

**HUBUNGAN ANTARA DISTRES PSIKOLOGIS DAN
KEMANDIRIAN DENGAN SIKAP TERHADAP PENCARIAN BANTUAN
PROFESIONAL PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh :

Fitria Khoirun Nisa'
(30701700042)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

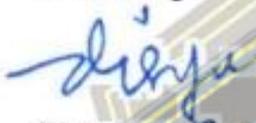
**HUBUNGAN ANTARA DISTRES PSIKOLOGIS DAN KEMANDIRIAN DENGAN
SIKAP TERHADAP PENCARIAN BANTUAN PROFESIONAL PSIKOLOGIS PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Fitria Khoirun Nisa'
30701700042

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing



Diany Effela Syafitri, S.Psi, M.Psi

Tanggal

22 Maret 2021

Semarang, 22 Maret 2021

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Ruseno Arjanggi, S.Psi., M.A.
NIK. 210700010

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA DISTRES PSIKOLOGIS DAN KEMANDIRIAN DENGAN
SIKAP TERHADAP PENCARIAN BANTUAN PROFESIONAL PSIKOLOGIS PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Fitria Khoirun Nisa'

NIM: 30701700042

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 26 Maret 2021

Dewan Penguji

1. Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psi
2. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi, M.Psi
3. Diany Ufieta Syafitri, S.Psi, M.Psi

Tanda Tangan

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 28 April 2021

Mengetahui



Ruseno Arjaggi, S.Psi., M.A.
NIK. 210700010

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Fitria Khoirun Nisa' dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut



MOTTO

“Barang siapa bertakwa kepada Allah maka Dia akan menjadikan jalan keluar baginya, dan memberinya rezeki dari jalan yang tidak ia sangka, dan barang siapa yang bertawakkal kepada Allah maka cukuplah Allah baginya. Sesungguhnya Allah melaksanakan kehendak-Nya, Dia telah menjadikan untuk setiap sesuatu kadarnya”

(Q. S. Ath-Thariq : 2-3)

“Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai kabar gembira bagi kemenanganmu, dan agar tenang hatimu karenanya. Dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah.”

(Q. S. Al-Isra' : 36)



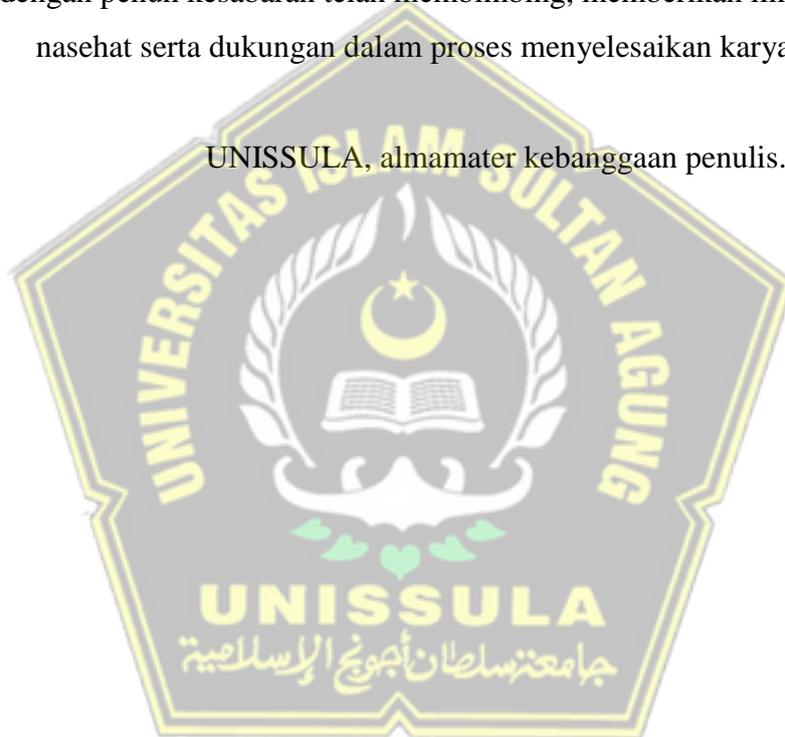
PERSEMBAHAN

Penulis persembahkan karya ini kepada :

Bapak dan Ibu tercinta, (Alm) H. Abdul Muchlis dan Hj. Chamdanah, serta keluarga besar penulis, yang selalu mencurahkan doa, kasih sayang serta motivasi.

Dosen pembimbing Ibu Diany Ufieta Syafitri, S.Psi, M.Psi, Psikolog yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, masukan, nasehat serta dukungan dalam proses menyelesaikan karya ini.

UNISSULA, almamater kebanggaan penulis.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan nikmat, hidayah, inayah, seta ridho yang telah diberikan kepada penulis sehingga karya sederhana ini dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu mendapat syafa'at beliau.

Penulis mengakui dalam proses penulisan ini masih banyak kendala serta kekurangan, namun berkat bantuan, dukungan, motivasi baik berupa moril maupun materil dari semua pihak yang telah diberikan kepada peneliti, proses ini dapat terlampaui dengan baik. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Ruseno Arjangga, MA, Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Diany Ufieta Syafitri, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, dan membimbing dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran serta perhatian kepada penulis selama penulis menjalani pendidikan di Fakultas Psikologi UNISSULA.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan berbagai ilmu serta pengalaman kepada penulis yang sangat bermanfaat.
5. Bapak dan ibu staf TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA, yang telah memberikan kemudahan dalam proses administrasi selama penulis menjalani pendidikan di Fakultas Psikologi UNISSULA.
6. Bapak dan Ibu tercinta, (Alm) H. Abdul Muchlis dan Hj. Chamdanah yang tidak pernah berhenti mencurahkan doa dan harapan untuk kesuksesanku, sabar mendidik dan menyayangiku, serta motivasi baik moril maupun materil sehingga penulis mampu berada hingga ditahap yang sekarang ini.
7. Kakak-kakakku, M. Akhid Bahrudin, A. Rizqul Karim, Ikha Zulaikha, Nanik Mardiana, serta ponakan-ponakanku yang selalu memberikan motivasi.

8. Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Teknik, dan Fakultas Teknik Industri, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian, dan tak lupa mahasiswanya yang telah bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner yang diberikan oleh peneliti.
9. Sahabat-sahabatku, Untung Prasetyo, Dian Naeli Sa'adah, serta Siti Lina Indriyah yang telah banyak berbagi kisah, meluangkan waktu, memberikan motivasi, dukungan serta membantu penulis baik selama penulis menjalani pendidikan ataupun dalam proses penulis menyelesaikan karya tulis ini.
10. Teman-teman kos terutama Sifa dan Agista yang telah banyak membantu, berbagi cerita serta pengalaman selama tinggal satu atap di kota Semarang.
11. Teman-teman satu bimbingan skripsi, khususnya Malisa Falasifah yang telah banyak membantu serta berjuang bersama.
12. Teman-temanku, seluruh angkatan 2017 (FOSTPILA), teman-teman organisasi Rohis Qolbun Salim periode 2017 hingga 2019, Senat Mahasiswa periode 2019/2020 Fakultas Psikologi UNISSULA, serta sahabat/i PMII Komisariat Sultan Agung yang telah memberikan pengalaman berharga serta bermanfaat kepada penulis untuk sekarang hingga kedepannya.
13. Berbagai pihak yang telah turut membantu serta memberikan doa kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi kedepannya.

Semarang, 22 Maret 2021

Fitria Khoirun Nisa'

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis.....	9
1. Pengertian Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis	9
2. Aspek Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis.....	11

3.	Prediktor dan Hambatan dalam Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis	13
B.	Distres Psikologis	15
1.	Pengertian Distres Psikologis	15
2.	Aspek-aspek Distres Psikologis	16
3.	Faktor-faktor Distres Psikologis	18
C.	Kemandirian	19
1.	Pengertian Kemandirian	19
2.	Karakteristik Kemandirian	21
3.	Aspek-aspek Kemandirian	22
4.	Faktor-faktor Kemandirian	24
D.	Hubungan Antara Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis dengan Distres Psikologis dan Kemandirian	26
E.	Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN		28
A.	Identifikasi Variabel Penelitian	28
B.	Definisi Operasional	28
1.	Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis	28
2.	Distres Psikologis	29
3.	Kemandirian	29
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	30
1.	Populasi	30
2.	Sampel	32
3.	Teknik Pengambilan Sampel	32
D.	Metode Pengumpulan Data	33

1.	Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis	33
2.	Skala Distres Psikologis	34
3.	Skala Kemandirian	35
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur	36
1.	Validitas.....	36
2.	Uji Daya Beda Aitem	37
3.	Reliabilitas Alat Ukur.....	37
F.	Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		39
A.	Orientasi Kanchah Penelitian dan Persiapan Penelitian	39
1.	Orientasi Kanchah Penelitian	39
2.	Persiapan Penelitian.....	40
B.	Pelaksanaan Penelitian	48
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian	52
1.	Uji Asumsi.....	52
2.	Uji Hipotesis.....	54
D.	Deskripsi Hasil Penelitian	56
1.	Deskripsi Data Skor Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Psikologis	57
2.	Deskripsi Data Skor Distres Psikologis.....	58
3.	Deskripsi Data Skor Skala Kemandirian	59
E.	Pembahasan	60
F.	Kelemahan Penelitian	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		65
A.	Kesimpulan.....	65

B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	73



DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rincian Data Mahasiswa S1 Angkatan 2019 Universitas Islam Sultan Agung Semarang	31
Tabel 2	Blue Print Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis	34
Tabel 3	Blue Print Skala Distres Psikologis	35
Tabel 4	Blueprint Skala Kemandirian.....	36
Tabel 5	Uraian Surat Perijinan.....	41
Tabel 6	Sebaran Aitem Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis	42
Tabel 7	Sebaran Aitem Skala Distres Psikologis.....	43
Tabel 8	Sebaran Aitem Skala Kemandirian.....	44
Tabel 9	Demografi Subjek Uji Coba Alat Ukur.....	44
Tabel 10	Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi Dan Daya Beda Rendah Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis.....	45
Tabel 11	Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah Skala Distres Psikologis	46
Tabel 12	Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Kemandirian.....	47
Tabel 13	Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Kemandirian.....	48
Tabel 14	Sebaran Nomor Aitem Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis	49
Tabel 15	Sebaran Nomor Aitem Skala Distres Psikologis	49
Tabel 16	Sebaran Nomor Aitem Skala Kemandirian.....	50
Tabel 17	Demografi Subjek Penelitian	52
Tabel 18	Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 19	Norma Kategorisasi Skor.....	56
Tabel 20	Deskripsi Skor Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis	57

Tabel 21 Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis	58
Tabel 22 Deskripsi Skor Skala Distres Psikologis.....	58
Tabel 23 Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Distres Psikologis	59
Tabel 24 Deskripsi Skor Skala Kemandirian	60
Tabel 25 Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kemandirian	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Norma Kategorisasi Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis.....	58
Gambar 2	Norma Kategorisasi Skala Distres Psikologis.....	59
Gambar 3	Norma Kategorisasi Skala Kemandirian.....	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Uji Coba.....	74
Lampiran B Tabulasi Skala Uji Coba	81
Lampiran C Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	87
Lampiran D Estimasi Reliabilitas Skala Penelitian	93
Lampiran E Skala Penelitian.....	97
Lampiran F Tabulasi Skala Penelitian	111
Lampiran G Uji Normalitas, Linieritas, Multikolinieritas dan Hipotesis	156
Lampiran H Surat Ijin dan Surat Balasan Penelitian	164



Hubungan Antara Distres Psikologi dan Kemandirian dengan Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Fitria Khoirun Nisa'
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email : khoirunnisafitria99@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara distres psikologis dan kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2019. Sampel yang digunakan sebanyak 365 mahasiswa yang ditentukan dengan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan terdiri dari 3 skala penelitian. Skala sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis menggunakan *Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help Scale* (ATSPPH) dengan koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,72, skala distres psikologis menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dengan koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,9483, dan skala kemandirian dengan koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,838. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda yang menunjukkan R sebesar 0,220 dan F_{hitung} sebesar 9,224 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang berarti bahwa distres psikologis dan kemandirian mampu berkontribusi secara signifikan terhadap sikap pencarian bantuan profesional psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil korelasi parsial antara distres psikologis dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis didapatkan $r_{x/y}$ yaitu 0,166, $p=0,001$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan yang positif antara distres psikologis dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis. Hasil korelasi parsial antara kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis mendapat $r_{x/y}$ yaitu 0,200, $p=0,000$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa hipotesis ditolak, yaitu tidak ada hubungan antara kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis.

Kata kunci : Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis, Distres Psikologis, dan Kemandirian Mahasiswa

***Relationship Between Distress Psychology And Independence With
Attitude Towards Seeking Professional Psychological Help On Students Sultan
Agung Islamic University Semarang***

Fitria Khoirun Nisa'

Psychology Faculty

Sultan Agung Islamic University

Email : khoirunnisafitria99@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between psychological distress and independence with attitudes towards seeking professional psychological help among students of Sultan Agung Islamic University Semarang. The population of this study were students of Sultan Agung Islamic University Semarang batch 2019. The sample used was 365 students who were determined by cluster random sampling technique. The measuring instrument consisted of 3 scales. Attitude towards seeking professional psychological help scale (ATSPPH) with alpha cronbach coefficient of 0.72. The depression anxiety and stress scale (DASS) with alpha cronbach coefficient of 0.9483, and the alpha cronbach coefficient of independence scale of 0.838. The data analysis technique used multiple regression analysis which showed R of 0.220 and Fcount of 9.224 with a significance of 0.000 ($p < 0.01$), which means that psychological disorders and independence can significantly contribute to the attitude of seeking professional psychological help among students of Sultan Agung Islamic University Semarang. The first partial correlation test results between psychological distress and attitudes towards seeking professional psychological assistance obtained $r_{x1y} = 0.166$, $p = 0.001$ ($p < 0.01$) which indicated that the hypothesis was received, and there was a positive relationship between psychological disorders and attitudes towards seeking psychological professional help. The second partial correlation test results between independence and attitudes toward seeking professional psychological help obtained $r_{x1y} = 0.200$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$) which indicated that the hypothesis was rejected, and there was no relationship between independence and attitudes towards seeking professional psychological help.

Keywords: Attitudes toward seeking professional psychological help, psychological distress, and independence.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Indonesia, prevalensi gangguan jiwa semakin meningkat. Pada tahun 2019 Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat berdasarkan data dari WHO, Kementerian Kesehatan RI menyampaikan bahwa setiap tahun atau sekitar 40 detik terdapat 1 dari 800.000 orang meninggal karena bunuh diri. Kondisi global selaras dengan hal tersebut, mengenai perolehan data yang didapat dari Riskesdas tahun 2018 dimana psikosis/skizofrenia menyerang anggota keluarga, 7 dari 1000 rumah tangga. Diatas usia 15 tahun, diperkirakan lebih dari 12 juta manusia terkena depresi, serta gangguan mental emosional menyerang lebih dari 19 juta penduduk. Sedangkan pada tahun 2010, data WHO menunjukkan bunuh diri yang dilakukan penduduk Indonesia mencapai angka 1,6% hingga 1,8% per 100.000 jiwa. Anung Sugihantono, dirjen Pengendalian serta Pencegahan Penyakit menambahkan bahwa anggota keluarga berperan penting dalam proses pengendalian gangguan jiwa, yang selanjutnya diiringi oleh masyarakat serta instansi (Kemenkes RI, 2019).

Pada tahun 2020, dunia sedang diguncangkan dengan wabah virus Covid-19. Kesehatan mental individu terdampak akibat adanya Covid-19. Berdasarkan data dari swaperiksa web Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDKSJI) masalah psikologis diderita oleh 69% dari 2.364 responden per-tanggal 14 Mei 2020, diantaranya adalah depresi, trauma psikologis, ataupun kecemasan. Hal tersebut seharusnya diimbangi oleh meningkatnya pelayanan kesehatan mental, yang tentunya dengan niat dari individu itu sendiri.

Menurut Rickwood & Thomas, (2012) Australia memiliki prevalensi masalah kesehatan mental yang tinggi tidak diimbangi dengan penggunaan layanan psikologis yang sepadan dan perilaku mencari bantuan psikologis. Pada rentan usia 16-24 tahun, untuk usia termuda pada kelompok pria terdapat 23% yang melaporkan diri mengalami gangguan mental, namun hanya 13% yang berusaha mencari bantuan psikologis profesional, sedangkan untuk kelompok wanita terdapat 31% yang mengalami gangguan mental dan 30% yang telah berusaha

untuk mencari bantuan psikologis profesional. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih rendahnya sikap individu untuk mencari bantuan psikologis dalam menangani gangguan kesehatan mental. Hal serupa juga terjadi pada mahasiswa Indonesia, bahwa mereka memiliki ketersediaan dalam proses pencarian bantuan psikologis profesional yang masih tergolong rendah terhadap bantuan diluar universitas (J. L. Setiawan, 2006). Selain itu, hasil penelitian Syafitri, (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa Indonesia menunjukkan rendahnya sikap positif terhadap pencarian bantuan profesional psikologis, yaitu 43% responden ragu-ragu dan 10% responden tidak bersedia. Hasil dari penelitian Masuda et al., (2005) terhadap 300 mahasiswa Jepang dan 300 mahasiswa AS yang menanggapi kuesioner *Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help* (ATSPPH) menunjukkan bahwa mereka yang memiliki pengalaman mencari bantuan psikologis profesional memiliki sikap yang lebih baik dalam mencari bantuan psikologis profesional daripada mereka yang tidak pernah berkonsultasi dengan profesional psikologi.

Sikap merupakan prediktor utama individu bagi tindakan yang dilakukan disamping faktor lingkungan serta keyakinan. Hal tersebut juga menyimpulkan terkadang sikap memengaruhi tindakan seseorang, tetapi terkadang juga sikap tidak berwujud sebagai tindakan. Segala dampak negatif serta positif dipertimbangkan terhadap suatu tindakan yang turut serta menentukan terjadinya sikap seseorang menjadi tindakan yang nyata atautkah tidak (Zuchdi, 1995). Sikap merupakan salah satu komponen yang dapat menentukan intensi perilaku seseorang jika dikaitkan dengan teori perilaku terencana (Ajzen, 1991b).

Theory of Planned Behavior (TPB) atau disebut dengan teori perilaku terencana, merupakan teori pengembangan dari *Theory of Reasoned Action* (TRA) (Ajzen, 1991c). TPB merupakan suatu teori kerangka berfikir konseptual paling populer yang digunakan saat ini sebagai bahan untuk menjelaskan tentang determinan perilaku tertentu (R. Setiawan, 2012). TPB mengasumsikan bahwa suatu sikap tidak bisa menentukan perilaku seseorang secara langsung, melainkan bisa terbentuk atas gabungan dari norma subjektif serta persepsi terhadap kendali perilaku yang dirasakan, sehingga sikap tersebut akan memengaruhi intensi dalam

berperilaku (Ajzen, 1991c; R. Setiawan, 2012), dimana dalam penelitian ini variabel sikap peneliti khususnya kepada sikap seseorang terhadap bantuan psikologis.

Sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis merupakan perspektif ataupun pandangan individu untuk mendapatkan bantuan psikologis dari profesional psikologis apabila individu tersebut telah menghadapi ketidaknyamanan kondisi psikologis (Fischer & Turner, 1970). Bantuan psikologis dapat dikategorikan dalam berbagai bentuk seperti bantuan semi formal, formal, informal, serta *self-help* (D. Rickwood & Thomas, 2012). Bantuan formal tersebut bisa didapatkan melalui layanan kesehatan mental professional seperti psikiater dan psikolog, bantuan semi-formal bisa didapatkan dari guru, *academic advisor*, ataupun *supervisor* dalam pekerjaan, sedangkan bantuan informal bisa didapatkan dari orang terdekat seperti keluarga, teman, atau pasangan (Rasyida, 2019).

Mahasiswa strata-1 adalah individu yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi, dengan rentang usia yang berkisar antara 18-23 tahun (Fikry & Rizal, 2018). *Early adulthood* atau disebut dengan masa dewasa awal umumnya dimulai pada permulaan sekitar usia 20-an atau pada akhir usia belasan tahun, serta berlangsung hingga usia 30-an. Sedangkan pernyataan Monks et al., (2006) usia 18-21 tahun masuk pada masa remaja akhir dan menurut Santrock, (2002) remaja dengan batasan usia yang biasa digunakan para ahli adalah rentan usia sekitar 12-21 tahun. Dalam masa transisinya, mahasiswa dapat mengalami berbagai peristiwa ketika mereka tidak mampu menghadapi permasalahannya (D. Rickwood & Thomas, 2012). Masa ini merupakan masa dimana seseorang mulai membentuk kemandirian ekonomi dan pribadi. Pada fase ini perkembangan karir menjadi lebih penting daripada waktu remaja (Adelar, Shinto B.; Saragih, 2003). Masa dewasa awal adalah masa dimana seseorang siap bertanggungjawab, berperan, dan menerima adanya kedudukan di masyarakat, terlibat dengan hubungan sosial di masyarakat, masa yang di fokuskan untuk bekerja, dan menjalin hubungan dengan lawan jenis (Putri, 2019). Dewasa awal adalah peralihan masa kemandirian dari masa ketergantungan, dilihat baik dari sisi kebebasan dalam keputusan diri sendiri, ekonomi, serta arah mengenai masa kedepannya yang jauh lebih realistis (Asiyah,

2013a). Ciri-ciri dewasa awal antara lain adalah; a) usia eksplorasi identitas, b) usia ketidakstabilan, c) usia yang berfokus pada diri sendiri, d) muncul kedewasaan, dan e) muncul optimisme (Reifman et al., 2007). Ciri-ciri tersebut harus dimiliki pada individu dewasa awal, dimana keberhasilan dalam menempuh ciri-ciri tersebut akan memengaruhi keberhasilan dalam fase berikutnya, sebaliknya jika individu dewasa awal gagal dalam ciri-ciri fase ini maka hal tersebut akan menjadikan hambatan dan mengacaukan fase yang akan dijalani kedepannya (Putri, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara 1 pada tanggal 25 September 2020 terhadap subjek yang berinisial A dengan umur 19 tahun, mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang angkatan 2018.

“Untuk saat ini saya belum membutuhkan bantuan psikologis, dikarenakan saya belum merasakan sesuatu yang menyebabkan saya sampai down berat. Tapi semisal kita diposisi gagal bisnis, mungkin hal itu bisa membuat kita pergi ke bantuan psikologis”.

Wawancara 2 pada tanggal 25 September 2020 terhadap subjek yang berinisial S dengan umur 21 tahun, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung, Semarang angkatan 2017.

“Ingin menyelesaikan masalah sendiri dulu. Saya intropeksi dulu, kekurangannya apa. Perlahan mencoba merubah sisi buruknya”.

Wawancara 3 pada tanggal 25 September 2020 terhadap subjek yang berinisial P dengan umur 22 tahun, mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang angkatan 2017.

“Kalau aku mencoba mencari jalan keluar, dipikir sebisanya, tapi kalau misal belum nemu jalan keluar ya pokoknya coba selesain dulu dengan usaha sebisanya. Untuk mencari bantuan psikologis dalam mengatasi masalah, buatku belum terlalu perlu, soalnya masih bisa kutangani sendiri”.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, didapat kesimpulan bahwa mahasiswa tersebut menganggap masalah yang dialami dirasa masih bisa ditangani dan diselesaikan dengan mandiri serta menganggap masalah belum terlalu berat. Hal ini menunjukkan kecenderungan kemandirian pada mahasiswa, dimana mereka berusaha untuk mengatasi permasalahannya sendiri tanpa ingin meminta bantuan pada orang lain, terlebih profesional. Syafitri, (2021) dengan penelitiannya selaras

terhadap fenomena tersebut, menunjukkan 38,1% responden yang berasal dari mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang berusaha menyelesaikan sendiri masalah yang dihadapi. Di sisi lain selain faktor kemandirian, juga diungkap bahwa sikap mahasiswa terhadap bantuan profesional psikologis juga dipengaruhi oleh persepsi seberapa besar masalah yang dialami atau dapat disebut sebagai distress psikologis.

Distres psikologis merupakan suatu keadaan psikologis seseorang yang dihadapkan dengan situasi internal maupun situasi eksternal. Keadaan tersebut dapat dialami jika seseorang berada pada tuntutan yang luar biasa atau pada kondisi dengan ancaman dalam sisi integritas serta kesejahteraan yang tinggi (Muzni & Wicaksono, 2015). Menurut Hutapea & Mashoedi, (2019) distres psikologis merupakan suatu situasi ataupun kondisi yang menuntut individu melebihi kemampuan dalam beradaptasi, serta merupakan keadaan emosi yang tidak menyenangkan. Gejala atau bentuk dari distres psikologis antara lain depresi, stress, dan kecemasan (Mirowsky & Ross, 2003).

Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi ditengah masyarakat. Depresi dapat terjadi pada seseorang yang biasanya mengalami stres namun tidak segera mendapat perbaikan, serta hal tersebut berkorelasi dengan kejadian dramatis yang baru saja dirasakan. Depresi menjadi suatu masalah ketika berada pada kondisi yang terlalu lama serta timbul setelah stres hilang atau telah terselesaikan tanpa sebab yang jelas (LumonggaLubis, 2016). Depresi sulit dibedakan dengan gangguan cemas (*anxiety*). Penderita memungkinkan untuk bertahan dalam kondisi kecemasan yang dominan, sehingga menyebabkan gejala depresi yang lebih ringan seperti halnya gangguan tidur dan kehilangan selera makan sering kali dilewatkan.

Stress merupakan ketegangan atau tekanan yang dapat memengaruhi kehidupan seseorang sehari-hari dengan cara tidak sehat ataupun dengan cara sehat, tergantung dengan faktor-faktor yang menekan (Gunarsa, 2002). Menurut Marpaung, (2016) stress merupakan suatu tekanan yang kurang menyenangkan bagi individu dikarenakan adanya kesenjangan antara kenyataan dan harapan yang memaksa individu untuk mampu beradaptasi sesuai dengan kondisi yang dialami.

Kecemasan merupakan tanggapan yang disebabkan oleh sebuah ancaman baik nyata maupun khayal, serta perasaan yang dirasakan ketika seseorang memikirkan mengenai kondisi yang tidak menyenangkan akan terjadi (LumonggaLubis, 2016). Menurut Annisa & Ifdil, (2016) kecemasan merupakan suatu kondisi emosional negatif yang bisa ditandai dengan munculnya firasat serta somatik ketegangan, seperti berkeringat, jantung berdetak kencang, serta kesulitan dalam bernafas.

Kemandirian merupakan bentuk regulasi perilaku oleh diri sendiri, atau dengan pengertian lain individu dapat menentukan tindakan atas keinginan dari dalam diri sendiri. Individu perlu memberanikan diri mengambil keputusan dan merasakan pengalaman positif atas keputusannya, dengan demikian kemandirian dapat meningkat dan menurun seiring pengalaman yang dilalui (Fikry & Rizal, 2018). Mahasiswa dengan suatu kemandirian tinggi akan cenderung mampu untuk menunjukkan kemampuan diri dalam pengambilan keputusan yang tinggi, menjalankan tugas-tugasnya, menjalankan keputusan, mampu mengatasi masalah, memiliki rasa percaya diri, memiliki kontrol diri tinggi, mempunyai inisiatif, memiliki sifat eksploratif, serta mengarahkan tingkah laku pada kesempurnaan (Asiyah, 2013b).

Penelitian yang relevan telah dilakukan sebelumnya oleh Hutahaean & Sumampouw, (2019) dengan responden mahasiswa Universitas Indonesia yang menunjukkan bahwa tingkat distres psikologis responden tergolong dalam kategori tinggi. *Stressor* atau penyebab distres psikologis tersebut berasal dari masalah penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus. Selanjutnya hasil penelitian D. J. Rickwood & Braithwaite, (1994) menunjukkan bahwa jenis kelamin dan kemauan menjadi prediktor yang signifikan ketika berfokus pada mereka dengan pertimbangan tekanan emosional. Tingkat tekanan psikologis merupakan satu-satunya prediktor yang signifikan dari konsultasi profesional, serta gejala psikologis dan jenis kelamin terbukti menjadi prediktor yang lebih relevan dari ukuran perilaku pencarian bantuan daripada karakteristik jaringan atau kepribadian. Hasil dari penelitian Obasi & Leong, (2009) menunjukkan bahwa distres psikologis

merupakan salah satu prediktor sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis.

Hasil penelitian Syafitri, (2021) menunjukkan bahwa 38,1% responden dengan subjek mahasiswa indonesia cenderung berusaha untuk menyelesaikan masalah secara mandiri ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan, serta 43% responden cenderung ragu-ragu untuk menceritakan masalahnya kepada psikolog. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemandirian yang dimiliki mahasiswa menjadi salah satu faktor hambatan dalam sikap mahasiswa terhadap bantuan profesional psikologis, dan berarti juga sikap mahasiswa terhadap pencarian bantuan profesional psikologis masih tergolong rendah. Selanjutnya (Thompson et al., 2004) menjelaskan bahwa salah satu hambatan sikap mencari bantuan psikologis adalah keyakinan menangani masalah secara mandiri. Wilson et al., (2011) juga menyatakan bahwa keyakinan harus mandiri merupakan salah satu hambatan dalam mencari bantuan profesional psikologis, disamping faktor stigma dan pengungkapan diri.

Berdasarkan pengertian yang telah diuraikan dari beberapa ahli diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa masa dewasa awal adalah masa yang rentan terhadap suatu masalah. Dalam pencarian bantuan psikologis, sikap seseorang dapat dipengaruhi oleh distres psikologis dan kemandirian yang didalam penelitian ini ditunjukkan dari hasil wawancara awal serta hasil penelitian terdahulu. Berdasarkan fenomena di atas membuat peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Distres Psikologis dan Kemandirian Dengan Sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian, yaitu apakah terdapat hubungan antara distres psikologis dan kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara distres psikologis dan kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Harapan dari penelitian ini agar kedepannya dapat memberikan pengetahuan, pemahaman, serta jawaban secara teoritis mengenai hubungan antara distres psikologis dan kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini kedepannya diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pembaca yang berguna sebagai bahan pembelajaran atau ilmu tambahan dan digunakan serta diimplementasikan kepada lingkungan sosial.



BAB II LANDASAN TEORI

A. Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

1. Pengertian Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

Sikap merupakan tingkat penilaian ataupun evaluasi yang baik ataupun jelek, mendukung ataupun tidak mendukung, suka ataupun tidak suka, serta menyenangkan ataupun tidak menyenangkan (Ajzen, 1991a). Sikap terdiri dari 3 komponen yaitu konatif, kognitif, serta afektif. Komponen konatif berupa aspek kecenderungan bertindak, komponen kognitif berupa keyakinan serta persepsi, dan komponen afektif berupa aspek emosional. Komponen afektif merupakan komponen yang biasanya berakar paling dalam serta paling dapat bertahan dari berbagai pengaruh, sedangkan komponen konatif merupakan komponen yang tidak selalu akurat. Sikap memiliki target, arah, serta intensitas. Sikap berkaitan dengan kebutuhan manusia, yaitu meliputi fisiologis, keselamatan, sosial, harga diri, serta aktualisasi diri. Terdapat individu yang cenderung mengedepankan kebutuhan tingkat rendah yaitu fisiologis, dan terdapat pula pribadi yang cenderung mengedepankan kebutuhan tingkat tinggi yaitu aktualisasi diri (Zuchdi, 1995).

Theory of Planned Behavior (TPB) atau teori perilaku terencana merupakan teori pengembangan dari *Theory of Reasoned Action* (TRA) (Ajzen, 1991c). TPB merupakan teori kerangka berfikir konseptual yang pada saat ini populer untuk menjelaskan tentang determinan perilaku tertentu (R. Setiawan, 2012). *Theory of planned behavior* atau teori perilaku terencana mengendalikan tiga konsep independen penentu intensi (Ajzen, 1991b) yaitu:

- a. Sikap terhadap perilaku, berkaitan kepada sejauhmana individu memiliki kemampuan evaluasi atau kemampuan penilaian dari perilaku yang bersangkutan,
- b. Norma subjektif, yaitu norma yang berkaitan kepada tekanan sosial individu yang didapatkan untuk melakukan dan tidak melakukan suatu perilaku,

- c. Kontrol perilaku, berkaitan dengan kemudahan ataupun kesulitan yang dapat dirasakan untuk melakukan suatu perilaku kemudian diasumsikan sebagai cerminan terhadap pengalaman masa lalu.

Seperti yang telah dijelaskan diatas bahwa perilaku berkaitan erat dengan sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan, namun terdapat juga tingkatan paling dasar dari *Theory of Planned Behavior* bahwa perilaku adalah fungsi penting informasi atau keyakinan yang relevan dengan perilaku tersebut. Keyakinan tersebut terdiri dari tiga jenis yaitu yang pertama adalah keyakinan perilaku, dimana keyakinan tersebut dianggap dapat memengaruhi sikap terhadap terjadinya perilaku, yang kedua yaitu keyakinan normatif, merupakan determinan dari norma subjektif, serta keyakinan kontrol yang menjadi dasar atas persepsi kontrol perilaku (Ajzen, 1991b).

Theory of Planned Behavior mengasumsikan bahwa sikap dapat berkembang dengan wajar berasal dari keyakinan yang dimiliki oleh seseorang mengenai suatu objek sikap. Secara umum, sikap membentuk suatu keyakinan mengenai objek dengan cara mengaitkannya pada atribut tertentu yaitu karakteristik, objek, ataupun peristiwa lain. Dalam hal mengenai sikap terhadap suatu perilaku, setiap keyakinan menghubungkan perilaku dengan suatu hasil tertentu. Perilaku yang telah dikaitkan dengan perilaku setiap atribut telah memiliki nilai positif maupun negatif, maka secara otomatis seseorang akan memperoleh sikap terhadap perilaku sesuai dengan nilainya. Dengan cara tersebut, seseorang mendukung perilaku yang diyakini akan memiliki konsekuensi yang sangat diinginkan, serta dapat membentuk sikap yang cenderung tidak menguntungkan terhadap perilaku yang sering diasosiasikan sebagai konsekuensi yang tidak diinginkan (Ajzen, 1991b).

Sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis merupakan pandangan individu untuk mendapatkan bantuan psikologis dari profesional psikologis apabila individu tersebut telah menghadapi ketidaknyamanan kondisi psikologis (Fischer & Turner, 1970). *Help seeking* atau disebut dengan mencari bantuan adalah salah satu bentuk dari strategi *coping* atau strategi dalam proses menghadapi masalah. Konsep mencari bantuan akhir-akhir ini

menjadi populer sebagai salah satu cara yang digunakan untuk memahami perilaku seseorang dalam mencari bantuan ketika dihadapkan oleh masalah (Manderson et al., 2008). Mencari bantuan diartikan sebagai proses individu dalam usaha merespon masalah yang sulit untuk diselesaikan secara mandiri, meliputi suatu usaha yang dilakukan secara aktif dan pihak ketiga yang dilibatkan (Nurhayati, 2013b). Rickwood et al., (2005) mengistilahkan bahwa perilaku aktif seseorang dalam mencari bantuan adalah upaya untuk mengatasi masalah, dengan proses pemindahan distress psikologis yang awalnya bersifat personal menjadi interpersonal. Pemindahan tersebut dapat dilakukan dengan mengkomunikasikan suatu masalah yang dialami kepada sumber bantuan. Bantuan psikologis bisa didapatkan dari psikiater, psikolog, konseling psikologis, psikoterapi, perawatan psikiatri, ataupun perawatan di rumah sakit jiwa (Fischer & Turner, 1970).

Hasil meta-analisis yang telah dilakukan oleh Nurhayati, (2013) dapat ditarik kesimpulan bahwa sikap terhadap perilaku mencari bantuan memiliki efek yang sedang terhadap perilaku mencari bantuan, serta dapat dipercaya bahwa hal tersebut menjadi prediktor dari perilaku mencari bantuan.

Berdasarkan uraian beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa sikap merupakan nilai yang dipegang individu untuk menentukan suatu tindakan kedepannya dengan memegang sisi positif dan negatif yang akan didapatkan. Sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis merupakan nilai atau pandangan individu untuk mendapatkan bantuan psikologis profesional, dimana bisa didapatkan dari psikiater, konseling psikologis, psikoterapi, perawatan psikiatri, ataupun perawatan di rumah sakit jiwa.

2. Aspek Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

Aspek sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis menurut Fischer & Turner, (1970) terdapat 4 aspek yaitu :

- a. Pengakuan, mengacu pada pengakuan individu terhadap kebutuhan akan bantuan. Menurut Iser, (2013) pengakuan memiliki dimensi normatif dan psikologis. Ketika individu memiliki pengakuan terhadap orang lain atau

suatu agen tertentu, maka individu tersebut harus menerima sikap positif serta harus memikul suatu kewajiban untuk mengakui status normatif dari agen tersebut. Dalam dimensi psikologis, pengakuan mengacu pada pengembangan identitas diri serta harga diri dari individu.

- b. Toleransi, mengacu pada toleransi individu terhadap stigma dalam proses mencari bantuan kesehatan mental. Lestari & Wardani, (2014) menjelaskan bahwa toleransi merupakan sebuah bentuk penghormatan, serta menghargai sikap orang lain, sedangkan stigma memiliki dua tipe yaitu stigma masyarakat dan stigma individu. Stigma masyarakat dapat muncul seiring hasil penanganan dari suatu agen baik itu positif maupun negatif. Stigma individu dapat muncul karena proses internalisasi stigma masyarakat yang menyebabkan harga diri individu menjadi rendah, pesimis serta isolasi sosial.
- c. Interpersonal, mengacu pada keterbukaan interpersonal dalam masalah psikologis. Menurut Altman & Taylor, (1973) keterbukaan interpersonal adalah sebuah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam usaha pengungkapan informasi diri kepada orang lain dengan tujuan untuk dapat membuat hubungan yang lebih baik. Terdapat dua dimensi keterbukaan interpersonal yaitu keluasan serta kedalaman. Keluasan mencakup kemampuan seseorang dalam berkomunikasi terhadap seseorang, sedangkan kedalaman berkaitan dengan yang dibicarakan.
- d. Keyakinan, mengacu pada kepercayaan individu pada profesional kesehatan mental. Ketika individu telah memiliki rasa yakin terhadap sesuatu, maka individu tersebut juga akan memiliki rasa percaya.

Selain tokoh diatas, aspek dari pencarian bantuan formal juga diungkapkan oleh Ajzen, (1988) yang terdiri dari :

- a. Keterbukaan diri, menurut Bo'a, (2020) keterbukaan diri terdapat dua bentuk, yaitu keterbukaan diri ke luar dan keterbukaan diri ke dalam. Keterbukaan diri ke luar mengacu pada komunikasi seseorang dengan melibatkan orang lain dalam menghadapi masalah, sedangkan keterbukaan

diri ke dalam mengacu pada kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah dengan mengandalkan dirinya sendiri.

- b. Nilai dan kebutuhan, mengacu pada pemenuhan kebutuhan individu yang dipengaruhi oleh nilai-nilai yang dipercayai serta yang berkembang di masyarakat (Ritonga et al., 2019).
- c. Keyakinan orang lain terhadap penanganan profesional, mengacu pada keyakinan individu pada keahlian pelayanan di bantuan profesional.

Selanjutnya, Ajzen, (1991c) menyatakan bahwa sikap ditentukan oleh kepercayaan yang diyakini individu mengenai konsekuensi dari menampilkan suatu perilaku atau disebut *behavioral beliefs*. Individu yang memiliki kepercayaan positif terhadap bantuan profesional, maka memungkinkan dirinya untuk pergi ke bantuan profesional. Sebaliknya, individu yang memiliki kepercayaan negatif terhadap bantuan profesional, maka memungkinkan dirinya untuk menjauhi bantuan profesional (Nurhayati, 2013a).

Berdasarkan pengertian dari beberapa tokoh diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek pencarian bantuan profesional psikologis terdiri dari pengakuan, toleransi, interpersonal, keyakinan, keterbukaan diri, nilai dan kebutuhan, keyakinan orang lain terhadap penanganan profesional, serta *behavioral beliefs*. Sedangkan aspek yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada aspek dari Fischer & Turner, (1970) yang terdiri dari pengakuan, toleransi, interpersonal serta keyakinan.

3. Prediktor dan Hambatan dalam Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

Hasil dari penelitian Obasi & Leong, (2009) menyebutkan bahwa terdapat 2 prediktor yang signifikan terhadap sikap mencari bantuan psikologis yang dilakukan pada subjek Afrika, yaitu :

- a. Distres psikologis, merupakan prediktor yang signifikan terhadap sikap mencari bantuan psikologis, namun didalam penelitian tersebut menunjukkan nilai negatif dimana saat tekanan psikologis meningkat maka sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis menjadi lebih

negatif. Khususnya, asosiasi stigma dan keterbukaan seseorang dalam mendiskusikan masalahnya dengan psikolog menjadi negatif.

- b. Akulturasi, mencakup pemeliharaan budaya dari kepercayaan tradisional yang memengaruhi individu dalam menilai kepercayaan pada praktisi kesehatan mental.

Terdapat beberapa faktor penghambat pencarian bantuan profesional psikologis pada dewasa muda (Wilson et al., 2011), yaitu :

- a. Stigma, stigma memiliki dua tipe yaitu stigma masyarakat dan stigma individu. Stigma masyarakat dapat muncul seiring hasil penanganan dari suatu agen baik itu positif maupun negatif. Stigma individu dapat muncul karena proses internalisasi stigma masyarakat yang menyebabkan harga diri individu menjadi rendah, pesimis serta isolasi sosial (Lestari & Wardani, 2014).
- b. Pengungkapan diri, memiliki arti pembicaraan mengenai diri sendiri yang disampaikan kepada seseorang sehingga seseorang tersebut mengetahui apa yang dipikirkan, diinginkan, serta dirasakan oleh individu tersebut (Jourard, 1964).
- c. Keyakinan harus mandiri dan otonom dalam menolak bantuan profesional. Kemandirian merupakan bentuk regulasi perilaku oleh diri sendiri, atau dengan pengertian lain individu dapat menentukan tindakan atas keinginan dari dalam diri sendiri (Fikry & Rizal, 2018).

Selain hambatan yang telah disebutkan diatas, Thompson et al., (2004) menyatakan bahwa terdapat hambatan dalam sikap mencari bantuan psikologis yang dikategorikan kedalam 3 basis, yaitu :

- 1) Basis pengetahuan, adalah hambatan individu dalam mengetahui gejala gangguan mental serta tidak tahu kemana harus mendapatkan bantuan.
- 2) Basis struktural, adalah hambatan dalam biaya finansial, kesulitan dengan transportasi serta kurangnya layanan psikologis yang tersedia.
- 3) Basis sikap, adalah hambatan yang melingkupi stigma, kekhawatiran individu, ketakutan serta rasa malu dalam pengungkapan informasi diri, keyakinan individu dalam menangani masalah secara mandiri, dan

keyakinan mengenai kemungkinan layanan psikologis dapat membantu menyelesaikan masalah.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa tokoh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa prediktor dan faktor penghambat pencarian bantuan profesional psikologis terdiri dari distres psikologis, akulturasi, stigma, pengungkapan diri, serta keyakinan harus mandiri. Sedangkan hambatan dalam sikap mencari bantuan psikologis yang dikategorikan kedalam 3 basis, yaitu basis pengetahuan, basis struktural, serta basis sikap.

B. Distres Psikologis

1. Pengertian Distres Psikologis

Distres psikologis merupakan suatu keadaan emosi seseorang yang tidak menyenangkan dan biasanya ditunjukkan dengan suatu gejala depresi (misalnya, sedih, kurang harapan, kehilangan minat), gejala stres, dan gejala kecemasan (Mirowsky & Ross, 2003). Didukung oleh Drapeau et al., (2012) bahwa definisi distres psikologis yaitu keadaan ketidaknyamanan emosional yang dapat ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan. Menurut Muzni & Wicaksono, (2015) distres psikologis juga dapat didefinisikan sebagai gangguan atau ketegangan yang tidak nyaman dapat berasal dari faktor internal. Terjadinya distres psikologis yang berkepanjangan tanpa adanya suatu perbaikan dapat memengaruhi individu dalam menjalani kehidupannya (Saputra, 2019). Distres psikologis juga dapat diartikan sebagai stres yang bersifat buruk dimana stres tersebut dapat merusak dan merugikan individu yang mengalaminya, misalnya menjadi lebih malas dalam melakukan aktivitas atau lebih memilih untuk meninggalkan tugas yang dianggapnya menjadi penyebab stres tersebut (Andarini & Fatma, 2013).

Distres psikologis mengacu pada hubungan individu dengan lingkungan dimana individu tersebut menilai sendiri keadaannya kedalam tuntutan kondisi yang melebihi sumber daya yang telah tersedia (Lazarus, 1993). Terdapat 4 jenis distres psikologis yaitu hal-hal yang menakutkan, hal-hal yang

mengkhawatirkan, kehilangan yang membuat sedih, serta ketidakpastian yang membuat tidak tenang (Islamia et al., 2019).

Berdasarkan pengertian yang telah diuraikan dari beberapa ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa distres psikologis merupakan suatu kondisi individu yang berada pada tekanan psikologis sehingga menyebabkan ketidaknyamanan secara emosional, stres yang bersifat negatif dan merugikan, serta hal tersebut dapat memengaruhi individu dalam menjalani kehidupannya.

2. Aspek-aspek Distres Psikologis

Menurut Mirowsky & Ross, (2003) terdapat bentuk utama dari distres psikologis yaitu :

a. Depresi

Depresi merupakan suatu perasaan sedih yang dirasakan seseorang secara mendalam serta diikuti dengan perasaan menyalahkan diri sendiri, seperti tidak bersemangat, tidak memiliki harapan, kesulitan tidur, merasa tidak berguna, menangis, dan merasa tidak mampu untuk memulai sesuatu (Nevid et al., 2005).

b. Stres

Stres merupakan suatu respon tubuh terhadap perubahan, ancaman, atau tekanan yang datang baik dari internal maupun eksternal, kemudian tubuh mencoba untuk kembali dalam keadaan normal serta melindungi diri dari potensi bahaya. Stres juga didefinisikan sebagai suatu keadaan ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan tersebut. Stres dibedakan menjadi stress yang menyenangkan atau disebut dengan *eustress*, dan stres yang tidak menyenangkan atau kesusahan. Setiap perubahan membawa kita baik ke arah positif maupun negatif, membutuhkan tanggapan dari tubuh kita untuk beradaptasi dan membawa kita ke keadaan yang relatif damai (Selye, 1957).

Menurut Hawari, (2001) terdapat enam tahapan stres yaitu stres tahap pertama ditandai dengan perasaan nafsu yang bekerja dengan sangat berat dan berlebihan serta penglihatan menjadi tajam. Stres tahap kedua ditandai dengan keluhan serta ketidaknyamanan fisik seperti perut terasa

tidak nyaman dan jantung mulai berdebar. Stres tahap ketiga ditandai dengan ketidaknyamanan fisik seperti tegangnya otot, insomnia, serta mudah jatuh pingsan. Stres tahap empat yaitu stres yang ditandai dengan badan terasa semakin lemas serta mulai timbul adanya kecemasan ataupun ketakutan. Stres tahap lima dapat dilihat adanya kelelahan fisik serta mental, dan gangguan pencernaan. Stres tahap keenam adalah tahapan stres yang paling berat yaitu ditandai dengan jantung yang berdebar sangat keras sampai terasa sesak nafas, keluar keringat dingin, serta pingsan.

c. Kecemasan

Kecemasan merupakan keadaan emosional individu dengan ciri keterangsangan secara fisiologis serta perasaan yang cenderung kurang menyenangkan dan perasaan aprehensif jika sesuatu yang buruk dapat terjadi dikemudian hari (Nevid et al., 2005). Kecemasan ditandai dengan perasaan gelisah, tegang, mudah marah, khawatir, serta ketakutan (Wafiq, 2019).

Aspek-aspek distres psikologis diatas didukung oleh hasil penelitian Septiani et al., (2019) yang menunjukkan bahwa distres psikologis yang dialami oleh subjek penelitian meliputi *anxietas* atau perasaan kecemasan, stress, dan depresi.

Sarafino & Smith, (2012) menyatakan bahwa terdapat dua aspek distres psikologis yaitu :

- a. Aspek biologis, berupa gejala fisik yang dapat ditandai dengan gangguan tidur, gangguan makan, gangguan pencernaan, produksi keringat yang berlebihan, gelisah, cemas, serta pernapasan tidak teratur.
- b. Aspek psikologis, berupa gejala psikis yang dapat ditandai dengan adanya gejala kognisi yaitu stres yang dapat mengganggu proses individu berpikir, gejala emosi yaitu stres yang mengganggu kestabilan emosi individu, serta gejala tingkah laku yaitu stres yang memengaruhi tingkat laku individu kearah negatif.

Berdasarkan pemaparan dari beberapa tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek yang dapat memengaruhi distres psikologis yaitu kecemasan,

stres, depresi, aspek biologis, serta aspek psikologis. Aspek yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada aspek kecemasan, stres, dan depresi.

3. Faktor-faktor Distres Psikologis

Menurut Drapeau et al., (2012) faktor yang dapat memengaruhi distres psikologis pada masyarakat umum adalah sebagai berikut :

a. Faktor sosio-demografis

Faktor sosio-demografis meliputi jenis kelamin, usia, etnis dan peran sosial. Etnis dipandang sebagai hal yang penting dalam latar belakang budaya individu. Etnis juga mungkin akan memberikan sinyal dalam perbedaan minoritas yang distigmatisasi. Hal tersebut akan memberikan dampak stigmatisasi meliputi hilangnya harga diri dan rendahnya kesejahteraan individu.

b. Faktor yang berhubungan dengan stres

Paparan peristiwa yang menyebabkan stres pada kondisi kehidupan individu cenderung bervariasi pada kelompok sosial di masyarakat, sehingga dampak dari paparan stres tersebut tergantung pada sumber daya yang tersedia.

c. Sumber daya pribadi

Faktor sumber daya pribadi dapat digolongkan menjadi dua kategori yaitu sumber daya internal serta sumber daya eksternal. Sumber daya internal mencakup sumber daya yang memiliki komponen kepribadian yang kuat seperti harga diri dan rasa kendali diri. Sumber daya internal ini relatif stabil selama masa hidup seseorang meskipun seseorang tersebut pernah mengalami peristiwa traumatis. Sumber daya eksternal meliputi sosial jaringan, pendapatan, dukungan sosial, dan pendidikan.

Matthews, (2007) menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang dapat memengaruhi timbulnya distres psikologis, yaitu :

a. Faktor interpersonal, mengacu pada ciri kepribadian masing-masing individu yang meliputi beberapa trait kepribadian dengan kecenderungan emosi yang dimiliki.

- b. Faktor situasional, mengacu pada pengalaman individu atas suatu peristiwa yang pernah dialami dimana situasi tersebut membawa dampak negatif bagi dirinya.

Hasil penelitian Hendarto & Ambarwati, (2020) menyatakan bahwa perfeksionisme dapat berpengaruh terhadap distres psikologis pada mahasiswa. Perfeksionisme yang dimiliki individu akan mendorong untuk menetapkan standar pencapaian diri yang cenderung tidak realistis, sehingga ketika hal tersebut tidak dapat tercapai maka individu tersebut akan merasa sulit menerima kegagalan dan cenderung memberikan kritik berlebih pada diri sendiri. Sedangkan terdapat beberapa kondisi yang dapat memengaruhi distres psikologis yaitu gender, status pernikahan, status sosial ekonomi, tuntutan peran, dukungan sosial, usia, serta kejadian yang tidak menyenangkan (Mirowsky & Ross, 2003)

Berdasarkan pemaparan dari beberapa tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat memengaruhi terjadinya distres psikologis terdiri dari faktor sosio-demografis, faktor yang berhubungan dengan stres, sumber daya pribadi, faktor interpersonal, faktor situasional, serta perfeksionisme.

C. Kemandirian

1. Pengertian Kemandirian

Kemandirian dapat diartikan dalam perspektif psikologis serta mentalis sebagai suatu keadaan seseorang didalam kehidupannya yang telah mampu untuk memutuskan serta mengerjakan suatu hal tanpa melibatkan bantuan dari pihak lain (Sa'diyah, 2017). Steinberg, (2013) mengungkapkan bahwa bagian dari otonomi atau kemandirian adalah kemampuan individu dalam membuat keputusan yang independen, dimana ketika individu meminta pendapat orang lain maka pendapat yang diterima akan saling bertentangan. Menurut Arnett et al., (2001) kemandirian memiliki definisi individu sebagai otoritas moral utama, memiliki hak untuk membatasi pilihan kecuali pilihannya sendiri. Keyakinan dan nilai dalam etika ini berpusat pada hak individual, terutama keyakinan

individu dalam hal bebas melakukan apa yang mereka inginkan selama perilaku tersebut tidak merugikan orang lain secara langsung.

Kemandirian merupakan bentuk regulasi perilaku oleh diri sendiri, atau dengan pengertian lain individu dapat menentukan tindakan atas keinginan dari dalam diri sendiri. Individu perlu memberanikan diri mengambil keputusan dan merasakan pengalaman positif atas keputusannya, dengan demikian kemandirian dapat meningkat dan menurun seiring pengalaman yang dilalui (Fikry & Rizal, 2018). Setiap individu dituntut oleh kemandiriannya setiap melakukan suatu tindakan. Oleh karena itu keberhasilan individu banyak ditentukan oleh keinginan, kemauan, dan kekuatan dari individu itu sendiri (Sa'diyah, 2017).

Kemandirian dalam penelitian ini memfokuskan kepada kemandirian individu dalam membuat keputusan dan menyelesaikan masalah secara mandiri. Seperti yang telah dijelaskan diatas, sesuai dengan pernyataan Sa'diyah, (2017) bahwa kemandirian adalah suatu keadaan individu yang telah memiliki kemampuan untuk memutuskan dan mengerjakan suatu hal tanpa bantuan dari pihak lain. Kemandirian melibatkan fokus pada seseorang sebagai individu yang memiliki kebutuhan, keinginan, dan preferensi. Diri yang mandiri adalah diri yang bebas membuat banyak pilihan dengan dibatasi oleh kekhawatiran yang menimbulkan kerugian pada individu lain atau melanggar hak-hak mereka serta mempertimbangkan kebutuhan-kebutuhan mereka (Arnett, 2011). Terdapat tiga kondisi utama dalam mencapai kemandirian yaitu mampu mengambil keputusan secara mandiri, merasa bebas secara emosional, mampu menetapkan nilai-nilai, batasan-batasan, serta moral sendiri (Warsito, 2013).

Berdasarkan uraian kemandirian ahli diatas dapat diambil kesimpulan yaitu kemandirian merupakan suatu proses dari individu yang melibatkan keinginan, kemauan, serta kebebasan dalam menentukan tindakan didalam kehidupannya, dengan menghormati serta tidak merugikan hak-hak orang lain. Kemandirian adalah kemampuan individu dalam mengambil keputusan serta menyelesaikan masalah secara mandiri tanpa melibatkan orang lain.

2. Karakteristik Kemandirian

Karakteristik kemandirian ditegaskan oleh Covey, (1997) diantaranya :

- a. Dari segi fisik sudah mampu untuk bekerja sendiri
- b. Dari segi mental telah dapat berpikir sendiri
- c. Dari segi intelektual kreatifitas telah mampu mengekspresikan pendapatnya dengan cara penyampaian yang mudah dipahami
- d. Dari segi emosional telah mampu melakukan kegiatan yang dapat dipertanggungjawabkan sendiri.

Menurut Steinberg, (2013) karakteristik kemandirian dapat ditandai dengan :

- a. Kemampuan untuk tidak bergantung secara emosional terhadap orang lain, terutama orang tua
- b. Mampu dalam mengambil keputusan secara mandiri serta berani untuk mengambil konsekuen terhadap keputusannya tersebut
- c. Memiliki keteguhan atas prinsip yang dianutnya, baik secara benar ataupun salah dan baik ataupun buruknya

Suharnan, (2012) menjelaskan terdapat empat karakteristik dalam perilaku mandiri, yaitu :

- a. Memiliki inisiatif untuk bertindak dalam memikirkan sesuatu dan melaksanakan tindakan
- b. Mampu mengendalikan aktivitas yang dilakukan tanpa harus dipaksa terlebih dahulu
- c. Mampu memberdayakan kemampuan yang dimiliki dalam aktivitas sehari-hari
- d. Menghargai hasil kerja sendiri dengan merasa puas atas karyanya sendiri.

Berdasarkan hasil pemaparan dari beberapa tokoh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik kemandirian seseorang dapat dilihat dari cara pengambilan keputusan yang dimiliki, inisiatif dalam proses berpikir, kesadaran akan tanggungjawab yang dipegang, percaya atas kemampuan dirinya, dan memiliki nilai yang dipegang teguh dalam kehidupannya.

3. Aspek-aspek Kemandirian

Menurut Steinberg, (2013) dimensi kemandirian dibagi menjadi tiga yaitu *emosional autonomy*, *behavioral autonomy*, dan *value autonomy*. Dari ketiga dimensi tersebut, peneliti memutuskan untuk menggunakan hanya 2 dimensi kemandirian Steinberg, (2013) yaitu *behavioral autonomy*, dan *value autonomy* dengan alasan kedua dimensi tersebut adalah yang paling mewakili kriteria serta pengertian kemandirian yang peneliti fokuskan.

a. Behavioral Autonomy

Behaviour autonomy atau kemandirian perilaku mengacu pada tindakan yang bersifat independen pada pengembangan kemampuan pengambilan keputusan individu. Kemandirian perilaku adalah kemampuan individu untuk bertindak secara mandiri, terlihat baik didalam maupun diluar keluarga, dalam hubungan dengan teman sebaya ataupun orang tua. Otonomi perilaku membawa perubahan dalam kemampuan individu dalam pengambilan keputusan, kerentanan terhadap pengaruh orang lain, serta teguh pendirian.

Peningkatan kemampuan pengambilan keputusan terjadi selama masa remaja pertengahan hingga remaja akhir. Dengan bertambahnya usia, remaja menjadi lebih mungkin untuk mempertimbangkan resiko dan manfaat yang terkait dengan keputusan yang mereka buat, serta cenderung lebih mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari pilihan mereka.

Kemandirian perilaku memiliki tiga aspek, yaitu :

- 2) Remaja telah memiliki kemampuan dalam pengambilan keputusan ditandai dengan rasa sadar diri adanya resiko yang akan diperoleh dari perilakunya, dapat memutuskan alternatif terhadap pemecahan masalah yang didasarkan atas pertimbangan diri sendiri dan orang lain, serta bertanggungjawab terhadap akibat dari keputusan yang menjadi pilihan.
- 3) Remaja telah mempunyai kekuatan atas pengaruh orang lain yang datang dan tidak rentan terpengaruh terhadap situasi menurut kelompok, tidak rentan terpengaruh dengan adanya tekanan teman

sebagai serta orang tua dalam proses pengambilan keputusan, dapat memasuki suatu kelompok sosial tanpa adanya suatu tekanan.

- 4) *Self reliance*, adalah kemampuan remaja dalam rasa percaya diri yang dapat dilihat dari pemenuhan kebutuhan sehari-hari remaja baik di rumah maupun diluar rumah, kemampuan mengatasi masalah secara mandiri, dan berani mengemukakan ide serta gagasan secara umum.

b. *Value Autonomy*

Value autonomy atau kemandirian nilai juga disebut dengan kemandirian kognitif, yaitu menyangkut pada pengembangan nilai-nilai independen, pendapat, serta keyakinan individu. Perkembangan kemandirian nilai melibatkan perubahan keyakinan, pendapat, dan nilai remaja yang dipelajari terutama dengan melihat bagaimana pendapat remaja mengenai masalah moral, politik, dan agama. Remaja menjadi semakin memiliki pemikiran yang abstrak mengenai tuntutan moral, politik, dan agama. Sebagian besar pertumbuhan dalam kemandirian nilai dapat dilacak pada karakteristik perubahan kognitif remaja, dimana penalaran remaja semakin meningkat dan berkembang lebih lanjut dari pemikiran hipotesis, minat yang tinggi dalam masalah ideologi dan filosofi, serta cara yang lebih canggih untuk mempertimbangkan alternatif dalam suatu pemikiran.

Kemandirian nilai didorong dengan pengembangan kemandirian emosional dan juga kemandirian perilaku. Pengembangan kemandirian kognitif terjadi di rentan usia 18 hingga 20 tahun, lebih akhir daripada perkembangan kemandirian emosional dan perilaku dimana terjadi pada usia pertengahan remaja. Terdapat tiga aspek dalam kemandirian nilai, yaitu :

- 1) *Abstrack belief*, yaitu kemampuan berpikir abstrak remaja dalam memandang suatu masalah. Hal tersebut dapat dilihat dari cara remaja yang mampu mempertimbangkan berbagai hal yang terjadi dalam bidang nilai.

- 2) *Principled belief*, yaitu kemampuan remaja dalam berkeyakinan yang berakar terhadap prinsip-prinsip umum dengan dasar ideologi. Hal tersebut dapat dilihat dari cara remaja dalam berpikir serta bertindak sesuai dengan prinsip dalam bidang nilai yang dapat dipertanggungjawabkan.
- 3) *Independent belief*, yaitu keyakinan remaja dalam mengenali nilai-nilainya sendiri, tidak hanya dikarenakan sistem nilai yang telah disampaikan orang tua ataupun figur otoritas lainnya. Kondisi tersebut dapat di lihat ketika remaja telah mampu mengevaluasi keyakinan dari nilai yang dimiliki, bertingkah laku serta berpikir sesuai keyakinan dan nilai yang dimiliki.

Berdasarkan hasil pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam kemandirian terdiri dari remaja telah memiliki kemampuan dalam pengambilan keputusan, remaja telah memiliki kekuatan terhadap pengaruh orang lain, *self reliance*, *abstrack belief*, *principled belief*, serta *independent belief*.

4. Faktor-faktor Kemandirian

Menurut Arnett et al., (2001) terdapat 2 faktor dari kemandirian, yaitu :

a. Faktor Budaya

Budaya mencakup lingkungan individu berada, dapat memengaruhi sikap individualitas, penempatan nilai tinggi pada hak individual serta kebebasan individu.

b. Faktor Perkembangan

Masa dewasa adalah periode dimana individu mulai fokus terhadap pengembangan diri kepada banyak hal. Dimasa dewasa, fokus terletak pada eksplorasi diri dan membuat keputusan individu tentang preferensi pengaruh dalam cinta, pekerjaan, dan ideologi.

Hasil penelitian Dewi & Valentina, (2013) menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kemandirian, yaitu :

- a. Jenis kelamin, bahwa laki-laki lebih memiliki tingkat kemandirian yang lebih besar daripada perempuan. Hal tersebut bisa disebabkan oleh

perbedaan perlakuan yang diberikan orang tua dalam mendidik, dimana laki-laki lebih banyak diberikan kesempatan untuk berdiri sendiri, menanggung resiko, serta dituntun untuk menunjukkan inisiatif daripada perempuan.

- b. Sistem pendidikan di sekolah, bahwa sekolah yang cenderung lebih melarang anak didiknya untuk mengemukakan pendapat, maka dapat memengaruhi kemandirian anak dalam perkembangannya. Disediaknya berbagai kegiatan di sekolah, juga akan membantu anak dalam proses kemandirian.
- c. Sistem kehidupan di masyarakat, bahwa sistem yang berkembang di masyarakat akan memengaruhi individu dalam proses perkembangan kemandirian.
- d. Urutan kelahiran, dimana anak pertama lebih merasa untuk memiliki tanggungjawab yang besar serta sebagai panutan terhadap adik-adiknya.

Rini, (2012) menambahkan bahwa faktor yang dapat memengaruhi tingkat kemandirian adalah urutan kelahiran. Anak sulung dianggap mampu untuk mempertahankan kemandirian, disusul dengan anak tengah yang mampu meniru kemandirian anak sulung. Sedangkan anak bungsu atau anak tunggal diharapkan untuk mampu mengerjakan tugasnya secara mandiri. Dalam hal ini, perlu adanya peran orang tua serta pendidikan yang mendukung.

Berdasarkan pemaparan dari beberapa tokoh diatas, maka dapat disimpulkan faktor-faktor yang memengaruhi kemandirian yaitu faktor budaya, faktor perkembangan, jenis kelamin, sistem pendidikan di sekolah, sistem kehidupan di masyarakat, serta urutan kelahiran.

D. Hubungan Antara Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis dengan Distres Psikologis dan Kemandirian

Sikap merupakan tingkat penilaian ataupun evaluasi yang baik maupun jelek, mendukung maupun tidak mendukung, suka maupun tidak, serta menyenangkan maupun tidak menyenangkan (Ajzen, 1991a). Dalam *Theory of Planned Behavior* mengasumsikan bahwa sikap dapat terjadi atas keyakinan yang dipercaya oleh individu terhadap suatu objek sikap. Sikap membentuk keyakinan tentang suatu objek dengan mengaitkannya pada atribut tertentu yaitu objek, karakteristik, atau peristiwa lain secara umum. Dalam hal sikap terhadap suatu perilaku, setiap keyakinan menghubungkan perilaku dengan hasil tertentu (Ajzen, 1991b). Sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis merupakan niat individu untuk mendapatkan bantuan psikologis dari profesional psikologis apabila individu tersebut telah menghadapi ketidaknyamanan kondisi psikologis (Fischer & Turner, 1970). *Help seeking* atau disebut dengan mencari bantuan adalah salah satu usaha dari strategi *coping* dalam menghadapi masalah. Konsep *help seeking* akhir-akhir ini menjadi populer dikarenakan salah satu cara yang digunakan sebagai alat memahami suatu perilaku seseorang dalam *help seeking* ketika dihadapkan oleh masalah (Manderson et al., 2008). Bantuan psikologis bisa didapatkan dari psikiater, psikolog, konseling psikologis, psikoterapi, perawatan psikiatri, serta perawatan dirumah sakit jiwa (Fischer & Turner, 1970). Sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis memiliki beberapa prediktor, salah satunya adalah distres psikologis (Obasi & Leong, 2009) serta memiliki beberapa hambatan salah satunya adalah keyakinan akan kemandirian (Wilson et al., 2011).

Distres psikologis adalah gangguan atau ketegangan mengganggu yang berasal dari faktor internal individu (Muzni & Wicaksono, 2015). Selain itu distres psikologis mengacu pada hubungan individu dengan lingkungan dimana individu tersebut menilai sendiri keadaannya kedalam tuntutan kondisi yang melebihi sumber daya yang telah tersedia (Lazarus, 1993).

Menurut Arnett et al., (2001) kemandirian memiliki definisi individu sebagai otoritas moral utama, memiliki hak untuk membatasi pilihan kecuali

pilihannya sendiri. Keyakinan dan nilai dalam etika ini berpusat pada hak individual, terutama keyakinan individu dalam hal bebas melakukan apa yang mereka inginkan selama perilaku tersebut tidak merugikan orang lain secara langsung.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada keterkaitan antara sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis dengan distres psikologis dan kemandirian, dimana distres psikologis dan kemandirian merupakan salah satu prediktor dan hambatan individu dalam menentukan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis .

E. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang telah ditentukan dalam penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Hipotesis merupakan jawaban sementara dikarenakan jawaban yang dinyatakan hanya sebatas ungkapan atas teori yang relevan, belum dilandaskan kepada fakta empiris yang didapat melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2020). Didalam penelitian ini peneliti mengajukan 2 hipotesis yang akan diuji kebenarannya, yaitu hipotesis mayor atau hipotesis umum, serta hipotesis minor atau khusus.

1. Hipotesis Mayor :

Ada hubungan antara distres psikologis dan kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis

2. Hipotesis Minor :

- a) Ada hubungan positif yang signifikan antara distres psikologis dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yaitu semakin tinggi distres psikologis maka akan semakin tinggi sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis
- b) Ada hubungan negatif antara kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yaitu semakin tinggi kemandirian maka akan semakin rendah sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan sesuatu berbentuk apa saja yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2020). Menurut Bungin, (2005) variabel penelitian merupakan gejala variabel yang dapat terjadi bervariasi yaitu faktor-faktor yang dapat diubah ataupun berubah-ubah sebagai tujuan penelitian. Variabel penelitian penting ditentukan serta dijelaskan supaya alur hubungan dua atau lebih variabel didalam penelitian dapat dicari serta dianalisis. Suatu penelitian menentukan variabel yang berkisar pada variabel bebas (*independent variable*), variabel terikat (*dependent variable*), serta variabel kontrol (*intervening variable*) (Bungin, 2005). Sedikit argumen peneliti, terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel tergantung dan variabel bebas :

1. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat adalah variabel akibat yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Sugiyono, 2020). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis .

2. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas adalah variabel sebab yang mempengaruhi variabel terikat (Sugiyono, 2020). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah distres psikologis dan kemandirian.

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah pedoman sebagai batasan pengertian suatu kegiatan yang dilakukan dalam penelitian (Widjono, 2007). Definisi operasional tersebut terdiri dari variabel terikat dan variabel bebas.

- 1. Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis**

Sikap terhadap bantuan psikologis merupakan keinginan seseorang untuk pergi mencari bantuan profesional psikologis, yang berguna untuk membantu mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi. Penanganan

masalah tersebut dilakukan dengan cara memindahkan objek distres psikologis yang semula bersifat personal menjadi interpersonal. Hal tersebut melewati proses komunikasi antara individu dengan sumber bantuan psikologis. Dalam *Theory of Planned Behavior* dijelaskan bahwa sikap dapat memengaruhi perilaku seseorang, bersama-sama dengan norma subjektif dan kontrol perilaku. Sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis diukur menggunakan alat ukur sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yang dikembangkan oleh Fischer & Turner, (1970). Semakin tinggi nilai subjek maka akan semakin tinggi pula skor sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yang subjek miliki, begitupun sebaliknya. Semakin rendah nilai subjek maka akan semakin rendah pula skor sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yang subjek miliki

2. Distres Psikologis

Distres psikologis adalah keadaan tidak nyaman yang dirasakan oleh individu, atau tuntutan kondisi yang melebihi batas kemampuan diri yang biasanya ditunjukkan dengan gejala depresi, cemas, serta stress. Distres psikologis diukur menggunakan alat ukur *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang berhasil diadopsi Damanik, (2006) yang mencakup 3 skala distres psikologis, yaitu skala stres, skala depresi, dan skala kecemasan. Semakin tinggi nilai subjek maka akan semakin tinggi pula skor distres psikologis yang dimiliki subjek, begitupun sebaliknya. Semakin rendah nilai subjek maka akan semakin rendah pula skor distres psikologis yang dimiliki subjek.

3. Kemandirian

Kemandirian merupakan suatu keadaan individu yang telah mampu memutuskan dan mengerjakan suatu hal tanpa bantuan dari pihak lain. Kemandirian dalam penelitian ini memfokuskan kepada kemandirian individu dalam membuat keputusan dan menyelesaikan masalah secara mandiri. Kemandirian diukur menggunakan alat ukur kemandirian yang peneliti susun dengan mengukur dua dimensi kemandirian yaitu kemandirian perilaku serta kemandirian nilai, dengan masing-masing dimensi memiliki beberapa aspek. Aspek dari kemandirian perilaku yaitu remaja yang telah memiliki kemampuan

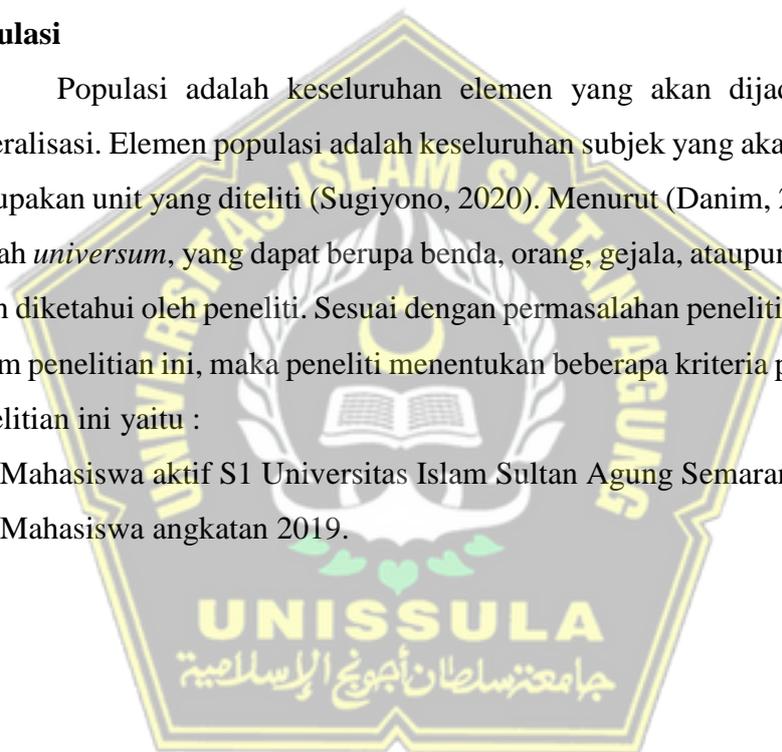
dalam pengambilan keputusan, remaja yang telah memiliki kekuatan terhadap pengaruh orang lain, serta *self reliance*. Aspek dari kemandirian nilai yaitu *abstrack belief*, *principled belief*, serta *independent belief*. Semakin tinggi skor yang didapatkan individu, maka semakin tinggi juga tingkat kemandirian yang dimiliki, begitupun sebaliknya. Semakin rendah skor yang didapatkan individu, maka semakin rendah juga tingkat kemandirian yang dimiliki.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti (Sugiyono, 2020). Menurut (Danim, 2003) populasi adalah *universum*, yang dapat berupa benda, orang, gejala, ataupun wilayah yang ingin diketahui oleh peneliti. Sesuai dengan permasalahan peneliti yang diangkat dalam penelitian ini, maka peneliti menentukan beberapa kriteria populasi dalam penelitian ini yaitu :

- a. Mahasiswa aktif S1 Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- b. Mahasiswa angkatan 2019.



Tabel 1 Rincian Data Mahasiswa S1 Angkatan 2019 Universitas Islam Sultan Agung Semarang

No.	Program Studi	Jumlah Mahasiswa
1.	S1 Akuntansi	291
2.	S1 Farmasi	78
3.	S1 Ilmu Hukum	512
4.	S1 Ilmu Komunikasi	84
5.	S1 Kebidanan	62
6.	S1 Kedokteran Gigi	101
7.	S1 Kedokteran Umum	244
8.	S1 Keperawatan	240
9.	S1 Manajemen	430
10.	S1 Pendidikan Bahasa & Sastra Indonesia	25
11.	S1 Pendidikan Bahasa Inggris	50
12.	S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar	92
13.	S1 Pendidikan Matematika	33
14.	S1 Psikologi	188
15.	S1 Sastra Inggris	45
16.	S1 Syariah	64
17.	S1 Tarbiyah	142
18.	S1 Teknik Elektro	70
19.	S1 Teknik Industri	111
20.	S1 Teknik Informatika	38
21.	S1 Teknik Planologi	73
22.	S1 Teknik Sipil	257
Total		3.230

2. Sampel

Sampel merupakan bagian kecil yang diambil dari anggota populasi berdasarkan prosedur yang sudah ditentukan sehingga bisa digunakan untuk mewakili populasinya. Sampel diambil karena jumlah populasi yang terlalu besar sehingga sulit jika peneliti mempelajarinya secara keseluruhan. Hal itu tentu saja terbatas pada tenaga, waktu dan biaya penelitian yang dikeluarkan (Hartati & Nurdin, 2019). Menurut Sugiyono, (2020) sampel harus dapat mewakili karakteristik dari populasi yang diambil, serta sesuatu yang dipelajari di sampel harus dapat diberlakukan juga untuk populasi.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti menentukan sampel pada penelitian ini yang terdiri dari 365 subjek, gabungan dari mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Teknik, serta Fakultas Teknik Industri Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* digunakan untuk menentukan sampel bila obyek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas. Untuk menentukan penduduk mana yang akan dijadikan sumber data, maka pengambilan sampelnya berdasarkan area populasi yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2020). Dalam penelitian ini akan melalui dua tahap sampling, yaitu tahap pertama untuk menentukan sampel berdasarkan fakultas (*random sampling*), dan yang kedua untuk menentukan subjek yang akan menjadi responden dari masing-masing fakultas (*cluster sampling*).

Tahap pertama dalam pengambilan sampel fakultas adalah dengan teknik *random sampling*, didapatkan 5 fakultas yaitu Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Teknik, serta Fakultas Teknik Industri. Tahap kedua adalah penentuan subjek penelitian dengan bantuan qualtrics.com. Didapatkan subjek ideal yang berjumlah 365 dengan populasi sebesar 3.230.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan skala. Skala merupakan alat ukur psikologi yang berisi pernyataan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pernyataan tersebut yang kemudian diberi skor serta interpretasikan (Azwar, 2019). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis, skala distres psikologis, dan skala kemandirian.

1. Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

Skala sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis menggunakan skala yang dikembangkan oleh Fischer & Turner, (1970) yaitu *Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help Scale* (ATSPPHS). Skala tersebut secara khusus mengacu pada bantuan psikologis dari psikiater, psikolog, konseling psikologis, psikoterapi, perawatan psikiatri, serta perawatan dirumah sakit jiwa. Aspek yang digunakan yaitu keterbukaan interpersonal terkait kesediaan untuk pergi ke layanan profesional psikologis, serta kepercayaan terkait kemampuan layanan profesional psikologis dalam memberikan bantuan. Penelitian ini menggunakan skala ATSPPH yang sebelumnya telah diadaptasi oleh (Syafitri & Kusumaningsih, 2021) yang berisi 10 aitem pernyataan. Setelah dilakukan uji coba terhadap mahasiswa, terdapat 7 aitem memiliki daya beda tinggi yang bergerak antara 0,225 sampai 0,435 dengan koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,72, sedangkan 3 aitem lainnya memiliki daya beda rendah yang bergerak antara 0,197 sampai -0,004. Aitem tersebut disajikan dengan jenis aitem *favorable* dan *unfavorable*.

Skala ini memiliki 5 alternatif jawaban dengan skor yang berbeda, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Penilaian aitem favorable yaitu 5 untuk jawaban sangat setuju (SS), 4 untuk jawaban setuju (S), 3 untuk pilihan jawaban netral (N), 2 untuk jawaban tidak setuju (TS), serta 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS).

Tabel 2 Blue Print Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Aspek keterbukaan untuk mencari bantuan psikologis	5	-	5
2.	Aspek kepercayaan dalam layanan bantuan psikologis	-	2	2
Total		5	2	7

2. Skala Distres Psikologis

(DASS) merupakan skala yang mengukur depresi, ketegangan, dan stres dalam satu instrumen dimana satu dengan yang lain saling berkorelasi (Lovibond & Lovibond, 1995). DASS terdiri atas 42 aitem, dengan 14 aitem skala depresi, 14 aitem skala kecemasan, serta 14 aitem skala stres. Damanik, (2006) telah mengadaptasi skala DASS-42 versi Indonesia dengan menguji-cobakan kepada 144 sampel yang terbagi menjadi 2 grup, yaitu grup pertama adalah individu yang tinggal di Yogyakarta dan Bantul dengan memiliki pengalaman mengalami bencana, mewakili sampel klinis (N=72), dan grup kedua adalah individu yang tinggal di Jakarta dan sekitarnya yang tidak memiliki pengalaman mengalami bencana, mewakili sampel non-klinis (N=72). Hasil uji-coba tersebut mendapatkan reliabilitas yang tinggi yaitu ($\alpha = .9483$), serta 41 aitem memiliki daya diskriminasi diatas 0,30 yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang memadai, sedangkan 1 aitem dinyatakan gugur karena memiliki daya diskriminasi dibawah 0,30. Aitem yang gugur terdapat pada nomor 2, sehingga peneliti melakukan perbaikan urutan nomor aitem terhadap skala tersebut.

Skala distres psikologis (DASS) terdiri atas 4 pilihan jawaban yaitu sering sekali, lumayan sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Jawaban akan

diberikan skor 4 untuk jawaban sering sekali, 3 untuk jawaban lumayan sering, 2 untuk jawaban kadang-kadang, dan 1 untuk jawaban tidak pernah.

Tabel 3 Blue Print Skala Distres Psikologis

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Depression Scale</i>	14	-	14
2.	<i>Anxiety Scale</i>	13	-	13
3.	<i>Stress Scale</i>	14	-	14
	Total	41	-	41

3. Skala Kemandirian

Skala kemandirian berguna untuk mengukur kemandirian yang dimiliki individu. Skala kemandirian disusun menyesuaikan teori dari Steinberg, (2013) yang terdiri atas tiga dimensi yaitu dimensi *emotional autonomy*, *behaviour autonomy*, dan *value autonomy*, serta masing-masing dimensi memiliki beberapa aspek. Pada penelitian ini fokus peneliti hanya menggunakan dua dimensi kemandirian yaitu *behaviour autonomy*, dan *value autonomy*, sehingga dimensi *emotional autonomy* tidak dimasukkan dalam kriteria penelitian ini. Peneliti selanjutnya melakukan penyusunan aitem berdasarkan aspek dari dimensi tersebut, dan dilanjut dengan pelaksanaan *tryout* kepada subjek yang berguna untuk melihat sejauh mana nilai reliabilitas dari skala kemandirian tersebut setelah dilakukan uji coba terhadap mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Skala kemandirian dalam penelitian ini terdiri dari 30 aitem yang mengacu pada 6 aspek kemandirian dari 2 dimensi kemandirian, yaitu dimensi *behaviour autonomy* dengan aspek remaja memiliki kemampuan mengambil keputusan sendiri, remaja memiliki kekuatan terhadap pengaruh orang lain, dan *self reliance*. Sedangkan aspek *value autonomy* dengan aspek *abstrack belief*, *principled belief*, dan *independent belief*. Masing-masing aspek terdiri dari 3 aitem *favorabel* dan 2 aitem *unfavorable*.

Skala kemandirian terdiri atas lima pilihan jawaban yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S), dan sangat setuju (SS).

Jawaban aitem *favorable* memiliki skor 5 untuk jawaban sangat setuju, 4 untuk jawaban setuju, 3 untuk jawaban netral, 2 untuk jawaban tidak setuju, dan 1 untuk jawaban sangat tidak setuju. Sedangkan jawaban aitem *unfavorable* memiliki skor lima untuk jawaban sangat tidak setuju, empat untuk jawaban tidak setuju, tiga untuk jawaban netral, dua untuk jawaban setuju, dan satu untuk jawaban sangat setuju.

Tabel 4 *Blueprint* Skala Kemandirian

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	Total
Remaja memiliki kemampuan mengambil keputusan sendiri	3	2	5
Remaja memiliki kekuatan terhadap pengaruh orang lain	3	2	5
<i>Self reliance,</i>	3	2	5
<i>Abstrack belief,</i>	3	2	5
<i>Principled belief,</i>	3	2	5
<i>Independent belief,</i>	3	2	5
Jumlah	18	12	30

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Valid memiliki arti tepat dan cermat mencapai sasaran, jika dalam pengukuran berarti berhasil mengukur secara akurat (Azwar, 2019). Menurut Sugiyono, (2020) validitas merupakan ketepatan suatu instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, sehingga alat ukur tersebut mampu mendapatkan data dengan valid. Uji validitas penelitian ini yaitu *content validity* (validitas isi), yaitu pengujian validitas yang dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumen dengan isi atau rancangan yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2020), dalam hal ini dilakukan melalui *expert judgement* yaitu dosen pembimbing.

2. Uji Daya Beda Aitem

Daya beda atau daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2019). Indeks daya diskriminasi aitem merupakan indikator keselarasan atau konsistensi antara fungsi aitem dengan fungsi aitem-total. Pengujian daya diskriminasi aitem dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala itu sendiri. Komputasi ini akan menghasilkan koefisien korelasi aitem-total (Azwar, 2019).

Batasan pemilihan aitem didasarkan pada korelasi aitem-total yaitu $r_{ix} \geq 0,30$ dengan penjelasan aitem yang mencapai koefisien korelasi tersebut dianggap memiliki daya beda yang memuaskan. Aitem yang memiliki r_{ix} dibawah 0,30 diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah. Sebaliknya, apabila jumlah aitem yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria menjadi 0,25 (Azwar, 2019).

Uji diskriminasi aitem dalam penelitian ini dihitung menggunakan teknik korelasi *product moment* untuk mengetahui analisis uji daya beda aitem menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistic* versi 25.0.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas merupakan suatu yang dapat dipercaya, jika dalam pengukuran berarti memiliki konsistensi hasil ukur. Konsep reliabilitas menunjuk kepada taraf kepercayaan atau taraf konsistensi hasil ukur (Azwar, 2019). Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2020). Hasil uji reliabilitas dapat dikatakan reliabel jika menunjukkan angka 0-1,00. Semakin mendekati nilai 1,00, maka pengukuran tersebut dikatakan semakin reliabel. Pengujian koefisien reliabilitas menggunakan *alpha cronbach* dengan program *IBM SPSS Statistics* versi 25.0.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul, yang kemudian diarahkan untuk menjawab rumusan masalah dan atau mneguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal (Sugiyono, 2020). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi ganda dua prediktor yang berguna untuk mengetahui hubungan antara dua prediktor variabel independen (X_1 dan X_2) dengan variabel dependen (Y). Tujuannya adalah untuk memprediksi keadaan variabel tergantung, jika dihadapkan dengan dua ataupun lebih variabel independen sebagai faktor prediktor Sugiyono, 2020). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan program *IBM SPSS* versi 20.0.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian atau disebut juga dengan orientasi lapangan merupakan suatu hal yang perlu peneliti lakukan serta perhatikan sebelum melaksanakan penelitian, dengan tujuan agar peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan selama penelitian berlangsung, sehingga penelitian dapat berjalan dengan optimal serta tercapainya keberhasilan dalam penelitian yang dilakukan.

Tahapan awal dalam penelitian ini yaitu wawancara awal sebagai data awal yang peneliti lakukan terhadap tiga orang mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2019 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Peneliti menentukan subjek penelitian dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*, melalui dua tahap. Tahap pertama yaitu penentuan sampel dengan cara *random sampling*, meliputi 5 fakultas dari angkatan 2019 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yaitu Fakultas Teknik (FT), Fakultas Teknik Industri (FTI), Fakultas Ilmu Keperawatan (FIK), Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi (FBIK), serta Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP). Tahap kedua peneliti menentukan jumlah subjek sebagai calon responden dari masing-masing fakultas (*cluster sampling*), didapatkan Fakultas Teknik (FT) sebanyak 101 responden, Fakultas Teknik Industri (FTI) sebanyak 67 responden, Fakultas Ilmu Keperawatan (FIK) sebanyak 75 responden, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi (FBIK) sebanyak 55 responden, serta Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) sebanyak 46 responden.

Peneliti menentukan subjek yang telah diuraikan diatas sebagai sampel penelitian, dengan pertimbangan :

- a. Peneliti hanya mengambil populasi mahasiswa angkatan 2019 Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dikarenakan kriteria yang dimiliki lebih didapatkan secara spesifik, serta keterbatasan waktu dan biaya.
- b. Peneliti melakukan *random sampling* terhadap 5 fakultas Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dikarenakan keterbatasan penyebaran skala penelitian, serta izin penelitian yang diajukan cukup mudah dan tidak membutuhkan proses yang panjang.

Berdasarkan pertimbangan yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan antara kemandirian dan distres psikologis dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. Persiapan Penelitian

Penelitian membutuhkan proses yang terperinci dengan baik, guna meminimalisir adanya kesalahan yang dapat mengakibatkan hambatan dalam terlaksananya penelitian dalam mencapai keberhasilan. Persiapan peneliti dalam melakukan penelitian ini melalui beberapa tahapan, yaitu :

a. Tahap Perijinan

Tahap perijinan merupakan syarat awal atau sebagai jalan masuk untuk melakukan penelitian terhadap responden. Tahap pertama yang dilakukan peneliti yaitu dengan mengajukan permohonan perijinan melalui surat ijin penelitian yang dikeluarkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang kemudian akan diserahkan kepada fakultas yang telah ditentukan.

Tabel 5 Uraian Surat Perijinan

No	Fakultas	Tanggal Surat Masuk	Nomor Surat
1.	Fakultas Teknik	18 Januari 2021	49/C.1/Psi- SA/I/2021
2.	Fakultas Teknik Industri	18 Januari 2021	48/C.1/Psi- SA/I/2021
3.	Fakultas Ilmu Keperawatan	18 Januari 2021	47/C.1/Psi- SA/I/2021
4.	Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi	18 Januari 2021	52/C.1/Psi- SA/I/2021
5.	Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	18 Januari 2021	53/C.1/Psi- SA/I/2021

b. Penyusunan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan tiga skala psikologi yaitu skala sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis, skala distress psikologis, dan skala kemandirian.

1) Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

Skala sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis ini memiliki 5 alternatif jawaban dengan skor yang berbeda, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Penilaian aitem favorable yaitu 5 untuk jawaban sangat setuju (SS), 4 untuk jawaban setuju (S), 3 untuk pilihan jawaban netral (N), 2 untuk jawaban tidak setuju (TS), serta 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS).

Tabel 6 Sebaran Aitem Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Aspek keterbukaan untuk mencari bantuan psikologis	1, 3, 5, 6, 7	-	5
2.	Aspek kepercayaan dalam layanan bantuan psikologis	-	4, 8,	2
Total			7	7

2) Skala Distres Psikologis

Skala distres psikologis dalam penelitian ini menggunakan skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang diadopsi oleh Damanik, (2006) mencakup tiga skala pengukuran, yaitu skala depresi, skala kecemasan, dan skala stres. Skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) berjumlah 41 aitem *favorable*. Aitem-aitem tersebut terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu tidak pernah, kadang-kadang, lumayan sering, dan sering sekali. Nilai 0 = tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = lumayan sering, dan 3 = sering sekali.

Tabel 7 Sebaran Aitem Skala Distres Psikologis

Aspek	Nomor Butir	Jumlah
<i>Depression Scale</i>	3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 41	14
<i>Anxiety Scale</i>	2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40	13
<i>Stress Scale</i>	1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39	14
Total	41	41

3) Skala Kemandirian

Skala kemandirian dalam penelitian ini menggunakan skala yang mengacu pada dimensi kemandirian Steinberg, (2013) yaitu dimensi *behaviour autonomy*, dan *value autonomy*. Dimensi *behaviour autonomy* dengan aspek remaja memiliki kemampuan mengambil keputusan sendiri, remaja memiliki kekuatan terhadap pengaruh orang lain, dan *self reliance*. Sedangkan aspek *value autonomy* dengan aspek *abstract belief*, *principled belief*, dan *independent belief*. Skala kemandirian terdiri dari 30 aitem yang meliputi 18 aitem *favorable* serta 12 aitem *unfavorable*. Aitem-aitem tersebut memiliki lima alternatif jawaban yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Nilai aitem *favorable* yaitu 5 = sangat setuju, 4 = setuju, 3 = netral, 2 = tidak setuju, dan 1 = sangat tidak setuju. Sedangkan jawaban aitem *unfavorable* dengan nilai 5 = sangat tidak setuju, 4 = tidak setuju, 3 = netral, 2 = setuju, dan 1 = sangat setuju.

Tabel 8 Sebaran Aitem Skala Kemandirian

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Remaja memiliki kemampuan mengambil keputusan sendiri	1, 7, 13	16, 22	5
Remaja memiliki kekuatan terhadap pengaruh orang lain	17, 23, 28	2, 8	5
<i>Self reliance,</i>	3, 9, 14	18, 24	5
<i>Abstrack belief,</i>	19, 25, 29	4, 10	5
<i>Principled belief,</i>	5, 11, 15	20, 26	5
<i>Independent belief,</i>	21, 27, 30	6, 12	5
Jumlah	18	12	30

c. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur yang dilakukan terhadap subjek penelitian bertujuan untuk mengetahui sejauhmana kualitas dari instrumen yang digunakan dalam penelitian. Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 20 – 24 Januari 2021 pada mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Peneliti melakukan uji coba terhadap 95 subjek yang terdiri dari 46 mahasiswa angkatan 2019, serta 49 mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Uji coba dilakukan dengan memasukkan skala ke dalam google formulir yang kemudian link di kirimkan kepada subjek penelitian melalui media sosial *WhatsApp*.

Tabel 9 Demografi Subjek Uji Coba Alat Ukur

No.	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
1.	Angkatan			
	2018	49	51,58%	100%
	2019	46	48,42	
2.	Jenis Kelamin			
	Perempuan	81	85,27%	100%
	Laki-laki	14	14,73%	

d. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

1) Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

Syafitri & Kusumaningsih, (2021) mengujikan skala sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis terhadap 192 mahasiswa dengan jumlah 10 aitem. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa terdapat 7 aitem berdaya beda tinggi, serta 3 aitem berdaya beda rendah. Indeks daya beda aitem tinggi berkisar antara 0,255 – 0,435 dari 7 aitem, sedangkan indeks daya beda aitem rendah berkisar antara -0,004 – 0,197 dari 3 aitem. Hasil *conbach alpha* skala sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis sebesar 0,72. Rincian sebaran aitem berdaya beda tinggi serta rendah dalam skala sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis adalah sebagai berikut :

Tabel 10 Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi Dan Daya Beda Rendah Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

No.	Aspek	Aitem		Daya Beda Aitem	
		Favorabel	Unfavorabel	Tinggi	Rendah
1.	Aspek keterbukaan untuk mencari bantuan psikologis	1, 3, 5, 6, 7	-	5	-
2.	Aspek kepercayaan dalam layanan bantuan psikologis	-	2*, 4, 8, 9*, 10*	2	3
Total		5	5	7	3

Ket : Aitem dengan daya beda rendah bertanda (*)

2) Skala Distres Psikologis

Damanik, (2006) mengujikan skala distres psikologis dengan 42 aitem terhadap individu yang tinggal di Yogyakarta dan Bantul dengan total 72 sampel, serta individu yang tinggal di Jakarta dan sekitarnya dengan total 72 sampel. Sehingga total keseluruhan sampel yang digunakan adalah 144 sampel. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa terdapat 41 aitem berdaya beda aitem tinggi serta 1 aitem berdaya beda rendah. Indeks daya beda aitem tinggi berkisar antara 0,3372 – 0,744 dari 41 aitem, sedangkan indeks daya beda aitem rendah bernilai 0,2385 dari 1 aitem. Hasil estimasi reliabilitas terhadap 42 aitem skala distres psikologis sebesar 0,9483. Rincian sebaran aitem berdaya beda tinggi serta rendah dalam skala distres psikologis adalah sebagai berikut :

Tabel 11 Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah Skala Distres Psikologis

No.	Aspek	Aitem		
		Favorabel	Daya beda aitem Tinggi	Rendah
1.	<i>Depression Scale</i>	3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42	14	
2.	<i>Anxiety Scale</i>	2*, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41	13	1
3.	<i>Stress Scale</i>	1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39	14	
Total		42	41	1

Ket : aitem berdaya beda rendah ditandai dengan (*)

3) Skala Kemandirian

Skala kemandirian diujikan terhadap 95 subjek yang berasal dari mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, angkatan 2018 dan 2019 dengan jumlah 30 aitem.

Hasil perhitungan menunjukkan terdapat 22 aitem berdaya beda tinggi serta 8 aitem berdaya beda rendah. Indeks daya beda aitem tinggi berkisar antara 0,263 – 0,612 dari 22 aitem, sedangkan indeks daya beda aitem rendah berkisar antara 0,014 – 0,249 dari 8 aitem sehingga aitem digugurkan. Hasil estimasi reliabilitas terhadap 22 aitem skala kemandirian sebesar 0,838. Rincian sebaran aitem berdaya beda tinggi serta rendah dalam skala kemandirian adalah sebagai berikut :

Tabel 12 Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Kemandirian

No.	Aspek perilaku	Aitem		Daya Beda Aitem	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Tinggi	Rendah
1.	Remaja memiliki kemampuan mengambil keputusan sendiri	1, 7, 13,	16, 22	5	-
2.	Remaja memiliki kekuatan terhadap pengaruh orang lain	17, 23, 28	2, 8	5	-
3.	<i>Self reliance,</i>	3, 9* , 14* ,	18, 24	3	2
4.	<i>Abstrack belief,</i>	19, 25* , 29	4, 10,	4	1
5.	<i>Principled belief,</i>	5, 11* , 15	20* , 26	3	2
6.	<i>Independent belief,</i>	21, 27, 30*	6* , 12*	2	3
Total		18	12	22	8

Ket : aitem berdaya beda rendah ditandai dengan (*)

e. Penomoran Ulang

Tahap selanjutnya setelah dilakukan uji coba aitem adalah proses penomoran ulang aitem dengan aitem yang berdaya beda rendah dihilangkan. Susunan aitem baru dilakukan pada skala kemandirian, sebagai berikut :

Tabel 13 Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Kemandirian

No	Aspek perilaku	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Remaja memiliki kemampuan mengambil keputusan sendiri	1, 7(6), 13(10)	16(11), 22(17)	5
2.	Remaja memiliki kekuatan terhadap pengaruh orang lain	17(12), 23(18), 28(22)	2, 8(7)	5
3.	<i>Self reliance,</i>	3	18(13), 24(19)	3
4.	<i>Abstrack belief,</i>	19(14), 29(20)	4, 10(8)	4
5.	<i>Principled belief,</i>	5, 15(9)	26(15)	3
6.	<i>Independent belief,</i>	21(16), 27(21)	-	2
Total		13	9	22

Keterangan : (...) nomor aitem baru.

B. Pelaksanaan Penelitian

Instrumen pengukuran penelitian merupakan skala dengan aitem-aitem yang telah dirancang ulang dengan memperhatikan daya beda aitem yang tergolong tinggi, mencakup skala sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis, skala distres psikologis, serta skala kemandirian.

1. Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

Skala sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis terdiri dari 7 aitem, meliputi 5 aitem *favorable* serta 2 aitem *unfavorable*. Jumlah

aitem terwakili dalam setiap aspek. Distribusi aitem skala sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis dalam tabel 14.

Tabel 14 Sebaran Nomor Aitem Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	Aspek keterbukaan untuk mencari bantuan psikologis	1, 3, 5, 6, 7	-	5
2.	Aspek kepercayaan dalam layanan bantuan psikologis	-	2, 4	2
Total		5	2	7

2. Skala Distres Psikologis

Skala sikap terhadap distres psikologis terdiri dari 41 aitem dengan aitem *favorable*. Jumlah aitem terwakili dalam setiap aspek. Distribusi aitem skala distres psikologis dalam tabel 15.

Tabel 15 Sebaran Nomor Aitem Skala Distres Psikologis

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	<i>Depression Scale</i>	3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 41		14
2.	<i>Anxiety Scale</i>	2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40		13
3.	<i>Stress Scale</i>	1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39		14
Total		41		41

3. Skala Kemandirian

Skala kemandirian terdiri dari 22 aitem, meliputi 13 aitem *favorable* serta 9 aitem *unfavorable*. Jumlah aitem terwakili dalam setiap aspek. Distribusi aitem skala sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis dalam tabel 16.

Tabel 16 Sebaran Nomor Aitem Skala Kemandirian

No	Aspek perilaku	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Remaja memiliki kemampuan mengambil keputusan sendiri	1, 6, 10	11, 17	5
2.	Remaja memiliki kekuatan terhadap pengaruh orang lain	12, 18, 22	2, 7	5
3.	<i>Self reliance,</i>	3	13, 19	3
4.	<i>Abstrack belief,</i>	14, 20	4, 8	4
5.	<i>Principled belief,</i>	5, 9	15	3
6.	<i>Independent belief,</i>	16, 21,	-	2
Total		13	9	22

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, pada tanggal 26 Januari – 1 Februari 2021. Pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini didasarkan pada pernyataan Sugiyono, (2020) bahwa jika populasi dibawah 100 maka sebaiknya dilakukan dengan cara pengambilan sampel secara keseluruhan populasi sebagai responden pemberi informasi, namun jika populasi atau sumber data sangat luas, maka bisa dilakukan dengan cara pengambilan sampel dari populasi yang telah ditetapkan. Total populasi dalam penelitian ini berjumlah 3,230, dilanjutkan dengan penentuan sampel yang digunakan yaitu sebesar 31%, sehingga sampel ideal yang harus didapatkan berjumlah 344. Dalam penelitian ini, sampel yang didapatkan berjumlah 365, yang berarti telah memenuhi dari batas minimal penentuan sampel.

Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Teknik ini terdiri dari dua tahap yaitu tahap pertama sebagai penentuan sampel dengan cara *random sampling*, meliputi 5 fakultas dari angkatan 2019 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yaitu Fakultas Teknik (FT), Fakultas Teknik Industri (FTI), Fakultas Ilmu Keperawatan (FIK), Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi (FBIK), serta Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP). Tahap kedua peneliti menentukan jumlah subjek sebagai

calon reponden dari masing-masing fakultas (*cluster sampling*), didapatkan Fakultas Teknik (FT) sebanyak 101 responden, Fakultas Teknik Industri (FTI) sebanyak 67 responden, Fakultas Ilmu Keperawatan (FIK) sebanyak 75 responden, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi (FBIK) sebanyak 55 responden, serta Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) sebanyak 46 responden.

Penelitian mulai dilakukan pada tanggal 26 Januari 2021 dan berakhir pada tanggal 1 Februari 2021, dilakukan dengan membagikan link google form yang berisi skala penelitian dan dibagikan kepada mahasiswa dari masing-masing fakultas melalui media sosial *WhatsApp*. Isi dari pesan singkat tersebut adalah meminta kesediaannya untuk menjadi reponden penelitian, dengan meluangkan sedikit waktu dikarenakan jumlah responden yang dibutuhkan cukup banyak. Untuk tata cara pengisian skala, peneliti sudah menjelaskannya dan memasukkannya ke dalam google form yang telah dibagikan. Peneliti membagikannya kepada grup kelas, angkatan, ataupun mengirimkan ke kontak *WhatsApp* pribadi mahasiswa. Peneliti membagikan skala yang dimulai dari Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Teknik, dan yang terakhir Fakultas Teknik Industri. Peneliti melakukan pengontrolan secara berkelanjutan guna meninjau jumlah responden yang didapatkan serta membagikan ulang skala kepada masing-masing mahasiswa ketika jumlah responden belum mencapai target. Hal tersebut dilakukan pada masing-masing fakultas tujuan. Penelitian dihentikan pada hari terakhir, tanggal 1 Februari 2021 ketika jumlah responden masing masing fakultas yang telah ditentukan terpenuhi. Jumlah reponden yang berhasil didapatkan adalah 365 orang dengan gabungan dari Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Teknik, serta Fakultas Teknik Industri.

Tabel 17 Demografi Subjek Penelitian

No.	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
1.	Angkatan 2019	365	100%	365
2.	Jenis Kelamin Perempuan	211	57,8%	365
	Laki-laki	154	42,2%	
3.	Asal Fakultas Fakultas Ilmu Keperawatan	89	24,4%	365
	Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi	56	15,3%	
	Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	48	13,2%	
	Fakultas Teknik	102	27,9%	
	Fakultas Teknik Industri	70	19,2%	

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan tahapan yang perlu dilalui dan diperhatikan peneliti sebelum melakukan analisis data. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas, uji linieritas, serta uji multikolinieritas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi memeriksa apakah variabel tergantung dalam model regresi berdistribusi normal atau tidak. Pelaksanaan uji normalitas dengan bantuan SPSS versi 20.0 menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data dikatakan terdistribusi normal jika signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini yaitu :

Tabel 18 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig	P	Ket
Sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis	23,15 34	3,140	1,90 5	0,001	$<0,05$	Tidak Normal
Distres psikologis	33,64 11	17,711	1,09 7	0,180	$>0,05$	Normal
Kemandirian	80,47 4	7,593	1,05 9	0,212	$>0,05$	Normal

Dari hasil uji normalitas diatas, diketahui bahwa variabel sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis tidak terdistribusi secara normal. Hal tersebut membuat peneliti mencoba menguji normalitas data dengan menggunakan nilai residual dari ketiga data tersebut dan didapatkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,056 yang berarti bahwa ketiga data tersebut terdistribusi secara normal sehingga memenuhi kriteria analisis non parametrik.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi untuk mencari tahu hubungan antar variabel apakah secara signifikan berhubungan linier ataukah tidak dalam suatu penelitian. Suatu variabel penelitian dikatakan mempunyai hubungan yang linier jika variabel tersebut memiliki taraf signifikansi $\leq 0,05$. Hasil pengujian linier dari distress psikologis dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis diperoleh nilai F linier sebesar 3,305 dengan taraf signifikansi 0,070 ($p \geq 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel distress psikologis dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis mempunyai hubungan yang tidak linier. Selanjutnya uji linieritas terhadap variabel kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis diperoleh F linier sebesar 7,966 dengan taraf signifikansi 0,005 ($p \leq 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis memiliki hubungan yang linier.

Uji linieritas bisa juga diuji dengan membandingkan nilai signifikansi dari nilai *deviation from linearity*. Jika $\text{sig} > 0,05$ maka terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel dependen dan variabel independen. Dari hasil analisis data, didapatkan nilai *deviation from linearity* variabel distress psikologis dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis diperoleh $\text{sig} 0,375$ ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel distress psikologis dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis memiliki hubungan yang linier. Nilai *deviation from linearity* variabel kemandirian dengan sikap terhadap

pencarian bantuan profesional psikologis memperoleh sig 0,064 ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis memiliki hubungan yang linier.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas diujikan berguna untuk menemukan apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dalam satu model regresi. Metode regresi mengacu pada nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) yang menunjukkan angka < 10 serta *tolerance* $> 0,1$ yang memiliki arti bahwa penelitian tersebut tidak menunjukkan terjadinya multikolinieritas antar variabel bebas.

Hasil dari pengujian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa nilai *tolerance* sebesar 0,851 yang berarti lebih dari 0,1 serta nilai (VIF) = 1,175 yang berarti lebih kecil dari 10. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antar variabel bebas.

2. Uji Hipotesis

a. Hipotesis Pertama

Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda. Tujuan teknik analisis ini berguna untuk menguji apakah terdapat hubungan antara distres psikologis dan kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis.

Berdasarkan uji korelasi antara distres psikologis dan kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis didapatkan R sebesar 0,220 dan F_{hitung} sebesar 9,224 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Kesimpulan dari hasil tersebut yaitu terdapat hubungan antara distres psikologis dan kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Skor koefisien prediktor distres psikologis sebesar 0,033 dan koefisien prediktor kemandirian sebesar 0,092 dengan skor konstan sebesar 14,661. Persamaan garis regresi diperoleh $Y = 0,033X_1 + 0,092X_2 + 14,661$.

Persamaan garis tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis (kriterium Y) pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang akan mengalami perubahan sebesar 0,033 pada setiap unit perubahan yang akan terjadi pada variabel distres psikologis (prediktor X1) dan akan mengalami perubahan sebesar 0,092 pada setiap unit yang terjadi pada variabel kemandirian (prediktor X2).

Hasil analisis hipotesis pertama diketahui bahwa variabel distres psikologis dan kemandirian secara keseluruhan memiliki sumbangan efektif sebesar 4,851% terhadap variabel sikap pencarian bantuan profesional psikologis dengan koefisien determinasi hasil R square sebesar 0,048. Variabel distres psikologis memiliki sumbangan efektif terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologis sebesar 1,691%, sedangkan variabel kemandirian memiliki sumbangan efektif terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologis sebesar 3,1605%. Sedangkan 95,149% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

b. Hipotesis Kedua

Uji korelasi pada hipotesis kedua menggunakan uji korelasi parsial. Uji tersebut bertujuan untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas (X1) dengan variabel tergantung (Y). Hasil dari uji korelasi parsial yang telah dilakukan antara variabel distres psikologis dengan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis didapatkan r_{x1y} yaitu 0,166, $p=0,001$ ($p<0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, terdapat hubungan yang positif antara distres psikologis dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis, yang artinya semakin tinggi distres psikologis mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang, maka semakin tinggi pula sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yang dimiliki.

c. Hipotesis Ketiga

Uji hipotesis 3 menggunakan uji korelasi parsial, yang berfungsi untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas (X2) dengan variabel tergantung (Y). Hasil dari uji korelasi parsial yang telah

dilakukan antara variabel kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis didapatkan r_{x1y} yaitu 0,200, $p=0,000$ ($p<0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ditolak, tidak ada hubungan antara kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis, yang artinya semakin tinggi kemandirian mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang, maka semakin tinggi pula sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yang dimiliki.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian disusun sebagai suatu gambaran mengenai skor terhadap subjek atas pengukuran dan sebagai penjelasan keadaan subjek terhadap atribut yang diteliti. Kategori subjek dalam penelitian ini secara normatif menggunakan model distribusi normal. Hal tersebut bertujuan untuk membagi subjek ke dalam kelompok-kelompok yang bertingkat pada setiap variabel yang diungkap. Berikut adalah norma kategori yang digunakan :

Tabel 19 Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	$< X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
X	$\leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan : μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

Tabel distribusi normal di atas diketahui bahwa proporsi subjek yang skornya berada disebelah kiri dengan harga ($z = -1,5$) sama besar dengan proporsi yang berada disebelah kanan harga ($z = 1,5$), yaitu 67%. Proporsi subjek yang skornya berada disebelah kiri harga ($z = -0,5$) adalah 39% sehingga yang terletak diantara ($z = -0,5$) dan ($z = -1,5$) adalah sebanyak $39\% - 6,7\% = 32,3\%$. Proporsi subjek yang berada disebelah kiri harga ($z = 0$) adalah 50% sehingga proporsi subjek yang berada diantara ($z = 0$) dan ($z = -0,5$) adalah 11%. Dengan demikian, proporsi subjek yang berada diantara ($z = -0,5$) dan ($z = 0,5$) adalah $2 \times 11\% = 22\%$. Distribusi proporsi diatas sangat layak untuk digunakan sebagai dasar kategorisasi subjek (Azwar, 2019).

1. Deskripsi Data Skor Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Psikologis

Skala sikap terhadap pencarian bantuan psikologis terdiri dari 7 aitem berdaya beda tinggi masing-masing aitem diberi skor berkisar antara 1 sampai 5. Skor minimum yang memungkinkan didapat subjek adalah 7 berasal dari (7 x 1) dan skor maksimum adalah 35 (7 x 5). Rentang skor skala sebesar 28 berasal dari (35 – 7) yang dibagi menjadi enam deviasi standar, sehingga didapat nilai standar deviasi sebesar 4,67 berasal dari ((35 – 7) : 6), dengan mean hipotetik sebesar 21 berasal dari ((35 + 7) : 2).

Deskripsi skor skala sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis berdasarkan hasil penelitian diperoleh skor minimum empirik sebesar 11, skor maksimum empirik sebesar 34, mean empirik sebesar 23,15 serta standar deviasi empirik sebesar 3,24. Deskripsi skor skala sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis sebagai berikut :

Tabel 20 Deskripsi Skor Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	11	7
Skor maksimum	34	35
Mean (M)	23,15	21
Standar Deviasi (SD)	3,24	4,67

Berdasarkan mean empirik yang ada pada norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek dalam kategori sedang yaitu sebesar 23,15.

Adapun deskripsi data variabel sikap terhadap bantuan psikologis secara keseluruhan menggunakan norma ketegorisasi yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 21 Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

Norma		Kategorisasi	Jumlah	Presentase
28,005	< X	Sangat Tinggi	15	4,1%
23,33	< x ≤ 28,005	Tinggi	138	37,8%
18,67	< x ≤ 23,33	Sedang	189	51,8%
13,99	< x ≤ 18,67	Rendah	19	5,2%
X	≤ 13,99	Sangat Rendah	4	1,1%
Total			365	100%



Gambar 1 Norma Kategorisasi Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

2. Deskripsi Data Skor Distres Psikologis

Skala distres psikologis terdiri dari 41 aitem berdaya beda tinggi, masing-masing aitem diberikan skor yang berkisar antara 0 sampai 3. Skor minimum yang memungkinkan diperoleh subjek adalah 41 yang berasal dari (41 x 1), sedangkan skor maksimum adalah 205 yang berasal dari (41 x 5). Rentang skor skala sebesar 164 yang didapat dari (205 – 41) yang dibagi menjadi enam satuan standar deviasi standar, sehingga didapat nilai standar deviasi sebesar 27,33 berasal dari $((205 - 41) : 6)$ dengan mean hipotetik sebesar 123 berasal dari $((205 + 41) : 2)$.

Deskripsi skor skala distres psikologis berdasarkan hasil penelitian diperoleh skor minimum empirik sebesar 1, skor maksimum empirik sebesar 109, mean empirik sebesar 33,64, dan standar deviasi sebesar 17,71.

Tabel 22 Deskripsi Skor Skala Distres Psikologis

	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	1	41
Skor maksimum	109	205
Mean (M)	33,64	123
Standar Deviasi (SD)	17,71	27,33

Berdasarkan mean empirik yang ada pada norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek dalam kategorisasi sangat rendah, dengan nilai 33,64.

Adapun deskripsi data variabel sikap terhadap bantuan psikologis secara keseluruhan menggunakan norma ketegorisasi yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 23 Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Distres Psikologis

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
163,995 < X	Sangat Tinggi	0	0%
136,665 < x ≤ 163,995	Tinggi	0	0%
109,335 < x ≤ 136,665	Sedang	0	0%
82,005 < x ≤ 109,335	Rendah	3	0,8%
X ≤ 82,005	Sangat Rendah	362	99,2%
Total		365	100%



Gambar 2 Norma Kategorisasi Skala Distres Psikologis

3. Deskripsi Data Skor Skala Kemandirian

Skala kemandirian terdiri dari 22 aitem berdaya beda tinggi dengan skor masing-masing aitem berkisar antara 1 sampai 5. Skor minimum yang memungkinkan diperoleh subjek adalah 22 yang berasal dari (22×1) , sedangkan skor maksimum adalah 110 berasal dari (22×5) . Rentang skor skala sebesar 88 berasal dari $(110 - 22)$ yang dibagi menjadi enam satuan deviasi standar, sehingga didapatkan nilai standar deviasi sebesar 14,67 yang berasal dari $((110 - 22) : 6)$ dengan mean hipotetik sebesar 66 berasal dari $((110 + 22) : 2)$.

Deskripsi skor skala kemandirian berdasarkan hasil penelitian diperoleh skor minimum empirik sebesar 63, skor maksimum empirik sebesar 102, mean empirik sebesar 80,47, dan standar deviasi sebesar 7,59.

Tabel 24 Deskripsi Skor Skala Kemandirian

	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	63	22
Skor maksimum	102	110
Mean (M)	80,47	66
Standar Deviasi (SD)	7,59	14,67

Berdasarkan mean empirik yang ada pada norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek dalam kategorisasi tinggi, dengan nilai 80,47.

Adapun deskripsi data variabel sikap terhadap bantuan psikologis secara keseluruhan menggunakan norma kategorisasi yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 25 Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kemandirian

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
88,005 < X	Sangat Tinggi	53	14,5%
73,335 < x ≤ 88,005	Tinggi	253	69,3%
58,665 < x ≤ 73,335	Sedang	59	14,5%
43,995 < x ≤ 58,665	Rendah	0	0%
X ≤ 43,995	Sangat Rendah	0	0%
Total		365	100%



Gambar 3 Norma Kategorisasi Skala Kemandirian

E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara distress psikologis dan kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki 3 hipotesis yang diuji. Hipotesis pertama adalah adanya hubungan antara distress psikologis dan kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil hipotesis pertama diperoleh nilai $R = 0,220$ dan $F_{hitung} = 9,224$ dengan signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima, yaitu terdapat

hubungan antara distres psikologis dan kemandirian dengan sikap terhadap mencari bantuan psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Koefisien determinasi untuk distres psikologis dan kemandirian sebesar 0,048. Hasil tersebut menunjukkan bahwa distres psikologis dan kemandirian memiliki hubungan yang signifikan dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis sebesar 4,851%. Sedangkan 95,149% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis merupakan nilai atau pandangan individu untuk mendapatkan bantuan psikologis dari profesional psikologis apabila individu tersebut telah menghadapi ketidaknyamanan kondisi psikologis (Fischer & Turner, 1970). Mencari bantuan adalah salah satu bentuk strategi *coping* atau strategi dalam menghadapi masalah (Manderson et al., 2008). Bantuan psikologis bisa didapatkan dari psikiater, psikolog, konseling psikologis, psikoterapi, perawatan psikiatri, ataupun perawatan dirumah sakit jiwa. Seseorang dikatakan memiliki sikap terhadap pencarian bantuan yang positif jika memiliki keterbukaan interpersonal dalam pengungkapan informasi diri dengan orang lain, serta memiliki kepercayaan terhadap pihak pemberi bantuan (Fischer & Turner, 1970).

Hasil penelitian diperoleh bahwa sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis termasuk dalam kategori sedang. Hasil analisis deskriptif diketahui bahwa 15 responden (4,1%) menunjukkan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yang tergolong sangat tinggi, 138 responden (37,8%) menunjukkan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yang tergolong tinggi, 189 responden (51,8%) menunjukkan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yang tergolong sedang, 19 responden (5,2%) menunjukkan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yang tergolong rendah, dan 4 responden (1,1%) menunjukkan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yang tergolong sangat rendah.

Hasil analisis data didapatkan bahwa sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang berada dalam kategori sedang. Hasil tersebut didapatkan dari mean empirik sebesar

23,15 dan presentase mahasiswa dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis memperoleh 51,8%. Variabel distres psikologis ini terletak pada kategori sangat rendah, karena mean empirik menunjukkan 33,64 dengan presentase 99,2%. Sedangkan variabel kemandirian berada pada kategori tinggi, karena mean empirik menunjukkan 80,47 dengan presentase 69,3%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki intensi sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis yang sedang, tingkat distres psikologis yang sangat rendah, serta kemandirian yang tinggi.

Hasil penelitian tersebut memperkuat temuan Obasi & Leong, (2009) yang menyebutkan bahwa salah satu prediktor yang signifikan terhadap sikap pencarian bantuan profesional psikologis adalah prediktor distres psikologis. Distres psikologis merupakan suatu kondisi ketidaknyamanan yang di bisa disebabkan dari faktor eksternal maupun internal individu (Muzni & Wicaksono, 2015), dan ketika hal tersebut tidak memperoleh suatu perbaikan, maka akan memengaruhi individu dalam menjalani kehidupannya (Saputra, 2019). Hasil penelitian juga selaras dengan hasil penelitian Thompson et al., (2004) yang menyatakan bahwa kemandirian merupakan salah satu prediktor yang dapat memengaruhi sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis. Seseorang dikatakan memiliki kemandirian ketika mampu memutuskan dan mengerjakan suatu hal tanpa bantuan dari orang lain (Sa'diyah, 2017).

Hipotesis kedua adalah adanya hubungan antara distres psikologis dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil uji korelasi parsial pada hipotesis kedua diperoleh $r_{xly} = 0,166$ dengan signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,01$), dan sumbangan efektif distres psikologis dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis sebesar 1,691%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara distres psikologis dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Artinya, semakin tinggi tingkat distres psikologis, maka semakin tinggi pula sikap terhadap pencarian bantuan profesional

psikologis. Sebaliknya, semakin rendah tingkat distress psikologis, maka semakin rendah pula sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis.

Hasil penelitian tersebut selaras dengan penelitian D. J. Rickwood & Braithwaite, (1994) dengan sampel remaja Australia, yang menunjukkan bahwa jenis kelamin dan kemauan menjadi prediktor yang signifikan ketika berfokus pada pertimbangan tekanan emosional. Tingkat tekanan psikologis merupakan satu-satunya prediktor yang signifikan dari konsultasi profesional, serta gejala psikologis dan jenis kelamin terbukti menjadi prediktor yang lebih relevan dari ukuran perilaku pencarian bantuan daripada karakteristik jaringan atau kepribadian.

Hipotesis ketiga adalah adanya hubungan antara kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil uji korelasi parsial pada hipotesis ketiga diperoleh $r_{x1y} = 0,200$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), dan sumbangan efektif kemandirian terhadap sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis sebesar 3,1605%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Artinya, semakin tinggi tingkat kemandirian, maka semakin tinggi pula sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kemandirian, maka semakin rendah pula sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis.

Hasil analisis data tersebut berbeda dengan hipotesis peneliti, dimana hipotesis peneliti yaitu adanya hubungan negatif antara kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis. Hal tersebut mungkin terjadi dikarenakan pengaruh faktor lain yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini yang dapat memengaruhi variabel kemandirian. Terdapat penelitian yang selaras oleh Puri & Hartati, (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kemandirian dengan intensi mencari bantuan dengan subjek anggota *Group Backpacker* dengan taraf signifikansi 1%. Individu yang mandiri akan lebih mampu untuk terlihat percaya diri serta memiliki harga diri yang lebih baik. Selain hasil penelitian tersebut, Arnett et al., (2001) menyatakan terdapat 2 faktor dari

kemandirian, yaitu faktor budaya dan faktor perkembangan. Kedua faktor tersebut dapat memengaruhi tingkat kemandirian seseorang, dimana faktor budaya dalam penelitian ini tidak diteliti lebih lanjut sehingga diperkirakan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tidak diterimanya hipotesis peneliti.

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa kelemahan sebagai berikut :

1. Pada wawancara awal, peneliti melakukan wawancara via *online* atau dengan media sosial *WhatsApp*, sehingga dimungkinkan subjek kurang adanya keterbukaan dalam memberikan informasi.
2. Penyebaran skala dilakukan secara online, sehingga dimungkinkan terjadinya kesalahan interpretasi subjek dalam memahami isi skala, dikarenakan subjek dengan peneliti tidak bertatap muka secara langsung.
3. Terdapat hipotesis peneliti yang ditolak, dimungkinan hal tersebut terjadi karena faktor-faktor yang memengaruhi variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
4. Hasil penelitian menunjukkan distres psikologis mahasiswa yang sangat rendah serta kemandirian yang tinggi. Hal tersebut menyebabkan sikap mahasiswa terhadap bantuan profesional psikologis menjadi kurang positif atau berada dalam kategori sedang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima yaitu ada hubungan antara distres psikologis dan kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Artinya distres psikologis dan kemandirian dapat digunakan untuk memprediksi sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis. Hipotesis kedua diterima yaitu ada hubungan yang positif antara distres psikologis dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Artinya distres psikologis dapat memprediksi sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis, yaitu semakin tinggi distres psikologis maka semakin tinggi sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis. Hipotesis ketiga ditolak yaitu tidak ada hubungan antara kemandirian dengan sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Artinya semakin tinggi kemandirian maka semakin tinggi pula sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari kesimpulan penelitian, dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, mahasiswa diharapkan untuk dapat memandang bantuan profesional psikologis secara positif, sehingga ketika dihadapkan dengan distres psikologis yang tinggi, mahasiswa tidak segan untuk merujuk kepada profesional psikologis. Hal tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk menurunkan distres psikologis sehingga tidak mengganggu aktifitas sehari-hari. Selanjutnya mahasiswa dapat mempertahankan serta meningkatkan kemandirian diri dalam proses

perkembangan, agar kepercayaan diri dapat terjaga ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian dengan permasalahan yang sama, maka disarankan untuk menganalisis atau menambah variabel-variabel lainnya yang dapat memengaruhi sikap terhadap pencarian bantuan profesional psikologis serta faktor-faktor dari variabel tersebut, yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Peneliti juga disarankan untuk menambah variasi landasan teori yang digunakan serta menggunakan subjek dengan karakteristik yang berbeda dan bervariasi, misalnya subjek yang berada dalam komunitas dengan gangguan distres psikologis yang tinggi.



DAFTAR PUSTAKA

- Adelar, Shinto B.; Saragih, S. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja / John W. Santrock Edisi 6*. Erlangga.
- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality, and behavior*. University Press.
- Ajzen, I. (1991a). *Prediction of Leisure Participation from Behavioral, Normative, and Control Beliefs: An Application of the Theory of Planned Behavior*. 13, 185–204.
- Ajzen, I. (1991b). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179–211. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n22>
- Ajzen, I. (1991c). The Theory of Planned Behavior Organizational Behavior and Human Decision Processes. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development or interpersonal relationship*. Holt, rinehart & Winston.
- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*, II(2), 159–180.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Arnett, J. J., Ramos, K. D., & Jensen, L. A. (2001). Ideological Views in Emerging Adulthood: Balancing Autonomy and Community. *Journal of Adult Development*, 8(2), 69–79. <https://doi.org/10.1023/A:1026460917338>
- Arnett, J. L. (2011). The Mythic Reality of the Autonomous Individual Editorial. *Zygon*, 46(1), 105–110.
- Asiyah, N. (2013a). Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri dan Kemandirian Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 108–121.
- Asiyah, N. (2013b). Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri dan Kemandirian Mahasiswa Baru. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 108–121. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.98>
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2)*. Pustaka Belajar.
- Bo'a, F. Y. (2020). *Belajar Menelanjangi Diri Sendiri (Catatan-catatan tentang*

Aku, Kamu dan Peradaban Kita). Pustaka Belajar.

- Bungin, P. D. H. M. B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif. Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya* (Edisi 2). Kencana.
- Covey, S. R. (1997). *The 7 habits of highly effective people; allih bahasa Budijanto*. Binarupa Aksara.
- Damanik, E. D. (2006). *Damanik Indonesian translation - Reliability* (pp. 1–9).
- Danim. (2003). *Riset Keperawatan; Sejarah Dan Metodologi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Dewi, A. A. A., & Valentina, T. D. (2013). Hubungan Kelekatan Orangtua-Remaja dengan Kemandirian pada Remaja di Smkn 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 181–189. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p18>
- Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prevost, D. (2012). Epidemiology of Psychological Distress. *Mental Illnesses - Understanding, Prediction and Control*. <https://doi.org/10.5772/30872>
- Fikry, Z., & Rizal, G. L. (2018). Hubungan Otonomi Dalam Pengambilan Keputusan Karir Terhadap Kebimbangan Karir Pada Mahasiswa Strata-1 Di Kota Padang. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(2), 213. <https://doi.org/10.24036/rapun.v9i2.102217>
- Fischer, E. H., & Turner, J. L. (1970). Orientations to Seeking Professional Help: Development and Research Utility of an Attitude Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 79–90.
- Gunarsa, Y. S. D. (2002). *Asas-Asas Psikologi “Keluarga Idaman.”* PT BPK Gunung Mullia.
- Hartati, N., & Nurdin. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*. Media Saahabat Cendekia.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Balai Penerbit FKUI.
- Hendarto, W. T., & Ambarwati, K. D. (2020). Perfeksionisme dan Distres Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(2), 148–159. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/index>
- Hutahaean, B. S. H., & Sumampouw, N. E. J. (2019). Pelatihan Peningkatan Self-Esteem pada Mahasiswa Universitas Indonesia yang Mengalami Distres Psikologis. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(2), 1–18.

<https://doi.org/10.35814/mindset.v9i02.728>

- Hutapea, C. D. A., & Mashoedi, S. F. (2019). *Hubungan antara Optimisme dan Distres Psikologis pada Emerging Adults Miskin di DKI Jakarta (The relationship between Optimism and Psychological Distress of Poor Emerging Adults in Jakarta)*. *10*(2), 87–103.
- Iser, M. (2013). *Recognition*.
- Islamia, I., Sunarti, E., & Hernawati, N. (2019). *Tekanan Psikologis dan Kesejahteraan Subjektif Keluarga di Wilayah Perdesaan dan Perkotaan*. *2*(1), 91–100.
- Jourard, M. S. (1964). *The Transparent Self: Self Disclosure and Well-Being*. Van Nostrand Reinhold Company.
- Kemendes RI. (2019). Pentingnya Peran Keluarga, Institusi dan Masyarakat Kendalikan Gangguan Kesehatan Jiwa. *Kemendes RI*, 1–2. <https://www.kemkes.go.id>
- Lazarus, R. (1993). From Psychological Stress to The Emotion: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*, *44*, 1–21.
- Lestari, W., & Wardani, Y. F. (2014). *Stigma dan penanganan penderita gangguan jiwa berat yang dipasung*. *2*(17), 157–166.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, *33*(3), 335–343.
- LumonggaLubis, D. N. (2016). *Depresi; Tinjauan Psikologis* (1st ed.). Kencana.
- Manderson, L., Warren, N., & Markovic, M. (2008). Circuit breaking: Pathways of treatment seeking for women with endometriosis in Australia. *Qualitative Health Research*, *18*(4), 522–534. <https://doi.org/10.1177/1049732308315432>
- Marpaung, J. (2016). Counseling Approach Behaviour Rational Emotive Therapy in Reducing Stress. *Kopasta: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, *3*(1), 23–31. <https://doi.org/10.33373/kop.v3i1.263>
- Masuda, A., Suzumura, K., Beauchamp, K. L., Howells, G. N., & Clay, C. (2005). United States and Japanese college students' attitude toward seeking professional psychological help. *International Journal of Psychology*, *40*(5), 303–313.
- Matthews, G. (2007). *Distress* (Revised E). Elsevier Inc.

- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social Causes of Psychological Distress*
- Monks, F. J., A.M.P., Knoers, & Haditono, S. R. (2006). No Title. In *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Muzni, A. I., & Wicaksono, A. S. (2015). *Pola Komunikasi Konstruktif Mahasiswa Saat Menghadapi Tekanan Psikologis dalam Penyelesaian Tugas Akhir*. 3(1), 107–123.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Erlangga.
- Nurhayati, S. R. (2013a). Sikap dan intensi mencari bantuan dalam menghadapi masalah. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 18(1), 92–100. <https://media.neliti.com/media/publications/18175-ID-sikap-dan-intensi-mencari-bantuan-dalam-menghadapi-masalah.pdf>
- Nurhayati, S. R. (2013b). Sikap Dan Intensi Mencari Bantuan Dalam Menghadapi Masalah. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 18(1), 92–100. <https://media.neliti.com/media/publications/18175-ID-sikap-dan-intensi-mencari-bantuan-dalam-menghadapi-masalah.pdf>
- Obasi, E. M., & Leong, F. T. L. (2009). Psychological Distress, Acculturation, and Mental Health-Seeking Attitudes Among People of African Descent in the United States: A Preliminary Investigation. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 227–238. <https://doi.org/10.1037/a0014865>
- Puri, I. R., & Hartati, S. (2016). *Bantuan Pada Anggota Komunitas Backpackers Regional Yogyakarta - Jawa Tengah*. 5(April), 385–390.
- Putri, A. F. (2019). *Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya*. 3, 35–40.
- Rasyida, A. (2019). Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 193–207. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2586>
- Reifman, A., Arnett, J. J., & Colwell, M. J. (2007). Emerging Adulthood: Theory, Assessment and Application. *Journal of Youth Development*, 2(1), 37–48. <https://doi.org/10.5195/jyd.2007.359>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. V. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. Publication Details. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 34.

www.auseinet.com/journal/vol4iss3suppl/rickwood.pdf

- Rickwood, D. J., & Braithwaite, V. A. (1994). Sosial-Psychological Factors Affecting Help-Seeking For Emotional Problems. *Sosial Science & Medicine*, 4(39), 563–572.
- Rickwood, D., & Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psycholgy Research and Behavior Management*, 5, 173–183.
- Rini, A. R. P. (2012). Kemandirian Remaja Berdasarkan Urutan Kelahiran. *Jurnal Pelopor Pendidikan*, 3(1), 61–70. <http://www.stkipgrismmp.ac.id/jurnal-pelopor-pendidikan-2/>
- Ritonga, I. L., Manurung, S. S., & Tan, H. (2019). *Menciptakan Transformasi Organisasi melalui Kepemimpinan dan Organisasi Belajar* (J. Simarmata (ed.)). Yayasan Kita Menulis.
- Sa'diyah, R. (2017). Pentingnya Melatih Kemandirian Anak. *Kordinat*, 16(1), 31–46.
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence: perkembangan Remaja* (6th ed). Erlangga.
- Saputra, D. (2019). Penerapan Art Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Menyakiti Diri Sendiri (Self-Injurious Behavior) Pada Dewasa Muda yang Mengalami Distress Psikologis. *Jurnal ilmiah Psikologi*, 10(1), 26–40.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons Inc.
- Selye, H. (1957). *Stress*.
- Septiani, A. N., Wuryaningsih, E. W., & Kurniyawan, E. H. (2019). Gambaran Distres Psikologis pada Petani Tembakau Di Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 7(3).
- Setiawan, J. L. (2006). Willingness to seek counselling, and factors that facilitate and inhibit the seeking of counselling in Indonesian undergraduate students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(3).
- Setiawan, R. (2012). Keyakinan-keyakinan Utama Mahasiswa Pengguna Mobil ke Kampus. *Jurnal Transportasi*, 12(2), 113–122.
- Steinberg, L. (2013). *Laurence Steinberg-Adolescence-McGraw-Hill Education (2013)* (Tenth Edit). McGraw-Hill.

- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif* (Sutopo (ed.); Edisi 2). Alfabeta.
- Suharnan. (2012). Pengembangan Skala Kemandirian. *Jurnal Psikologi Persona*, 1(2).
- Syafitri, D. U. (2021). Behavior Seeking Psychological Assistance to Students of Sultan Agung Islamic University Semarang: Perilaku Mencari Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–8.
- Syafitri, D. U., & Kusumaningsih, L. P. S. (2021). Sikap terhadap bantuan psikologis (tatap muka dan daring) ditinjau dari penyembunyian diri, harapan pengungkapan, dan stigma diri pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.14151>
- Thompson, A., Hunt, C., & Issakidis, C. (2004). Why wait? Reasons for delay and prompts to seek help for mental health problems in an Australian clinical sample. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 39, 810–817.
- Wafiq, A. A. (2019). *Hubungan Antara Mindfulness Dengan Distres Psikologis Pada Penyandang Diabetes Melitus Tipe Ii Skripsi*. 40–43.
- Warsito, L. I. S. S. H. (2013). Perbedaan Tingkat Kemandirian dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Character-Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 1–6.
- Widjono. (2007). *Bahasa Indonesia: Mata Kuliah Pengembangan Kepribadian di Perguruan Tinggi*. PT Grasindo.
- Wilson, C. J., Rickwood, D. J., Bushnell, J. A., Caputi, P., & Thomas, S. J. (2011). The effects of need for autonomy and preference for seeking help from informal sources on emerging adults' intentions to access mental health services for common mental disorders and suicidal thoughts. *Advances in Mental Health*, 10(1), 29–38. <https://doi.org/10.5172/jamh.2011.10.1.29>
- Zuchdi, D. (1995). *Pembentukan Sikap*. November, 51–63.

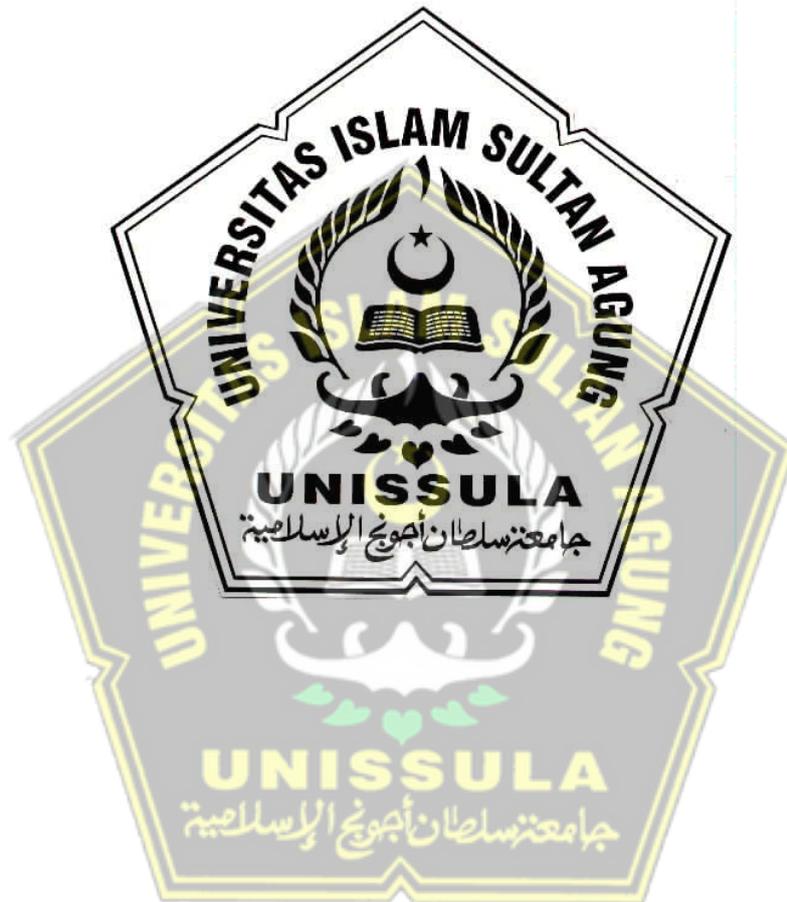


LAMPIRAN A
SKALA UJI COBA

A-1 Skala Kemandirian



SKALA PENELITIAN



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2021**

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam kesempatan kali ini, saya meminta bantuan Anda untuk berpartisipasi dan meluangkan waktu dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner yang telah kami berikan. Kuesioner ini diperlukan dalam rangka tugas akhir untuk program Strata-1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Sebelum mengisi kuesioner ini, isilah identitas diri Anda pada kolom yang telah disediakan dan bacalah petunjuk pengerjaan dengan seksama. Semua data yang Anda berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

Atas perhatian dan kesediaannya kami ucapkan terima kasih

Hormat
Kami,
Peneliti

FORM IDENTITAS RESPONDEN

Nama : (boleh inisial)

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan

Fakultas :

Angkatan : 2018/2019

Telah membaca dan memahami semua pengantar dan petunjuk dengan seksama serta bersedia menjadi responden dan ikut berpartisipasi dalam memberikan jawaban sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Semarang, 2021

PETUNJUK UMUM MENGERJAKAN

1. Pada buku kuesioner ini, terdapat 3 skala yaitu skala 1, skala 2, dan skala 3. Masing-masing skala terdiri dari sejumlah pernyataan. Bacalah pernyataan-pernyataan tersebut dengan seksama.
2. Beri tanda silang (X) pada pernyataan yang paling sesuai dengan keadaan Anda sesungguhnya, dengan cara mensilang pada salah satu pilihan jawaban yang berada disebelah kanan, sebagai berikut :

STS = Bila pernyataan tersebut SANGAT TIDAK SESUAI dengan diri Anda

TS = Bila pernyataan tersebut TIDAK SESUAI dengan diri Anda

N = Bila pernyataan tersebut NETRAL dengan diri Anda

S = Bila pernyataan tersebut SESUAI dengan diri Anda

SS = Bila pernyataan tersebut SANGAT SESUAI dengan diri Anda

Contoh :

Cara menjawab

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya bahagia dengan keadaan saya	X			

Jika ingin mengganti jawaban

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya bahagia dengan keadaan saya	X	X		

3. Semua jawaban adalah benar, selama jawaban tersebut sesuai dengan keadaan Anda yang sesungguhnya
4. Periksalah kembali jawaban Anda sebelum kuesioner ini dikembalikan, serta tidak ada jawaban yang terlewatkan

SELAMAT MENGERJAKAN

A-1 Skala Kemandirian

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	STS
1	Saya memecahkan masalah yang ada berdasarkan pertimbangan yang saya pikirkan matang-matang					
2	Saya cenderung mudah mengikuti ajakan orang lain					
3	Saya yakin mampu mengatur diri saya sendiri agar dapat mengatasi masalah yang sedang saya hadapi					
4	Seringkali sulit bagi saya untuk memperkirakan risiko atas perbuatan saya					
5	Saya percaya kejujuran adalah hal yang sangat penting					
6	Saya melakukan suatu perbuatan yang positif seringkali karena orangtua saya memintanya					
7	Saya menyadari risiko dari pilihan yang saya buat					
8	Saya cenderung mudah terpengaruh dengan pendapat orang lain					
9	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas sendiri tanpa bantuan orang lain					
10	Saya seringkali mempercayai suatu informasi tanpa mengecek kebenarannya					
11	Penting bagi saya untuk mengerjakan tugas tanpa plagiasi karya orang lain					

12	Saya membantu orang lain karena melihat teman-teman saya melakukannya					
13	Saya akan bertanggungjawab terhadap konsekuensi dari keputusan yang saya ambil					
14	Saya tidak ragu mengungkapkan pikiran dan perasaan saya di hadapan orang banyak					
15	Saya memiliki prinsip-prinsip dalam hidup yang berusaha saya jalani					
16	Saya seringkali meminta bantuan orang lain untuk membuat keputusan bagi saya					
17	Saya membuat pilihan saya sendiri meskipun berbeda dengan kebanyakan orang lain					
18	Saya ragu akan kemampuan saya dalam menyelesaikan masalah					
19	Saya dapat membayangkan rencana untuk menyelesaikan masalah yang sedang saya hadapi					
20	Saya membiarkan teman saya yang melakukan kecurangan karena tidak ingin ikut campur urusan orang lain					
21	Saya memiliki keyakinan sendiri terhadap apa yang benar dan salah, tidak semata karena orangtua saya memberitahukan mengenai hal tersebut					

22	Saya seringkali ragu terhadap terhadap keputusan yang saya ambil					
23	Menurut saya, penting untuk memilih sesuatu sesuai dengan keinginan saya sendiri, bukan karena pengaruh orang lain					
24	Sulit bagi saya untuk mengemukakan pendapat saya kepada orang lain					
25	Saya berusaha mencari makna akan permasalahan yang terjadi pada saya					
26	Saya melakukan kecurangan meskipun mengetahui bahwa itu bukan hal yang baik					
27	Saya berupaya melakukan hal yang benar meskipun teman-teman saya tidak					
28	Saya dapat mempertahankan pendirian saya meski mendapatkan bujukan dari orang lain untuk berubah pikiran					
29	Saya mampu membayangkan konsekuensi yang terjadi akibat pilihan yang saya buat					
30	Saya tahu bahwa bertindak curang adalah hal yang tidak baik bukan semata karena orangtua yang menasehati					

LAMPIRAN B
TABULASI SKALA UJI COBA

B-1 Tabulasi Skala Uji Coba Kemandirian

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	3	5	4	1	5	1	5	1	2	1	5	1	5	5	5	1	3	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	5	5	5	5
2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	2	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4
3	5	2	4	4	5	4	5	2	5	3	5	5	4	2	5	2	4	3	5	1	5	2	5	2	5	2	5	5	5	5	5
4	4	3	5	4	5	3	4	3	3	4	4	3	5	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4
5	5	3	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	5	3	4	4	4	4	4	4	5
6	3	4	3	3	5	4	5	4	2	5	4	5	5	4	4	5	5	4	3	3	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5
7	5	4	5	4	5	1	5	4	2	4	5	1	5	4	4	2	5	4	4	2	5	2	5	4	4	4	2	4	4	4	4
8	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	4
9	5	3	4	4	5	3	4	4	4	5	4	2	5	1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5
10	5	4	3	2	5	2	4	3	3	2	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	5	3	4	5	4	4	3	1	
11	4	4	4	3	5	3	4	2	3	4	4	4	4	2	4	3	5	3	4	3	4	3	5	2	4	4	4	4	4	4	5
12	4	2	4	3	5	2	3	3	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4

13	5	2	5	1	5	1	5	1	2	3	5	5	5	1	5	1	5	1	5	5	5	1	5	1	5	1	5	5	5	5	5
14	5	3	4	2	5	3	4	3	3	4	3	4	4	3	5	3	4	3	4	2	4	2	4	2	4	3	4	3	4	4	
15	4	3	4	4	5	3	4	4	3	2	4	5	5	3	4	2	4	3	4	2	4	3	5	3	4	4	4	4	4	5	
16	5	3	4	3	5	4	4	3	2	4	3	3	5	4	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	
17	4	4	5	4	4	5	4	4	2	5	4	5	4	4	5	5	5	3	4	3	5	3	5	4	4	2	4	4	4	5	
18	5	4	4	2	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	
19	5	4	3	4	5	3	4	4	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	4	4	3	2	4	1	4	4	4	3	4	5	
20	5	4	5	2	5	4	5	4	2	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4	4	3	3	5	4	4	4	4	4	4	5	
21	3	3	4	2	5	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	
22	4	3	4	2	5	1	3	2	2	3	3	4	4	2	5	3	3	3	4	3	5	2	5	3	4	3	4	4	4	4	
23	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	2	3	3	4	3	3	2	4	2	4	2	4	2	3	4	4	4	
24	4	3	4	3	5	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	
25	4	3	4	2	5	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	2	3	3	4	3	4	2	4	2	4	3	4	3	4	4	
26	3	2	3	2	5	1	4	1	3	2	3	2	4	3	4	2	4	1	4	2	4	1	3	2	3	3	4	3	4	5	
27	3	3	3	2	5	1	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	
28	4	4	4	4	5	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	5	3	3	4	3	4	4	3	
29	4	3	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	3	5	3	4	4	5	3	4	2	5	3	4	4	4	5	5	1	

47	4	2	4	1	4	2	4	2	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	2	5	3	4	3	4	4	4	4	4
48	5	4	4	3	5	4	4	4	3	5	3	4	5	1	5	3	4	4	4	2	5	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5
49	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4
50	5	3	4	3	5	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	1	4	3	5	3	3	5	4	4	4	4	4
51	4	3	3	3	5	4	4	2	2	3	3	5	4	2	4	3	4	5	3	2	4	3	5	2	4	3	3	3	4	4	4
52	4	3	4	2	5	1	4	3	2	3	3	3	4	5	5	2	2	3	4	2	3	3	3	3	4	5	4	3	4	2	2
53	5	3	5	4	5	3	5	3	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	2	5	4	5	4	5	3	5	5	5	5	5
54	4	3	4	2	5	3	5	3	3	3	3	5	5	3	3	2	3	5	3	3	5	3	5	3	4	4	4	4	5	5	5
55	5	5	5	2	5	1	5	5	4	5	3	5	5	3	5	2	4	5	5	3	3	4	5	2	5	4	5	5	5	5	4
56	5	2	5	4	4	4	4	2	4	5	4	4	4	1	3	4	4	4	5	3	4	1	5	1	5	3	4	4	4	4	5
57	4	4	4	2	5	2	4	3	2	4	5	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	5
58	3	2	5	1	5	4	4	1	3	3	5	4	5	2	5	1	5	3	4	1	5	3	5	3	5	3	4	3	4	3	3
59	4	4	3	3	5	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
60	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	3	4	3	3	3	4
61	5	3	4	2	5	2	4	2	2	4	4	4	4	3	4	2	3	2	4	3	4	2	4	3	5	2	4	3	4	4	4
62	4	2	5	4	5	4	5	2	3	4	5	4	4	4	5	4	2	4	5	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4
63	4	3	4	3	4	3	4	2	2	4	4	3	4	3	4	2	3	2	4	3	4	2	3	2	4	3	4	4	4	4	4

64	4	3	4	3	5	1	5	3	4	4	3	4	5	3	5	3	4	3	3	4	4	3	4	3	5	4	3	4	5	4
65	3	3	4	2	5	3	4	2	3	2	5	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	5
66	4	3	4	3	5	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	2	4	2	4	2	5	2	4	3	4	4	4	5
67	5	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	5	3	4	3	4	4	4	4	4
68	5	4	1	1	5	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
69	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
70	4	3	3	3	5	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	4	4
71	4	3	4	2	4	2	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4
72	5	4	4	4	5	1	5	2	2	4	3	2	5	2	5	2	2	3	5	3	4	2	4	1	5	4	4	3	5	5
73	5	3	4	4	5	2	4	3	3	5	5	4	4	2	5	2	4	3	4	3	4	2	4	2	4	5	5	5	4	4
74	3	2	2	3	5	2	4	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	2	2	4	1	4	2	4	2	4	4	4	5
75	5	3	5	4	5	4	4	4	3	4	5	4	5	3	5	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5
76	5	3	4	4	5	4	4	3	3	5	4	3	4	4	5	2	4	5	4	4	4	3	5	3	4	4	5	5	4	4
77	5	4	4	3	5	3	4	4	3	4	4	4	4	3	5	4	4	4	3	2	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4
78	4	3	4	2	5	5	4	3	4	3	3	5	4	5	5	2	5	3	4	4	5	2	5	4	4	3	5	4	4	5
79	5	4	4	3	5	3	4	3	2	5	3	5	4	5	5	5	4	3	3	2	5	3	5	5	4	3	4	5	3	4
80	5	3	4	3	5	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	1	4	3	5	3	3	5	4	4	4	4

81	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3
82	4	1	4	1	5	2	5	3	4	4	4	3	4	2	5	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4
83	5	4	4	4	5	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
84	4	4	3	3	5	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
85	5	3	4	2	5	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	4	4	5
86	5	5	4	5	5	3	3	5	3	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5
87	4	4	4	1	5	4	4	2	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	1	5	2	5	1	5	2	5	5	5	5
88	5	3	4	4	5	2	5	2	3	4	5	4	4	2	5	2	3	2	5	4	4	2	4	1	5	4	5	3	5	5
89	4	3	4	4	5	4	5	3	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	1	5	2	4	4	4	4	5	5	4	5
90	5	3	4	3	5	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	1	4	3	5	3	3	5	4	4	4	4
91	5	3	4	4	5	2	4	3	3	5	5	4	4	2	5	2	4	3	4	3	4	2	4	2	4	5	5	5	4	4
92	4	3	3	2	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4
93	4	1	5	5	5	5	5	1	4	5	4	5	5	4	5	2	4	4	5	4	5	2	4	5	5	5	5	2	5	5
94	4	4	4	1	5	4	4	2	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	1	5	2	5	1	5	2	5	5	5	5
95	4	4	4	1	5	4	4	2	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	1	5	2	5	1	5	2	5	5	5	5

LAMPIRAN C
UJI DAYA BEDA AITEM DAN ESTIMASI RELIABILITAS SKALA UJI
COBA

C-1 Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Kemandirian

Putaran 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	95	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	95	100,0

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

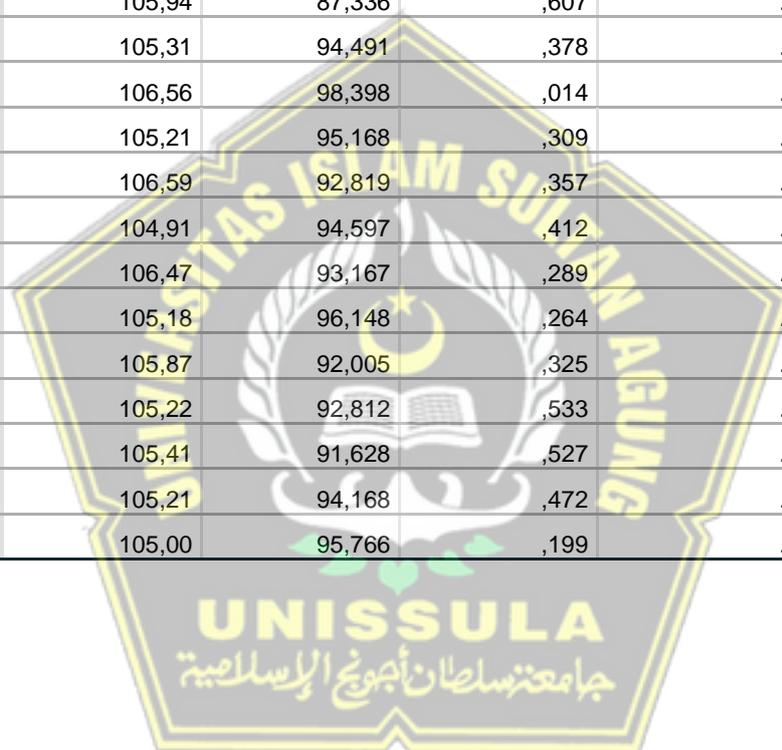
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,825	,844	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	105,04	93,764	,402	.	,818
A2	106,07	94,112	,317	.	,821
A3	105,37	94,916	,301	.	,821
A4	106,39	91,155	,367	.	,819
A5	104,57	95,886	,288	.	,822
A6	106,44	94,058	,220	.	,826
A7	105,16	95,964	,316	.	,821
A8	106,27	91,818	,360	.	,820

A9	106,18	94,617	,249	.	,824
A10	105,54	88,592	,612	.	,809
A11	105,31	96,555	,180	.	,825
A12	105,68	93,218	,263	.	,824
A13	105,00	94,723	,485	.	,818
A14	106,15	94,744	,189	.	,827
A15	105,02	92,787	,497	.	,816
A16	106,36	91,211	,407	.	,818
A17	105,52	93,061	,412	.	,818
A18	105,94	87,336	,607	.	,809
A19	105,31	94,491	,378	.	,819
A20	106,56	98,398	,014	.	,834
A21	105,21	95,168	,309	.	,821
A22	106,59	92,819	,357	.	,820
A23	104,91	94,597	,412	.	,819
A24	106,47	93,167	,289	.	,823
A25	105,18	96,148	,264	.	,823
A26	105,87	92,005	,325	.	,821
A27	105,22	92,812	,533	.	,815
A28	105,41	91,628	,527	.	,814
A29	105,21	94,168	,472	.	,818
A30	105,00	95,766	,199	.	,825



Putaran 2

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	95	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	95	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,837	,851	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	85,03	70,563	,438	,444	,829
A2	86,06	70,804	,352	,481	,832
A3	85,36	72,211	,280	,431	,835
A4	86,38	68,834	,355	,425	,833
A5	84,56	72,568	,314	,408	,834
A7	85,15	72,935	,313	,511	,834
A8	86,26	68,728	,392	,723	,831
A10	85,53	66,507	,609	,535	,821
A12	85,67	70,712	,246	,340	,839
A13	84,99	71,691	,502	,630	,829
A15	85,01	69,947	,514	,563	,827
A16	86,35	68,740	,404	,560	,830
A17	85,51	70,870	,370	,441	,832
A18	85,93	65,431	,603	,622	,821
A19	85,29	71,763	,363	,568	,832

A21	85,20	72,481	,283	,524	,834
A22	86,58	69,885	,373	,610	,832
A23	84,89	71,563	,428	,419	,830
A24	86,46	70,953	,254	,549	,838
A25	85,17	73,227	,246	,556	,835
A26	85,86	68,736	,363	,545	,833
A27	85,21	70,466	,503	,659	,828
A28	85,40	68,987	,538	,551	,825
A29	85,20	71,374	,468	,621	,829



Putaran 3

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	95	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	95	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,838	,848	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	77,35	62,697	,446	,400	,830
A2	78,38	62,706	,375	,460	,833
A3	77,67	64,605	,255	,417	,837
A4	78,69	60,619	,387	,415	,833
A5	76,87	64,771	,303	,404	,835
A7	77,46	65,251	,286	,446	,836
A8	78,58	60,268	,443	,680	,830
A10	77,84	59,092	,597	,533	,822
A13	77,31	64,002	,483	,620	,831
A15	77,33	62,605	,473	,535	,829
A16	78,66	60,885	,415	,530	,831
A17	77,82	63,531	,329	,390	,834
A18	78,24	57,824	,610	,609	,821
A19	77,61	64,070	,347	,562	,834
A21	77,52	64,933	,250	,524	,837
A22	78,89	61,478	,421	,587	,831

A23	77,21	63,955	,402	,403	,832
A24	78,78	62,706	,281	,535	,838
A26	78,18	60,702	,384	,538	,833
A27	77,53	62,912	,479	,659	,829
A28	77,72	61,333	,534	,547	,826
A29	77,52	63,763	,444	,618	,831

Uji Normalitas

Descriptive Statistics								
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis	365	23,1534	3,24012	11,00	34,00	21,0000	23,0000	25,0000
Distres Psikologis	365	33,6411	17,71136	1,00	109,00	20,0000	33,0000	43,0000
Kemandirian	365	80,4740	7,59392	63,00	102,00	75,0000	80,0000	85,0000

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis	Distres Psikologis	Kemandirian
N		365	365	365
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	23,1534	33,6411	80,4740
	Std. Deviation	3,24012	17,71136	7,59392
	Absolute	,100	,057	,055
Most Extreme Differences	Positive	,100	,057	,055
	Negative	-,100	-,035	-,035
Kolmogorov-Smirnov Z		1,905	1,097	1,059
Asymp. Sig. (2-tailed)		,001	,180	,212

a. Test distribution is Normal.

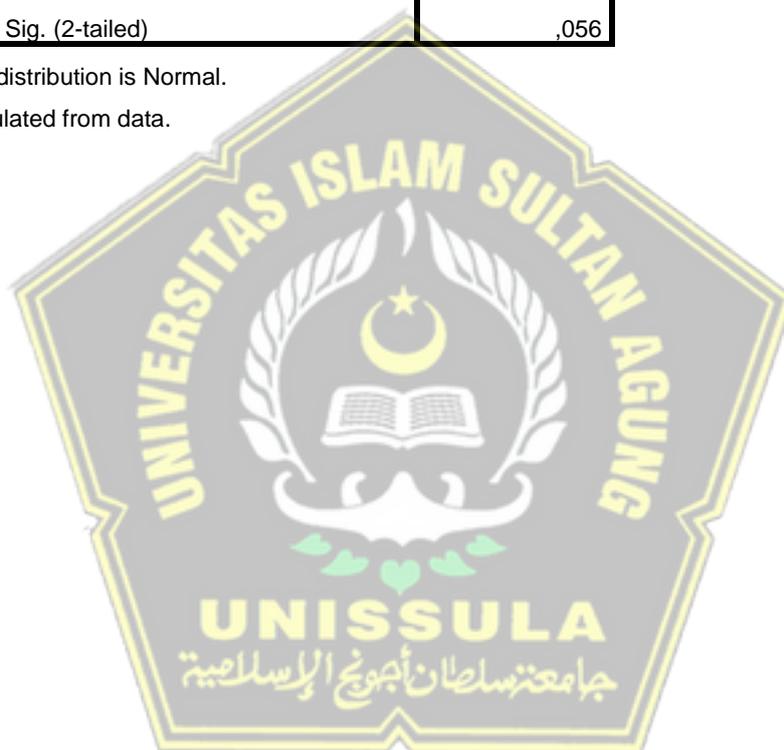
b. Calculated from data.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		365
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	3,16058809
	Absolute	,070
Most Extreme Differences	Positive	,050
	Negative	-,070
Kolmogorov-Smirnov Z		1,336
Asymp. Sig. (2-tailed)		,056

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



LAMPIRAN D
ESTIMASI RELIABILITAS SKALA PENELITIAN

D-1 Estimasi Reliabilitas Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

D-2 Estimasi Reliabilitas Skala Distres Psikologis

D-3 Estimasi Reliabilitas Skala Kemandirian



D-1 Estimasi Reliabilitas Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

Frequentist Scale Reliability Statistics	
Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.720
95% CI lower bound	0.655
95% CI upper bound	0.776

D-2 Estimasi Reliabilitas Skala Distres Psikologis

Reliability Coefficients

Cronbach's Alpha	N of <i>Items</i>	N of Cases
.9483	42	144

1. Depression Scale

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of <i>Items</i>
.9053	14

2. Anxiety Scale

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of <i>Items</i>
.8517	14

3. Stress Scale

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of <i>Items</i>
.8806	14

D-3 Estimasi Reliabilitas Skala Kemandirian

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,838	,848	22



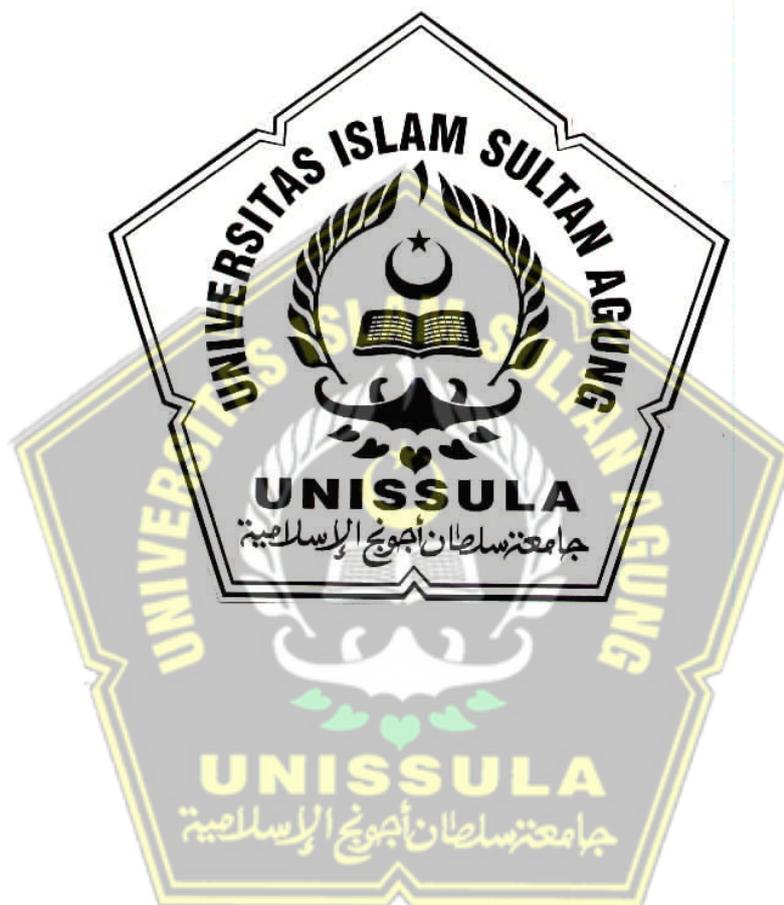
LAMPIRAN E
SKALA PENELITIAN

E-1 Skala Penelitian Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

E-2 Skala Penelitian Distres Psikologis

E-3 Skala Penelitian Kemandirian



SKALA PENELITIAN

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2021

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam kesempatan kali ini, saya meminta bantuan Anda untuk berpartisipasi dan meluangkan waktu dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner yang telah kami berikan. Kuesioner ini diperlukan dalam rangka tugas akhir untuk program Strata-1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Sebelum mengisi kuesioner ini, isilah identitas diri Anda pada kolom yang telah disediakan dan bacalah petunjuk pengerjaan dengan seksama. Semua data yang Anda berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

Atas perhatian dan kesediaannya kami ucapkan terima kasih

Hormat
Kami,
Peneliti

FORM IDENTITAS RESPONDEN

Nama : (boleh inisial)

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan

Fakultas :

Angkatan : 2018/2019

Telah membaca dan memahami semua pengantar dan petunjuk dengan seksama serta bersedia menjadi responden dan ikut berpartisipasi dalam memberikan jawaban sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Semarang, 2021

PETUNJUK UMUM MENGERJAKAN

1. Pada buku kuesioner ini, terdapat 3 skala yaitu skala 1, skala 2, dan skala 3. Masing-masing skala terdiri dari sejumlah pernyataan. Bacalah pernyataan-pernyataan tersebut dengan seksama.
2. Beri tanda silang (X) pada pernyataan yang paling sesuai dengan keadaan Anda sesungguhnya, dengan cara mensilang pada salah satu pilihan jawaban yang berada disebelah kanan, sebagai berikut :

STS = Bila pernyataan tersebut SANGAT TIDAK SESUAI dengan diri Anda

TS = Bila pernyataan tersebut TIDAK SESUAI dengan diri Anda

N = Bila pernyataan tersebut NETRAL dengan diri Anda

S = Bila pernyataan tersebut SESUAI dengan diri Anda

SS = Bila pernyataan tersebut SANGAT SESUAI dengan diri Anda

Contoh :

Cara menjawab

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya bahagia dengan keadaan saya	X			

Jika ingin mengganti jawaban

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya bahagia dengan keadaan saya	X	X		

3. Semua jawaban adalah benar, selama jawaban tersebut sesuai dengan keadaan Anda yang sesungguhnya
4. Periksalah kembali jawaban Anda sebelum kuesioner ini dikembalikan, serta tidak ada jawaban yang terlewatkan

SELAMAT MENGERJAKAN

E-1 Skala Penelitian Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Jika saya pikir saya mengalami masalah kesehatan mental, pikiran pertama saya adalah mencari bantuan profesional.					
2	Saya mengagumi orang-orang yang mau mengatasi masalah dan ketakutan mereka tanpa mencari bantuan profesional.					
3	Jika saya mengalami krisis emosional yang berat, saya yakin bahwa psikoterapi akan berguna					
4	Mengingat besarnya waktu dan uang yang diperlukan dalam psikoterapi, saya tidak yakin hal tersebut akan menguntungkan seseorang seperti saya					
5	Jika saya merasa khawatir atau kesal untuk jangka waktu yang lama, saya ingin mendapatkan bantuan psikologis					
6	Saya mungkin ingin mendapat konseling psikologis di waktu yang akan datang.					
7	Seseorang dengan masalah emosional tidak mungkin menyelesaikannya sendirian; dia					

	lebih mungkin menyelesaikannya dengan bantuan profesional.					
--	--	--	--	--	--	--

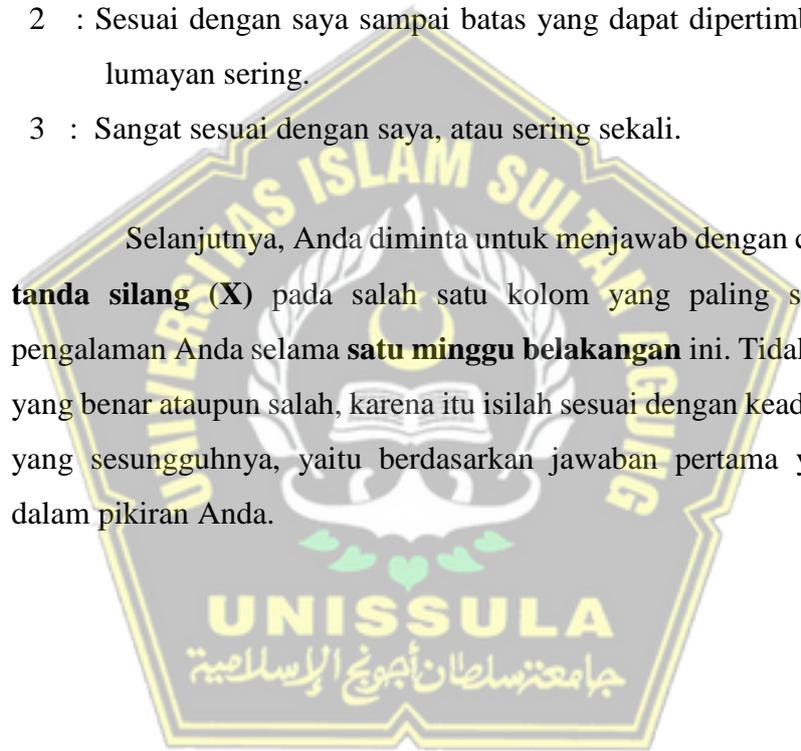


PETUNJUK UMUM MENGERJAKAN

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Anda dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.
- 1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang.
- 2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.
- 3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Anda diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Anda selama **satu minggu belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Anda yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Anda.



SELAMAT MENGERJAKAN

E-2 Skala Penelitian Distres Psikologis

No	Pernyataan	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).				
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).				
5	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi				
7	Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau 'copot').				
8	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
9	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.				
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.				
11	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
13	Saya merasa sedih dan tertekan.				

14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
15	Saya merasa lemas seperti mau pingsan.				
16	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.				
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.				
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
19	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.				
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.				
21	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.				
22	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
23	Saya mengalami kesulitan dalam menelan.				
24	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.				
25	Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).				
26	Saya merasa putus asa dan sedih.				
27	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
28	Saya merasa saya hampir panik.				
29	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				

30	Saya takut bahwa saya akan 'terhambat' oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan.				
31	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.				
32	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
33	Saya sedang merasa gelisah.				
34	Saya merasa bahwa saya tidak berharga.				
35	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
36	Saya merasa sangat ketakutan.				
37	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan.				
38	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.				
39	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				
40	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.				
41	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.				

PETUNJUK UMUM MENGERJAKAN

1. Pada buku kuesioner ini, terdapat 3 skala yaitu skala 1, skala 2, dan skala 3. Masing-masing skala terdiri dari sejumlah pernyataan. Bacalah pernyataan-pernyataan tersebut dengan seksama.
2. Beri tanda silang (X) pada pernyataan yang paling sesuai dengan keadaan Anda sesungguhnya, dengan cara mensilang pada salah satu pilihan jawaban yang berada disebelah kanan, sebagai berikut :

STS = Bila pernyataan tersebut SANGAT TIDAK SESUAI dengan diri Anda

TS = Bila pernyataan tersebut TIDAK SESUAI dengan diri Anda

N = Bila pernyataan tersebut NETRAL dengan diri Anda

S = Bila pernyataan tersebut SESUAI dengan diri Anda

SS = Bila pernyataan tersebut SANGAT SESUAI dengan diri Anda

Contoh :

Cara menjawab

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya bahagia dengan keadaan saya	X			

Jika ingin mengganti jawaban

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya bahagia dengan keadaan saya	X	X		

3. Semua jawaban adalah benar, selama jawaban tersebut sesuai dengan keadaan Anda yang sesungguhnya
4. Periksalah kembali jawaban Anda sebelum kuesioner ini dikembalikan, serta tidak ada jawaban yang terlewatkan

SELAMAT MENGERJAKAN

E-3 Skala Kemandirian

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya memecahkan masalah yang ada berdasarkan pertimbangan yang saya pikirkan matang-matang					
2	Saya cenderung mudah mengikuti ajakan orang lain					
3	Saya yakin mampu mengatur diri saya sendiri agar dapat mengatasi masalah yang sedang saya hadapi					
4	Seringkali sulit bagi saya untuk memperkirakan risiko atas perbuatan saya					
5	Saya percaya kejujuran adalah hal yang sangat penting					
6	Saya menyadari risiko dari pilihan yang saya buat					
7	Saya cenderung mudah terpengaruh dengan pendapat orang lain					
8	Saya seringkali mempercayai suatu informasi tanpa mengecek kebenarannya					
9	Saya memiliki prinsip-prinsip dalam hidup yang berusaha saya jalani					
10	Saya akan bertanggungjawab terhadap konsekuensi dari keputusan yang saya ambil					

11	Saya seringkali meminta bantuan orang lain untuk membuat keputusan bagi saya					
12	Saya membuat pilihan saya sendiri meskipun berbeda dengan kebanyakan orang lain					
13	Saya ragu akan kemampuan saya dalam menyelesaikan masalah					
14	Saya dapat membayangkan rencana untuk menyelesaikan masalah yang sedang saya hadapi					
15	Saya melakukan kecurangan meskipun mengetahui bahwa itu bukan hal yang baik					
16	Saya memiliki keyakinan sendiri terhadap apa yang benar dan salah, tidak semata karena orangtua saya memberitahukan mengenai hal tersebut					
17	Saya seringkali ragu terhadap keputusan yang saya ambil					
18	Menurut saya, penting untuk memilih sesuatu sesuai dengan keinginan saya sendiri, bukan karena pengaruh orang lain					
19	Sulit bagi saya untuk mengemukakan pendapat saya kepada orang lain					

20	Saya mampu membayangkan konsekuensi yang terjadi akibat pilihan yang saya buat					
21	Saya berupaya melakukan hal yang benar meskipun teman-teman saya tidak					
22	Saya dapat mempertahankan pendirian saya meski mendapatkan bujukan dari orang lain untuk berubah pikiran					



LAMPIRAN F
TABULASI SKALA PENELITIAN

F-1 Tabulasi Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

F-2 Tabulasi Skala Distres Psikologis

F-3 Tabulasi Skala Kemandirian



F-1 Tabulasi Skala Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

No	1	2	3	4	5	6	7
1	4	2	5	3	5	5	3
2	4	3	4	2	3	3	4
3	4	2	4	4	4	4	4
4	4	1	4	2	4	3	4
5	5	2	5	3	5	4	4
6	3	4	5	1	5	3	5
7	5	3	3	1	5	5	5
8	5	1	5	2	5	4	5
9	4	1	4	2	4	4	4
10	4	2	4	2	4	4	4
11	3	3	3	4	4	4	2
12	3	2	4	3	5	4	3
13	3	2	5	3	5	4	4
14	4	3	4	3	3	5	4
15	5	3	5	4	5	5	3
16	4	2	4	4	4	5	4
17	4	2	4	3	4	4	4
18	3	3	4	3	3	3	3
19	4	2	4	2	4	4	4
20	4	3	5	4	4	5	3
21	4	3	4	3	4	4	4
22	4	2	4	3	3	4	4
23	4	4	4	3	4	4	5
24	5	1	3	3	3	3	5
25	3	2	4	3	3	4	3
26	4	4	4	4	5	5	5
27	4	2	4	3	4	4	4
28	1	1	4	2	1	2	4
29	5	3	5	4	4	4	5
30	4	1	4	4	4	4	4
31	3	3	3	3	3	3	3
32	3	1	4	3	3	3	4
33	2	3	3	3	3	3	3
34	4	1	3	2	2	3	3
35	5	1	3	3	3	5	5
36	3	1	5	3	4	3	4
37	5	1	5	4	4	4	4
38	3	1	4	2	3	3	4
39	4	2	4	4	4	4	4
40	5	2	4	3	4	5	5
41	3	1	4	3	3	3	3
42	4	2	3	3	3	3	3
43	3	2	4	2	4	3	3
44	4	4	3	1	4	4	3
45	4	3	4	3	3	4	3

46	2	1	3	3	3	3	3
47	3	2	3	2	4	4	3
48	3	4	4	3	3	3	3
49	2	1	5	4	4	3	4
50	4	1	4	4	4	4	4
51	3	2	3	3	3	3	4
52	5	1	4	3	3	1	5
53	5	3	4	3	3	3	5
54	4	2	5	1	4	2	5
55	4	2	4	4	4	5	2
56	3	2	3	2	4	5	2
57	3	2	5	3	3	3	3
58	3	2	5	3	5	5	4
59	4	3	4	4	4	5	4
60	2	1	3	2	4	4	2
61	5	1	4	3	3	4	2
62	3	3	3	3	3	3	3
63	3	3	4	4	4	3	4
64	4	3	4	3	4	3	3
65	5	3	5	3	5	5	5
66	1	1	1	1	1	4	4
67	2	1	5	4	4	3	4
68	4	4	5	3	3	3	3
69	5	2	4	3	3	3	4
70	4	2	4	2	4	4	4
71	3	3	3	2	4	3	3
72	3	2	4	4	4	4	3
73	4	3	4	3	4	4	4
74	4	1	4	4	4	3	4
75	2	2	4	3	4	2	3
76	4	3	4	3	4	4	4
77	4	2	4	4	4	4	4
78	2	3	3	2	3	3	4
79	5	3	4	1	2	4	2
80	5	3	3	4	4	4	3
81	3	3	3	3	2	3	3
82	5	3	4	4	3	4	3
83	5	3	5	5	5	5	5
84	3	3	4	3	3	3	3
85	2	3	4	4	4	3	3
86	2	3	4	4	4	3	3
87	2	3	4	4	4	3	3
88	4	1	3	3	4	4	4
89	4	3	4	4	5	5	4
90	5	2	5	1	4	4	4
91	4	1	4	3	3	4	5
92	3	3	3	3	3	3	3
93	3	3	4	2	4	4	4

94	5	2	4	3	3	3	4
95	3	3	4	3	3	3	4
96	4	3	4	2	4	5	4
97	5	1	3	3	3	3	3
98	3	1	4	3	3	3	4
99	3	3	4	2	5	5	4
100	3	2	3	2	4	4	4
101	3	3	3	3	3	3	3
102	3	3	4	3	2	2	4
103	3	3	3	3	3	3	3
104	3	3	4	3	2	3	4
105	3	2	3	3	3	3	4
106	4	2	4	4	4	3	4
107	4	3	5	3	4	3	4
108	5	1	5	1	5	5	5
109	1	1	5	5	2	4	4
110	3	2	4	4	3	4	4
111	2	5	1	1	4	2	3
112	5	3	4	4	3	2	4
113	4	3	5	3	4	3	4
114	3	3	3	4	4	3	3
115	4	2	1	3	4	3	3
116	5	1	4	2	4	4	4
117	2	2	4	4	4	3	4
118	3	3	3	2	3	3	4
119	2	2	4	2	4	4	3
120	5	3	5	4	5	4	5
121	2	4	3	3	4	4	4
122	4	3	3	3	5	4	5
123	4	3	3	3	3	3	3
124	2	3	3	3	3	4	4
125	3	2	3	3	4	4	3
126	5	1	5	5	5	5	5
127	4	3	3	3	3	3	3
128	2	3	5	3	4	2	4
129	4	3	3	3	4	3	3
130	2	2	3	4	3	3	4
131	5	4	4	5	5	5	5
132	4	2	4	1	3	3	4
133	5	2	4	3	4	4	4
134	4	1	4	4	4	4	4
135	2	1	3	2	4	4	3
136	4	3	5	4	4	5	3
137	4	3	3	3	4	5	3
138	3	2	4	3	3	2	3
139	4	1	3	3	3	3	3
140	4	2	4	3	4	3	3
141	2	2	5	2	3	3	5

142	2	3	3	3	5	5	3
143	4	1	5	1	5	5	5
144	4	3	4	4	4	3	4
145	4	1	3	3	3	3	4
146	2	2	4	3	2	4	3
147	4	2	4	2	3	3	3
148	4	1	4	3	3	3	3
149	1	3	1	2	1	2	2
150	4	2	3	2	2	4	4
151	3	3	3	3	3	3	3
152	2	2	4	3	5	4	5
153	4	4	3	2	2	2	4
154	5	2	4	3	3	3	4
155	2	3	4	3	2	3	3
156	4	1	4	3	4	3	4
157	4	3	4	4	5	5	5
158	3	4	4	4	3	5	4
159	2	2	4	3	4	5	3
160	3	3	3	3	3	3	3
161	3	3	4	3	3	3	3
162	5	2	3	3	4	5	3
163	5	3	5	4	4	4	5
164	4	2	4	3	4	4	3
165	4	4	4	3	4	4	5
166	3	3	4	3	4	3	3
167	4	3	4	4	4	4	4
168	3	2	4	3	3	4	3
169	4	3	3	3	3	3	4
170	4	3	3	3	4	3	3
171	3	3	4	3	4	4	4
172	4	3	3	3	2	2	3
173	5	2	4	4	3	3	4
174	4	3	4	3	1	4	2
175	4	3	4	2	4	5	4
176	5	2	1	5	5	5	5
177	3	2	3	3	3	3	4
178	4	3	3	3	3	3	3
179	4	3	4	4	4	3	4
180	3	3	4	2	4	3	4
181	3	1	4	2	4	5	4
182	4	2	4	2	4	4	4
183	4	1	4	2	4	4	4
184	4	3	5	3	3	4	3
185	4	2	4	4	3	3	3
186	3	2	3	3	3	3	3
187	5	3	5	3	3	5	4
188	3	1	1	3	3	3	3
189	5	2	5	3	5	3	4

190	4	3	5	4	3	4	5
191	2	1	3	4	2	4	2
192	4	2	4	3	3	4	4
193	4	2	4	2	4	4	4
194	5	2	4	2	3	4	4
195	3	1	4	3	3	3	4
196	3	2	4	3	4	4	4
197	2	1	3	3	3	3	3
198	3	1	3	3	3	3	3
199	5	1	5	5	5	5	5
200	4	2	3	2	3	4	3
201	4	3	4	4	4	3	2
202	3	3	2	2	3	4	3
203	4	2	3	4	3	3	3
204	5	1	5	1	5	5	5
205	3	2	4	3	3	3	4
206	4	3	4	3	3	3	3
207	4	4	4	3	4	4	4
208	3	3	4	3	2	3	4
209	4	3	3	3	3	3	4
210	3	1	3	3	3	4	4
211	2	3	3	3	4	2	4
212	3	1	4	4	3	3	2
213	3	3	3	3	3	3	3
214	4	3	5	4	4	4	4
215	4	2	3	2	3	3	4
216	4	1	4	3	3	4	3
217	3	2	4	2	4	3	4
218	5	3	4	2	4	5	5
219	4	2	4	4	4	4	4
220	4	3	3	3	3	4	4
221	2	2	4	2	4	2	4
222	3	1	4	4	3	3	2
223	2	2	2	3	3	3	2
224	3	4	3	3	4	4	5
225	3	1	4	3	3	3	4
226	3	2	4	2	4	4	4
227	2	2	4	3	5	5	4
228	3	2	4	4	4	3	4
229	4	2	3	3	3	3	3
230	4	2	4	4	3	3	3
231	3	3	3	3	3	3	4
232	4	3	3	3	3	3	4
233	4	2	4	3	4	4	4
234	4	2	4	4	4	4	4
235	3	3	3	3	3	3	3
236	3	2	3	3	3	3	3
237	3	2	4	3	4	4	3

238	4	3	4	3	4	4	4
239	3	1	4	3	4	3	3
240	4	2	4	3	3	3	3
241	4	3	4	2	3	4	4
242	3	1	4	2	4	5	3
243	2	4	5	4	4	4	5
244	5	1	5	3	2	3	3
245	2	3	4	3	4	3	3
246	3	3	3	2	3	3	3
247	3	1	5	4	5	5	5
248	2	2	3	3	5	3	3
249	3	2	4	1	4	3	5
250	2	3	3	3	4	3	4
251	4	3	4	3	4	4	4
252	4	3	4	3	4	3	4
253	4	3	4	4	2	3	3
254	3	3	3	3	3	3	3
255	4	2	4	4	4	4	4
256	2	2	4	2	4	5	4
257	4	3	4	4	4	3	4
258	4	2	4	2	5	3	2
259	4	3	3	3	3	3	4
260	3	4	3	3	3	4	4
261	2	3	3	2	3	5	3
262	3	3	3	3	2	1	3
263	5	5	5	4	5	5	5
264	3	2	4	2	3	4	4
265	2	2	5	4	5	5	4
266	3	3	3	3	3	3	3
267	1	1	3	1	4	3	2
268	4	3	3	3	3	3	3
269	5	3	4	3	4	4	4
270	4	3	4	5	4	3	4
271	3	3	3	3	3	3	4
272	3	4	4	3	3	4	2
273	4	3	3	3	3	3	3
274	3	2	3	3	3	2	3
275	4	2	4	3	4	4	4
276	3	2	3	3	3	4	4
277	5	3	5	3	3	3	4
278	4	3	4	2	4	3	4
279	2	2	4	3	3	4	4
280	5	2	5	4	4	4	4
281	4	2	4	2	4	4	4
282	2	2	4	4	4	3	4
283	3	3	3	3	3	4	4
284	4	3	5	3	4	4	4
285	4	2	4	3	3	3	3

286	3	1	3	3	3	3	3
287	3	4	3	3	4	3	4
288	2	2	3	3	4	5	3
289	5	3	5	5	1	5	3
290	2	1	4	3	4	2	3
291	4	2	4	3	3	2	3
292	3	2	4	2	4	4	4
293	3	2	4	2	4	4	3
294	4	2	3	3	3	4	4
295	4	3	4	2	4	5	4
296	3	3	3	3	3	3	3
297	5	2	4	2	4	4	4
298	3	3	3	3	3	4	4
299	4	3	3	3	4	3	4
300	1	1	4	2	3	4	4
301	3	2	2	2	2	4	3
302	5	2	4	4	3	3	4
303	5	1	5	3	2	3	3
304	3	3	4	2	4	3	4
305	5	2	4	4	3	3	4
306	2	1	4	4	2	3	4
307	3	3	4	3	4	3	3
308	1	1	1	1	3	3	1
309	4	1	5	4	5	5	3
310	3	3	4	3	4	4	3
311	4	2	4	3	3	3	3
312	3	3	3	3	4	4	2
313	4	2	3	3	3	3	3
314	3	3	4	3	4	4	4
315	2	2	3	3	2	4	2
316	3	2	3	2	4	4	4
317	3	4	2	4	4	4	4
318	5	1	4	4	3	4	4
319	3	2	4	3	3	4	3
320	1	2	5	4	4	4	3
321	4	3	4	3	4	3	3
322	3	1	4	1	4	5	4
323	4	3	3	3	3	3	3
324	3	1	5	1	2	5	3
325	1	1	2	3	1	2	2
326	4	2	4	2	4	4	4
327	3	2	3	2	3	4	3
328	4	1	3	3	4	3	4
329	2	3	3	3	3	3	3
330	3	2	4	2	4	4	4
331	2	2	4	3	3	3	3
332	2	2	4	2	3	3	2
333	4	2	4	2	4	4	4

334	1	3	4	2	4	3	4
335	2	3	4	3	4	3	4
336	4	2	4	3	4	4	4
337	4	3	5	5	4	4	4
338	4	3	4	3	3	3	4
339	4	2	3	3	3	1	2
340	4	1	3	1	2	2	3
341	4	2	4	2	4	4	4
342	5	2	4	2	5	5	5
343	4	3	5	3	4	5	5
344	4	2	4	3	5	4	3
345	2	3	3	2	3	3	4
346	4	2	4	3	4	5	3
347	2	2	4	3	3	3	3
348	1	1	3	3	3	3	3
349	3	1	4	2	4	4	4
350	4	2	4	2	3	4	3
351	2	1	4	2	4	3	2
352	5	1	5	2	4	4	4
353	5	2	4	3	5	4	3
354	3	2	4	3	4	3	4
355	3	3	3	3	3	3	3
356	4	1	3	3	4	3	3
357	2	2	3	2	4	4	3
358	3	3	4	2	4	4	4
359	3	2	4	3	3	3	4
360	4	2	3	3	3	3	3
361	3	2	4	3	3	4	4
362	2	2	3	4	3	3	4
363	2	2	3	3	1	1	3
364	3	3	4	3	3	3	3
365	4	2	3	3	4	3	4

F-2 Tabulasi Skala Distres Psikologis

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41			
1	1	2	1	0	0	1	0	0	3	1	2	1	2	2	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	0	2	0	1	1	1	2	2		
2	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1		
3	2	1	1	0	1	1	0	2	3	0	1	1	3	1	0	1	0	1	1	2	0	2	0	1	0	1	1	1	1	2	1	1	2	0	2	2	0	0	1	1	1			
4	2	0	1	1	0	1	0	2	1	1	3	2	3	2	0	1	0	1	0	2	1	1	0	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	0	0	2	1	2			
5	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1			
6	2	2	1	1	0	3	0	1	3	1	3	3	3	1	0	2	3	3	0	3	1	1	0	3	0	3	1	2	3	2	3	3	2	1	0	2	0	0	3	3	3			
7	1	1	2	1	1	2	0	3	3	0	3	3	2	1	1	3	2	0	0	1	1	2	0	2	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	1	3	3	1			
8	2	1	1	0	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	0	1	1	1	0	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1		
9	3	1	2	1	1	0	0	1	3	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	0	0	3	1	2	1	2	1	0	3	2	1	1	1	1	0	0	2	2	1		
10	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
11	1	1	0	0	1	2	0	1	1	0	2	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
12	3	1	1	1	1	2	1	2	2	0	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	0	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	2	
13	1	1	2	1	0	1	3	1	3	0	1	2	2	2	2	1	2	1	0	3	2	2	0	0	1	1	1	2	1	2	0	1	3	3	0	2	0	1	3	2	1			
14	1	1	1	0	0	0	0	1	2	0	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1		
15	2	1	0	1	0	1	0	0	2	0	1	1	1	1	2	0	1	1	3	1	0	1	0	0	1	0	2	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1		
16	2	1	1	1	1	1	1	1	3	0	2	2	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	0	
17	3	1	0	1	1	0	0	2	3	0	2	1	3	2	1	1	0	2	1	2	1	0	0	0	0	1	1	2	2	1	1	1	2	0	1	1	0	0	1	1	1	1		
18	1	1	1	0	1	0	0	0	2	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1

35	3	0	1	0	0	2	0	1	3	0	3	2	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	2	3	3	0	2	1	0	0	1	0	0	2	3	0			
36	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	2	1	0	1	1	3	1	0	0	0	0	2	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1		
37	3	0	1	1	1	2	0	1	3	1	3	2	2	3	0	2	1	3	0	3	1	1	0	1	1	3	3	2	3	2	2	3	3	1	1	2	1	1	3	3	1	
38	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
39	1	1	1	0	0	1	0	3	2	0	2	1	3	3	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	3	3	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	
40	1	0	1	0	0	1	0	1	2	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	
41	1	0	0	0	0	1	1	0	2	0	1	1	1	2	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	
42	2	3	2	3	1	2	3	1	3	0	3	3	2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	0	0	2	1	2	3	2	1	1	2	2	1	1	2	0	1	3	2	3	
43	2	1	1	1	1	1	0	1	2	1	2	2	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	2	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	2
44	1	0	2	1	1	1	0	0	3	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	2	1	0	0	1	0	0	1	1	1	
45	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	
46	1	1	1	1	0	1	0	1	3	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
48	1	2	1	2	3	1	0	2	1	1	2	2	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	
49	2	0	0	0	1	1	0	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	
50	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	2	0	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	2	0	1	1	2	0	0	2	1	0	1	0	0	0	1	1	0

5	1	2	3	1	1	1	1	0	0	2	1	2	1	1	3	0	1	2	1	1	1	2	0	0	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	0	1	1	1	2	2	
5	2	1	0	0	0	1	2	1	1	3	0	1	2	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	1	0	0	2	1	
5	3	1	1	0	0	0	1	0	1	3	0	2	1	1	3	0	0	0	3	0	1	0	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	3	1	
5	4	2	3	1	0	1	1	2	2	1	1	1	1	0	1	0	2	2	1	1	2	3	1	0	1	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	0	3	1	1	3	2	3	
5	5	1	0	1	1	0	1	1	2	0	0	2	1	1	2	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	2	1	2	1	2	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	2	
5	6	2	0	1	0	0	3	0	2	3	0	1	1	2	1	0	0	1	2	0	2	0	1	0	1	0	1	3	3	3	1	1	2	3	2	1	2	0	0	1	1	1	
5	7	0	1	0	0	0	3	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
5	8	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	0	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	0
5	9	1	0	1	1	1	0	2	3	3	0	3	3	3	3	2	1	0	1	0	2	0	0	0	0	1	1	1	3	3	3	0	1	3	0	0	0	0	0	0	1	1	1
6	0	1	0	0	0	0	1	0	2	2	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3	0	1	1	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	1	1	1	0	0	1	1	0	1	3	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	2	1	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	2
6	2	3	1	1	1	0	2	1	1	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	0	1	1	2	1	0	1	1	1	
6	3	1	1	1	0	1	1	0	2	3	1	2	1	2	1	0	1	0	1	0	2	0	1	1	1	0	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	2		
6	4	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	2	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
6	5	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0
6	6	3	0	0	1	0	3	0	0	3	3	3	3	3	0	0	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	0	3	3	0	0	3	0	0	0	3	0	0

67	2	0	0	0	1	1	0	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	
68	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	2	1		
69	1	2	1	1	0	1	1	2	3	0	1	2	0	2	0	0	0	1	2	2	0	2	0	0	1	1	1	2	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	
70	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
71	1	0	1	0	1	2	0	1	1	0	1	2	2	1	1	1	0	2	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	2	0	1	0	0	0	1	1	0	
72	1	1	0	1	0	1	0	1	2	0	1	1	1	2	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	
73	1	1	0	0	0	1	0	1	2	0	2	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	2	1	
74	1	1	3	0	0	1	0	2	3	0	1	2	2	2	1	2	0	1	0	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1
75	2	1	1	2	1	0	0	1	2	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	
76	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	3	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	2	0	2	2	1	1	1	0	0	1	1	1	
77	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	0	0	1	1	1	2	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	
78	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	2	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
79	3	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	3	1	2	1	2	0	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	0	0	1	0	0	
80	1	2	1	0	2	1	1	2	3	0	3	1	1	1	0	0	0	1	2	1	0	2	0	1	3	1	2	1	1	2	3	1	0	0	0	1	0	0	2	1	1	
81	1	1	1	1	1	3	3	1	0	0	1	0	3	1	0	1	0	1	0	2	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
82	1	1	1	0	0	3	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1

#	1	2	0	0	0	1	1	1	1	0	2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1							
#	3	2	2	2	1	1	0	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	0	2	3	2	3	3	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1				
#	3	0	1	0	0	1	0	1	2	0	2	2	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	3	0	1	1	1	2	0	0	1	1	1	0	0	0	2			
#	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	2	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2			
#	1	2	1	0	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	0	1	0	2	1	0	0	2	0	0	1	2	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	2	2	1	
#	1	1	1	1	0	1	2	2	3	0	1	2	1	2	1	1	0	1	0	1	0	2	0	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	
#	1	2	1	0	0	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
#	1	1	1	0	1	1	0	2	2	1	1	3	1	3	0	1	0	2	2	1	1	2	0	1	0	1	2	3	3	1	1	2	1	0	1	2	1	0	2	2	2	
#	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	3	1	0	2	0	0	0	0	1	1	
#	3	1	2	0	0	3	0	0	3	2	3	3	1	3	0	1	0	3	2	1	1	0	0	0	1	1	3	2	1	0	1	3	3	0	0	0	1	0	3	3	3	
#	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1
#	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
#	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	3	1	0	2	0	0	0	0	0	1	1
#	1	1	0	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3
#	1	1	1	1	1	1	1	1	3	0	1	1	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	2	1	1	0	0	1	1	1
#	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0

#	1	0	1	0	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	0	2	1	1	0	1	0	1	0	0	3	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1		
#	1	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	3	1	0	1	2	1	3	2	3	0	2	1	1	0	1	2	1	0	3	2	1	0	1	3	0	0	2	1	2			
#	2	0	1	0	0	0	1	1	2	0	3	0	1	1	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	2	2	0	2	1	2	0	0	0	0	0	0	0		
#	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1		
#	1	0	0	0	1	0	0	1	2	0	1	1	1	2	1	1	0	1	0	0	1	0	0	2	0	1	1	1	1	2	1	1	2	1	0	0	0	0	0	1	2	2		
#	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	0	0	1	1	1	3	2	0	0	2	1	2	1	0	3	1	0	0	0	2	1	1	0	0	1	1	2	0			
#	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0		
#	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1			
#	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1		
#	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1		
#	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	2	1	0	0	0	0	1		
#	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1		
#	2	2	1	1	1	1	2	3	3	1	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	0	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1		
#	1	0	0	1	0	0	1	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0		
#	1	3	1	0	0	1	2	1	2	0	3	0	1	2	0	1	2	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	2	3	1	3	0	1	1	0	1	1	0	2	1			
#	2	1	1	0	1	1	0	1	2	0	1	1	1	1	0	1	2	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1

#	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0			
#	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	2	1	
#	3	2	1	0	1	0	1	2	2	1	3	3	2	0	0	0	0	1	0	1	2	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	
#	2	1	1	1	0	0	0	1	2	1	2	1	1	1	0	1	2	1	1	2	1	1	0	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
#	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
#	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	
#	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
#	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1
#	3	1	1	0	0	1	1	0	3	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	2	0	2	2	2	2	3	1	2	2	
#	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
#	1	2	1	2	0	1	0	1	3	1	1	1	1	2	0	2	1	1	1	0	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
#	1	1	1	0	1	2	1	1	2	1	1	2	3	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	2	1	2	1	2	1	1	2	1	0	0	1	1	2	2	1	
#	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	
#	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
#	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
#	1	2	0	0	1	2	0	1	2	0	1	1	2	1	0	1	1	2	3	1	0	1	1	0	1	2	2	2	1	2	0	1	3	1	1	3	0	0	2	3	1			

#	1	0	1	2	1	0	0	1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	2	2	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1				
#	3	0	0	0	0	1	0	3	3	1	2	1	0	2	0	1	0	2	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1				
#	1	2	1	0	0	0	0	1	2	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	2	2	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1				
#	2	0	2	0	2	2	0	3	2	0	1	2	2	2	0	1	2	1	0	1	1	3	0	0	1	1	2	1	1	0	1	1	1	2	1	0	0	0	0	1	1			
#	1	1	0	0	1	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	0	1	2	2	0	1	1	1	0	1	2	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1			
#	2	0	1	1	0	1	0	1	2	1	1	2	1	1	1	0	1	2	0	1	0	1	1	0	1	1	2	1	1	0	0	1	2	1	1	1	1	0	0	2	1	1		
#	1	1	1	0	0	1	0	1	2	1	1	1	1	2	0	2	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	2	1
#	1	2	1	0	0	1	0	0	3	1	1	0	2	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	2	0	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	
#	2	0	2	2	0	1	1	0	2	0	3	2	3	1	0	1	2	2	0	3	1	3	0	0	2	1	3	3	3	2	1	3	2	1	3	1	0	1	2	3	3			
#	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
#	1	1	1	1	0	0	1	1	2	0	1	0	1	2	1	1	0	1	2	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1
#	2	1	1	3	1	1	1	0	1	0	2	2	1	2	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	2	0	0	0	0	1	1	1		
#	1	2	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	2	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	2	1	2	1	0	1	1	0	0	1	1	2			
#	3	1	1	0	0	2	0	1	3	0	3	2	2	1	1	1	1	3	1	3	1	1	0	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	2	1	0	1	1	1	1			
#	2	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	0	0	1	0	0	1	1	1	1	2	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1			
#	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	3	1	0	2	0	0	0	0	1	1			

#	1	1	0	0	0	0	0	0	3	0	1	1	0	1	0	0	1	2	3	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	2	0	0	1	0	1	1			
#	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	2	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	2	1	1	1	1	2	0	0	1	1	1	2			
#	2	1	1	0	1	1	0	1	2	1	1	1	2	1	0	1	2	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	0	1	1	1	1	2			
#	3	1	2	2	1	3	0	1	2	0	3	3	3	2	2	2	3	3	0	2	2	1	0	1	1	3	3	3	3	2	3	1	3	2	1	2	0	1	3	3	1			
#	0	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	0	3	2	0	1	1	2	0	1	1	1	1	0	1	1	2	1	0	1	2	1	0	1	1	1	1	2		
#	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	1	1	1	1	1	0	0	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
#	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1		
#	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1		
#	0	2	1	3	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1	0	1	1	2	0	1	2	1	0	3	3	1	0	1	2	1	1	1	1	0	1	1	2	1		
#	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	3	0	0	3	0	2	0	3	2	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	2	1	0	0	1	1	1	0			
#	1	0	1	0	0	2	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1			
#	3	3	1	2	1	2	0	3	3	0	3	3	3	3	1	1	2	1	1	0	1	3	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	2		
#	0	0	1	0	0	1	0	1	2	1	1	2	2	1	0	1	1	1	2	0	1	0	0	0	1	1	1	1	2	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	2	2
#	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
#	1	0	0	0	0	0	0	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
#	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0		

#	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	2	1					
#	1	1	0	2	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	2	1				
#	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	2	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	2	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1			
#	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1			
#	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	3	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1		
#	1	1	3	1	2	1	3	3	3	0	3	3	2	1	1	1	2	3	1	1	2	3	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	1	0	3	3	2	
#	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	
#	2	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	2	0	1	2	0	0	0	0	2	2	
#	1	1	1	1	0	1	1	2	3	0	1	2	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	
#	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	
#	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
#	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
#	1	0	0	0	0	1	0	1	2	0	1	2	1	2	0	2	0	0	3	0	0	0	1	1	1	0	0	1	2	1	2	1	2	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1
#	1	1	3	2	1	1	1	0	3	1	2	2	1	3	1	3	1	2	1	3	1	0	0	1	3	1	2	2	2	3	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	3		
#	1	0	1	2	0	2	1	1	3	0	1	2	2	1	0	0	0	1	1	0	0	2	0	1	0	1	1	2	2	2	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1		
#	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	

#	1	0	1	0	0	1	1	2	1	1	1	1	2	1	0	2	1	2	0	1	1	2	0	2	0	1	1	0	1	2	3	1	1	1	1	0	1	1	1	2	3			
#	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	2	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	2	0	0	0	0	1	1	0	2	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1			
#	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0			
#	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1		
#	1	0	1	0	0	1	1	0	2	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	0	1		
#	3	1	2	1	0	3	0	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	1	1	3	0	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	3	2		
#	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
#	2	0	0	0	0	1	0	0	3	1	3	1	0	1	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1		
#	1	1	1	0	0	0	0	1	2	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
#	0	1	1	0	0	1	0	0	2	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	2	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1
#	2	0	1	1	0	1	0	0	1	1	2	1	1	3	0	1	0	2	0	1	1	2	0	0	0	1	2	1	2	2	1	2	0	0	1	0	1	1	0	2	1			
#	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	
#	1	0	2	0	1	1	0	0	2	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1
#	1	1	3	0	0	1	1	0	3	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	2	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	
#	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	2	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	
#	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1

#	1	1	2	1	3	2	1	1	3	2	1	3	3	0	1	1	3	1	0	3	2	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	1	3	3	1	3	1	1	1	2	2		
#	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	
#	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	
#	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	2	1	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	
#	1	1	2	0	0	0	0	1	1	2	1	0	1	3	0	3	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	2	1	1	0	1	1	1	0	0	1	2		
#	1	0	2	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	
#	2	0	1	2	0	1	0	1	3	2	1	1	1	1	0	1	2	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	0	1	1	0	2	2	
#	3	1	0	0	0	1	0	1	2	1	3	1	1	2	0	1	0	2	0	0	0	2	0	1	0	0	2	1	2	1	1	2	1	0	1	0	1	0	1	1	1		
#	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	2	2
#	1	1	1	1	0	0	0	0	2	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1
#	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
#	1	2	0	1	0	2	2	2	3	0	2	1	1	2	1	1	0	2	0	2	0	1	0	1	0	1	1	1	2	3	3	1	1	1	2	1	2	3	0	0	2	2	1
#	1	2	2	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2
#	1	1	0	0	0	1	0	1	2	0	1	1	1	2	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	
#	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	
#	3	3	2	1	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2	0	2	1	2	0	1	2	2	0	1	2	1	3	1	3	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1		

#	2	0	1	0	0	1	2	0	2	1	1	1	1	3	0	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	0	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1		
#	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
#	3	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
#	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1
#	1	1	1	2	1	0	1	1	2	0	1	2	1	2	1	3	0	0	1	1	0	2	0	1	2	0	1	1	1	1	2	1	1	0	3	1	0	0	1	2	1		
#	1	0	1	0	0	1	0	2	3	0	0	1	1	2	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
#	2	1	1	0	0	1	1	3	1	1	3	1	1	3	0	1	3	1	0	0	0	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	
#	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	
#	2	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	1	1	1	1	1	0	1	3	0	0	1	0	0	1	1	2	1	1	2	1	1	2	0	1	1	0	0	1	1	1	1	
#	1	3	1	0	0	2	1	2	1	1	2	1	1	1	0	1	1	2	3	1	0	1	1	1	2	0	0	1	1	0	1	2	2	2	2	1	2	3	1	1	3	2	
#	1	1	3	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
#	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1
#	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
#	3	2	1	3	2	1	1	2	1	1	3	2	3	2	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	3	2	3	3	3	3	1	2	2	1	1	2	1	1	3	2	1		
#	1	2	1	1	1	2	0	1	2	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	2	0	1	1	0	2	1	1	2	1	2	0	1	2	0	1	2	0	0	1	0	2		
#	2	1	0	0	0	1	3	1	1	0	1	1	1	3	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	2	1	2	1	1	2	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	

#	2	1	1	0	0	1	1	1	1	2	2	1	1	1	0	1	3	1	0	1	2	0	0	1	1	3	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	0	1	1		
#	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	2	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0		
#	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
#	1	0	1	0	0	2	0	0	2	1	0	1	2	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	2	1	1	1	0	0	1	1	1			
#	2	2	1	1	0	0	3	1	3	0	1	2	3	1	0	0	1	2	0	2	0	0	0	1	1	0	2	3	3	1	0	0	3	1	1	1	0	0	2	2	1		
#	2	1	1	0	1	1	1	2	2	0	1	2	2	3	0	0	1	3	1	3	1	2	1	1	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	1	1	1	0	1	0	1		
#	0	1	0	0	0	0	0	1	2	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	
#	2	2	1	1	0	1	2	1	2	1	1	3	1	1	2	3	2	2	3	1	1	1	2	2	3	2	3	2	1	0	1	2	1	1	3	2	1	2	3	2	1		
#	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
#	1	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	
#	3	0	1	0	1	1	0	0	2	0	3	2	2	3	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	2	1	2	0	1	0	2	1	0	0	0	1	2	2	1		
#	2	1	1	3	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	0	2	2	0	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
#	1	0	0	1	0	3	1	2	2	0	0	2	2	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
#	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	2	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1		
#	1	0	0	1	0	0	1	2	3	1	3	1	2	2	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	3	2	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	0		
#	1	0	1	0	1	1	0	1	3	0	2	1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	0	3	0	1	2	2	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	

#	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0				
#	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	2	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
#	1	1	0	0	1	1	1	0	2	0	1	2	2	1	0	1	0	0	1	1	0	2	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0		
#	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	2	0	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	
#	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
#	1	0	1	0	0	2	0	1	2	0	1	2	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	3	2	1	0	1	1	2	1	1	0	1	0	1		
#	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1		
#	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	2	0	0	1	0	0	1	0	1		
#	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	2	1
#	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	
#	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	



F-3 Tabulasi Skala Kemandirian

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	4	4	5	3	5	3	5	3	4	4	3	4	4	4	5	4	2	5	2	4	4	4
2	4	3	4	2	5	4	4	3	5	4	2	3	4	4	3	4	2	5	2	4	4	4
3	4	4	2	2	5	4	2	3	4	4	3	3	2	2	3	4	2	5	2	4	4	4
4	4	3	3	3	5	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	5	3	3	4	3
5	4	2	5	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	2	5	4	4
6	5	3	4	2	5	4	3	5	5	4	2	2	3	5	4	5	2	5	1	4	4	2
7	5	3	3	5	5	4	3	5	3	4	3	5	3	4	5	3	3	4	3	3	4	3
8	5	3	3	2	5	4	2	2	4	5	2	4	3	4	3	4	2	5	1	4	4	3
9	3	1	5	2	5	4	1	2	5	5	1	5	2	5	1	5	2	4	1	5	4	4
10	5	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4
11	1	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	2	1	2	3	5	1	4	4	4	2
12	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4
13	5	3	5	2	5	5	3	3	4	4	1	4	3	4	3	5	2	4	3	4	4	3
14	4	3	3	3	5	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3
15	5	3	4	2	5	5	4	4	5	5	3	4	4	2	4	4	3	5	2	4	4	4
16	4	2	4	4	5	3	3	4	5	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
17	5	4	5	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4
18	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	2	4	2	3	3	3
19	5	4	3	3	5	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
20	3	2	5	4	5	4	2	4	4	4	2	3	3	3	5	4	2	3	2	4	4	3
21	5	2	4	2	4	4	2	2	4	4	2	4	1	4	3	4	2	4	3	3	3	3
22	5	3	5	2	5	4	1	4	5	5	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5
23	5	3	2	4	5	5	2	2	5	5	4	4	2	4	4	4	2	5	2	4	4	4
24	5	3	5	2	5	4	3	4	4	5	1	3	4	3	5	4	3	3	4	3	4	4
25	4	3	4	2	5	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	5	3	3	4	4
26	4	3	3	4	5	4	3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3
27	5	3	4	3	5	4	3	4	4	5	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4

28	4	2	4	1	4	5	2	4	4	5	2	4	4	5	5	4	1	4	2	4	5	4
29	4	3	3	3	4	3	3	3	5	4	1	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3
30	5	4	4	4	5	4	3	5	5	5	2	3	3	4	5	4	5	5	2	4	5	4
31	4	3	4	3	5	5	4	3	4	5	2	4	2	5	4	3	2	3	2	4	3	3
32	4	3	4	3	5	5	3	4	4	5	3	3	3	4	3	4	2	5	1	4	3	5
33	4	2	4	3	5	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4
34	4	3	4	3	5	4	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3
35	5	1	5	5	5	5	1	3	5	5	1	5	3	5	5	5	2	5	2	5	5	5
36	4	1	4	4	5	5	3	3	4	5	2	4	3	4	4	4	3	5	3	4	4	4
37	4	2	4	2	4	3	2	3	4	4	2	3	3	4	3	3	2	4	2	4	4	3
38	4	3	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	3	4	4	5
39	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4
40	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	3	4	4	4	4	3	4
41	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	3	3	2	4	2	5	3	4	4	4
42	4	2	4	2	5	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	1	4	3	3
43	5	2	4	3	4	5	2	3	5	5	3	5	3	3	3	4	3	5	2	3	4	4
44	5	3	5	2	5	5	3	4	4	5	3	4	5	4	3	5	4	5	3	4	4	3
45	4	3	4	4	5	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3
46	3	3	3	3	5	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3
47	4	3	4	3	5	4	3	4	5	5	2	4	4	4	4	3	4	5	4	5	5	5
48	4	3	4	1	1	1	2	3	3	3	3	4	4	4	1	4	5	5	1	2	3	2
49	4	3	5	3	5	5	3	3	5	5	3	4	3	4	3	4	3	5	1	4	4	5
50	5	2	5	4	4	5	2	4	5	4	2	4	3	5	2	4	2	5	3	4	5	4
51	4	3	4	4	5	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	2	4	4	4
52	5	3	5	2	5	5	4	4	5	4	2	5	2	5	2	5	2	3	3	4	5	4
53	5	2	5	3	5	5	2	2	5	4	2	3	2	3	3	3	1	5	4	4	4	3
54	5	4	4	2	5	5	4	5	5	4	2	5	2	4	2	5	1	4	2	4	4	3
55	5	3	4	2	5	4	3	2	5	5	1	3	2	4	5	4	1	4	2	4	4	3
56	5	3	5	3	5	4	3	3	5	4	4	4	4	4	2	3	3	5	1	4	4	4

57	3	5	5	3	5	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	5
58	4	2	5	2	5	3	1	3	3	5	2	3	3	3	4	4	3	5	2	4	5	4
59	4	3	5	2	5	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3
60	5	4	5	4	3	4	4	2	4	4	2	4	5	4	2	4	3	5	4	4	4	4
61	4	4	4	4	5	4	2	3	5	4	4	4	4	3	5	5	2	5	3	4	4	4
62	3	2	3	2	5	5	1	3	5	4	2	3	3	4	2	4	2	4	2	3	4	3
63	5	3	3	3	5	3	3	3	4	5	3	5	3	3	4	5	1	5	2	3	3	3
64	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
65	4	4	4	3	5	4	4	4	5	5	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3
66	3	4	5	3	5	5	3	5	5	5	2	4	4	5	1	5	5	5	1	5	5	5
67	4	3	5	3	5	5	3	3	5	5	3	4	3	4	3	4	3	5	1	4	4	5
68	5	3	5	3	4	4	4	5	5	5	3	3	4	4	4	3	4	5	4	5	4	5
69	5	3	4	5	5	4	3	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	5	5	4	5	5
70	4	3	3	2	2	4	2	2	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4
71	5	4	3	3	5	5	4	3	5	5	2	5	3	3	4	3	3	3	4	5	3	4
72	5	2	4	1	5	4	1	2	5	4	3	4	4	4	5	4	3	5	4	4	4	4
73	5	2	4	2	5	4	2	3	4	4	2	3	4	3	4	2	3	5	2	4	4	4
74	5	4	5	2	5	4	4	4	5	5	3	5	4	4	4	4	3	5	2	4	4	3
75	4	3	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3
76	5	4	4	2	5	4	3	4	5	5	2	4	5	4	5	4	3	5	4	4	5	4
77	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	3
78	4	3	4	3	5	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	2	4	3	3
79	4	3	5	1	5	5	3	3	4	5	4	4	3	4	2	4	2	5	1	4	4	4
80	5	3	4	3	5	4	3	4	4	4	2	3	3	2	2	4	1	5	3	3	3	2
81	4	3	4	2	3	3	2	2	4	4	2	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	2
82	5	3	4	2	5	5	3	4	5	5	3	3	2	3	3	4	4	5	3	3	4	3
83	5	2	2	4	5	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	5	2	4	4	4
84	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
85	4	3	2	2	5	2	2	4	4	4	1	4	1	2	4	4	2	5	1	2	3	2

86	4	3	2	2	5	2	2	4	4	4	1	4	1	2	4	4	2	5	1	2	3	2
87	4	3	2	2	5	2	2	4	4	4	1	4	1	2	4	4	2	5	1	2	3	2
88	5	3	4	2	5	4	3	4	4	5	2	4	2	4	3	4	2	5	2	4	4	4
89	4	3	4	2	5	5	3	3	4	5	1	3	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4
90	5	2	5	3	5	4	2	3	5	5	2	4	4	5	5	4	2	5	2	5	5	5
91	5	4	5	3	5	5	4	3	5	5	2	3	2	5	5	3	3	5	3	4	5	3
92	3	3	4	2	5	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
93	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3
94	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4
95	4	5	4	2	5	4	4	4	4	5	3	3	4	3	5	3	3	4	4	4	4	4
96	5	3	2	2	5	4	2	2	5	5	3	4	5	5	5	4	2	4	1	5	5	4
97	4	3	4	2	5	5	4	5	4	4	3	3	4	3	5	3	3	4	2	5	3	3
98	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4
99	4	3	4	3	5	4	4	5	5	5	3	3	3	3	5	3	3	4	3	3	4	3
100	4	2	4	2	5	4	2	2	3	4	2	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4
101	4	3	4	2	5	4	3	4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4
102	5	3	4	3	5	3	3	2	5	4	3	4	3	3	3	4	2	5	2	3	3	3
103	4	3	4	3	5	4	3	4	4	1	3	4	4	4	5	3	3	4	2	3	4	4
104	5	2	4	2	5	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3
105	4	3	4	3	5	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	5	2	3	4	4
106	4	3	5	2	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5
107	5	2	3	2	5	4	4	4	5	5	3	3	4	4	5	5	3	5	2	4	5	4
108	5	4	3	2	5	4	4	4	4	5	3	4	3	5	4	4	2	2	4	4	4	4
109	5	3	5	5	5	5	3	5	4	5	4	4	4	5	5	4	2	5	4	4	4	4
110	5	3	3	4	4	4	4	5	5	5	3	4	5	4	4	3	4	4	4	5	4	4
111	4	1	4	3	5	5	1	2	3	5	1	3	1	3	5	3	2	3	1	5	3	2
112	5	3	4	2	5	4	3	3	5	4	4	3	4	3	4	3	4	5	1	3	4	3
113	5	2	3	2	5	4	4	4	5	5	3	3	4	4	5	5	3	5	2	4	5	4
114	4	3	4	3	5	4	3	3	5	5	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4

115	5	3	4	4	5	5	2	5	5	5	4	4	2	4	5	4	4	4	4	4	5	5
116	4	2	4	3	5	5	2	4	4	4	2	3	2	3	4	3	2	4	1	4	4	4
117	5	4	2	2	5	3	4	4	3	3	2	3	3	4	2	4	1	4	4	3	3	2
118	4	3	4	3	5	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3
119	5	3	5	4	5	5	3	4	5	5	3	5	3	5	1	5	4	5	3	5	4	5
120	5	3	4	1	5	4	3	4	4	5	3	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	5
121	1	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4
122	5	2	3	2	5	4	2	4	4	4	3	4	2	3	4	3	1	4	1	3	3	3
123	4	3	5	3	5	4	3	4	5	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	5
124	4	2	4	1	3	3	2	1	3	3	3	5	4	4	1	5	1	5	1	5	3	3
125	4	3	3	2	5	3	2	3	3	4	2	2	3	3	4	3	2	5	3	3	4	3
126	5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
127	4	3	5	3	5	4	3	4	5	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	5
128	5	3	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	1	5	4	3	4	5	4
129	3	3	4	2	5	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3
130	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	3	5	4	4	4	5	4	4
131	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	5	5	4	4	4	4
132	4	2	5	3	4	5	2	1	4	4	1	5	2	3	1	4	1	4	3	4	5	4
133	5	2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	2	4	2	4	4	5	2	4	4	4	4
134	5	4	4	4	5	4	3	5	5	5	2	3	3	4	5	4	5	5	2	4	5	4
135	5	2	3	2	3	3	3	4	5	4	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3
136	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	3	5	4	4	4	5
137	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	5	2	4	5	4
138	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	2	4	4	4
139	4	3	3	2	5	3	3	3	5	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4
140	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	3	3	4	4
141	4	3	2	2	5	4	3	5	4	4	2	4	4	5	4	2	5	5	2	3	3	5
142	3	3	5	3	4	5	3	3	5	5	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4
143	5	3	4	2	5	5	3	4	5	5	3	5	2	4	5	4	3	5	3	5	5	5

144	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3
145	4	3	3	2	5	4	2	2	4	4	2	3	3	3	4	4	2	5	2	3	5	4
146	4	3	3	3	5	4	3	3	4	4	3	3	2	4	5	3	2	4	3	3	4	3
147	5	2	4	4	5	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	2	4	3	4
148	4	3	5	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	5	3	3	3	4	3	4	3
149	4	1	4	2	5	4	2	3	5	5	2	5	4	4	2	5	2	5	4	4	4	4
150	4	3	4	3	5	4	3	4	4	4	3	4	2	5	3	4	4	3	1	4	4	4
151	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3
152	3	4	3	2	5	4	3	3	5	5	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4	5	4
153	4	4	3	2	5	4	4	3	4	4	3	3	4	3	5	4	3	4	4	3	4	3
154	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3	4	3	2	3	5	2	4	3	4
155	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3
156	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5
157	5	3	4	3	5	5	4	2	5	5	3	5	3	4	3	4	3	5	2	4	4	4
158	5	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3
159	3	2	4	2	5	4	2	2	3	4	2	3	3	4	4	4	2	4	2	3	4	2
160	4	4	3	3	5	4	4	5	5	4	3	3	3	3	3	3	4	5	3	4	3	4
161	5	3	4	3	5	4	3	4	5	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	5	4
162	5	3	4	2	5	4	2	3	5	4	1	4	2	4	3	4	1	5	2	4	4	4
163	4	3	4	3	5	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3
164	4	4	3	3	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	5	3	4	5	2	3	4	3
165	5	3	2	4	5	5	2	2	5	5	4	4	2	4	4	4	2	5	2	4	4	4
166	3	2	3	3	5	4	3	3	4	3	4	4	3	3	5	3	3	5	2	3	4	4
167	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3
168	5	4	4	3	5	3	4	5	3	4	4	3	4	4	5	3	3	4	3	3	5	4
169	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3
170	4	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	2	4	2	4	3	4	4	3
171	5	2	3	2	5	3	1	5	5	5	1	3	3	4	5	3	2	5	4	3	3	3
172	3	3	4	3	5	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4

173	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4
174	5	3	4	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	2	5	2	4	4	3	4	3
175	5	3	2	2	5	4	2	2	5	5	3	4	5	5	5	4	2	4	1	5	5	4
176	5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
177	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	2	3	4	4	5	4	3	5	3	4	5	4
178	4	3	5	3	5	4	3	4	5	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	5
179	4	3	4	4	5	4	3	5	5	5	4	3	4	4	5	4	3	2	2	5	4	4
180	5	3	5	2	2	3	4	2	4	4	2	5	2	4	4	4	2	5	3	4	4	5
181	5	3	4	2	5	4	2	3	4	5	2	4	3	4	2	4	2	5	4	5	4	4
182	4	3	4	4	5	4	2	3	4	4	2	4	2	4	3	4	2	4	2	4	4	3
183	4	2	4	3	5	4	3	4	4	4	2	4	2	4	3	4	2	4	2	4	4	3
184	4	3	4	3	5	3	5	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4
185	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3
186	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
187	4	3	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	3	5	4	4	2	4	3	5
188	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5
189	4	3	4	2	5	4	3	3	4	4	1	4	2	4	2	5	2	5	1	4	5	3
190	5	3	4	3	5	4	5	4	4	5	3	2	5	3	5	4	4	3	3	5	5	5
191	4	3	4	4	5	5	3	3	4	4	3	4	3	5	3	5	3	4	1	5	4	4
192	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	2	4	2	3	5	3
193	4	3	4	2	5	5	3	4	5	5	2	5	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4
194	5	3	4	1	5	5	5	5	5	5	3	2	5	5	5	5	4	5	2	4	4	5
195	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	2	5	2	4	4	3
196	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
197	4	3	3	3	5	4	3	3	3	4	2	4	2	3	4	4	2	5	2	4	4	4
198	5	4	3	3	5	5	4	3	4	5	3	4	5	5	4	4	3	5	3	5	5	5
199	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
200	4	2	4	3	5	4	2	3	4	5	3	3	2	3	2	4	2	4	1	4	4	3
201	3	3	4	4	5	1	3	4	5	5	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3

202	4	3	5	2	5	4	2	3	5	5	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	4	4
203	4	3	4	2	5	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4
204	5	3	5	4	5	5	4	4	5	5	1	5	4	5	3	5	4	5	1	5	5	5
205	4	3	5	3	5	5	3	4	3	5	3	3	3	3	5	4	2	3	3	3	4	4
206	4	3	5	3	5	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4
207	4	2	4	2	3	5	5	5	5	5	4	5	4	4	2	5	2	4	3	5	4	4
208	5	4	5	3	5	5	5	4	5	5	3	5	2	4	2	5	2	5	1	4	3	4
209	5	3	4	4	5	5	4	4	5	5	2	3	4	4	3	2	3	5	2	4	5	3
210	5	3	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	3	5	3	4	3	5	3	4	5	5
211	4	4	2	2	3	2	4	2	5	4	4	4	2	2	3	4	4	3	2	2	4	4
212	4	4	3	3	5	4	4	2	5	5	4	4	2	4	3	4	1	4	1	4	4	3
213	4	4	3	3	5	3	4	2	4	4	2	3	3	3	5	3	3	4	3	2	4	3
214	4	3	3	3	5	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5
215	3	2	4	2	5	4	3	3	4	5	3	3	2	4	2	4	2	5	2	4	4	5
216	5	3	4	1	5	4	2	2	5	5	1	5	2	5	1	5	1	5	4	4	5	3
217	4	5	3	3	5	4	5	5	4	5	2	3	4	3	5	3	4	3	3	4	4	4
218	5	3	4	2	5	4	3	3	4	4	2	5	5	4	2	4	2	5	2	5	5	4
219	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
220	4	3	5	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	5	3	3	3	4	4	3	4
221	4	4	5	2	5	4	3	4	5	4	2	4	1	2	2	5	2	2	2	2	4	2
222	5	2	5	4	5	4	2	4	5	5	2	3	4	4	2	5	4	5	4	4	5	5
223	4	4	3	3	5	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	2	4	2	4
224	4	2	4	4	5	4	5	2	4	5	3	4	4	2	2	4	2	5	4	5	4	5
225	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	3	5	3	4	4	4
226	4	3	4	2	5	5	3	3	5	4	2	4	3	3	4	2	4	2	3	4	3	3
227	4	3	2	2	5	4	2	3	4	4	3	3	1	3	3	3	1	5	1	4	3	3
228	4	2	5	2	3	4	2	5	3	3	3	4	2	4	2	3	3	5	2	4	3	3
229	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	2	4	4	4
230	4	5	4	3	4	4	3	3	5	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4

231	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	1	4	3	4	3	4	4	4
232	4	3	4	3	5	4	2	2	4	4	2	4	3	4	2	4	2	4	2	4	4	4
233	4	2	5	3	5	5	3	4	5	5	2	4	4	5	4	5	2	5	2	4	4	4
234	5	4	5	2	5	3	4	4	5	5	2	4	2	3	5	2	2	5	2	3	4	5
235	5	4	4	3	5	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4
236	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3
237	4	3	4	3	5	4	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	2	4	2	3	3	3
238	4	4	4	2	4	5	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	2	4	4	4
239	5	3	4	4	5	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	2	2	5	2	3	4	4
240	5	3	5	3	5	4	3	4	4	5	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3
241	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	2	4	2	4	3	4	3	4	4	3
242	4	3	4	2	5	3	2	4	5	5	1	4	2	3	2	3	1	4	3	3	4	3
243	5	3	4	4	5	4	3	4	5	5	2	2	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5
244	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5
245	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
246	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4
247	4	3	2	2	5	1	3	5	5	2	1	5	3	4	5	1	3	5	3	1	5	5
248	3	5	4	4	5	5	3	3	5	5	2	4	3	3	4	4	2	4	4	5	5	5
249	3	3	4	2	5	4	4	3	5	5	4	2	1	4	4	4	2	4	3	5	4	5
250	4	3	5	3	5	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	5	5
251	4	4	4	2	4	5	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	2	4	4	4
252	5	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4
253	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
254	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4
255	5	4	5	2	5	3	4	4	5	5	2	4	2	3	5	2	2	5	2	3	4	5
256	5	3	4	4	5	4	3	4	5	5	2	5	3	4	2	4	3	5	5	4	5	3
257	4	3	4	4	5	4	3	5	5	5	4	3	4	4	5	4	3	2	2	5	4	4
258	4	3	5	3	4	2	2	4	4	3	2	5	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4
259	4	3	4	3	5	4	2	2	4	4	2	4	3	4	2	4	2	4	2	4	4	4

260	3	4	4	3	5	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3
261	5	5	4	3	5	4	4	5	5	5	3	5	4	3	1	5	1	5	1	5	5	4
262	5	3	4	3	5	5	4	5	4	5	3	3	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4
263	1	4	3	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5
264	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	2	5	2	3	4	3
265	4	4	5	2	5	2	5	5	2	4	4	4	2	4	4	5	4	5	2	4	4	4
266	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4
267	5	5	5	3	3	4	4	5	5	5	3	4	4	4	3	3	2	5	2	4	3	4
268	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3
269	4	3	4	2	5	4	3	3	4	5	2	4	3	4	5	5	3	5	3	4	4	4
270	5	5	5	4	3	4	5	4	5	5	5	3	5	5	2	5	4	4	4	4	5	5
271	4	3	4	4	5	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4
272	4	4	5	3	5	4	3	3	4	4	2	4	2	3	4	4	2	3	2	4	4	4
273	3	4	4	3	5	5	5	3	5	5	3	3	3	3	3	4	3	5	1	3	5	5
274	4	3	4	4	5	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3
275	4	3	4	2	5	4	3	3	4	5	3	4	4	4	5	3	2	4	1	4	4	3
276	4	4	4	3	5	4	4	4	5	5	2	3	4	4	3	4	2	5	3	4	5	4
277	4	3	2	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	2	5	2	5	2	4	5	5
278	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	2	3	2	4	3	4
279	4	3	4	3	5	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	5	3	4	2	3	4	4
280	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	5	5	2	4	5	4	2	5	5	5
281	4	2	4	1	4	4	2	2	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4
282	4	4	5	2	5	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	4	2	2
283	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3
284	5	3	4	3	5	4	4	4	5	5	2	4	3	4	3	5	2	5	2	4	4	4
285	4	3	4	4	5	4	3	4	4	5	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4
286	5	4	4	4	5	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	4	3	4	2	4	5	4
287	3	3	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4
288	4	3	3	3	5	4	3	4	3	5	2	4	2	4	5	5	2	4	1	4	4	4

289	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5
290	5	3	5	2	5	4	3	4	5	5	1	4	2	5	4	5	2	4	2	4	4	4
291	3	2	4	4	5	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3
292	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	3	2	4	4
293	4	3	4	3	5	4	3	4	5	5	3	3	4	4	2	5	2	4	4	4	4	4
294	4	4	5	2	5	4	4	5	5	5	3	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4
295	5	1	5	1	5	5	3	4	5	5	2	4	1	5	5	3	1	5	1	5	4	5
296	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3
297	4	2	4	2	5	4	3	4	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	3
298	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3
299	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4
300	5	5	5	2	5	5	4	5	5	5	2	4	4	3	5	5	2	5	3	3	4	4
301	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	3	4	2	3	3	3	2	4	3	3
302	5	1	4	4	5	4	2	4	4	5	2	3	4	4	5	4	2	4	3	5	5	5
303	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5
304	5	3	5	2	2	3	4	2	4	4	2	5	2	4	4	4	2	5	3	4	4	5
305	5	1	4	4	5	4	2	4	4	5	2	3	4	4	5	4	2	4	3	5	5	5
306	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5
307	4	3	4	2	5	4	2	2	4	4	2	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4
308	5	3	4	3	5	4	3	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	3	4	5	5
309	5	3	4	4	5	5	3	5	4	5	1	3	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4
310	4	3	3	3	5	4	3	3	4	5	3	3	2	3	5	2	3	4	2	3	3	3
311	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2
312	4	3	4	3	5	4	3	4	5	5	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	5
313	4	3	4	3	5	5	3	5	5	5	1	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4
314	5	2	3	2	4	4	2	3	5	4	2	3	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3
315	3	4	2	3	2	4	4	3	1	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4
316	4	3	4	2	5	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4
317	5	3	4	3	5	5	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4

318	4	4	2	4	5	4	4	5	4	5	3	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4
319	5	3	5	2	5	4	3	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4
320	3	3	5	4	5	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	5	3	4	5	4
321	5	3	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4
322	5	4	5	2	5	3	2	2	5	5	3	5	1	4	4	4	2	5	2	3	5	4
323	5	3	3	1	4	4	3	4	4	4	2	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	4
324	4	2	5	3	4	4	2	4	2	5	3	2	2	5	4	4	2	5	5	5	4	3
325	4	1	3	2	5	4	2	1	4	5	2	3	1	5	5	5	1	4	1	5	5	3
326	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4
327	4	2	3	2	5	4	3	4	5	5	3	4	4	4	3	4	2	3	2	4	3	3
328	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	5	3	5	3	4	2	4	4	4
329	5	3	2	3	5	5	3	4	4	5	2	3	3	4	5	2	3	3	3	4	5	4
330	5	3	4	4	4	4	3	5	4	4	2	3	5	5	2	5	3	4	3	5	3	4
331	4	4	3	2	5	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	1	3	4	5
332	4	3	4	2	5	4	2	3	4	4	2	2	2	2	2	4	1	4	1	3	4	4
333	4	2	4	2	5	4	2	2	4	4	2	4	4	4	5	4	3	4	3	5	4	5
334	4	5	4	3	5	4	4	3	5	4	3	3	4	4	1	4	2	5	3	4	3	3
335	5	3	4	3	5	4	3	2	4	5	4	4	3	4	2	3	2	5	2	4	4	4
336	4	3	4	3	5	4	3	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4
337	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5
338	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4
339	4	3	4	3	5	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3
340	4	1	4	3	3	5	3	3	3	3	1	3	5	5	3	3	3	5	3	3	5	3
341	5	3	4	2	5	4	3	2	4	4	2	4	3	4	2	4	2	4	3	4	4	4
342	4	3	4	2	5	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	2	4	1	3	5	5
343	4	3	5	3	5	3	3	3	3	4	3	5	2	3	4	5	3	5	3	4	3	5
344	4	3	5	2	5	3	4	2	5	4	1	4	4	3	3	4	3	4	3	4	5	5
345	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
346	4	2	4	2	5	5	3	1	5	3	2	4	3	5	1	3	3	5	2	5	5	4

347	4	4	4	3	5	4	4	4	5	4	3	3	4	4	3	4	4	5	3	4	4	4
348	4	4	5	4	5	5	3	5	5	5	1	3	4	4	1	5	4	5	5	4	4	4
349	5	2	5	2	5	4	2	4	5	5	1	3	5	5	3	5	2	5	5	4	4	3
350	4	3	4	2	5	4	3	4	4	4	2	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3
351	4	4	5	2	4	3	4	3	5	5	4	4	4	4	4	5	3	4	2	4	4	5
352	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	2	4	4	5	3	5	4	5	1	5	5	5
353	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	3	5	4	4	4	5
354	4	2	3	2	5	3	1	3	4	4	2	3	2	4	2	4	2	3	4	4	4	3
355	4	4	4	3	5	4	3	4	3	4	3	3	3	3	5	3	3	4	3	4	3	4
356	4	2	5	4	5	5	2	3	3	5	1	5	1	5	2	5	2	4	2	4	4	5
357	5	3	4	4	4	5	4	3	5	4	3	5	4	4	3	4	4	4	5	4	4	5
358	4	3	3	3	5	4	3	3	4	4	2	3	3	3	5	3	2	5	3	3	3	3
359	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4
360	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	3	4	4	5	5	5
361	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	2	4	2	4	4	3
362	5	3	5	3	5	4	3	3	4	5	2	3	3	4	4	3	3	5	3	5	4	3
363	4	3	5	3	4	3	3	4	3	5	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3
364	5	3	4	3	5	4	3	4	5	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	5	4
365	4	3	4	3	5	3	3	4	4	4	2	4	3	2	4	3	4	4	3	2	4	4



LAMPIRAN G
UJI NORMALITAS, LINIERITAS, MULTIKOLINIERITAS DAN
HIPOTESIS

- G-1 Uji Normalitas
- G-2 Uji Linieritas
- G-3 Multikolinieritas
- G-4 Uji Hipotesis



G-1 Uji Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis	365	23,1534	3,24012	11,00	34,00	21,0000	23,0000	25,0000
Distres Psikologis	365	33,6411	17,71136	1,00	109,00	20,0000	33,0000	43,0000
Kemandirian	365	80,4740	7,59392	63,00	102,00	75,0000	80,0000	85,0000

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis	Distres Psikologis	Kemandirian
N	365	365	365
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	23,1534	33,6411
	Std. Deviation	3,24012	17,71136
Most Extreme Differences	Absolute	,100	,057
	Positive	,100	,057
	Negative	-,100	-,035
Kolmogorov-Smirnov Z	1,905	1,097	1,059
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001	,180	,212

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Unstandardized Residual	
N	365	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	3,16058809
	Absolute	,070
Most Extreme Differences	Positive	,050
	Negative	-,070
Kolmogorov-Smirnov Z	1,336	
Asymp. Sig. (2-tailed)	,056	

a. Test distribution is Normal.

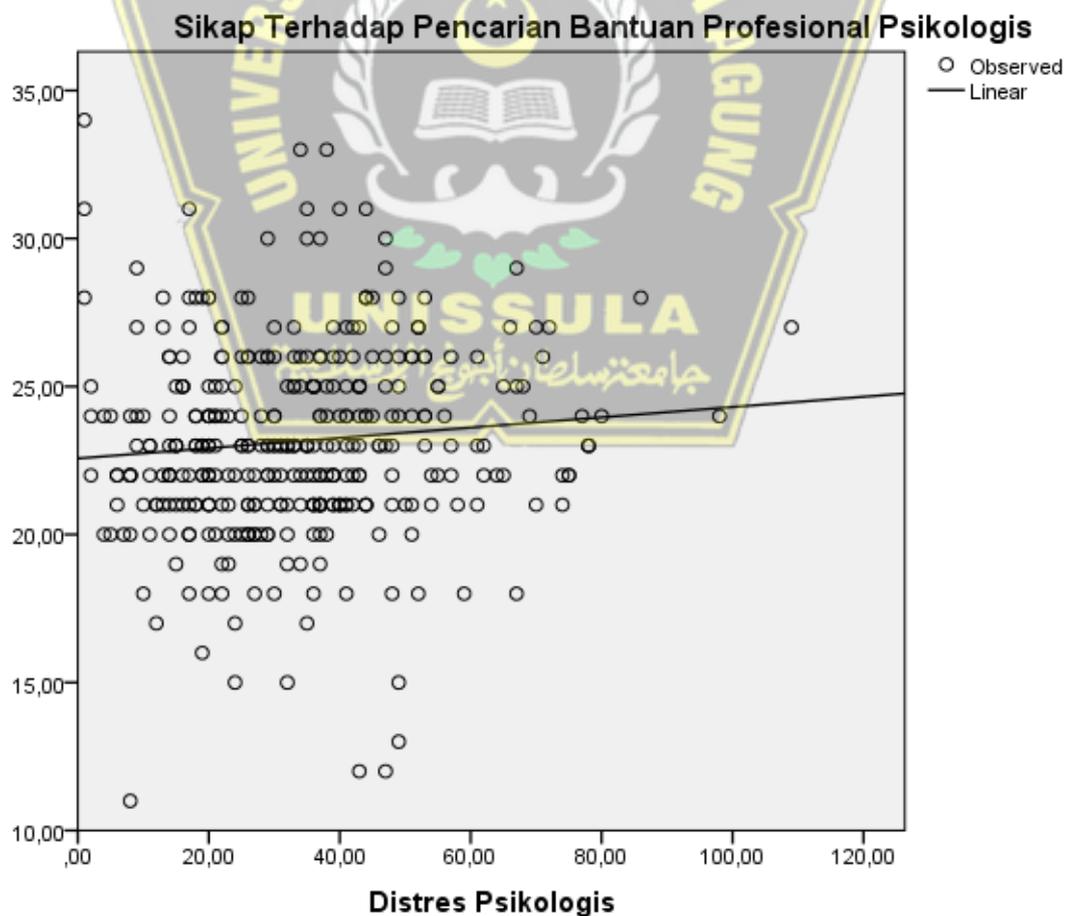
b. Calculated from data.

G-2 Uji Linieritas

Skala Distres Psikologis dengan Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Psikologis

ANOVA Table

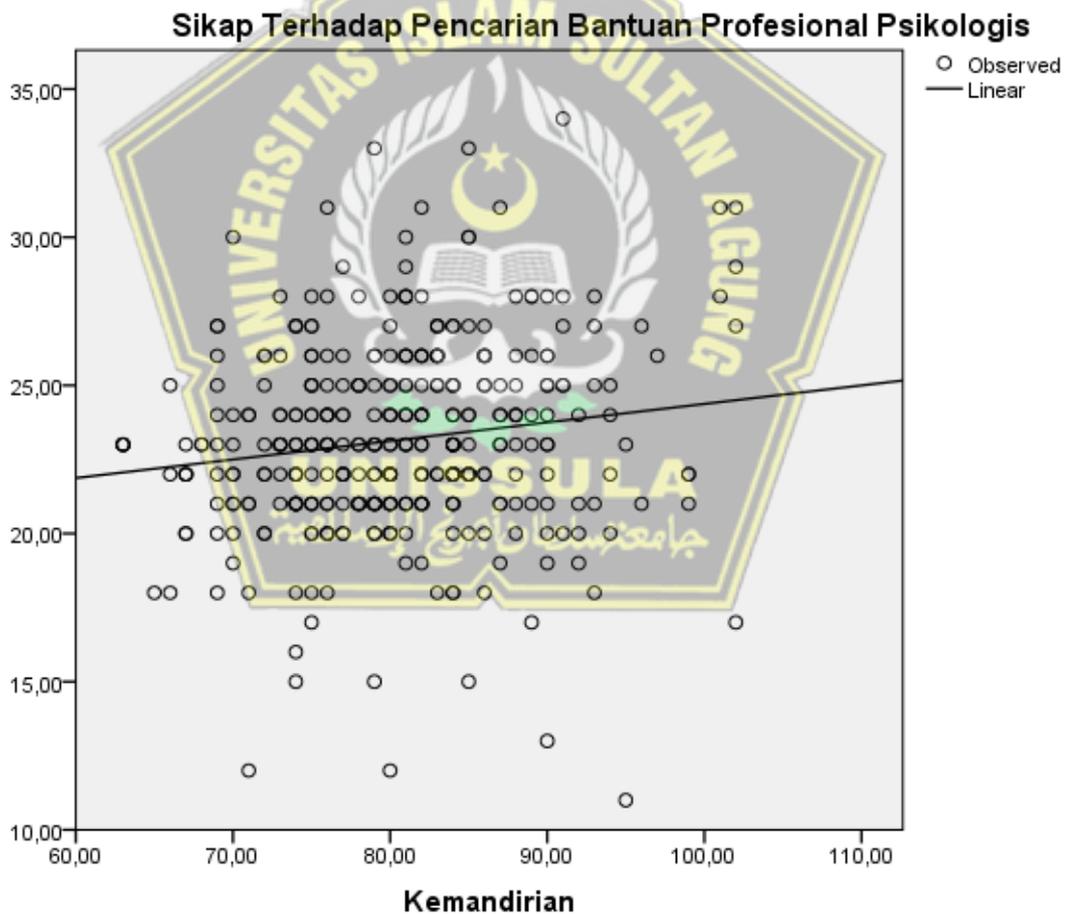
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Psikologis *	(Combined)		848,682	76	11,167	1,082	,319
	Between Groups	Linearity	34,476	1	34,476	3,340	,069
		Deviation from Linearity	814,205	75	10,856	1,052	,378
	Within Groups		2972,727	288	10,322		
	Total		3821,408	364			



Skala Kemandirian Dengan Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Psikologis

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis * Kemandirian	Between Groups	(Combined)	574,034	36	15,945	1,611	,018
		Linearity	82,061	1	82,061	8,289	,004
		Deviation from Linearity	491,973	35	14,056	1,420	,064
	Within Groups	3247,375	328	9,901			
	Total	3821,408	364				



G-3 Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics		
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF	
1	(Constant)	14,661	2,072		7,077	,000					
	Distres Psikologis	,033	,010	,178	3,206	,001	,095	,166	,164	,851	1,175
	Kemandirian	,092	,024	,215	3,875	,000	,147	,200	,199	,851	1,175

a. Dependent Variable: Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis



G-4 Uji Hipotesis

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis	23,1534	3,24012	365
Distres Psikologis	33,6411	17,71136	365
Kemandirian	80,4740	7,59392	365

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,220 ^a	,048	,043	3,16931	,048	9,224	2	362	,000

a. Predictors: (Constant), Kemandirian, Distres Psikologis

b. Dependent Variable: Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Beta	Zero-order	Partial	Part	Tolerance
(Constant)	14,661	2,072		7,077	,000					
1 Distres Psikologis	,033	,010	,178	3,206	,001	,095	,166	,164	,851	1,175
Kemandirian	,092	,024	,215	3,875	,000	,147	,200	,199	,851	1,175

a. Dependent Variable: Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis

Residuals Statistics^a

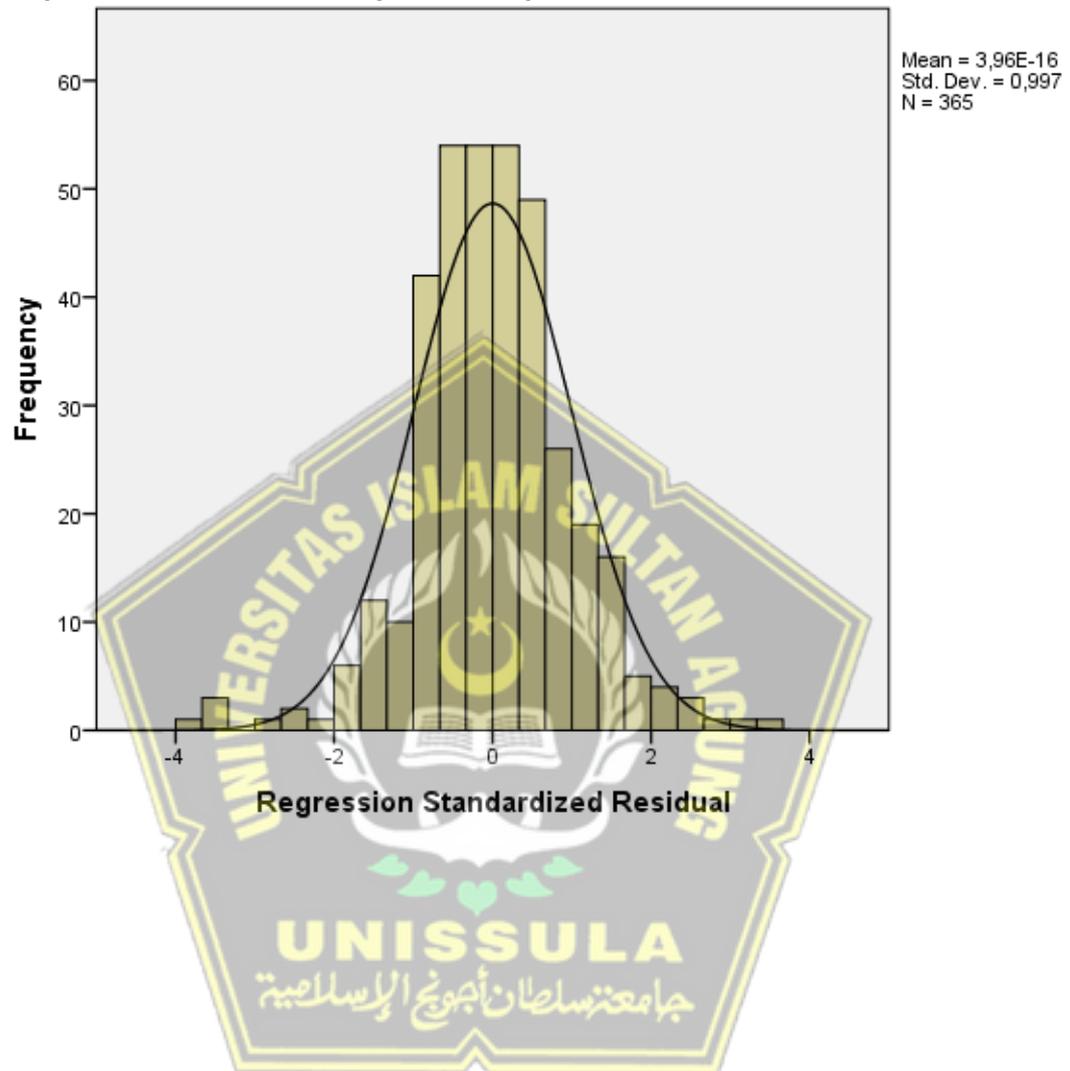
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	21,3668	25,9342	23,1534	,71348	365
Std. Predicted Value	-2,504	3,897	,000	1,000	365
Standard Error of Predicted Value	,166	,819	,272	,093	365
Adjusted Predicted Value	21,3335	25,8578	23,1531	,71268	365
Residual	-12,65248	10,94333	,00000	3,16059	365
Std. Residual	-3,992	3,453	,000	,997	365
Stud. Residual	-4,021	3,477	,000	1,002	365
Deleted Residual	-12,83751	11,09351	,00033	3,18824	365
Stud. Deleted Residual	-4,109	3,531	,000	1,007	365
Mahal. Distance	,005	23,328	1,995	2,422	365
Cook's Distance	,000	,079	,003	,008	365
Centered Leverage Value	,000	,064	,005	,007	365

a. Dependent Variable: Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis



Histogram

Dependent Variable: Sikap Terhadap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis



LAMPIRAN H
SURAT IJIN DAN SURAT BALASAN PENELITIAN

H-1 Surat Ijin Penelitian

H-2 Surat Balasan Penelitian



Surat Ijin Penelitian Fakultas Ilmu Keperawatan



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)

Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455
email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

FAKULTAS PSIKOLOGI

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 47/C.1/Psi-SA/I/2021
Lampiran : -
Hal : Permohonan ijin penyebaran skala penelitian

Semarang, 02 Jumadil Akhir 1442 H
15 Januari 2021 M

Kepada Yth. : Dekan
Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Islam Sultan Agung
Semarang

Assalamualaikum wr. wb.

Pimpinan Fakultas Psikologi UNISSULA dengan hormat memohonkan izin untuk mahasiswa berikut :

Nama : Fitria Khoirun Nisa'
Nim : 30701700042
Nomor Telepon/HP : 085875543842
Alamat : Pati, Jawa Tengah
Keperluan : Penyebaran skala penelitian
Judul/Tema : Hubungan Antara Distres Psikologis dan Kemandirian dengan Sikap Terhadap Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Subyek/Data : Mahasiswa angkatan 2018 dan 2019
Dosen Pembimbing : Diany Ufieta Syafitri, M.Psi., Psikolog
Waktu Pelaksanaan : Bulan Januari-Februari 2021
Keterangan lainnya : Diajukan dalam rangka menyelesaikan skripsi

Demikian, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

a.n. Dekan
Wakil Dekan I
Fakultas Psikologi UNISSULA

Titin Suprihatin, S.Psi., M.Psi
NIK. 210700011

Surat Ijin Penelitian Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)

Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455
email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

FAKULTAS PSIKOLOGI

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 52/C.1/Psi-SA//2021
Lampiran : -
Hal : Permohonan ijin penyebaran skala penelitian

Semarang, 02 Jumadil Akhir 1442 H
15 Januari 2021 M

Kepada Yth. : Dekan
Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi
Universitas Islam Sultan Agung
Semarang

Assalamualaikum wr. wb.

Pimpinan Fakultas Psikologi UNISSULA dengan hormat memohonkan izin untuk mahasiswa berikut :

Nama : Fitria Khoirun Nisa'
Nim : 30701700042
Nomor Telepon/HP : 085875543842
Alamat : Pati, Jawa Tengah
Keperluan : Penyebaran skala penelitian
Judul/Tema : Hubungan Antara Distres Psikologis dan Kemandirian dengan Sikap Terhadap Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Subyek/Data : Mahasiswa angkatan 2018 dan 2019
Dosen Pembimbing : Diany Ulieta Syafitri, M.Psi., Psikolog
Waktu Pelaksanaan : Bulan Januari-Februari 2021
Keterangan lainnya : Diajukan dalam rangka menyelesaikan skripsi

Demikian, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

a.n. Dekan
Wakil Dekan I
Fakultas Psikologi UNISSULA

Titin Suprihatin, S.Psi., M.Psi
NIK. 210700011

Surat Ijin Penelitian Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)

Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455
 email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

FAKULTAS PSIKOLOGI

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 53/C.1/Psi-SA/I/2021
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan ijin penyebaran skala penelitian

Semarang, 02 Jumadil Akhir 1442 H
 15 Januari 2021 M

Kepada Yth. : Dekan
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Universitas Islam Sultan Agung
 Semarang

Assalamualaikum wr. wb.

Pimpinan Fakultas Psikologi UNISSULA dengan hormat memohonkan izin untuk mahasiswa berikut :

Nama : Fitria Khoirun Nisa'
 Nim : 30701700042
 Nomor Telepon/HP : 085875543842
 Alamat : Pati, Jawa Tengah
 Keperluan : Penyebaran skala penelitian
 Judul/Tema : Hubungan Antara Distres Psikologis dan Kemandirian dengan Sikap Terhadap Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang
 Subyek/Data : Mahasiswa angkatan 2018 dan 2019
 Dosen Pembimbing : Diany Ufieta Syafitri, M.Psi., Psikolog
 Waktu Pelaksanaan : Bulan Januari-Februari 2021
 Keterangan lainnya : Diajukan dalam rangka menyelesaikan skripsi

Demikian, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.



a.n. Dekan
 Wakil Dekan I
 Fakultas Psikologi UNISSULA
 Titin Suprihatin, S.Psi., M.Psi
 NIK. 210700011

Surat Ijin Penelitian Fakultas Teknik



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)

Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455
email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

FAKULTAS PSIKOLOGI

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 49/C.1/Psi-SA/I/2021
Lampiran : -
Hal : Permohonan ijin penyebaran skala penelitian

Semarang,02 Jumadil Akhir 1442 H
15 Januari 2021 M

Kepada Yth. : Dekan
Fakultas Teknik
Universitas Islam Sultan Agung
Semarang

Assalamu'alaikum wr. wb.

Pimpinan Fakultas Psikologi UNISSULA dengan hormat memohonkan izin untuk mahasiswa berikut :

Nama : Fitria Kholun Nisa'
Nim : 30701700042
Nomor Telepon/HP : 085875543842
Alamat : Pati, Jawa Tengah
Keperluan : Penyebaran skala penelitian
Judul/Tema : Hubungan Antara Distres Psikologis dan Kemandirian dengan Sikap Terhadap Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Subyek/Data : Mahasiswa angkatan 2018 dan 2019
Dosen Pembimbing : Diany Ufieta Syafitri, M.Psi., Psikolog
Waktu Pelaksanaan : Bulan Januari-Februari 2021
Keterangan lainnya : Diajukan dalam rangka menyelesaikan skripsi

Demikian, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

a.n. Dekan
Wakil Dekan I
Fakultas Psikologi UNISSULA

Titin Suprihatin, S.Psi., M.Psi
NIK. 210700011

Surat Ijin Penelitian Fakultas Teknik Industri



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)

Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455
email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

FAKULTAS PSIKOLOGI

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 48/C.1/Psi-SA/I/2021
Lampiran : -
Hal : Permohonan ijin penyebaran skala penelitian

Semarang, 02 Jumadil Akhir 1442 H
15 Januari 2021 M

Kepada Yth. : Dekan
Fakultas Teknologi Industri
Universitas Islam Sultan Agung
Semarang

Assalamualaikum wr. wb.

Pimpinan Fakultas Psikologi UNISSULA dengan hormat memohonkan izin untuk mahasiswa berikut :

Nama : Fitria Khoirun Nisa'
Nim : 30701700042
Nomor Telepon/HP : 085875543842
Alamat : Pati, Jawa Tengah
Keperluan : Penyebaran skala penelitian
Judul/Tema : Hubungan Antara Distres Psikologis dan Kemandirian dengan Sikap Terhadap Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Subyek/Data : Mahasiswa angkatan 2018 dan 2019
Dosen Pembimbing : Diany Ufieta Syafitri, M.Psi., Psikolog
Waktu Pelaksanaan : Bulan Januari-Februari 2021
Keterangan lainnya : Diajukan dalam rangka menyelesaikan skripsi

Demikian, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.



a.n. Dekan
Wakil Dekan I
Fakultas Psikologi UNISSULA
Titin Suprihatin, S.Psi., M.Psi.
NIK. 210700011

Surat Balasan Penelitian Fakultas Ilmu Keperawatan



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)

Jl. Raya Kaligawe Km. 4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024)6582455
 email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

No : 025/D.1/SA-FIK/II/2021
 Lamp : -
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.
 Dekan F. Psikologi Unissula
 Jl. Raya Kaligawe Km 4
 Di Semarang.

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Menindaklanjuti surat Wakil Dekan I Psikologi Unissula nomor 47//C.1/Psi-SA/I/2021 tertanggal 15 Januari 2021 perihal permohonan ijin Penelitian di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula atas nama :

Nama : Fitriah Khoirun Nisa
 Nim : 30701700042
 Alamat : Jl. Pati Jawa Tengah
 Judul Sekripsi : Hubungan antara Distres Psikologi dan Kemandirian dengan Sikap Terhadap Bantuan psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Subyek : Mahasiswa angkatan 2018 dan 2019

Maka dengan ini Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula mengizinkan dan menerangkan bahwa mahasiswa Psikologi tersebut diatas telah selesai melaksanakan Penelitian di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula.

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Billahit taufiq walhidayah,
 Wassalamu'alaikumWr. Wb.

1 R a j a b 1442 H.
 Semarang,-----
 13 Pebruari 2021 M.



Iwan Ardian, SKM. M.Kep
 Dekan

Surat Balasan Penelitian Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi



**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)**

Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp.(024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455
email:informasi@unissula.ac.id web :www.unissula.ac.id

FAKULTAS BAHASA DAN ILMU KOMUNIKASI

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 026/D.1/FBIK/I/2021
Lamp. :
Hal : Pemberian Ijin Penelitian

Semarang, 21 Januari 2021 M
8 Jumadil Akhir 1442 H

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung
Di Semarang

Assalamu'alaikum wr. wb.

Ba'da salam, segala puja-puji bagi Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya kepada kita semua. Sholawat dan salam semoga serantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW.

Menjawab surat nomor 52/C.I/Psi-SA/I/2021 perihal permohonan ijin penyebaran instrument penelitian untuk keperluan Skripsi mahasiswa Fak. Psikologi:

Nama : Fitria Khoirunissa
NIM : 30701700042
Judul Skripsi : Hubungan Antara Distres Psikologis dan Kemandirian dengan Sikap terhadap Bantuan Psikologis pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang

dengan ini kami memberikan ijin untuk mahasiswa yang bersangkutan melaksanakan kegiatan dimaksud. Selanjutnya agar yang bersangkutan menindaklanjuti dengan sebaik-baiknya dengan tetap mengutamakan kelancaran kegiatan belajar mengajar di Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi.

Demikian kami sampaikan. Atas perhatian yang diberikan kami haturkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.



Hartono, S.S., M. Pd
Dekan

Tembusan:

1. Mahasiswa Ybs.
2. Arsip

Surat Balasan Penelitian Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp.(024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455
 email: informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 021/A.1/FKIP-SA/I/2021
 Lamp : -
 Perihal : **Izin Penelitian**

Kepada Yth.
 Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung
 Di
 Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Berdasarkan Surat dari Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Nomor 53/C.1/Psi-SA/I/2021 dengan ini Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP UNISSULA) Semarang mengizinkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Fitria Khoirun Nisa'
 NIM : 30701700042
 Prodi : S1 Psikologi UNISSULA
 Judul : Hubungan Antara Distres Psikologis dan Kemandirian dengan Sikap Penelitian Terhadap Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung.

Untuk melaksanakan Penelitian di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP UNISSULA) pada umumnya dan di Prodi Pendidikan Matematika / Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar / Prodi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia pada khususnya harus memperhatikan hal - hal sebagai berikut :

1. Saat penelitian tidak mengganggu proses kegiatan belajar dan mengajar
 2. Mentaati peraturan dan ketentuan yang berlaku pada Prodi tersebut
 3. Hasil penelitian tidak dipublikasikan untuk mencari keuntungan / kepentingan lain
 4. Menyampaikan laporan kepada Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNISSULA Semarang segera setelah selesai melaksanakan penelitian.
- Demikian surat izin penelitian ini untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Semarang, 10 Jumadil Akhir 1442 H
 10 Januari 2021 M

Dr. Turahmat, M.Pd.
 NIK. 211312011

Surat Balasan Penelitian Fakultas Teknik



**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)**

Jl. Raya Kaligawe Km 4 Semarang 50112 Telp (024) 6583584 (8 Sal) Fax (024) 6582455
email informasi@unissula.ac.id web www.unissula.ac.id

Fakultas Teknik

Bersinilah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 44/ A. 1/ SA-T/ II/ 2021
Lampiran : -
Perihal : **Jawaban Boleh Melaksanakan Penelitian**
Kepada : Yth. **Wakil Dekan I Fakultas Psikologi**
Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA)
Semarang.

Assalamu'alaikum wr. wb.

Menanggapi surat dari Wakil Dekan I Fakultas Psikologi UNISSULA Nomor: 49/ C. 1/ Psi - SA/ I/ 2021, tanggal 15 Januari 2021, tentang : Permohonan Penyebaran skala penelitian Mahasiswa Fakultas Teknik dan Penelitian untuk Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA

Nama : Ftna Khoirun Nisa
NIM : 30701700042
Alamat : Pati Jawa Tengah
Judul : Hubungan Antara Distres Psikologis dan Kemandirian dengan Sikap Terhadap Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Subyek : Mahasiswa angkatan 2018 dan 2019.

Maka dengan ini kami sampaikan bahwa penelitian tersebut boleh dilaksanakan. Untuk selanjutnya agar yang bersangkutan mengatur jalannya penelitian agar tidak mengganggu kegiatan yang ada di Fakultas Teknik.

Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Semarang, 20 Januari 2021

An. Dekan Fakultas Teknik

Wakil Dekan I

Dr. Yudi Rochim, ST., MT
NIK 4020003

Tembusan :

1. Yang Bersangkutan
2. Arsip

Surat Balasan Penelitian Fakultas Teknik Industri

