Educational Stres Scale for Adolescents (adaptasi bahasa indonesia)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Pertanyaan | Sangat Setuju | Setuju | Tidak Setuju | Sangat Tidak Setuju |
|  | Saya sangat tidak puas dengan nilai akademis saya |  |  |  |  |
|  | Saya merasa terlalu banyak tugas sekolah |  |  |  |  |
|  | Saya merasa PR terlalu banyak |  |  |  |  |
|  | Pendidikan dan pekerjaan masa depan saya menempatkan banyak akademik tekanan pada saya |  |  |  |  |
|  | Orang tua saya terlalu peduli dengan akademik saya nilai yang menekan saya |  |  |  |  |
|  | Saya merasakan banyak tekanan dalam belajar setiap hari |  |  |  |  |
|  | Saya merasa terlalu banyak tes atau ujian di dalamnya sekolah |  |  |  |  |
|  | Nilai akademik sangat penting untuk masa depan saya dan bahkan dapat menentukan seluruh hidup saya |  |  |  |  |
|  | Saya merasa seperti saya mengecewakan orang tua saya ketika ujian saya / hasil ujian buruk |  |  |  |  |
|  | Saya merasa telah mengecewakan guru saya saat ujian / hasil ujian tidak ideal |  |  |  |  |
|  | Terlalu banyak kompetisi di antara teman sekelas yang memberi saya banyak tekanan akademis |  |  |  |  |
|  | Saya selalu kurang percaya diri dengan nilai akademik saya |  |  |  |  |
|  | Sangat sulit bagi saya untuk berkonsentrasi pelajaran |  |  |  |  |
|  | Saya merasa tertekan ketika hidup tidak sesuai dengan harapan standar yang saya inginkan |  |  |  |  |
|  | Ketika saya gagal memenuhi harapan saya sendiri, saya tidak merasa cukup baik |  |  |  |  |
|  | Saya biasanya tidak bisa tidur karena khawatir |  |  |  |  |
|  | Saya sangat tidak puas dengan nilai akademis saya |  |  |  |  |

General Self Efficacy Scale (adaptasi bahasa indonesia)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Pertanyaan | Sangat Setuju | Setuju | Tidak Setuju | Sangat Tidak Setuju |
|  | Saya dapat selalu menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha keras. |  |  |  |  |
|  | Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya. |  |  |  |  |
|  | Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya |  |  |  |  |
|  | Saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga |  |  |  |  |
|  | Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga |  |  |  |  |
|  | Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh-sungguh dalam melakukannya |  |  |  |  |
|  | Saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut |  |  |  |  |
|  | Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya |  |  |  |  |
|  | Ketika berada dalam situasi sulit, saya dapat memikirkan cara untuk keluar dari kesulitan tersebut |  |  |  |  |
|  | Apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasinya dengan baik |  |  |  |  |