya hanya duduk saja seharian menungguwaktu. <i>(During my time in the refugee camp, I justsit all day waiting for the time).</i>	SS	S	TS	STS
33.	Selama di pengungsian, saya kurang dapat mengerti pembicaraan orang lain. <i>(During the refugee camp, I couldn't understand other people's conversations).</i>	SS	S	TS	STS
34.	Saya selalu tertidur pulas selama berada di pengungsian. <i>(I always sleep soundly while in the refugee camp).</i>	SS	S	TS	STS
35.	Selama berada di pengungsian, saya banyak melakukan berbagai aktivitas. <i>(During my time in the refugee camp, I do a lot of activity).</i>	SS	S	TS	STS
36.	Selama berada dipengungsian, saya selalu berbicara dengan orang lain agar tidak bosan. <i>(Duringmytimeattherefugeecamp,Ialways talk to other people so I don't get bored).</i>	SS	S	TS	STS



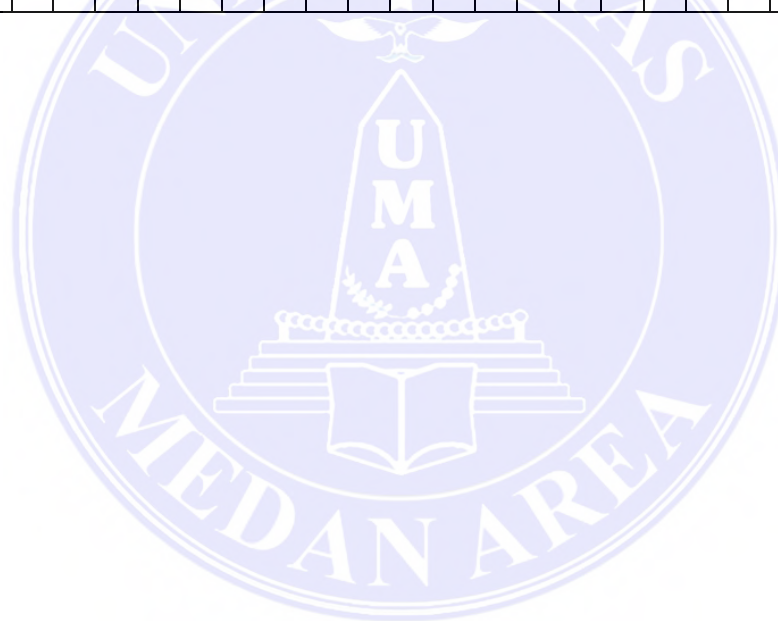
SELF EFFICACY

2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	75	
2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	50
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	71
2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	1	2	1	1	2	1	3	2	3	2	77	
3	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	79	
2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	1	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	1	78	
2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	50	
2	2	3	2	1	1	3	2	3	1	2	3	2	3	2	2	4	1	3	2	3	1	3	2	4	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	80	
3	3	1	3	1	3	1	1	2	3	1	2	3	1	3	2	2	2	1	3	2	1	1	1	2	1	2	1	3	1	1	3	2	3	1	1	67	
2	2	1	2	2	2	1	1	1	3	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	57	
1	3	3	1	2	1	3	3	3	3	2	3	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	2	1	2	1	2	1	3	2	1	3	1	2	2	75	
2	1	3	2	1	2	3	3	3	2	1	3	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	79	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72
3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	2	3	2	3	4	3	2	1	2	3	3	2	2	1	2	3	1	91
1	3	3	1	2	1	3	3	2	1	2	3	3	3	1	1	3	3	3	1	3	2	3	2	1	3	1	2	1	3	3	2	2	3	3	2	79	
2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	64
3	3	1	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	1	3	3	2	1	2	3	1	3	2	3	2	1	3	3	3	1	2	2	2	3	1	3	79	
3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	1	3	3	3	2	1	3	1	3	2	3	84	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	74
3	3	1	3	2	3	4	1	2	1	2	2	1	1	3	3	2	1	4	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	2	3	2	3	1	2	78	
1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	3	1	1	1	2	1	49

2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	67
1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68
3	3	1	3	2	3	1	1	1	1	2	1	3	1	3	3	1	1	1	3	1	2	1	2	1	1	3	2	3	1	1	2	1	3	1	2	65		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108	
3	4	2	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	4	2	3	1	1	3	4	2	2	1	4	2	2	2	4	91		
4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	112		
2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	3	2	85		
3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	1	1	3	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	1	82	
3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	1	2	2	3	2	1	3	1	3	2	2	2	2	2	3	87	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	69	
3	3	2	3	2	3	1	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	1	3	2	2	1	1	2	1	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	75		
2	3	3	2	2	3	2	3	3	1	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	1	2	3	2	87		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72	
4	4	1	4	3	4	1	1	1	1	2	3	4	1	4	3	3	1	1	4	1	3	1	2	1	1	3	2	4	1	1	4	1	3	3	3	84		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	67		
3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	76		
2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	1	3	1	3	2	2	3	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	3	2	2	3	1	3	2	75		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	73		
2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	49		
2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	2	3	4	3	2	1	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	4	3	2	88		
2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	55		
2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	71		
2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	82		

2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	72
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	64	
4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	4	2	1	4	1	3	3	2	2	3	3	3	2	108	
1	1	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	2	3	1	1	2	3	3	1	3	2	3	1	2	2	1	2	2	3	3	1	3	2	3	2	75	
3	3	2	3	2	3	1	2	1	1	3	2	3	2	3	2	1	1	1	3	2	2	1	3	1	2	2	2	1	2	1	2	1	3	2	2	71	
3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	2	3	3	112	
2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	64	
2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	62	
2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	67	
2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	63
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	100	
3	3	1	3	3	1	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	3	1	3	1	2	2	3	3	2	2	3	2	1	1	3	79	
3	3	2	3	2	3	1	2	2	2	4	2	3	2	3	2	1	2	1	3	1	2	3	4	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	80	
3	3	2	3	3	2	1	2	1	4	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	2	3	1	2	1	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	3	78	
2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	55	
2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	4	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	68
2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	69
1	3	2	1	3	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	2	3	63	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	106	
2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	62	
3	3	2	3	1	2	2	3	3	1	1	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	1	1	3	3	1	1	3	2	3	3	1	3	1	79	
2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	55
1	2	2	1	2	1	1	2	2	3	1	3	1	2	1	1	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	58	
3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	2	1	3	3	2	2	1	2	1	2	88

3	3	2	3	2	3	1	2	1	3	3	1	2	2	3	2	1	1	1	3	1	2	1	3	1	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	71	
4	4	1	4	3	4	1	1	1	2	3	1	3	1	4	4	1	1	1	4	1	3	1	3	1	1	4	3	4	1	1	4	1	3	1	3	83	
3	3	4	3	2	3	4	2	4	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	2	110	
2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	61
2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	56	
3	3	4	2	2	3	3	3	2	1	3	2	1	3	3	3	2	4	3	3	4	2	3	3	1	4	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	92	
1	1	2	1	1	1	3	2	3	2	1	1	1	2	1	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	2	3	1	3	1	2	1	60	
2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	62	



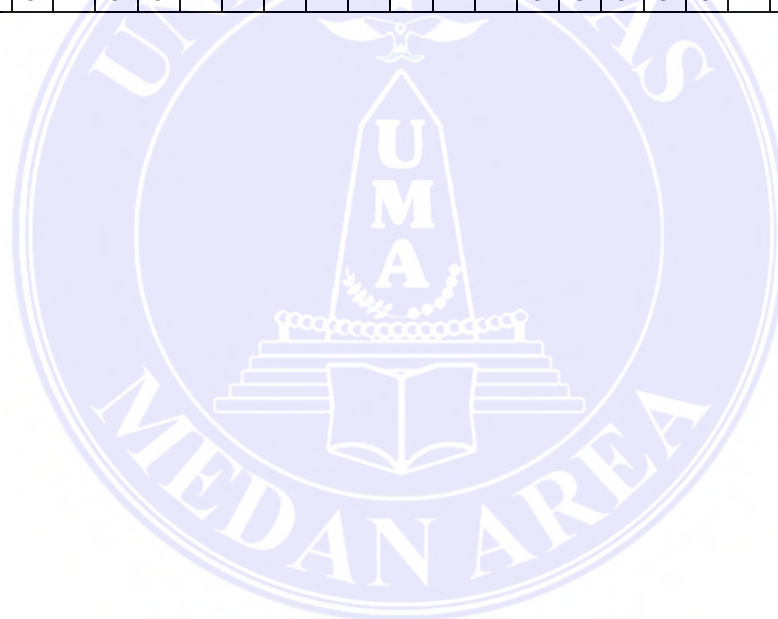
STRES

3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	91			
2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	114		
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	129		
3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	4	4	2	2	1	3	3	3	4	106		
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	2	3	104		
3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	1	2	82	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108		
3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	106	
3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	128	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	118	
2	3	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	3	3	2	4	118	
3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	4	120	
4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	120	
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	106	
3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	103	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	104	
3	2	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	4	2	4	118	
2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	87
2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	95	
3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	107	
4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	2	1	3	4	1	4	119	
2	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	1	1	3	3	4	3	107	

2	2	2	2	3	4	4	2	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	2	2	4	4	3	4	117	
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	116
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104
2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104
3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	2	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	4	104	
2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	92
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	107
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	102
3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	108
3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	114
2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	102
3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	108	
3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106
3	2	3	2	2	3	3	4	4	2	3	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	112
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	2	113
2	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	4	3	4	4	3	122
2	2	3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	108	
3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	3	94
4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	122
2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	2	4	4	4	3	4	4	2	2	3	4	1	4	2	4	112
3	3	3	2	3	4	4	3	2	2	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	1	3	3	3	4	117	
3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	2	1	3	2	2	3	94
2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	105
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	1	3	122

3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	104
3	3	2	2	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	118	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	108			
2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	98			
2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	97			
2	2	4	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	3	4	3	2	1	1	1	2	4	1	2	72	
3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	102		
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	107		
2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	2	3	110			
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	3	118		
2	2	1	2	2	3	1	1	2	1	3	2	1	1	2	2	1	2	2	3	3	4	1	2	2	3	4	1	4	4	3	1	2	3	3	79		
2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	125		
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	105			
3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	4	3	4	119		
3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	125		
4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	3	2	2	3	110	
2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2	3	2	3	1	4	112		
2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	98			
3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	123		
3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	109		
3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	2	2	3	2	3	2	3	111		
2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	104		
2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	105		

2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	96		
2	2	1	2	1	4	1	1	1	1	4	2	1	2	2	1	4	4	4	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	4	78
3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	4	3	4	106	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	106	
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	104	
2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	101	
2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	98		
2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	86	





Scale: Self Efficacy**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	78	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	78	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.932	36

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.3205	.72959	78
VAR00002	2.3590	.80541	78
VAR00003	2.0513	.77119	78
VAR00004	2.2564	.76338	78
VAR00005	2.0256	.60247	78
VAR00006	2.2179	.78372	78
VAR00007	1.9744	.82138	78
VAR00008	2.0513	.70060	78
VAR00009	2.0128	.76436	78
VAR00010	2.1795	.83345	78
VAR00011	2.1026	.79918	78
VAR00012	2.1538	.77421	78
VAR00013	2.1282	.74483	78
VAR00014	2.0897	.77604	78
VAR00015	2.2821	.75416	78
VAR00016	2.1154	.75560	78
VAR00017	2.1026	.81527	78
VAR00018	2.0897	.85563	78
VAR00019	1.9872	.82955	78
VAR00020	2.2949	.77475	78
VAR00021	2.0897	.79259	78
VAR00022	2.0641	.61030	78

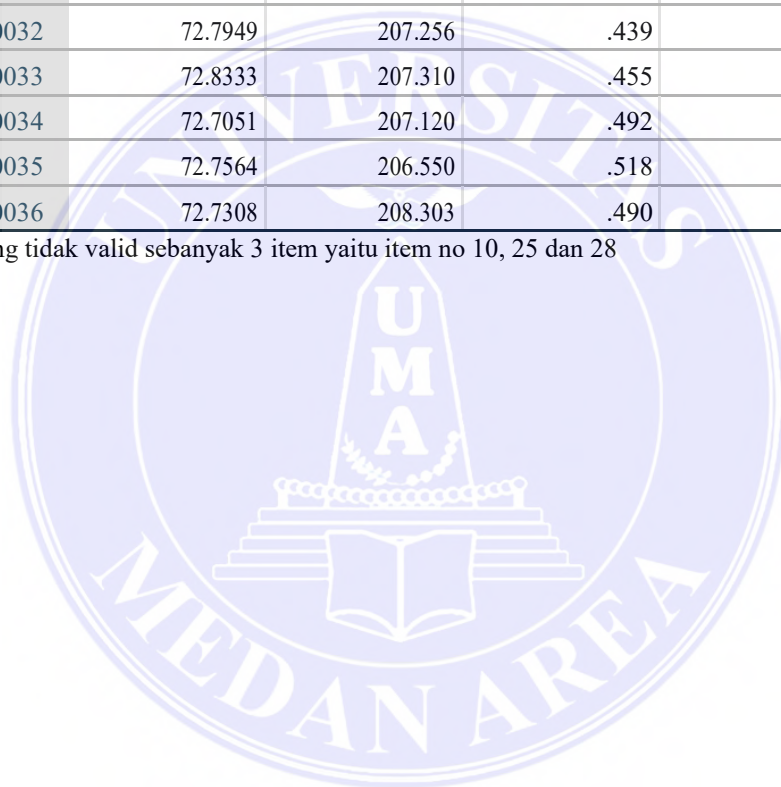
VAR00023	1.9744	.82138	78
VAR00024	2.1026	.79918	78
VAR00025	1.8205	.75151	78
VAR00026	1.8205	.71611	78
VAR00027	2.0641	.77861	78
VAR00028	1.9615	.61247	78
VAR00029	2.0897	.75912	78
VAR00030	2.0000	.72075	78
VAR00031	1.9103	.68729	78
VAR00032	1.9872	.76436	78
VAR00033	1.9487	.73674	78
VAR00034	2.0769	.69822	78
VAR00035	2.0256	.70203	78
VAR00036	2.0513	.62205	78

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	72.4615	204.901	.578	.929
VAR00002	72.4231	201.806	.657	.928
VAR00003	72.7308	203.498	.609	.929
VAR00004	72.5256	204.071	.589	.929
VAR00005	72.7564	210.187	.398	.931
VAR00006	72.5641	204.119	.570	.929
VAR00007	72.8077	203.248	.580	.929
VAR00008	72.7308	206.329	.530	.930
VAR00009	72.7692	203.842	.599	.929
VAR00010	72.6026	213.333	.142	.934
VAR00011	72.6795	202.922	.612	.929
VAR00012	72.6282	203.925	.587	.929
VAR00013	72.6538	206.879	.470	.930
VAR00014	72.6923	202.865	.635	.929
VAR00015	72.5000	203.734	.613	.929
VAR00016	72.6667	204.355	.582	.929
VAR00017	72.6795	204.039	.549	.930
VAR00018	72.6923	200.917	.653	.928
VAR00019	72.7949	203.074	.581	.929
VAR00020	72.4872	202.721	.643	.929

VAR00021	72.6923	203.489	.592	.929
VAR00022	72.7179	209.738	.418	.931
VAR00023	72.8077	202.469	.614	.929
VAR00024	72.6795	202.922	.612	.929
VAR00025	72.9615	218.687	-.079	.936
VAR00026	72.9615	208.531	.409	.931
VAR00027	72.7179	204.439	.559	.930
VAR00028	72.8205	215.266	.103	.933
VAR00029	72.6923	207.982	.408	.931
VAR00030	72.7821	205.653	.548	.930
VAR00031	72.8718	208.866	.411	.931
VAR00032	72.7949	207.256	.439	.931
VAR00033	72.8333	207.310	.455	.931
VAR00034	72.7051	207.120	.492	.930
VAR00035	72.7564	206.550	.518	.930
VAR00036	72.7308	208.303	.490	.930

Item yang tidak valid sebanyak 3 item yaitu item no 10, 25 dan 28



Scale: Stres**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	78	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	78	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.927	36

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.6667	.57359	78
VAR00002	2.6667	.50108	78
VAR00003	2.6923	.56540	78
VAR00004	2.5641	.54866	78
VAR00005	2.7692	.55650	78
VAR00006	3.2308	.53265	78
VAR00007	2.9872	.67408	78
VAR00008	2.9872	.52207	78
VAR00009	2.9359	.54271	78
VAR00010	2.7179	.64259	78
VAR00011	3.2564	.54501	78
VAR00012	2.8333	.56790	78
VAR00013	3.2949	.62645	78
VAR00014	3.1667	.61193	78
VAR00015	3.2821	.57879	78
VAR00016	3.1538	.62579	78
VAR00017	3.0256	.66400	78
VAR00018	3.0513	.73674	78
VAR00019	3.1795	.67888	78
VAR00020	3.3333	.59580	78
VAR00021	2.9744	.50899	78
VAR00022	2.9615	.56849	78

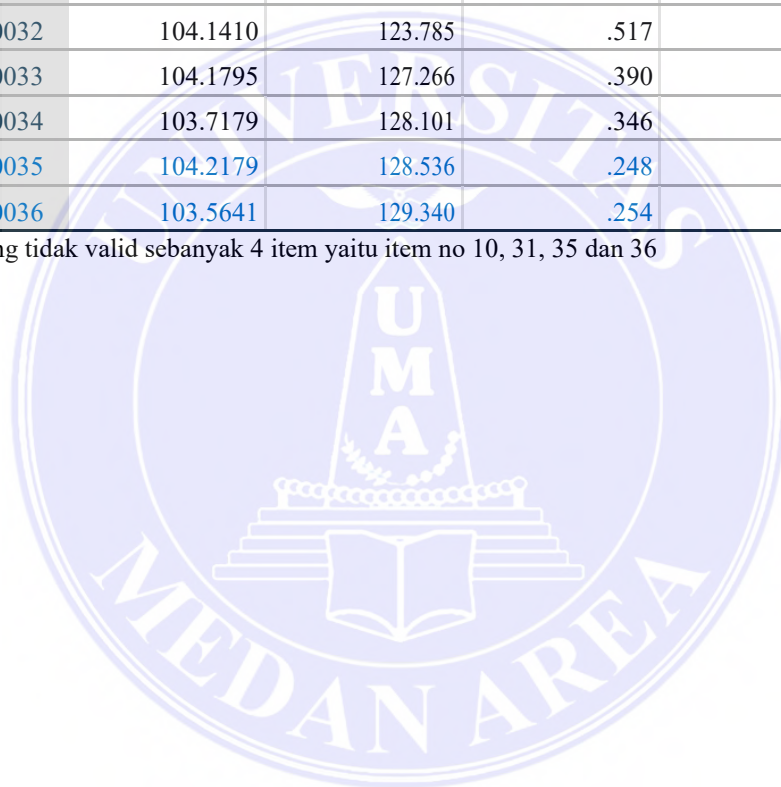
VAR00023	3.1410	.73369	78
VAR00024	2.9872	.65453	78
VAR00025	3.1410	.63908	78
VAR00026	3.1282	.46596	78
VAR00027	3.3333	.52636	78
VAR00028	3.3590	.62365	78
VAR00029	2.9615	.54516	78
VAR00030	2.3590	.72029	78
VAR00031	2.2949	.60537	78
VAR00032	2.7051	.74046	78
VAR00033	2.6667	.59580	78
VAR00034	3.1282	.56658	78
VAR00035	2.6282	.68583	78
VAR00036	3.2821	.55590	78

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	104.1795	128.409	.317	.926
VAR00002	104.1795	127.863	.419	.925
VAR00003	104.1538	128.573	.309	.927
VAR00004	104.2821	127.686	.393	.926
VAR00005	104.0769	125.968	.527	.924
VAR00006	103.6154	127.694	.405	.926
VAR00007	103.8590	124.227	.544	.924
VAR00008	103.8590	126.928	.481	.925
VAR00009	103.9103	126.550	.493	.925
VAR00010	104.1282	128.373	.280	.927
VAR00011	103.5897	127.544	.408	.926
VAR00012	104.0128	125.312	.568	.924
VAR00013	103.5513	124.069	.602	.923
VAR00014	103.6795	124.844	.559	.924
VAR00015	103.5641	123.989	.662	.923
VAR00016	103.6923	122.372	.729	.922
VAR00017	103.8205	123.292	.619	.923
VAR00018	103.7949	122.035	.632	.923
VAR00019	103.6667	126.277	.401	.926
VAR00020	103.5128	122.461	.762	.922

VAR00021	103.8718	125.905	.586	.924
VAR00022	103.8846	127.012	.431	.925
VAR00023	103.7051	119.328	.811	.920
VAR00024	103.8590	121.941	.726	.922
VAR00025	103.7051	122.938	.671	.923
VAR00026	103.7179	127.556	.483	.925
VAR00027	103.5128	127.760	.405	.926
VAR00028	103.4872	122.331	.735	.922
VAR00029	103.8846	127.480	.413	.925
VAR00030	104.4872	127.266	.312	.927
VAR00031	104.5513	129.367	.227	.928
VAR00032	104.1410	123.785	.517	.924
VAR00033	104.1795	127.266	.390	.926
VAR00034	103.7179	128.101	.346	.926
VAR00035	104.2179	128.536	.248	.928
VAR00036	103.5641	129.340	.254	.927

Item yang tidak valid sebanyak 4 item yaitu item no 10, 31, 35 dan 36





NPar Tests

	N	<i>Descriptive Statistics</i>			
		Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
VAR00001	78	68.8846	14.25462	43.00	104.00
VAR00002	78	95.9231	10.83018	65.00	117.00

Chi-Square Test

Frequencies

VAR00001			
	Observed N	Expected N	Residual
43.00	1	2.0	-1.0
44.00	1	2.0	-1.0
45.00	2	2.0	.0
49.00	1	2.0	-1.0
50.00	3	2.0	1.0
51.00	1	2.0	-1.0
53.00	1	2.0	-1.0
55.00	1	2.0	-1.0
56.00	4	2.0	2.0
57.00	2	2.0	.0
58.00	2	2.0	.0
59.00	1	2.0	-1.0
60.00	1	2.0	-1.0
61.00	1	2.0	-1.0
62.00	4	2.0	2.0
63.00	3	2.0	1.0
65.00	1	2.0	-1.0
66.00	9	2.0	7.0
67.00	1	2.0	-1.0
68.00	1	2.0	-1.0
69.00	2	2.0	.0
70.00	2	2.0	.0
71.00	4	2.0	2.0
72.00	2	2.0	.0
73.00	2	2.0	.0
74.00	4	2.0	2.0
75.00	3	2.0	1.0

77.00	1	2.0	-1.0
78.00	2	2.0	.0
80.00	1	2.0	-1.0
82.00	2	2.0	.0
83.00	2	2.0	.0
84.00	2	2.0	.0
86.00	1	2.0	-1.0
94.00	1	2.0	-1.0
99.00	2	2.0	.0
101.00	1	2.0	-1.0
103.00	2	2.0	.0
104.00	1	2.0	-1.0
Total	78		

VAR00002

	Observed N	Expected N	Residual
65.00	1	2.2	-1.2
68.00	1	2.2	-1.2
69.00	1	2.2	-1.2
76.00	1	2.2	-1.2
77.00	2	2.2	-.2
79.00	1	2.2	-1.2
82.00	1	2.2	-1.2
85.00	5	2.2	2.8
87.00	1	2.2	-1.2
88.00	2	2.2	-.2
90.00	2	2.2	-.2
91.00	2	2.2	-.2
92.00	2	2.2	-.2
93.00	3	2.2	.8
94.00	12	2.2	9.8
95.00	4	2.2	1.8
96.00	3	2.2	.8
97.00	3	2.2	.8
98.00	1	2.2	-1.2
99.00	2	2.2	-.2
100.00	3	2.2	.8
101.00	1	2.2	-1.2
102.00	3	2.2	.8

103.00	1	2.2	-1.2
104.00	1	2.2	-1.2
105.00	1	2.2	-1.2
106.00	1	2.2	-1.2
107.00	4	2.2	1.8
108.00	2	2.2	-.2
109.00	3	2.2	.8
110.00	2	2.2	-.2
111.00	3	2.2	.8
112.00	1	2.2	-1.2
115.00	1	2.2	-1.2
117.00	1	2.2	-1.2
Total	78		

Test Statistics

	VAR00001	VAR00002
Chi-Square	43.000 ^a	62.000 ^b
Df	38	34
Asymp. Sig.	.266	.002

a. 39 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.0.

b. 35 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.2.



LAMPIRAN V
UJI LINEARITAS

Curve Fit**Model Description**

Model Name		MOD_1
Dependent Variable	1	VAR00002
Equation	1	Linear
Independent Variable		VAR00001
Constant		Included
Variable Whose Values Label Observations in Plots		Unspecified

Case Processing Summary

	N
Total Cases	78
Excluded Cases ^a	0
Forecasted Cases	0
Newly Created Cases	0

a. Cases with a missing value in any variable are excluded from the analysis.

Variable Processing Summary

		Variables	
		Dependent VAR00002	Independent VAR00001
Number of Positive Values		78	78
Number of Zeros		0	0
Number of Negative Values		0	0
Number of Missing Values	User-Missing	0	0
	System-Missing	0	0

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: VAR00002

Equation	R Square	Model Summary				Parameter Estimates	
		F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.045	3.611	1	76	.061	107.069	-.162

The independent variable is VAR00001.



LAMPIRAN VI
UJI KORELASI

Correlations

<i>Self Efficacy</i>	Stres
69.00	79.00
45.00	103.00
66.00	117.00
65.00	95.00
71.00	94.00
72.00	76.00
74.00	96.00
45.00	94.00
73.00	115.00
62.00	107.00
51.00	107.00
71.00	109.00
74.00	108.00
66.00	94.00
83.00	93.00
75.00	94.00
57.00	108.00
71.00	77.00
77.00	85.00
67.00	96.00
71.00	109.00
44.00	96.00
62.00	106.00
62.00	104.00
59.00	92.00
99.00	92.00
83.00	94.00
103.00	82.00
80.00	95.00
78.00	90.00

82.00	97.00
63.00	100.00
68.00	91.00
82.00	99.00
66.00	94.00
78.00	101.00
66.00	102.00
62.00	111.00
70.00	97.00
69.00	85.00
66.00	110.00
43.00	100.00
84.00	107.00
50.00	85.00
66.00	94.00
75.00	111.00
66.00	93.00
60.00	105.00
101.00	98.00
70.00	88.00
66.00	85.00
104.00	65.00
58.00	91.00
56.00	95.00
63.00	99.00
56.00	109.00
94.00	69.00
73.00	112.00
74.00	94.00
72.00	107.00
49.00	110.00
61.00	100.00
63.00	102.00

58.00	87.00
99.00	111.00
56.00	97.00
74.00	102.00
50.00	94.00
53.00	94.00
84.00	94.00
66.00	85.00
75.00	68.00
103.00	94.00
57.00	95.00
50.00	93.00
86.00	90.00
55.00	88.00
56.00	77.00

Correlations

	VAR00001	VAR00002
VAR00001	Pearson Correlation 1	-.213
	Sig. (2-tailed)	.061
	N	78
VAR00002	Pearson Correlation -.213	1
	Sig. (2-tailed)	.061
	N	78





UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 747/FPSU/01.10/XII/2020
Lampiran : -
Hal : Pengambilan Data

Medan, 11 Desember 2020

Yth. Kepala Rudenim Medan
Di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Rani Putri Oktaviani Siagian
NPM : 168600429
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di My Mansion Medan Di Bawah Pengawasan Rumah Detensi Imigrasi Medan, Jl. Selebes, Belawan guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Stres Pada Pengungsi Asing Di Medan*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Unit Wakil Dekan Bidang Akademik,

Laili Alifia, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip
-





KEMENTERIAN HUKUM DAN HAM REPUBLIK INDONESIA
KANTOR WILAYAH KEMENTERIAN HUKUM DAN HAM SUMATERA UTARA
RUMAH DETENSI IMIGRASI MEDAN
Jl. Selebes – Belawan Telp. (061) 6945822 Fax. 6945811 Email : rudetimmedan@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

NOMOR : W2.IMI.IMI.7-UM.01.01- 0231

Sehubungan dengan surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Nomor 747/FPSI/01.10/XII/2020 tanggal 11 Desember 2020 Hal Pengambilan Data, kami yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vencentius Purwo Hendratmoko
NIP : 196410101988031001
Jabatan : Kepala Rumah Detensi Imigrasi Medan

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Rani Putri Oktaviani Siagian
NIM : 16.860.0429
Semester : IX

Benar telah melaksanakan penelitian mulai tanggal 05 Januari 2021 sampai dengan 09 Januari 2021 di Tempat Penampungan Sementara My Mansion dibawah pengawasan Rumah Detensi Imigrasi Medan.

Demikian disampaikan dan diucapkan terima kasih.



Vencentius Purwo Hendratmoko
19641010 198803 1 001