

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI  
DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM  
SULTAN AGUNG SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung



Disusun Oleh :

**Tamara Sindy Pratama**

(30701700128)

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2021**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

#### HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UMUM UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Tamara Sindy Pratama**  
**30701700128**

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

Pembimbing

Tanggal

  
Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi

4 Agustus 2021

Semarang, 4 Agustus 2021

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung  
  
Ruseno Arjanggi, S.Psi., M.A.  
NIK. 210700010

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI  
DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
ISLAM SULTAN AGUNG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Tamara Sindy Pratama**

**30701700128**

Telah dipertahankan di depan Dewan Pers  
pada tanggal .....

Dewan Penguji

- 1.
- 2.
- 3.

Tanda Tangan

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Sama dengan



ahui,

was Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

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

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya, Tamara Sindy Pratama dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan 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.

Semarang, Agustus 2021



**Tamara Sindy Pratama**

**30701700128**

### **MOTTO**

“...Bersungguh-sungguhlah pada perkara-perkara yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah dan janganlah kamu bersikap lemah...”

**(HR. Ahmad 9026, Muslim 6945 dan yang lainnya)**

“Kemampuan kita bertahan dalam hidup tergantung bagaimana kita melihat sebuah ujian, sebuah takdir, sebuah hal. Dan kemampuan-kemampuan melihat itu sangat membutuhkan cahaya yang bernama ilmu”

**(Ustadz Muhammad Nuzul Dzikri Hafidzahullah)**



## **PERSEMBAHAN**

**Penulis persembahkan karya ini kepada :**

Papa dan mama tersayang, Supriyanto dan Wiwik Maemonatul Kholifah, yang tak pernah berhenti mendo'akan, memberi kasih sayang, bimbingan dan motivasi untuk mewujudkan mimpi penulis. Adik tersayang Ega Bintang, Muhammad Gibran dan Hagia Omeera yang telah membuat penulis menjadi semangat untuk memberikan tauladan yang baik.

Dosen pembimbing Titin Suprihatin, S.Psi., M.Psi dan Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasihat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

UNISSULA, alamater kebanggaan tempat penulis mendapatkan banyak makna dan pengalaman dalam hidup.





## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahamatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas rahmat, taufik, hidayah dan ridho yang telah diberikan kepada penulis sehingga skripsi mengenai “Hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stress akademik mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang” sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wassalam, semoga kelak kita mendapatkan syafaat nabiNya. Penulis mengakui dalam proses penulisan ini banyak kendala dan rintangan yang datang, namun hal ini tak lepas dari bantuan, dukungan, dan motivasi yang diberikan oleh semua pihak secara moril maupun materil, semua hal yang terasa berat menjadi lebih ringan. Dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Ruseno Arjanggal, S.Psi, MA, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap mahasiswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Titin Suprihatin, S.Psi., M.Psi dan Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan bimbingan dalam proses penelitian.
3. Ibu Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi, selaku dosen wali yang dengan ketulusan serta kesabaran beliau telah bersedia membimbing serta memberikan saran selama menempuh proses pendidikan.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan berbagai ilmu dan pengalaman kepada penulis yang sangat bermanfaat untuk kini dan nanti.
5. Bapak dan Ibu Staff TU, Petugas Laboratorium serta Petugas Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA, terimakasih atas segala fasilitas dan kerjasama yang diberikan.
6. Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISSULA angkatan 2018-2020 yang telah menjadi subjek penelitian dan bersedia dalam membantu proses penelitian ini.

7. Papa dan Mama, Supriyanto dan Wiwik Maemonatul Kholifah, yang selalu mendoakan, mendukung, memotivasi tiap langkah peneliti.
8. Lola, Ayu, Cindy, Bela, Viola, Pamila, Ina, Nina, teman-teman kelas C dan teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu-persatu namanya. Terima kasih atas setiap doa, dukungan dan semangat yang diberikan.
9. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta doa kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang klinis.

*Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Semarang, Agustus 2021



**Tamara Sindy Pratama**

**30701700128**



## DAFTAR ISI

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| HALAMAN JUDUL.....                              | 1  |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING.....                     | 2  |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                         | 3  |
| PERNYATAAN.....                                 | 4  |
| MOTTO .....                                     | 5  |
| PERSEMBAHAN .....                               | 6  |
| KATA PENGANTAR .....                            | 7  |
| DAFTAR ISI.....                                 | 9  |
| DAFTAR TABEL.....                               | 12 |
| DAFTAR GAMBAR .....                             | 13 |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                            | 14 |
| ABSTRAK .....                                   | 15 |
| ABSTRACT.....                                   | 16 |
| BAB I.....                                      | 16 |
| PENDAHULUAN .....                               | 17 |
| A. Latar Belakang Masalah.....                  | 17 |
| B. Rumusan Masalah .....                        | 24 |
| C. Tujuan Penelitian .....                      | 24 |
| D. Manfaat Penelitian .....                     | 24 |
| BAB II.....                                     | 8  |
| LANDASAN TEORI.....                             | 8  |
| A. Stres Akademik .....                         | 8  |
| 1. Pengertian stres akademik .....              | 8  |
| 2. Aspek-aspek stres akademik .....             | 9  |
| 3. Gejala-gejala stres akademik.....            | 10 |
| 4. Faktor yang mempengaruhi stres akademik..... | 11 |
| B. Efikasi Diri .....                           | 13 |
| 1. Pengertian efikasi diri.....                 | 13 |
| 2. Aspek-aspek efikasi diri .....               | 14 |
| 3. Proses-Proses Efikasi Diri .....             | 15 |

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| C. Regulasi Emosi .....                                                        | 16 |
| 1. Pengertian regulasi emosi.....                                              | 16 |
| 2. Aspek-aspek regulasi emosi .....                                            | 17 |
| 3. Strategi dan proses regulasi emosi .....                                    | 18 |
| D. Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik ..... | 20 |
| E. Hipotesis Penelitian.....                                                   | 22 |
| BAB III .....                                                                  | 23 |
| METODE PENELITIAN.....                                                         | 23 |
| A. Identifikasi Variabel Penelitian.....                                       | 23 |
| B. Definisi Operasional.....                                                   | 23 |
| 1. Stres akademik .....                                                        | 24 |
| 2. Efikasi Diri .....                                                          | 24 |
| 3. Regulasi emosi .....                                                        | 24 |
| C. Populasi, Sampel dan Sampling .....                                         | 25 |
| 1. Populasi .....                                                              | 25 |
| 2. Sampel.....                                                                 | 25 |
| 3. Sampling.....                                                               | 26 |
| D. Metode Pengumpulan Data.....                                                | 26 |
| 1. Skala efikasi diri.....                                                     | 26 |
| 2. Skala regulasi emosi.....                                                   | 27 |
| 3. Skala Stres Akademik .....                                                  | 28 |
| E. Validitas, Uji Daya Beda dan Estimasi Realibilitas Alat Ukur.....           | 29 |
| 1. Validitas.....                                                              | 29 |
| 2. Uji Daya Beda Aitem .....                                                   | 29 |
| 3. Reliabilitas Alat Ukur.....                                                 | 30 |
| F. Teknik Analisis Data.....                                                   | 30 |
| BAB IV .....                                                                   | 32 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....                                          | 32 |
| A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....                               | 32 |
| 1. Orientasi Kacah Penelitian .....                                            | 32 |

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 2. Persiapan Penelitian .....                | 33 |
| B. Pelaksanaan Penelitian .....              | 40 |
| C. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....  | 40 |
| 1. Uji Asumsi .....                          | 40 |
| 2. Uji Hipotesis .....                       | 42 |
| D. Deskriptif Variabel Penelitian .....      | 44 |
| 1. Deskripsi Skor Skala Stres Akademik ..... | 44 |
| 2. Deskripsi Data Skor Efikasi Diri .....    | 46 |
| 3. Deskripsi Skor Data Regulasi Emosi .....  | 47 |
| E. Pembahasan .....                          | 48 |
| F. Kelemahan Penelitian .....                | 50 |
| BAB V .....                                  | 50 |
| KESIMPULAN DAN SARAN .....                   | 50 |
| A. Kesimpulan .....                          | 50 |
| B. Saran .....                               | 50 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                         | 52 |
| LAMPIRAN .....                               | 57 |



## DAFTAR TABEL

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Rincian Data Populasi.....                                 | 25 |
| Tabel 2. Rancangan Aitem Skala Efikasi Diri .....                   | 27 |
| Tabel 3. Rancangan Aitem Skala Regulasi Emosi.....                  | 28 |
| Tabel 4. Rancangan Aitem Skala Stres Akademik .....                 | 29 |
| Tabel 5. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Efikasi Diri.....     | 34 |
| Tabel 6. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Efikasi Diri .....    | 34 |
| Tabel 7. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Efikasi Diri .....    | 35 |
| Tabel 8. Persebaran Skala Uji Coba.....                             | 35 |
| Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala Efikasi Diri.....                | 36 |
| Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Skala Regulasi Emosi .....            | 37 |
| Tabel 11. Sebaran Nomor Aitem Skala Stres Akademik.....             | 37 |
| Tabel 12. Sebaran Nomor Aitem Skala Penelitian Efikasi Diri.....    | 38 |
| Tabel 13. Sebaran Nomor Aitem Skala Penelitian Regulasi Emosi ..... | 39 |
| Tabel 14. Sebaran Nomor Aitem Skala Penelitian Stres Akademik.....  | 39 |
| Tabel 15. Persebaran sampel penelitian .....                        | 40 |
| Tabel 16. Hasil Analisis Uji Normalitas .....                       | 41 |
| Tabel 17. Norma Kategorisasi Skor .....                             | 44 |
| Tabel 18. Deskripsi Data Skor Stres Akademik .....                  | 45 |
| Tabel 19. Kategori Distribusi Skor Stres Akademik.....              | 45 |
| Tabel 20. Deskripsi Data Skor Efikasi Diri .....                    | 46 |
| Tabel 21. Kategori Skor Skala Efikasi Diri .....                    | 46 |
| Tabel 22. Deskripsi Data Skor Regulasi Emosi .....                  | 47 |
| Tabel 23. Kategori Skor Skala Regulasi Emosi .....                  | 47 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Stres Akademik ..... | 45 |
| Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Efikasi Diri .....   | 47 |
| Gambar 3. Norma Kategorisasi Skala Regulasi Emosi.....  | 48 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| LAMPIRAN A SKALA UJI COBA.....                                  | 58  |
| LAMPIRAN B TABULASI SKALA UJI COBA .....                        | 69  |
| LAMPIRAN C RELIABILITAS DAN DAYA BEDA AITEM UJI COBA .....      | 92  |
| LAMPIRAN D SKALA PENELITIAN .....                               | 99  |
| LAMPIRAN E TABULASI DATA PENELITIAN .....                       | 110 |
| LAMPIRAN F ANALISIS DATA .....                                  | 150 |
| LAMPIRAN G SURAT IZIN PENELITIAN & DOKUMENTASI PENELITIAN ..... | 157 |





**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI  
DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM  
SULTAN AGUNG SEMARANG**

**Tamara Sindy Pratama**

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: tamarasindy20@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stress akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018-2020 dengan jumlah sampel 195 mahasiswa. Adapun metode pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur yaitu Skala Stres Akademik yang terdiri dari 32 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,938 dengan indeks daya beda aitem bergerak antara 0,347 sampai 0,732. Skala Efikasi Diri yang terdiri dari 35 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,896 dengan indeks daya beda aitem yang bergerak antara 0,317 sampai 0,534. Skala Regulasi Emosi yang terdiri dari 16 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,734 dengan indeks daya beda aitem yang bergerak antara 0,306 sampai 0,479. Analisis data menggunakan analisis regresi dan parsial. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan koefisien  $R = 0,690$  dan  $F = 87,219$  dan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tergolong signifikan dari variabel efikasi diri dan regulasi emosi mahasiswa Fakultas Kedokteran. Analisis hipotesis kedua dengan koefisien  $r_{x1y} = (-0,173)$  dan taraf signifikansi 0,016 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan pada variabel efikasi diri terhadap stres akademik. Analisis hipotesis ketiga menunjukkan koefisien  $r_{x2y} = (-0,443)$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stress akademik. Efikasi Diri dan Regulasi Emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 47,6% pada Stres Akademik sedangkan 52,4% disumbangkan oleh faktor lain.

**Kata kunci:** Stres Akademik, Efikasi Diri, Regulasi Emosi, Mahasiswa Kedokteran

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICIENCY AND EMOTION  
REGULATION AND ACADEMIC STRESS AMONG STUDENTS FACULTY  
OF MEDICINE UNIVERSITY ISLAM SULTAN  
AGUNG SEMARANG**

Tamara Sindy Pratama

*Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University Semarang*

Email: tamarasindy20@gmail.com

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between self-efficacy and emotional regulation with academic stress of students of the Faculty of Medicine, Sultan Agung Islamic University, Semarang. This study uses a quantitative method with population students of the 2018-2020 Faculty of Medicine. The sampling method used cluster random sampling with a sample of 195 students. This study uses three measuring instruments, namely the Academic Stress Scale has totaled 32-item reliability coefficient of 0.938 with different power-item index to range between 0.347 to 0.732. The Self-Efficacy Scale has totaled 35-item reliability coefficient of 0.896 with different power-item index to range between 0.317 to 0.534. Emotion Regulation Scale has totaled 16-item reliability coefficient of 0.734 with different power-item index to range between 0.306 to 0.479. Data analysis used regression and partial analysis. The results of the first hypothesis test showed coefficient = 0.690 and  $F = 87,219$  and a significance of 0.000 ( $p < 0.05$ ) which indicated that there was a significant relationship between self-efficacy and emotional regulation of students of the Faculty of Medicine. The analysis of the second hypothesis with a coefficient of  $rx1y = (-0.173)$  and a significance level of 0.016 ( $p < 0.05$ ) showed that there was a significant negative relationship between the self-efficacy variable and academic stress. The third hypothesis analysis showed that the coefficient of  $rx2y = (-0.443)$  with a significance level of 0.000 ( $p < 0.05$ ) which indicated that there was a significant negative relationship between emotional regulation and academic stress. Self-Efficacy and Emotion Regulation provide an effective contribution of 47.6% to Academic Stress while 52.4% is contributed by other factors.*

**Keywords:** *Academic Stress, Self-Efficacy, Emotion Regulation, Medical Students.*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sehat adalah sebuah kondisi fisik, mental, sosial yang baik dan tidak menderita penyakit. Kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam mengontrol diri dan sadar akan kemampuannya, produktif dalam sehari-hari dan memberikan kontribusi terhadap kelompok. Studi terdahulu menyatakan bahwa masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh remaja dan dewasa muda yang mengakibatkan stres adalah stres akademik. Stres akademik dapat dirasakan semua mahasiswa termasuk mahasiswa kedokteran, bahkan stress yang dialami lebih tinggi daripada mahasiswa jurusan selain sektor medis (Aamir et al., 2017)

Disaat memulai kuliah kedokteran, mahasiswa diduga memiliki kondisi kejiwaan yang sehat atau normal. Tetapi, proses pendidikan yang terjalin dapat mengganggu kesehatan jiwa mahasiswa. Tujuan dari seseorang dalam menempuh pendidikan dokter ialah menjadi dokter di masa depan yang berpengetahuan dan mampu berkompetisi, memberikan jasa dalam kesehatan dan memberi sumbangan terhadap perkembangan seni dalam kedokteran dan mempromosikan kesehatan publik. Dalam menempuh pendidikan dokter tentunya akan melewati proses yang tidak mudah, bahkan beban pendidikannya pun terlihat berbeda dari mahasiswa lain selain kedokteran. Stresor yang dialami mahasiswa pendidikan dokter jauh lebih banyak jika dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lain yang menyebabkan terganggunya fungsi kesejahteraan psikologis salah satunya adalah stress (Sari et al., 2017).

Beyond Blue (2013) mewawancarai 14.000 dokter dan mahasiswa kedokteran. Hasil survey melaporkan jika 43% dari mahasiswa sarjana dokter mempunyai kemungkinan besar dalam menghadapi kendala kejiwaan minor serta

9,2% mengalami tekanan psikologis sangat besar, tidak hanya itu 19,2%, mahasiswa sarjana kedokteran mempunyai bayangan melaksanakan bunuh diri serta 52,3% hadapi kelelahan emosional. Penelitian tentang kesehatan mental yang



dialami oleh mahasiswa kedokteran sudah banyak dilakukan di universitas di Indonesia. Prevalensi masalah kejiwaan yang dialami mahasiswa baru di suatu universitas mencapai 12,68% (Sari dkk., 2017). Perkara utama yang ditemukan ialah depresi. Hal ini dikarenakan fase perkembangan pada mahasiswa baru dalam masa transisi. Dalam fase perkembangannya dianggap penuh dengan ketegangan dan kurangnya stabilitas emosional dari berbagai tuntutan termasuk pendidikan yang menuntut mahasiswa belajar dan menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan yang menyita waktu. Prevalensi mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga angkatan 2016 yang mengalami depresi 26,3%, kecemasan 51,5%, dan stres 32,3%. Angkatan 2017 depresi 30,2%, kecemasan 60,4%, dan stres 37,5%. Sedangkan angkatan 2018 depresi 23,2%, kecemasan 54,3%, dan stres 30,5% (Maulida dkk., 2020). Bagi mahasiswa perguruan tinggi, ada 3 penyebab utama depresi, kecemasan, dan stres, yakni: performa akademik, tekanan untuk sukses, dan rencana pasca lulus.

Mahasiswa yang kuliah di fakultas kedokteran swasta mempunyai tingkatan tekanan mental yang lebih besar daripada universitas negeri. Diprediksi karena ekspektasi tinggi orang tua yang sudah menghasilkan banyak investasi untuk membayar sekolah mereka sehingga menjadikan tekanannya lebih besar (Saravanan & Wilks, 2014). Pembelajaran kedokteran membagikan beban yang berat untuk mahasiswa, khususnya mahasiswa baru karena dalam masa transisi serta bisa jadi stresor psikologis. Permasalahan psikologis yang biasa ditemui ialah kendala takut serta tekanan mental. Sebab banyaknya modul yang wajib dipelajari, tugas yang wajib dituntaskan dengan jangka waktu tertentu, waktu yang terus digunakan untuk menekuni modul perkuliahan sehingga mengusik pola tidur. Laporan perbandingan antara tingkat depresi serta kecemasan antar mahasiswa kedokteran dan teknik menunjukkan angka kejadian kecemasan dan depresi mahasiswa kedokteran lebih tinggi daripada mahasiswa teknik, walaupun tidak signifikan secara statistik (Sari dkk., 2017).

Faktor-faktor yang paling memberi beban selama kuliah bagi mahasiswa kedokteran yakni banyak konten yang harus dipelajari, tertinggal dalam pekerjaan,



jenis ujian dalam waktu yang sedikit, tidak menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, deprivasi tidur, beban kerja yang berat, tuntutan yang saling bertentangan, banyaknya tuntutan belajar, paparan terhadap masalah serta kematian pasien dan masalah keuangan. Beberapa stresor lain yakni penyesuaian diri dalam lingkungan kedokteran, biaya pendidikan tinggi, pasien yang sulit, lingkungan pembelajaran buruk, banyaknya informasi dan perencanaan karir (Sari dkk., 2017). Stresor ini menyebabkan gangguan cemas, medical error dan drop out, penurunan pencapaian akademis, dan depresi (Saravanan & Wilks, 2014). Hal ini dapat diketahui dari wawancara pendahuluan bahwa mahasiswa mengalami masalah psikologis stres akademik disebabkan beberapa hal yakni terkait beban studi, pembelajaran, manajemen waktu yang kurang, tuntutan lingkungan, biaya pendidikan tinggi dan lain sebagainya.

Stres akademik merupakan stres dalam lingkup aktivitas pendidikan seseorang saat masa pembelajaran serta diakibatkan oleh tuntutan yang wajib diselesaikan pada masa pembelajaran tersebut berlangsung. Stres akademik lahir akibat tekanan suatu keadaan akademik, yang memunculkan reaksi berupa respon sikap, fisik, pikiran ataupun emosi negatif yang disebabkan tuntutan akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Stres akademik merupakan sesuatu wajar dan hampir semua mahasiswa dapat menghadapi stres saat menempuh pendidikannya. Stres dapat menjadikan mahasiswa lebih aktif dan produktif, tetapi jika stres dirasakan secara berkelanjutan dapat berdampak negatif dalam aktivitas akademiknya (Oduwaiye dkk., 2017)

Stres akademik yakni stres akibat proses belajar mengajar, maupun aktivitas akademik yang lain (Rice, 1992). Diperkirakan ada 10% sampai 30% siswa hadapi stres terpaut akademik dimana hal tersebut pengaruhi kinerja akademik mereka (Sarason dkk., 1979) penyesuaian psikososial (Philips, 1987) kesejahteraan emosional serta raga mereka secara totalitas. Tipe stressornya meliputi harapan yang besar, beban ataupun tekanan akademis, tekad yang tidak realistis, kesempatan terbatas, energi saing yang besar, ketegangan, ketakutan, serta kecemasan (Sinha dkk., 2011). Diketahui permasalahan psikologis mahasiswa kedokteran bahwa

mahasiswa mengalami stres akademik. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa aspek salah satunya yaitu regulasi emosi (Wang & Saudino, 2011).

Sebelumnya, peneliti melakukan wawancara terhadap mahasiswa fakultas kedokteran guna melihat permasalahan psikologis yang dialami mahasiswa.

*“Dulu pas maba saya merasa hopeless banget, karena tuntutan dari orang tua harus kuliah kedokteran, stress banget sampe mogok kuliah seminggu dan sempat demam. Semakin bertambah semester beban studi juga semakin tinggi. Tapi saya meyakinkan diri agar bertahan karena biaya yang dikeluarkan besar sekali jadi mau tidak mau harus lanjut. Cari circle yang sama-sama punya ambisi, kalau ada waktu luang sedikit biasanya jalan-jalan sebentar sekalian cari makan biar refresh.” (V, 20th, mahasiswa semester 5).*

*“Ngerasa berat banget pas awal-awal kuliah, harus jauh dari orang tua, dari kos berangkat pagi jam 6 dengan membawa tugas-tugas pulang habis maghrib ditambah tugas lagi gak bisa manajemen waktu yang baik. Meskipun ini cita-cita dan pilihan diri sendiri tapi ngerasa berat banget tapi yakin aja dibuat enjoy, kalau lagi sedih kadang nangis sendiri kadang curhat ke temen. Semakin kesini udah terbiasa dengan perkuliahan dan ngerasa toh yang kayak gini bukan aku aja jadi yaudah dinikmati. Seiring berjalannya waktu juga bisa ikut organisasi kampus, kadang rapat paginya harus ujian modul belajarnya jadi sedikit terganggu. Tapi dengan demikian jadi ngerasa lebih bermanfaat dan senang aja meskipun ada yang dikorbankan tapi tetap perhatiin prioritas.” (P, 19th, mahasiswa semester 3).*

Hasil wawancara pendahuluan yang peneliti lakukan terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang, mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka mengalami stress akademik. Stresor tersebut berasal dari beban studi, kegiatan wajib kampus, manajemen waktu yang kurang, keterpaksaan karena tuntutan dari orang tua saat memilih jurusan kuliah dan kurangnya dalam kontrol diri. Mereka mengalami gangguan fisik seperti mual, pusing, demam dan tidak nafsu makan karena dengan tugas-tugas yang harus dikerjakan. Akibatnya hal tersebut mempengaruhi psikologis mereka seperti *burnout*, merasa sedih, mengalami kelelahan mental. Tetapi mereka juga



menyatakan bahwa semakin bertambah semester mampu untuk menanggulangi hal tersebut. Diantaranya dengan cara meyakinkan diri bahwa mereka dapat melewati dengan baik, mengurangi atau mempertahankan emosinya dengan cara memberikan apresiasi kepada diri sendiri, mencari dukungan sosial untuk curhat atau sharing, refreshing, melakukan hobi baru bahkan hingga mampu mengikuti kegiatan atau organisasi kampus bersamaan dengan studi yang sedang dijalannya untuk mengembangkan minat mereka. Hal ini menjadi alasan peneliti ingin menguji efikasi diri dan regulasi dengan stres akademik mahasiswa fakultas kedokteran.

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap stres akademik yakni efikasi diri yang merupakan hasil dari proses kognitif meliputi keputusan, pengharapan, dan keyakinan seseorang dapat memprediksi kemampuan untuk menjalankan tugas dan mencapai target yang diinginkan (Bandura, 1997). Penelitian (Sagita et al., 2017) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik terhadap stres akademik. Hasil penelitian (Utami, 2015) yakni ada hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa. Artinya, individu dengan efikasi diri tinggi akan membuat stres akademik yang dialaminya cenderung rendah. Sebaliknya individu dengan efikasi diri rendah menyebabkan stres akademiknya tinggi. Sehingga diketahui jika efikasi diri berpengaruh terhadap stres akademik.

Penelitian Azizah (2016) menemukan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial berhubungan negatif secara signifikan terhadap stres akademik. Penelitian (Masruroh, 2017) menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dengan hasil belajar blok *Emergency Medicine* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, dengan penjabaran 73 (42,9%) subjek dengan efikasi diri sedang, 54 (31,8%) subjek mempunyai efikasi diri tinggi, dan 43 (25,3%) subjek efikasi dirinya rendah.

Efikasi diri adalah keyakinan untuk mampu atau tidak dalam mencapai tujuan (Feist, J. & Feist, 2010). Sikap yang muncul karena keyakinan individu tentang kemampuannya dan bagaimana individu memilih tindakan saat menghadapi situasi,

seberapa banyak upaya yang dilakukan, kemampuan bertahan dalam rintangan, dan ketangguhan bangkit setelah mengalami kegagalan (Bandura, 1997). Untuk mencapai hasil pembelajaran yang baik maka efikasi diri merupakan inisiator dan faktor penting dalam memotivasi individu dalam belajar sehingga mampu mencapai keberhasilan dan hasil belajar yang baik.

Hasil wawancara pendahuluan menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik. Untuk mengatasi permasalahan stress akademik salah satu hal yang dapat dilatih yaitu regulasi emosi (Goleman, 2007). Hal ini didasarkan oleh hasil wawancara pendahuluan yang menjelaskan bahwa mahasiswa dapat mengelola emosi akibat stres akademik. Regulasi emosi merupakan proses dengan tujuan agar seseorang dapat mengatur dan mengelola emosi yang diinginkan, agar individu dapat mengontrol atau mengekspresikan emosi untuk mengurangi ketegangan maupun kecemasan (Gross & Thompson, 2007). Saphiro (2003) menjelaskan jika individu yang mampu mengolah emosi baik cenderung lebih siap saat menghadapi ketegangan emosi, hal itu disebabkan karena kemampuan tersebut dapat membantu individu saat menghadapi dan memecahkan kehidupan serta konflik interpersonal dengan baik. Individu dengan kemampuan mengelola emosi baik dapat mengontrol dan menyeimbangkan emosi saat berhadapan dengan banyak peristiwa. Mahasiswa akan lebih realistis dan obyektif dalam menganalisis permasalahan pada stres akademik. Mahasiswa akan lebih realistis untuk mengontrol dirinya dalam permasalahan stres akademik sehingga dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik (Safaria, 2009).

Penelitian (Kadi dkk., 2020) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dengan stress akademik mahasiswa kedokteran. Semakin tinggi stress akademik maka regulasi emosinya semakin rendah, dan semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah stress akademik yang dialami. Kalat & Shiota (2007) menjelaskan regulasi emosi yakni kemampuan mengelola emosi yang hendak diungkapkan saat menghadapi sebuah peristiwa. Dengan kemampuan tersebut, individu akan lebih tenang dan fokus pada tekanan yang ada (Reivich & Andrew, 2003)

Penelitian oleh (Triyono, 2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan sangat signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik siswa. Artinya, siswa yang mempunyai kemampuan meregulasi emosi secara tepat dapat membuat efikasi diri meningkatkan yang menjadikan siswa tidak melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian mengenai fenomena stres akademik dari penelitian sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian yakni apakah ada hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik mahasiswa fakultas kedokteran umum Universitas Islam Sultan Agung Semarang ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yakni mengetahui hubungan efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik mahasiswa kedokteran umum Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat teoritis**

Pada penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah khazanah ilmu psikologi utamanya dalam psikologi pendidikan dan klinis dalam kajian efikasi diri dan regulasi emosi dengan stress akademik mahasiswa.

#### **2. Manfaat praktis**

Pada penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk pihak seperti pendidik dosen maupun orang tua dalam membantu mahasiswa untuk melatih kemampuan efikasi diri dan regulasi emosi sehingga mahasiswa dapat memiliki kontrol diri yang baik untuk pendidikannya maupun kehidupannya.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Stres Akademik**

##### **1. Pengertian stres akademik**

Secara umum stres diartikan sebagai reaksi psikologis atas tantangan yang membebani hidup seseorang dan tidak sesuai dengan harapan seseorang yang menghambat kesejahteraan hidup (Mumpuni & Wulandari, 2010). Stres yakni respon yang muncul akibat peristiwa yang tidak mampu dihadapi individu. Stres akademik ialah stres yang diakibatkan oleh tuntutan akademik yang melebihi kemampuan adaptasi individu (Wilks, 2008). Menurut Santrock (2003), stres yakni respon individu terhadap *stressor*, hal itu dapat mengancam kemampuan individu untuk menghadapinya (*coping*).

Stres akademik adalah tekanan akibat banyaknya tuntutan akademis (Desmita, 2009). Selama proses pengajaran, misalnya belajar: stres kelas, waktu belajar, jumlah tugas yang banyak, manajemen waktu, hasil ujian buruk, kecemasan saat akan ujian, keputusan dalam berkarir dan menentukan pekerjaan.

Stres akademik berhubungan dengan aktivitas pendidikan dalam masa pendidikan karena banyaknya tuntutan saat pendidikan tersebut berlangsung (Weidner et al., 1996). Stres akademik yakni stress yang dirasakan peserta didik akibat adanya proses belajar mengajar atau kegiatan pembelajaran lain (Mumpuni & Wulandari, 2010). Stres akademik terjadi jika lingkungan sosial individu menaruh harapan besar terhadap prestasi akademik individu (Desmita, 2009).

Rahmawati (2012) menerangkan stres akademik sebagai kebutuhan lingkungan yang tidak sesuai dengan sumber daya aktual dari mahasiswa, yang menjadi penyebab mahasiswa mengalami banyak tekanan dan tuntutan. Stres akademik merupakan tekanan untuk mendapatkan prestasi yang

meningkat (Alvin, 2007). Oleh sebab itu, (Bariyyah, 2013) mengungkapkan tekanan belajar sebagai respon mahasiswa terhadap banyaknya tuntutan saat pembelajaran, yakni: (1) persyaratan kelulusan, (2) menyelesaikan tugas, (3) hasil ujian tinggi, (4) Keputusan saat memilih jurusan, (5) Kecemasan saat ujian, dan (6) tuntutan kemampuan membagi waktu belajar.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik ialah respon terhadap tekanan yang dirasakan individu akibat tuntutan-tuntutannya sebagai peserta didik selama menjalankan aktivitas akademik di perguruan tinggi.

## 2. Aspek-aspek stres akademik

Aspek-aspek stres akademik menurut Robotham (2008) yaitu :

- a. Fungsi kognitif yakni stress akibat sulitnya memfokuskan perhatian ketika belajar, mudah lupa dan mempunyai pikiran negatif akan diri sendiri. Seperti : tidak dapat berkonsentrasi, performansi untuk mengumpulkan tugas dengan buruk, kebingungan, dan daya ingat menurun.
- b. Fungsi emosional/afektif berupa rasa takut, cemas, sedih, tertekan, dan mudah marah.
- c. Fungsi Fisiologis, berhubungan dengan respon tubuh terhadap keadaan yang muncul karena tekanan berupa : sakit kepala, tidak dapat tidur nyenyak, dan detak jantung meningkat, dan berkeringat dingin.
- d. Fungsi Perilaku, berupa perilaku negative yakni menyalahkan orang lain, bolos sekolah, dan menyontek.

Sarafino dan Smith (2014) menyebut empat aspek dari stress, yaitu:

- a. Fisiologis, yakni reaksi biologis yang muncul akibat keadaan yang mengancam. Misalnya pusing, gemetar, detak jantung kencang, keringat dingin, sulit bernafas, merasa lemas, dan mual.
- b. Psikologis emosi, merupakan gejala psikologis yang dialami saat individu stres. Tanda-tandanya yakni cemas, merasa bersalah, mudah marah, gugup, gelisah, mudah tersinggung, depresi, dan sedih.
- c. Psikologis kognitif, yakni gangguan disfungsi berpikir, berupa sulit berkonsentrasi, tidak dapat menentukan keputusan, khawatir akan sesuatu yang belum tentu terjadi, mudah lupa, merasa terancam, kesulitan saat berkomunikasi, takut akan penilaian buruk, dan membayangkan sesuatu yang seram,.
- d. Psikologis perilaku, adalah gangguan perilaku karena stress, contohnya tidak mampu bersosialisasi, peran sosial, gangguan pada hubungan interpersonal berupa mengurung diri di kamar, prokrastinasi akademik, bolos kuliah, takut bertemu dosen.

Berdasarkan beberapa aspek di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres akademik yakni aspek kognitif, emosional, afektif dan perilaku

### 3. Gejala-gejala stres akademik

Individu akan menunjukkan gejala saat mengalami stress, yakni (Hernawati, 2006; Inayatillah, 2015)

- a. Gejala emosional memiliki tanda berikut: sedih, depresi akibat tuntutan pendidikan, merasa tidak berharga karena tidak bisa menjalankan tuntutan, dan gelisah atau cemas.
- b. Gejala fisik memiliki tanda: pusing, tidur tak teratur, sakit kepala, sakit punggung, susah tidur, muncet, dan kelelahan.



Menurut (Simbolon, 2015) gejala stress yaitu :

- a. Gejala fisik yakni : perubahan pola makan, sulit menelan, sering buang air kecil, jantung berdebar-debar, dan sakit kepala.
- b. Gejala emosi yaitu: murung, khawatir, mudah marah, cemas, berperilaku impulsif, gelisah, depresi, mudah menangis, serta panik.
- c. Gejala perilaku misalnya: ceroboh, menyalahkan orang lain, mengerutkan dahi, bertindak proaktif, menyendiri, melamun, gelisah, serta berubahnya sikap sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa gejala stress akademik meliputi gejala fisik, emosional, emosi dan perilaku.

#### 4. **Faktor yang mempengaruhi stres akademik**

Alvin (2007) menjelaskan stres akademik diakibatkan oleh dua faktor yakni:

- a. Faktor internal
  - 1) Pola pikir yakni individu dengan pikiran tidak mampu mengatasi situasi, akan menyebabkan stres lebih besar. Jika pikiran dapat mengatasi situasinya besar maka stress yang akan dialami semakin kecil.
  - 2) Kepribadian mahasiswa dapat menggambarkan toleransinya terhadap stres. Mahasiswa yang optimis tingkat stressnya akan lebih kecil daripada yang pesimis.
  - 3) Efikasi atau keyakinan diri yakni keyakinan terhadap kemampuan individu atau efikasi diri. Keyakinan diri mempunyai pengaruh terhadap stres akademik. Ketidakyakinan berupa rasa takut maupun cemas yang menunjukkan ketegangan individu. Hal ini yang menjadi penyebab daya ingat menurun, jantung berdebar-debar serta keluarnya keringat dingin.

b. Faktor eksternal

- 1) Pelajaran lebih padat menjadi penyebab persaingan semakin ketat, beban dan waktu belajar semakin banyak. Hal itu menyebabkan tingkat stres mahasiswa meningkat.
- 2) Tekanan untuk berprestasi dari orang tua, lingkungan sekitar, serta diri sendiri.
- 3) Dorongan status sosial menjadi penyebab stress akademik karena pendidikan sering dijadikan patokan dalam status sosial. Individu dengan pendidikan tinggi cenderung dihormati dan individu dengan pendidikan rendah akan dipandang rendah pula. Individu dengan keberhasilan akademik akan dikenal oleh masyarakat. Individu dengan kegagalan akademik cenderung ditolak guru dan dimarahi guru atau orang tua, dianggap pembuat masalah, dan tidak dianggap oleh teman sebayanya.

Adapun menurut Yusuf (2020) faktor yang mempengaruhi stress akademik yaitu:

- a. Efikasi diri yakni keyakinan individu menghadapi tugas atau melakukan sebuah tindakan agar mencapai hasil yang diinginkannya (Bandura, 1997).
- b. Ketahanan merupakan susunan karakteristik kepribadian yang menjadikan individu lebih kuat, dan stabil saat berhadapan dengan stres dan efek negatif dari situasi stress akan berkurang (Hilker & Maddi, 1979).
- c. Optimisme adalah pandangan secara menyeluruh, berpikir dengan positif, dan melihat hal secara baik (Seligman, 2006). Individu dengan optimisme tinggi maka stres akademiknya lebih rendah. Individu dengan optimisme rendah maka stres akademiknya cenderung tinggi.

- d. Prokrastinasi dalam penelitian Sharma & Kaur (2011) menjadi penyebab dari stres akademik. Prokrastinasi menjadi penyebab stres dan mempengaruhi disfungsi psikologis individu (Tice & Baumeister, 1997).

Berdasarkan pemaparan di atas, disimpulkan bahwa faktor yang berpengaruh terhadap stress akademik adalah pola pikir, kepribadian, efikasi, tekanan lebih padat, tekanan berprestasi dan dorongan status social, efikasi diri, ketahanan, optimisme dan prokratsinasi.

## **B. Efikasi Diri**

### **1. Pengertian efikasi diri**

Efikasi diri yaitu kepercayaan seseorang untuk mengatur dan menjalankan suatu tindakan untuk mencapai tujuan (Bandura, 1997). Efikasi diri yakni keyakinan atas kemampuan individu guna mewujudkan tingkat kinerja yang memberi efek atas insiden dari sugesti kehidupan mereka. Efikasi diri membuat individu memilih cara berpikir, bagaimana memotivasi diri serta perilakunya (Bandura, 1997)

Efikasi diri merupakan kepercayaan atas kemampuan individu untuk menguasai keadaan yang menguntungkan (Santrock, 2017). Efikasi diri dapat membuat individu memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai peristiwa (Bandura, 1997). Hal tersebut selaras dengan Sarafino dan Smith (2014) yang menjelaskan jika individu dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki tekanan yang rendah saat dihadapkan sebuah stressor.

Corsini (1994) menjelaskan efikasi diri yakni keyakinan terhadap kemampuan individu untuk mengontrol perilaku, agar didapatkan hasil yang sesuai harapan. Efikasi diri berkaitan dengan keyakinan untuk menggunakan kontrol diri, kognitif, memberi motivasi, lingkungan social dan afeksi. Efikasi diri memberi pengaruh terhadap pikiran, tindakan serta perasaan individu untuk mencapai tujuannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri ialah keyakinan individu atas kemampuannya dalam menjalankan tuntutan yang menantang atas dirinya.

## 2. Aspek-aspek efikasi diri

Menurut Bandura (1997), efikasi diri terdiri dari tiga aspek yaitu :

- a. Tingkat (*level*) berhubungan dengan seberapa sulit tugas yang mampu diselesaikan individu. Apabila dihadapkan dengan tugas dari tingkat kesulitannya, maka keyakinan individu akan menyesuaikan batas kemampuannya dalam menyelesaikan tuntutan perilaku sesuai harapan pada tingkat ini. Hal ini mempunyai implikasi terhadap bagaimana individu memilih dan menjauhi perilaku di luar kemampuannya.
- b. Kekuatan (*strength*) yakni tingkat harapan dan keyakinan individu tentang kemampuannya. Jika harapannya lemah akan menyebabkan goyah akibat kondisi yang tidak mendukung. Sedangkan pengharapan kuat akan membuat individu terdorong untuk melakukan suatu upaya. Hal ini berhubungan dengan dimensi level, yakni semakin sulit tugas, semakin rendah keyakinannya untuk menyelesaikan tugas tersebut.
- c. Generalisasi (*generality*) berhubungan dengan tingkah laku, seseorang memiliki keyakinan atas kemampuannya. Apakah keyakinan tersebut sebatas dalam sebuah situasi tertentu atau situasi yang bermacam-macam.

Penelitian Baron dan Byrne (2003) menjelaskan tiga aspek efikasi diri yang menjadi prediktor penting pada tingkah laku, yaitu:

- a. Efikasi diri akademis yakni keyakinan siswa yang mampu menyelesaikan tugas, harapan akademis, dan mengatur aktivitas belajar. Efikasi diri pada anak ditekankan dalam kegiatan belajar, berupa kemampuan menciptakan lingkungan kondusif, membuat rencana aktivitas akademik, menyusun strategi kognitif agar

pemahaman dan ingatan meningkat, mencari informasi yang penting tentang pendidikan, memiliki guru dan teman sebagai penolong saat mendapati masalah akademik, memberi motivasi teman agar menyelesaikan dan tidak menunda pekerjaan rumah, dan tidak membolos walaupun ada hal lain yang lebih menarik untuk diikuti (Bandura, 2003).

- b. Efikasi diri sosial yakni keyakinan individu terhadap kemampuan untuk membentuk serta memperkuat hubungan, bersikap asertif, dan beraktivitas di waktu senggang.
- c. Regulasi diri yakni kemampuan menolak tekanan yang berasal dari teman sebaya dan menghibdari kegiatan dengan resiko tinggi. Menekankan remaja untuk menghindari ajakan untuk melanggar norma sosial, seperti menggunakan alkohol, mengonsumsi obat-obatan, pergaulan bebas, pencurian dan lain-lain yang akan menjadi suatu masalah besar.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek efikasi diri adalah level, kekuatan dan generalisasi, efikasi diri akademis, efikasi diri sosial dan regulasi diri.

### 3. Proses-Proses Efikasi Diri

Efikasi diri dapat memiliki pengaruh melalui beberapa proses, yaitu:

- a. Proses kognitif, yakni efikasi diri memberi pengaruh terhadap pola pikir yang akan membantu atau menghancurkan.
- b. Proses motivasional, yakni individu yang efikasi dirinya tinggi cenderung lebih berusaha menyelesaikan tantangan.
- c. Proses afeksi, yakni efikasi diri yang memberi sugesti terhadap tekanan yang dirasakan pada kondisi yang mengancam. Orang dengan kepercayaan diri untuk mengatasi kondisi yang mengancam tidak

merasa cemas atau terganggu karena ancaman tersebut. Jika individu tidak yakin untuk menghadapi ancaman situasi akan menyebabkan cemas yang tinggi.

- d. Proses seleksi, efikasi diri berperan penting untuk menentukan pilihan lingkungan, karena individu berasal dari pembentukan lingkungan.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dapat berpengaruh terhadap proses kognitif, motivasional, afeksi dan seleksi.

### **C. Regulasi Emosi**

#### **1. Pengertian regulasi emosi**

Regulasi emosi merupakan kemampuan mengelola dan menyesuaikan emosi dengan tingkat intensitas yang sesuai agar tujuannya tercapai. Regulasi emosi yang sesuai berupa kemampuan mengelola perasaan, kognisi dan reaksi yang berkaitan dengan emosi, serta reaksi fisiologis (Anggreiny & Sulistyaningsih, 2013). Regulasi emosi adalah pembentukan emosi dan bagaimana individu mengekspresikan emosinya. Oleh sebab itu, regulasi emosi merupakan emosi yang diatur, bukan emosi yang mengatur (Gross & Thompson, 2007). Tujuan dari regulasi emosi yakni mengurangi dampak negatif dengan upaya memonitor serta mengevaluasi pengalaman emosional (Kring & Sloan, 2010).

Konsep umum dari regulasi emosi yakni proses yang menghubungkan faktor intrinsik juga ekstrinsik untuk memantau, mengevaluasi serta memodifikasi reaksi emosi terhadap tujuan individu (Gross & Thompson, 2007). Regulasi emosi yaitu proses pemeliharaan, permulaan, mengatur, intensitas, serta proses emosi yang berkaitan dengan fisiologis, untuk mencapai sebuah tujuan (Eisenberg et al., 2007) Regulasi emosi adalah kemampuan mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional tingkah laku sesuai dengan situasi (Gross & Thompson, 2007).



Regulasi emosi merupakan kemampuan menilai, mengatasi, mengolah dan mengungkapkan emosi agar keseimbangan emosionalnya tercapai, GreenBerg (2002). Menurut Bosse (2007), individu dengan regulasi emosi baik akan mampu menyusun strategi respon emosi dengan tepat. Teknik regulasi emosi yang didasarkan dari bagaimana individu membaca situasi dan mengolah situasi menjadi lebih baik, mengganti target emosi agar mendapat hasil yang lebih positif dan memahami perbedaan perilaku saat dalam keadaan emosional tertentu.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah cara individu mengatur, mengevaluasi dan mengubah reaksi emosinya sesuai dengan situasi yang terjadi.

## **2. Aspek-aspek regulasi emosi**

Aspek-aspek regulasi emosi menurut Thompson (Gross, 1998) yakni :

- a. Memonitor emosi yakni kemampuan mengenali dan memahami emosi berupa perasaan, pikiran, dan tindakan. Memonitor emosi membantu individu untuk menghubungkan emosi dan pikirannya sehingga individu memahami emosi yang ada.
- b. Mengevaluasi emosi yakni kemampuan mengendalikan emosi yang dirasakan individu. Kemampuan mengelola emosi membuat individu berpikir dengan rasional. Contohnya saat individu merasa kecewa, namun dapat menerimanya dan tidak melakukan penolakan.
- c. Modifikasi emosi merupakan kemampuan mengubah emosi negative dan memiliki motivasi yang menumbuhkan harapan dalam hidup. Hal ini menjadi kekuatan individu untuk bertahan dan berjuang saat menghadapi masalah.

Menurut Gross (2007) empat aspek regulasi emosi yaitu:

- a. *Strategies to emotion regulation* mengacu pada keyakinan mengatasi permasalahan, menemukan cara bagaimana mengurangi emosi negative, serta menenangkan diri setelah sehingga dapat melakukan tindakan yang tepat.
- b. *Engaging in goal directed behavior* yakni individu mampu mengesampingkan emosi negative sehingga tidak terpengaruh oleh emosi tersebut.
- c. *Control emotional responses* yakni individu mampu mengelola dan merespon emosi individu, sehingga respon emosional yang ditampilkan sesuai.
- d. *Acceptance of emotional* yakni individu mampu menerima sebuah kejadian yang menyebabkan emosi negative, tanpa adanya rasa malu karena emosi tersebut.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek regulasi emosi yaitu *emotions monitoring, emotions evaluating, emotions modification, strategies, goals, impulse* dan *acceptance*.

### 3. Strategi dan proses regulasi emosi

Strategi Regulasi Emosi individu akan memiliki perbedaan cara penyelesaian masalahnya (Ju et al., 2020) menjelaskan strategi regulasi emosi, yakni:

- a. *Antecedent-focused strategy* adalah strategi regulasi emosi yang berfokus pada apa yang kita lakukan sebelum respon muncul. Strategi regulasi emosi ini disebut dengan *cognitive reappraisal*, yakni bentuk perubahan kognitif yang membutuhkan penafsiran situasi dengan potensi yang menimbulkan emosi dengan cara mengubah dampak emosionalnya.

- b. *Response-Focused Strategy* adalah strategi regulasi emosi yang berfokus pada apa yang kita lakukan saat merasakan emosi, setelah respon sudah terlihat. Strategi ini disebut dengan *expressive suppression*, yaitu bentuk proses perubahan respon yang melibatkan penghambatan perilaku ekspresif emosi yang berfokus pada respons untuk menghambat, menyembunyikan, atau mengurangi ekspresi perilaku emosi yang negatif.

Menurut Gross (2007) proses regulasi emosi seseorang dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu :

- a. *Situation Selection*, menggambarkan bagaimana perilaku individu pada situasi yang diharapkan, yang menjadi penyebab emosi menyenangkan atau tidak, atau melakukan berdasar pada dampak emosional yang akan muncul.
- b. *Situation Modification* yaitu upaya untuk memodifikasi situasi supaya efek emosinya dapat dialihkan.
- c. *Attentional Deployment* yaitu upaya individu mengubah perhatiannya dengan cara mengarahkan ke situasi lain agar dapat mengelola emosinya.
- d. *Cognitive Change* yaitu perubahan individu saat menilai situasi untuk mengubah emosinya dengan mengubah pola pikir tentang situasi tersebut.
- e. *Response Modulation* yaitu cara untuk mengurangi ekspresi emosi yang dirasakan.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa strategi regulasi emosi yaitu *Antecedent-focused strategy* dan *Response-Focused Strategy*. Sedangkan proses regulasi emosi menurut Gross (2007) yaitu *Situation Selection*, *Situation Modification*, *Attentional Deployment*, *Cognitive Change* dan *Response Modulation*.

#### **D. Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik**

Stres akademik adalah stres dalam kegiatan pendidikan seorang akibat banyaknya tuntutan yang harus dijalankan saat pembelajaran berlangsung (Weidner et al., 1996). Menurut (Barseli & Ifdil, 2017), stres akademik terjadi saat ada tekanan dari keadaan akademik tertentu, tekanan ini menjadikan reaksi berbentuk respon fisik, pikiran, sikap, dan emosi negative yang diakibatkan tuntutan akademik.

Bandura (1997) menjelaskan jika efikasi diri adalah hasil dari proses kognitif yaitu keyakinan, keputusan, dan harapan individu tentang kemampuannya untuk menyelesaikan tugas tertentu dan mencapai tujuannya. Individu dengan efikasi diri tinggi menganggap tugas menjadi tantangan agar individu lebih baik, sedangkan efikasi diri rendah akan membuat individu cenderung menghindari dari tugas tersebut. Tingkah laku individu dalam suatu keadaan bergantung dari resiprokal, lingkungan serta kondisi kognitif. Kondisi itu tergantung dari keyakinan individu yang mampu atau tidak untuk melewati tuntutan yang ada. Tingkat efikasi diri memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Individu yang mempunyai efikasi diri tinggi akan mudah mengelola tekanan karena yakin akan kemampuannya.

Efikasi diri dapat melatih kontrol terhadap stressor. Individu dengan kepercayaan untuk dapat mengontrol ancaman tidak mengalami stres akademik. Individu tidak percaya dapat mengatasi ancaman, mengalami stres akademik yang lebih tinggi. Pada saat individu berada dalam tekanan, kecemasan, dan stres yang tinggi, akan mempunyai efikasi rendah (Feist, J. & Feist, 2010). Jika individu mempunyai efikasi diri tinggi mereka akan merasa yakin dapat sukses saat menghadapi rintangan. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress akademik, dan jika efikasi diri rendah maka stress akademiknya menjadi tinggi.

Diketahui dari hasil wawancara didapatkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik. Untuk mengatasi permasalahan stress akademik, salah satu hal

yang dapat dilatih yaitu regulasi emosi (Goleman, 2007). Hal ini didasarkan pada beberapa aspek salah satunya yaitu regulasi emosi (Wang & Saudino, 2011).

Keberhasilan mahasiswa dalam mengatur dan mengelola emosi sehingga reaksi yang dimunculkan adalah bagian dari fungsi kerja regulasi emosi yang baik. Sehingga dihasilkan sebuah emosi yang adaptif dan tingkah laku yang tertata (Gross & Thompson, 2007). Regulasi emosi yaitu pencapaian dari tujuan untuk mengatur perhatian, meliputi menyadari dan fokus pada keadaan yang berhubungan dengan emosi, caranya dengan menciptakan pemikiran positif (Eisenberg et al., 2007). Upaya untuk mengatur emosi yakni menurunkan emosi negatif atau meningkatkan emosi positif.

Regulasi emosi merupakan kemampuan memantau, mengevaluasi serta memodifikasi reaksi emosi yang disesuaikan dengan situasi saat itu. Individu yang mempunyai kemampuan mengelola emosi baik dapat mengontrol emosi dan menyeimbangkan emosi negatif, yakni lebih realistis dan obyektif untuk menganalisis stres akademik (Gross & Thompson, 2007). Mahasiswa lebih realistis mengontrol dirinya sehingga permasalahan stres akademik dapat diselesaikan dengan baik (Safaria, 2009). Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat stress akademik yang dialami. Sedangkan semakin rendah kemampuan regulasi emosi, maka semakin tinggi tingkat stress akademik yang dialaminya.

Efikasi diri dan regulasi emosi berpengaruh terhadap stress akademik. Berdasarkan konsep yang ada, keduanya berpengaruh terhadap stress akademik. (Sarafino & Smith, 2014) menyebutkan aspek stres akademik yakni fisiologis, kognitif, emosi dan perilaku. Abdullah (1999) menjelaskan dimensi efikasi diri memiliki 4 aspek yang sama, salah satunya yaitu kemampuan kognitif. Sementara regulasi emosi berpengaruh terhadap stress akademik dari aspek afektif atau perilaku (Sarafino & Smith, 2014)

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan regulasi emosi dapat berpengaruh terhadap stress akademik mahasiswa. Dengan

memiliki efikasi diri yang tinggi dan kemampuan regulasi emosi yang baik, maka mahasiswa akan lebih cakap dalam menghadapi tuntutan yang berhubungan dengan akademik mereka.

### **E. Hipotesis Penelitian**

1. Terdapat hubungan antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran.
2. Terdapat hubungan negatif antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran. Artinya, semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah stres akademik mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa.
3. Terdapat hubungan negatif antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa maka semakin rendah stres akademik mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa.





## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Sugiyono menyatakan bahwa variabel penelitian adalah atribut dari sekelompok objek yang diteliti yang memiliki variasi antara satu dengan yang lain dalam kelompok tersebut (Husein, 2001). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 2 macam variabel, yaitu :

##### **1. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)**

Variabel yang tergantung pada variabel lain disebut variabel terikat (*dependent variable*). Variabel terikat merupakan variabel yang mendapatkan pengaruh dari data karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2004). Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu stres akademik. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel yang tidak tergantung dengan variabel lainnya disebut variabel bebas (*independent variable*). Variabel bebas adalah variabel yang memberikan perubahan pada variabel terikat (Sugiyono, 2007). Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah efikasi diri dan regulasi emosi.

Variabel bebas (X1) = Efikasi Diri

Variabel bebas (X2) = Regulasi Emosi

Variabel terikat (Y) = Stres Akademik

#### **B. Definisi Operasional**

Definisi operasional variabel penelitian ialah uraian dari variabel-variabel yang digunakan di dalam penelitian ini berdasarkan indikator-indikatornya, meliputi :

### 1. **Stres akademik**

Stres akademik adalah tekanan yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan yang ditimbulkan oleh proses kegiatan akademik. Stres akademik diukur dengan skala yang disusun oleh teori yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2014) yang kemudian disesuaikan dalam bidang akademik, yaitu meliputi: aspek biologis, aspek kognitif, aspek emosional, dan aspek perilaku sosial.

Tinggi rendahnya stres akademik dilihat dari skor yang diperoleh pada skala. Semakin tinggi skor stres akademik yang didapatkan maka semakin tinggi pula stres akademik subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan maka semakin rendah pula stres akademik subjek.

### 2. **Efikasi Diri**

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang atas kemampuan yang dimiliki untuk menguasai segala hal sehingga mampu menghadapi hambatan kesulitan apapun dan mampu bertahan agar dapat menghasilkan sesuatu yang diinginkan, bermanfaat dan menguntungkan. Efikasi diri diukur menggunakan aspek dari Bandura (1997) yang meliputi *Level* (tingkatan), *Strength* (kekuatan), *Generality* (Generalitas). Skor yang tinggi menunjukkan efikasi diri yang baik dan skor yang rendah menunjukkan efikasi diri yang buruk.

Tinggi rendahnya efikasi diri dilihat dari skor yang diperoleh pada skala. Semakin tinggi skor efikasi diri yang didapatkan maka semakin tinggi pula tingkat efikasi diri subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan maka semakin rendah tingkat efikasi diri subjek.

### 3. **Regulasi emosi**

Regulasi emosi adalah proses pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengekspresikan

emosi. Skala Regulasi Emosi yang disusun berdasarkan aspek yang diidentifikasi oleh (Gross & Thompson, 2007) yaitu *strategist*, *goals*, *impulse* dan *acceptance*.

Tinggi rendahnya regulasi emosi individu dilihat dari skor yang diperoleh pada skala. Semakin tinggi skor yang didapatkan maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosi subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan maka semakin rendah pula kemampuan regulasi emosi subjek.

### C. Populasi, Sampel dan Sampling

#### 1. Populasi

Populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi penelitian (Azwar, 2017). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2018-2020 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berjumlah 589 mahasiswa dengan sampel penelitian sebanyak 195 mahasiswa.

**Tabel 1. Rincian Data Populasi**

| Program Studi            | Angkatan | Total      |
|--------------------------|----------|------------|
| Fakultas Kedokteran Umum | 2018     | 186        |
|                          | 2019     | 204        |
|                          | 2020     | 199        |
| <b>Total</b>             |          | <b>589</b> |

#### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang harus memiliki karakteristik atau ciri-ciri yang sama dengan populasinya. Semakin mirip karakteristik atau ciri-ciri sampel dengan populasinya maka semakin baik representasinya dan hasilnya akan digeneralisasikan pada populasi (Azwar, 2015). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018-2020.

### 3. Sampling

Sampel penelitian seringkali dikaitkan dengan berbagai teknik penyampelan (*sampling techniques*). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik penyampelan *cluster random sampling*. Teknik sampling ini peneliti membagi populasi menjadi beberapa kelompok yang terpisah yang disebut sebagai *cluster* dan dari beberapa *cluster* mahasiswa tersebut diambil beberapa sampel yang dipilih secara random atau acak.

#### D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah langkah paling strategis dalam penelitian dikarenakan tujuan dari penelitian yaitu untuk mendapatkan data. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Skala menurut Arikunto (2002) adalah sejumlah pertanyaan ataupun pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ingin diketahui. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala efikasi diri, regulasi emosi dan skala stres akademik.

##### 1. Skala efikasi diri

Skala efikasi diri disusun berdasarkan aspek dari Bandura (1997) yang meliputi tiga aspek yaitu *Level* (tingkatan), *Strength* (kekuatan) dan *Generality* (generalitas), dengan memodifikasi skala penelitian (Ananda & Suprihatin, 2019) yang berjumlah 42 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,942 dan diujikan sebanyak 116 sampel.

Skala efikasi diri pada penelitian ini berupa pernyataan pendukung (*favorable*) dan pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*). Setiap aitem terdapat empat pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Pernyataan *favorable* diberikan skor dengan ketentuan yaitu : Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Sedangkan pernyataan *unfavorable* diberikan skor dengan ketentuan yaitu : Sangat Sesuai (SS) = 1, Sesuai (S) = 2, Tidak Sesuai (TS) = 3 dan

Sangat Tidak Sesuai (STS) = 4. Skala ini terdiri atas 21 pernyataan *favorable* dan 21 pernyataan *unfavorable*.

Adapun rincian *blueprint* variabel skala efikasi diri dijelaskan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Rancangan Aitem Skala Efikasi Diri**

| No.          | Aspek      | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | Jumlah    | Bobot       |
|--------------|------------|------------------|--------------------|-----------|-------------|
| 1.           | Level      | 7                | 7                  | 14        | 33,33%      |
| 2.           | Generality | 7                | 7                  | 14        | 33,33%      |
| 3.           | Strength   | 7                | 7                  | 14        | 33,3%       |
| <b>Total</b> |            | <b>21</b>        | <b>21</b>          | <b>42</b> | <b>100%</b> |

## 2. Skala regulasi emosi

Skala regulasi emosi disusun berdasarkan aspek-aspek dari Gross (2007) yaitu memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) dan memodifikasi emosi (*emotions modification*), dengan memodifikasi skala penelitian (Agasni & Indrawati, 2015) yang berjumlah 36 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,901 yang diujikan sebanyak 136 sampel.

Kategori jawaban yang digunakan dalam skala ini yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Respon dari *item favorable* akan memiliki nilai bobot empat (4) untuk respon sangat sesuai, tiga (3) untuk respon sesuai, dua (2) untuk respon tidak sesuai, dan satu (1) untuk respon sangat tidak sesuai. Respon *item unfavorable* akan memiliki bobot nilai satu (1) untuk respon sangat sesuai, dua (2) untuk respon sesuai, tiga (3) untuk respon tidak sesuai, dan empat (sangat tidak sesuai).

Adapun rincian *blueprint* variabel skala regulasi emosi dijelaskan pada tabel di bawah ini;

**Tabel 3. Rancangan Aitem Skala Regulasi Emosi**

| No.           | Aspek              | Aitem     |           | Total     | Bobot       |
|---------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|               |                    | F         | UF        |           |             |
| 1.            | Memonitor emosi    | 5         | 5         | 10        | 33,33%      |
| 2.            | Mengevaluasi emosi | 5         | 5         | 10        | 33,33%      |
| 3.            | Memodifikasi emosi | 4         | 4         | 8         | 33,33%      |
| <b>Jumlah</b> |                    | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>28</b> | <b>100%</b> |

### 3. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2014) yang kemudian disesuaikan dalam bidang akademik, yaitu meliputi aspek biologis, aspek kognitif, aspek emosional, dan aspek perilaku sosial dengan memodifikasi skala penelitian (Kadi et al., 2020) yang berjumlah 49 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,968 yang diujikan sebanyak 79 sampel.

Pada skala stres akademik ini terdapat lima alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pada *item favorable* jawaban Sangat Setuju (SS) mendapatkan skor 4, Setuju (S) mendapatkan skor 3, Tidak Setuju (TS) mendapatkan skor 2 dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapatkan skor 1. Sedangkan pada *item unfavorable* jawaban Sangat Setuju (SS) mendapatkan skor 1, Setuju (S) mendapatkan skor 2, Tidak Setuju (TS) mendapatkan skor 4, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapatkan skor 4.

Adapun rincian *blueprint* variabel skala stres akademik dijelaskan pada tabel di bawah ini:



**Tabel 4. Rancangan Aitem Skala Stres Akademik**

| Aspek            | Aitem     |          | Jumlah    | Bobot       |
|------------------|-----------|----------|-----------|-------------|
|                  | F         | UF       |           |             |
| Aspek Fisiologis | 8         | -        | 8         | 25%         |
| Aspek Perilaku   | 8         | -        | 8         | 25%         |
| Aspek Kognitif   | 8         | -        | 8         | 25%         |
| Aspek Afektif    | 8         | -        | 8         | 25%         |
| <b>Total</b>     | <b>32</b> | <b>-</b> | <b>32</b> | <b>100%</b> |

#### **E. Validitas, Uji Daya Beda dan Estimasi Realibilitas Alat Ukur**

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

Validitas bertujuan untuk mengetahui seberapa besar instrumen ukur dapat berfungsi, yang mana fungsi yaitu mampu menghasilkan data yang valid dan dapat dipercaya sesuai dengan tujuan ukurnya (Azwar, 2015).

Semakin tinggi tingkat validitas maka akan semakin valid sesuai dengan fungsi ukurnya, sebaliknya semakin rendah validitas alat ukurnya maka semakin jauh dari fungsi ukurnya atau tidak valid.

Untuk menguji validitas, uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi digunakan untuk menguji aitem dengan tujuan alat ukur skala, yang mana dalam hal ini tidak bisa menggunakan satu pihak dalam membuat keputusan atau penilaian penulis saja, namun juga harus dilakukan oleh seorang ahli dengan proses *professional judgement* yaitu dosen pembimbing.

##### **2. Uji Daya Beda Aitem**

Dalam penelitian psikologi, uji daya beda aitem sangat penting untuk dilakukan. Tujuannya untuk mengetahui sejauhmana aitem skala mampu membedakan antara individu atau sekelompok individu yang memiliki atribut atau tidak memiliki atribut untuk diukur (Azwar, 2015). Pengujian daya beda aitem dalam penelitian ini menggunakan SPSS 20.0 *for Windows*.

### 3. Reliabilitas Alat Ukur

Ciri dari instrumen alat ukur yang memiliki kualitas baik yaitu memiliki hasil skor yang cermat dan eror yang pengukuran kecil atau disebut reliabel. Reliabilitas adalah konsistensi alat ukur yang artinya seberapa tinggi kecermatan pengukuran ditentukan oleh seberapa besar eror yang terjadi secara acak (Azwar, 2015). Instrument ukur dapat dikatakan reliabel apabila mampu menghasilkan jawaban yang beda-beda tiap subjek. Data penelitian dapat dipercaya apabila alat ukurnya memiliki reliabilitas yang baik sehingga hasil penelitiannya akurat.

Rentang angka koefisien reliabilitas berada pada angka 0 hingga 1. Koefisien reliabilitas yang besarnya mendekati angka 1 maka semakin reliabel alat ukur tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian reliabilitas koefisien yaitu menggunakan *Alpha Cronbach* pada program SPSS versi 20.00 for Windows.

#### F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis merupakan cara untuk mengolah data setelah semua data dari semua subjek terkumpul. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan analisis statistik. Analisis statistik adalah cara ilmiah untuk mengumpulkan, menyusun, dan menganalisis data penelitian yang berbentuk angka.

Teknik statistik yang digunakan untuk menguji penelitian korelasi yaitu analisis regresi berganda dan korelasi parsial dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 20.00 for windows. Menurut Sugiyono (2014), teknik analisis regresi dua prediktor digunakan apabila terdapat dua variabel bebas. Analisis regresi dua prediktor berfungsi untuk menguji hipotesis pertama yang terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel tergantung yaitu efikasi diri dan regulasi emosi dengan stress akademik. Sedangkan hipotesis kedua dan ketiga dianalisis dengan menggunakan korelasi parsial. Korelasi parsial

digunakan untuk menguji hubungan antara variable bebas dan tergantung di mana terdapat salah satu variabel bebas yang dikendalikan (Sugiyono, 2014).



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kancan Penelitian**

Orientasi kancan penelitian didefinisikan sebagai bagian yang dilalui peneliti sebelum pelaksanaan penelitian, tujuannya menyiapkan semua hal yang berkaitan dengan penelitian seperti mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dan diperlukan, sehingga tahapan orientasi kancan penelitian ini diharapkan agar dapat memperlancar dan mempermudah tercapainya keberhasilan dari penelitian yang sudah dilakukan. Tahapan awal penelitian yakni menentukan lokasi penelitian yang berdasar dari karakteristik populasi yang ditetapkan.

Penelitian dilakukan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang beralamat di Jl.Kaligawe Raya Km.4 Rw/RW.4, Terboyo Kulon, Kec.Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah. Fakultas Kedokteran didirikan tanggal 10 Oktober 1963 telah memiliki teaching hospital yang mmerupakan bagian YBWSA (Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung) yakni Rumah Sakit Islam Sultan Agung.

Alasan peneliti memilih Fakultas Kedokteran UNISSULA karena fenomena di lapangan berupa hasil wawancara yang menjelaskan bahwa tekanan akademik mahasiswa cukup tinggi namun mereka berkeyakinan jika dalam masa studinya akan dilewati dengan baik karena faktor internal maupun eksternal seperti mengalihkan tekanan akademik ke hobi, curhat kepada teman jika merasa kesulitan atau sedih banyak beban tugas, mengurungkan diri atau jalan-jalan sejenak, teringat orang tua yang sudah membiayai banyak dan lain sebagainya. Tingkat stress yang mahasiswa alami pun berbeda-beda. Dari masa menjadi mahasiswa baru hingga ke semester-semester selanjutnya, meski memiliki tingkat tekanan yang dirasakan.

Peneliti menetapkan subjek penelitian berdasarkan pertimbangan berikut:

- a. Ada izin dari institusi dan kepala program studi guna pelaksanaan penelitian.
- b. Jumlah subjek memadai sebagai subjek penelitian.
- c. Wawancara pendahuluan menunjukkan terdapat permasalahan psikologis mahasiswa yaitu stress akademik.

## 2. **Persiapan Penelitian**

Persiapan penelitian agar pelaksanaan lancar dan meminimalis terjadinya kesalahan. Persiapannya meliputi menyiapkan perijinan, menyusun alat ukur, pengambilan data, uji coba alat ukur, estimasi diskriminasi aitem dan reliabilitas alat ukur sebagai berikut:

### a. **Perizinan Penelitian**

Persiapan pertama mencari informasi jumlah subjek yang akan diteliti di tempat penelitian sekaligus menyerahkan surat perizinan beserta syarat pengajuan penelitian seperti surat perizinan dari Fakultas Psikologi UNISSULA, proposal penelitian, identitas mahasiswa dan permohonan pembuatan sertifikat *Ethical Clearance*. Adapun nomor surat perizinan penelitian dari Fakultas Psikologi UNISSULA adalah 222/C.1/Psi-SA/III/2021. Permohonan izin penyebaran angket dan penelitian di Fakultas Kedokteran UNISSULA.

### b. **Penyusunan Alat Ukur**

Penelitian menggunakan alat ukur yang dirancang berdasarkan aspek yang telah ditentukan dengan tujuan mengukur dan mendapatkan data untuk instrument penelitian. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala efikasi diri, regulasi emosi dan stress akademik yang tersusun dari empat alternatif jawaban dengan masing-masing skor yakni aitem *favorable* yaitu Sangat Sesuai (4), Sesuai (3), Tidak Sesuai (2) dan Sangat Tidak Sesuai (1). Pada skor aitem *unfavorable* Sangat Sesuai (1), Sesuai (2), Tidak Sesuai (3) dan Sangat Tidak Sesuai (4).

### 1) Skala Efikasi Diri

Skala yang disusun ini berdasarkan pada aspek-aspek dalam teori yang dikemukakan Bandura (1997) yang meliputi aspek Tingkatan (*Level*), Generalitas (*Generality*) dan Kekuatan (*Strength*). Skala ini dimodifikasi peneliti dengan 42 aitem berupa 21 aitem *favorable* serta 21 aitem *unfavorable*. Butir aitem tersebut disusun dengan mengambil 7 aitem pernyataan pada tiap aspek.

**Tabel 5. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Efikasi Diri**

| Aspek        | Aitem              |                     | Total     |
|--------------|--------------------|---------------------|-----------|
|              | <i>Favorable</i>   | <i>Unfavorable</i>  |           |
| Level        | 1,7,13,19,25,3,37  | 6,12,18,24,30,36,42 | 14        |
| Generality   | 2,8,14,20,26,32,38 | 5,11,17,23,29,35,41 | 14        |
| Strength     | 3,9,15,21,27,33,39 | 4,10,16,22,28,34,40 | 14        |
| <b>Total</b> | <b>21</b>          | <b>21</b>           | <b>42</b> |

### 2) Skala Regulasi Emosi

Skala ini berdasar dari aspek-aspek dari Gross (2007) yang meliputi memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi. Aitem dalam skala berjumlah 28 berupa 14 aitem *favorable* serta 14 aitem *unfavorable*, terdiri atas 4 aitem *favorable* dan 4 aitem *unfavorable*.

**Tabel 6. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Regulasi Emosi**

| Aspek              | Aitem            |                    | Total     |
|--------------------|------------------|--------------------|-----------|
|                    | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |           |
| Memonitor emosi    | 1,7,13,19,25     | 6,12,18,24,28      | 10        |
| Mengevaluasi emosi | 2,8,14,20,26     | 5,11,17,23,27      | 10        |
| Memodifikasi emosi | 3,9,15,21        | 4,10,16,22         | 8         |
| <b>Total</b>       | <b>14</b>        | <b>14</b>          | <b>28</b> |



### 3) Skala Stres Akademik

Skala ketiga berdasar dari aspek-aspek Sarafino dan Smith (2011) yang disesuaikan di bidang akademik, yakni aspek biologis, aspek kognitif, aspek emosional, dan aspek perilaku sosial. Aitem dalam skala berjumlah 32 terdiri atas 8 aitem *favorable* pada masing-masing aspek.

**Tabel 7. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Stres Akademik**

| Aspek            | Aitem                 |                    | Total     |
|------------------|-----------------------|--------------------|-----------|
|                  | <i>Favorable</i>      | <i>Unfavorable</i> |           |
| Aspek Fisiologis | 1,4,9,14,21,26,27,32  | -                  | 8         |
| Aspek Perilaku   | 2,5,10,13,15,20,28,31 | -                  | 8         |
| Aspek Kognitif   | 3,8,12,16,19,22,24,29 | -                  | 8         |
| Aspek Afektif    | 6,7,11,17,18,23,25,30 | -                  | 8         |
| <b>Jumlah</b>    | <b>32</b>             | -                  | <b>32</b> |

#### c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur digunakan untuk melihat reliabilitas skala dan daya beda aitem. *Tryout 1* dilakukan pada 30 April 2021 dengan hasil 149 responden dari 199 total data mahasiswa yang mengisi skala penelitian melalui *google form* yang dibagikan melalui link yang dikirimkan ke *Whatsapp* dengan durasi *tryout* selama 2 sampai 3 hari. Setelah data terkumpul, peneliti memberi skor sesuai dengan kaidah penelitian. Data kemudian dianalisis menggunakan SPSS versi 20.0 *for windows*.

Berdasarkan analisis data yang sudah dikerjakan dapat menunjukkan jika diperoleh reliabilitas yang cukup tinggi dengan standar daya beda aitem 0,3.

**Tabel 8. Persebaran Skala Uji Coba**

| Program Studi | Angkatan | Jumlah Mahasiswa | Jumlah Responden |
|---------------|----------|------------------|------------------|
| Kedokteran    | 2020     | 199              | 149              |

d. **Uji Daya Beda Aitem Dan Reliabilitas Alat Ukur**

Uji daya beda dan estimasi reliabilitas guna mengetahui sejauh mana aitem dapat membedakan individu yang dengan atribut yang diukur atau tidak. Daya beda aitem disebut baik jika koefisien korelasi aitem total sebesar  $\geq 0,3$  (Azwar, 2015). Koefisien korelasi antara nilai aitem dengan nilai aitem total dihitung dengan SPSS versi 20.0 *for windows*.

Hasil dari perhitungan setiap skala, yaitu:

1) **Skala Efikasi Diri**

Skala efikasi diri disusun dari aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997). Berdasarkan uji daya beda aitem dari 42 aitem didapat 35 aitem berdaya beda aitem tinggi berkisar antara 0,534 - 0,317 serta daya beda aitem rendah berkisar 0,157 - 0,295. Reliabilitas skala efikasi diri diperoleh dari koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,897. Sebaran aitem skala efikasi diri, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala Efikasi Diri**

| Aspek        | Aitem               |                      | Total     |
|--------------|---------------------|----------------------|-----------|
|              | <i>Favorable</i>    | <i>Unfavorable</i>   |           |
| Level        | 1,7,13,19*,25,3,37* | 6,12*,18,24,30,36,42 | 11        |
| Generality   | 2*,8,14,20,26,32,38 | 5,11,17,23,29*,35,41 | 12        |
| Strength     | 3,9,15,21,27,33*,39 | 4*,10,16,22,28,34,40 | 12        |
| <b>Total</b> | <b>17</b>           | <b>18</b>            | <b>35</b> |

Keterangan (\*) : daya beda aitem rendah

2) **Skala Regulasi Emosi**

Skala regulasi emosi disusun dari aspek-aspek yang Gross (2007). Berdasarkan uji daya beda aitem dari 28 aitem didapat 16 aitem berdaya beda aitem tinggi dengan berkisar 0,479 - 0,306 serta daya beda aitem rendah berkisar -0,083 - 0,280. Reliabilitas skala regulasi emosi

diperoleh dari koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* dengan nilai 0,796. Sebaran aitem skala regulasi emosi, sebagai berikut:

**Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Skala Regulasi Emosi**

| Aspek              | Aitem            |                | Total     |
|--------------------|------------------|----------------|-----------|
|                    | Favorable        | Unfavorable    |           |
| Memonitor emosi    | 1*,7*,13*,19,25* | 6,12,18,24,28  | 6         |
| Mengevaluasi emosi | 2*,8*,14,20*,26  | 5,11,17*,23,27 | 6         |
| Memodifikasi emosi | 3*,9,15*,21*     | 4,10*,16,22    | 4         |
| <b>Total</b>       | <b>4</b>         | <b>12</b>      | <b>16</b> |

Keterangan (\*) : daya beda aitem rendah

### 3) Skala Stres Akademik

Skala stres akademik disusun dari teori Sarafino dan Smith (2011) yang disesuaikan di bidang akademik. Berdasarkan uji daya beda aitem dari 32 aitem didapat daya beda aitem tinggi berkisar 0,732 - 0,347. Reliabilitas skala stress akademik diperoleh dari koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* dengan nilai 0,938. Sebaran aitem skala stress akademik, sebagai berikut:

**Tabel 11. Sebaran Nomor Aitem Skala Stres Akademik**

| Aspek            | Aitem                 |             | Total     |
|------------------|-----------------------|-------------|-----------|
|                  | Favorable             | Unfavorable |           |
| Aspek Fisiologis | 1,4,9,14,21,26,27,32  | -           | 8         |
| Aspek Perilaku   | 2,5,10,13,15,20,28,31 | -           | 8         |
| Aspek Kognitif   | 3,8,12,16,19,22,24,29 | -           | 8         |
| Aspek Afektif    | 6,7,11,17,18,23,25,30 | -           | 8         |
| <b>Jumlah</b>    | <b>32</b>             | <b>-</b>    | <b>32</b> |

**e. Penomoran Ulang Aitem**

Aitem yang berdaya beda rendah tidak dipakai untuk penelitian, aitem berdaya beda tinggi diberikan nomor kembali untuk penelitian. Berikut nomor baru untuk masing-masing skala :

**Tabel 12. Sebaran Nomor Aitem Skala Penelitian Efikasi Diri**

| Aspek        | Aitem                |                      | Total     |
|--------------|----------------------|----------------------|-----------|
|              | <i>Favorable</i>     | <i>Unfavorable</i>   |           |
| Level        | 1(3),7(9),13(15),    | 6(4),18(10),24(16),  | 11        |
|              | 25(21),31(27)        | 30(22),36(28),42(33) |           |
| Generality   | 8(2),14(8),20(14)    | 5(5),11(11),17(17),  | 12        |
|              | 26(20),32(26),       | 23(23),35(29),41(34) |           |
| Strength     | 38(32)               |                      | 12        |
|              | 3(1),9(7),15(13),    | 10(6),16(12),22(18), |           |
|              | 21(19),27(25),39(31) | 28(24),34(29),40(30) |           |
| <b>Total</b> | <b>17</b>            | <b>18</b>            | <b>35</b> |

Keterangan ( ) : Nomor baru

**Tabel 13. Sebaran Nomor Aitem Skala Penelitian Regulasi Emosi**

| Aspek              | Aitem            |                                     | Total     |
|--------------------|------------------|-------------------------------------|-----------|
|                    | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i>                  |           |
| Memonitor emosi    | 19(1)            | 6(6),12(8),18(11),<br>24(14),28(17) | 6         |
| Mengevaluasi emosi | 14(2),26(7)      | 5(5),11(9),23(12),<br>27(15)        | 6         |
| Memodifikasi emosi | 9(3)             | 4(4),16(13),22(16)                  | 4         |
| <b>Jumlah</b>      | <b>4</b>         | <b>12</b>                           | <b>16</b> |

Keterangan ( ) : Nomor baru

**Tabel 14. Sebaran Nomor Aitem Skala Penelitian Stres Akademik**

| Aspek            | Aitem                                                   |           | Total     |
|------------------|---------------------------------------------------------|-----------|-----------|
|                  | <b>F</b>                                                | <b>UF</b> |           |
| Aspek Fisiologis | 1(1),4(9),9(17),14(8),21(30),<br>26(16),27(24),32(23)   | -         | 8         |
| Aspek Perilaku   | 2(2),5(10),10(18),13(22),<br>15(7),20(15),28(29),31(25) | -         | 8         |
| Aspek Kognitif   | 3(6),8(19),12(3),16(14),<br>19(31),22(11),24(32),29(28) | -         | 8         |
| Aspek Afektif    | 6(4),7(20),11(12),17(26),<br>18(5),23(13),25(27),30(21) | -         | 8         |
| <b>Jumlah</b>    | <b>32</b>                                               | <b>-</b>  | <b>32</b> |

Keterangan ( ) : Nomor baru

## B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan hari Jumat 4 Juni 2021 pukul 13.00 WIB dengan dimulai menyebarkan *link google form* lewat aplikasi Whatsapp. Peneliti menyebarkan *link* dengan berkoordinasi dengan ketua angkatan masing-masing.

Sistem penyebaran skala pada penelitian ini berbasis *online* yaitu dengan *google form*. Dengan demikian, peneliti tidak dapat mengawasi dan mengumpulkan data secara langsung. Namun, peneliti memberi jangka waktu yaitu dalam 7 hari dan terkumpul sebanyak 195 responden dari 390 total mahasiswa. Setelah semuanya terkumpul peneliti mengecek kembali untuk dilakukan skoring serta analisis data menggunakan teknik regresi berganda dan korelasi parsial.

**Tabel 15. Persebaran sampel penelitian**

| Program Studi | Angkatan | Jumlah Mahasiswa | Jumlah Responden |
|---------------|----------|------------------|------------------|
| Kedokteran    | 2018     | 186              | 81               |
|               | 2019     | 204              | 114              |
| <b>Total</b>  |          | <b>390</b>       | <b>195</b>       |

## C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

### 1. Uji Asumsi

Uji asumsi meliputi uji normalitas, ujia linieritas dan uji hipotesis menggunakan SPSS versi 20.0 *for windows*.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas guna mengidentifikasi sebaran data penelitian, apakah variabel mempunyai sebaran normal atau tidak. Peneliti menggunakan *One-Sample Kolmogorov Smirnov Test*, jika nilai  $p > 0,05$  dinyatakan normal. Namun jika  $p < 0,05$  maka data tersebut dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas sebagai berikut:



**Tabel 16. Hasil Analisis Uji Normalitas**

| <b>Variabel</b> | <b>Mean</b> | <b>SD</b> | <b>KS-Z</b> | <b>Residual</b> | <b>P</b> | <b>Ket.</b>  |
|-----------------|-------------|-----------|-------------|-----------------|----------|--------------|
| Stres Akademik  | 74,05       | 14,268    | 1,415       | 0,036           | <0,05    | Tidak Normal |
| Efikasi Diri    | 100,882     | 12,370    | 1,591       | 0,013           | <0,05    | Tidak Normal |
| Regulasi Emosi  | 46,271      | 6,235     | 1,254       | 0,086           | >0,05    | Normal       |

**b. Uji Linieritas**

Uji linieritas guna mengidentifikasi hubungan variabel dan guna mengetahui hubungan linier atau tidak secara signifikan. Variabel dengan hubungan dikatakan linier jika nilai F Linierity <0,05 (Priyatno, 2016). Uji linier menggunakan uji  $F_{linier}$  pada program SPSS versi 20.0 for windows.

Berdasarkan uji linieritas antara stres akademik dengan efikasi diri didapatkan koefisien F sebesar 102,944 dan taraf signifikan (Sig) 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan jika distribusi skala efikasi diri dan skala stres akademik membentuk garis yang lurus atau linier.

Berdasarkan hasil dari uji linieritas antara stres akademik dengan regulasi emosi didapat koefisien F sebesar 164,282 dan taraf signifikan (Sig) 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan jika distribusi skala regulasi emosi dan skala stres akademik membentuk garis yang lurus atau linier.

**c. Uji Multikolinieritas**

Uji multikolinieritas guna mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat dalam model regresi. Model variabel dinyatakan

normal jika tidak ada hubungan antara variable bebas dengan metode yang digunakan untuk pengujiannya dari skor *Variance Inflation Factor* (VIF) dengan skor kurang dari 10 dan skor *Tolerance* melebihi 0,1 maka dikatakan bahwa tidak terjadi multikolinieritas (Priyatno, 2016). Dari hasil tersebut skor VIF yakni 2,242 dan skor *tolerance* 0,446. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa ketiga variabel tersebut tidak multikolinieritas.

## 2. Uji Hipotesis

### a. Uji Hipotesis Pertama

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat dilihat bahwa variabel efikasi diri dan stres akademik berdistribusi tidak normal. Tetapi, tetap dilakukan analisis regresi berganda karena diketahui bahwa residual regresi berdistribusi normal, yaitu berdasarkan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai Sig 0,227 ( $p > 0,05$ ). Uji hipotesis pertama menggunakan analisis regresi berganda yang bertujuan menguji hubungan efikasi diri dan regulasi emosi dengan stress akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran. Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh koefisiensi sebesar 0,690 dan  $F = 87,219$  dengan signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Sehingga secara simultan terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran.

Berdasarkan hasil hipotesis pertama yang diajukan diterima, rumus persamaan garis regresi  $Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$ , sehingga didapatkan  $Y = (153,012) + (-1,227) + (-0,220)$ . Persamaan garis itu menjelaskan bahwa rata-rata skor stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran akan mengalami perubahan sebesar -0,173 atau berkurang sebesar 0,173 pada setiap perubahan yang ada pada variabel efikasi diri

(X<sub>1</sub>) dan juga akan mengalami perubahan senilai -0,443 atau berkurang sebesar 0,443 pada setiap perubahan yang ada pada variabel regulasi emosi (X<sub>2</sub>).

Berdasarkan hasil koefisien determinasi  $R_{\text{square}}$  sebesar 0,476 menjelaskan sumbangan efektif yang diperoleh dari variabel efikasi diri dan regulasi emosi sebesar 47,6% sedangkan 52,4% lainnya dipengaruhi faktor yang tidak diteliti, seperti kepribadian *hardiness*, optimisme, strategi *coping* dan prokrastinasi.

**b. Uji Hipotesis Kedua**

Hipotesis kedua diuji dengan korelasi parsial untuk menguji korelasi antara variabel efikasi diri dengan variabel stres akademik dengan mengontrol variabel stres akademik. Berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel efikasi diri dan stres akademik telah didapat koefisien  $r_{x1y}$  sebesar -0,173 dengan taraf signifikansi 0,016 ( $p < 0,05$ ).

Hasil ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis kedua diterima. Hasil tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka stress akademik mahasiswa semakin rendah, dan semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi stress akademik mahasiswa.

**c. Uji Hipotesis Ketiga**

Hipotesis ketiga diuji dengan korelasi parsial untuk menguji korelasi antara variabel regulasi emosi dengan variabel stres akademik dengan mengontrol variabel stres akademik. Berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel regulasi emosi dan stres akademik telah diperoleh koefisien  $r_{x2y}$  sebesar -0,443 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ).

Hasil ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik mahasiswa

Fakultas Kedokteran, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis ketiga diterima. Hasil tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa maka stres akademik mahasiswa semakin rendah, dan semakin rendah regulasi emosi mahasiswa maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa.

#### D. Deskriptif Variabel Penelitian

Analisa deskriptif pada variabel digunakan sebagai gambaran mengenai kondisi subjek penelitian dan dapat memberi informasi tentang kondisi subjek dalam setiap variabel penelitian. Deskripsi data memakai kategorisasi dari model distribusi normal.

Distribusi normal terbagi menjadi enam bagian, di sebelah kiri mean ada tiga bagian bertanda negative dan di bagian kanan mean tiga bagian dengan tanda positif, serta satu standar deviasi. Distribusi normal kelompok subjek yang digunakan peneliti mengikuti pada perhitungan (Azwar, 2017) sebagai berikut:

**Tabel 17. Norma Kategorisasi Skor**

| Rentang Skor                                 | Kategorisasi  |
|----------------------------------------------|---------------|
| $\mu + 1,8 \sigma < x \leq \mu + 3 \sigma$   | Sangat Tinggi |
| $\mu + 0,6 \sigma < x \leq \mu + 1,8 \sigma$ | Tinggi        |
| $\mu - 0,6 \sigma < x \leq \mu + 0,6 \sigma$ | Sedang        |
| $\mu - 1,8 \sigma < x \leq \mu - 0,6 \sigma$ | Rendah        |
| $\mu - 1,8 \sigma < x \leq \mu - 1,8 \sigma$ | Sangat Rendah |

Keterangan:  $\mu$  : *Mean* hipotetik  $\sigma$  : Standar deviasi hipotetik

#### 1. Deskripsi Skor Skala Stres Akademik

Skala stres akademik mempunyai 32 aitem, pada setiap aitem diberi skor aitem 1-4. Skor minimal yaitu 32 (32x1) skor maksimal 128 (32x4). Rentang skor senilai 96 (128-32). Rentang skor dibagi dengan 6 SD sehingga skor standar deviasi hipotetik 16 (96/6) dan *mean* hipotetik 80 (32+128/2).

Deskripsi data skor pada skala stress akademik diperoleh *mean* empirik dengan skor minimum 32, skor maksimum 109, *mean* 74,05 dan standar

deviasi 14,268. Berikut tabel skor skala efikasi diri mahasiswa Fakultas Kedokteran :

**Tabel 18. Deskripsi Data Skor Stres Akademik**

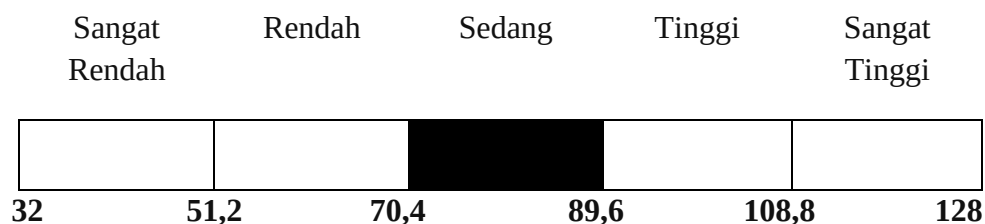
|                      | Empirik | Hipotetik |
|----------------------|---------|-----------|
| Skor Minimal         | 32      | 32        |
| Skor Maksimal        | 109     | 128       |
| Mean (M)             | 74,05   | 80        |
| Standar Deviasi (SD) | 14,268  | 16        |

Berdasarkan tabel di atas, maka skor skala stress akademik di kategorisasikan sebagai berikut :

**Tabel 19. Kategori Distribusi Skor Stres Akademik**

| Norma                 | Kategorisasi  | Frekuensi | Persentase |
|-----------------------|---------------|-----------|------------|
| $108,8 < x \leq 128$  | Sangat Tinggi | 1         | 0,51%      |
| $89,6 < x \leq 108,8$ | Tinggi        | 31        | 15,90%     |
| $70,4 < x \leq 89,6$  | Sedang        | 80        | 41,03%     |
| $51,2 < x \leq 70,4$  | Rendah        | 72        | 36,92%     |
| $32 < x \leq 51,2$    | Sangat Rendah | 11        | 5,64%      |

Berdasarkan kategori skor skala stress akademik dapat diketahui bahwa terdapat 11 subjek pada kelompok sangat rendah, 72 pada kelompok rendah, 80 pada kelompok sedang, 31 pada kelompok tinggi dan 1 pada kelompok sangat tinggi. Sehingga disimpulkan bahwa sebagian besar subjek mempunyai stress akademik sedang. Hal ini didukung oleh *mean empirik* lebih kecil dari *mean hipotetik* ( $74,05 < 80$ ), yang didasarkan pada norma kategori skala stress akademik. Dengan demikian terdapat kesimpulan bahwa sampel penelitian stress akademik memiliki rata-rata stress akademik yang sedang. Berikut ini adalah posisi rata-rata skor yang diperoleh :



**Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Stres Akademik**

## 2. Deskripsi Data Skor Efikasi Diri

Skala efikasi diri mempunyai 35 aitem. Skor minimal yaitu 35 ( $35 \times 1$ ) skor maksimal 140 ( $35 \times 4$ ). Rentang skor sebesar 105 ( $140 - 35$ ). Rentang skor dibagi dengan 6 SD sehingga skor standar deviasi hipotetik 17,5 ( $105/6$ ) dan *mean* hipotetik 87,5 ( $35 + 140/2$ ).

Deskripsi data skor pada skala efikasi diri diperoleh *mean* empirik dengan skor minimum 78, skor maksimum 140, *mean* 100,88 serta standar deviasi 12,371. Berikut tabel skor skala regulasi emosi mahasiswa Fakultas Kedokteran :

**Tabel 20. Deskripsi Data Skor Efikasi Diri**

|                      | Empirik | Hipotetik |
|----------------------|---------|-----------|
| Skor Minimal         | 78      | 35        |
| Skor Maksimal        | 140     | 140       |
| <i>Mean (M)</i>      | 100,88  | 87,5      |
| Standar Deviasi (SD) | 12,371  | 17,5      |

Berdasarkan tabel di atas, maka skor skala efikasi diri di kategorisasikan sebagai berikut :

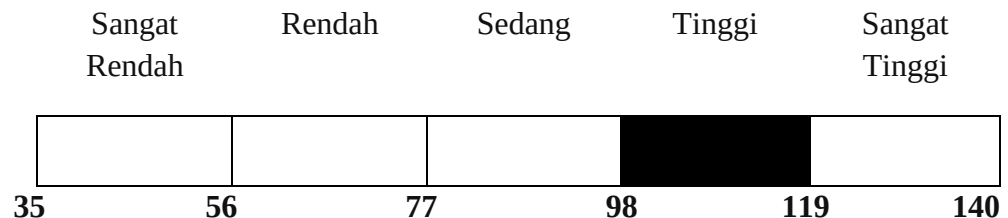
**Tabel 21. Kategori Skor Skala Efikasi Diri**

| Norma              | Kategorisasi  | Frekuensi | Persentase |
|--------------------|---------------|-----------|------------|
| $119 < x \leq 140$ | Sangat Tinggi | 18        | 9,23%      |
| $98 < x \leq 119$  | Tinggi        | 92        | 47,18%     |
| $77 < x \leq 98$   | Sedang        | 85        | 43,59%     |
| $56 < x \leq 77$   | Rendah        | 0         | -          |
| $35 < x \leq 56$   | Sangat Rendah | 0         | -          |

Berdasarkan kategori skor skala efikasi diri dapat diketahui tidak terdapat subjek pada kelompok sangat rendah dan kelompok rendah, terdapat 85 pada kelompok sedang, 92 pada kelompok tinggi dan 18 pada kelompok sangat tinggi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek mempunyai efikasi diri tinggi. Hal ini didukung oleh *mean* empirik lebih besar dari *mean* hipotetik ( $100,88 > 87,5$ ), yang didasarkan pada norma kategori skala efikasi diri. Dengan demikian terdapat kesimpulan bahwa



sampel penelitian efikasi diri memiliki rata-rata efikasi diri yang tinggi. Berikut ini adalah posisi rata-rata skor yang diperoleh :



**Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Efikasi Diri**

### 3. Deskripsi Skor Data Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi disusun sebanyak 16 aitem, skor minimal yaitu 16 (16x1) skor maksimal 64 (16x4). Rentang skor sebesar 48 (64-16). Rentang skor dibagi dengan 6 SD sehingga skor standar deviasi hipotetik 8 (48/6) dan *mean* hipotetik 40 (64+16/2).

Deskripsi data skor pada skala regulasi emosi diperoleh *mean* empirik dengan skor minimum 34, skor maksimum 61, *mean* 46,27 serta standar deviasi 6,235. Berikut tabel skor skala regulasi emosi mahasiswa Fakultas Kedokteran :

**Tabel 22. Deskripsi Data Skor Regulasi Emosi**

|                      | Empirik | Hipotetik |
|----------------------|---------|-----------|
| Skor Minimal         | 34      | 16        |
| Skor Maksimal        | 61      | 64        |
| <i>Mean (M)</i>      | 46,27   | 40        |
| Standar Deviasi (SD) | 6,235   | 8         |

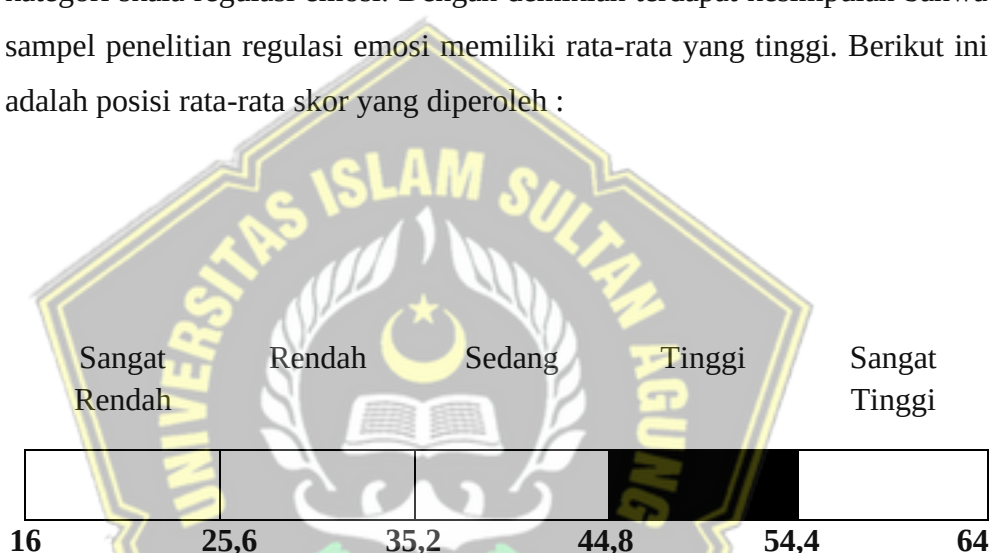
Berdasarkan tabel di atas, maka skor skala regulasi emosi di kategorisasikan sebagai berikut :

**Tabel 23. Kategori Skor Skala Regulasi Emosi**

| Norma                | Kategorisasi  | Frekuensi | Persentase |
|----------------------|---------------|-----------|------------|
| $54,4 < x \leq 64$   | Sangat Tinggi | 22        | 11,28%     |
| $44,8 < x \leq 54,4$ | Tinggi        | 100       | 51,28%     |
| $35,2 < x \leq 44,8$ | Sedang        | 67        | 34,36%     |
| $25,6 < x \leq 35,2$ | Rendah        | 6         | 3,08%      |

|                    |               |   |   |
|--------------------|---------------|---|---|
| $16 < x \leq 25,6$ | Sangat Rendah | 0 | - |
|--------------------|---------------|---|---|

Berdasarkan kategori skor skala regulasi emosi dapat diketahui bahwa tidak terdapat subjek pada kelompok sangat rendah, terdapat 6 subjek di kelompok rendah, terdapat 67 di kelompok sedang, 100 pada kelompok tinggi dan 22 pada kelompok sangat tinggi. Sehingga disimpulkan sebagian besar subjek mempunyai regulasi emosi tinggi. Hal ini didukung oleh *mean* empirik lebih kecil dari *mean* hipotetik ( $46,77 < 40$ ), yang didasarkan pada norma kategori skala regulasi emosi. Dengan demikian terdapat kesimpulan bahwa sampel penelitian regulasi emosi memiliki rata-rata yang tinggi. Berikut ini adalah posisi rata-rata skor yang diperoleh :



**Gambar 3. Norma Kategorisasi Skala Regulasi Emosi**

#### **E. Pembahasan**

Penelitian dilakukan dengan tujuan melihat apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Hasil dari hipotesis pertama menunjukkan bahwa adanya korelasi antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stress akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran dengan koefisiensi sebesar 0,690 dan  $F = 87,219$  dengan signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa diduga terdapat hubungan yang tergolong signifikan dari variabel efikasi diri dan regulasi emosi mahasiswa Fakultas Kedokteran. Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel stres akademik (Y) berdistribusi tidak normal. Namun, peneliti melakukan

uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan normalitas residual sehingga didapatkan bahwa nilai Sig 0,227 ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan berdistribusi normal. Penelitian ini memperoleh  $R_{square}$  0,476 yang menunjukkan bahwa sumbangan efektif yang diperoleh dari variabel efikasi diri dan regulasi emosi 47,6% sedangkan 52,4% lainnya dipengaruhi faktor lain seperti kepribadian *hardiness*, optimisme dan strategi *coping*. Berdasarkan hasil hipotesis, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Anwar, 2018) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stress akademik mahasiswa baru. (Sarafino & Smith, 2014) mengatakan jika individu dengan efikasi diri tinggi akan mengalami tekanan lebih rendah saat menghadapi stressor. (Barseli & Ifdil, 2017) menjelaskan stress akademik muncul saat tekanan dari sebuah keadaan akademik, tekanan ini membuat reaksi berbentuk respon fisik, sikap, pikiran dan emosi negatif akibat tuntutan akademik. Secara konsep, keduanya mempengaruhi stress akademik. Sarafino dan Smith (2014) menyebutkan aspek dari stress akademik yaitu fisiologis, kognitif, emosi dan perilaku.

Hipotesis kedua guna menguji hubungan efikasi diri dan stress akademik koefisien  $r_{xy}$  sebesar -0,173 dengan taraf signifikansi 0,016 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan diduga terdapat hubungan negatif yang signifikan pada variabel efikasi diri terhadap stress akademik, sehingga hipotesis diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Nadirawati (2018) bahwa ada hubungan negatif yang signifikan dari variabel efikasi diri dan stress akademik mahasiswa Fakultas Keperawatan. Penelitian lain (Avianti et al., 2021) menjelaskan hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stress akademik mahasiswa. Penelitian tersebut menerangkan efikasi diri penting sekali bagi individu untuk mengelola persepsi diri untuk menyelesaikan tugas perkuliahan.

Hipotesis ketiga untuk menguji hubungan regulasi emosi dengan stress akademik, didapatkan koefisien  $r_{xy}$  sebesar -0,443 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stress akademik, sehingga hipotesis diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Kadi et al., 2020) yang menjelaskan jika ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stress akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mempunyai regulasi emosi baik akan cenderung menyadari kondisi emosionalnya, dapat mengolah emosi, mengubah emosi menjadi produktif, mempunyai empati dan membangun relasi dengan baik yang berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa (Goleman, 2016).

Hasil penelitian ditemukan bahwa stress akademik mahasiswa fakultas kedokteran umum Unissula termasuk dalam kategori sedang yang berasal dari analisis deskriptif yang menunjukkan ada 80 subjek (42,10%) dengan stress akademik sedang. Hal itu sejalan dengan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada mahasiswa fakultas kedokteran Unissula secara acak. Hasil tersebut diperoleh hasil wawancara bahwa mahasiswa mengalami stress akademik seperti mogok kuliah dalam beberapa hari, merasa lelah dan tidak bisa manajemen waktu dalam perkuliahan.

Hasil penelitian menyebutkan bahwa efikasi diri dan regulasi emosi memiliki koefisien determinasi sebesar 0,476. Artinya sumbangan efektif dari variabel efikasi diri dan regulasi emosi sebesar 47,6% sedangkan 52,4% lainnya dipengaruhi faktor yang tidak diteliti, seperti kepribadian *hardiness*, optimisme dan strategi *coping*.

#### **F. Kelemahan Penelitian**

Penelitian ini tidak luput dari kelemahan. Beberapa kelemahan pada penelitian ini diantaranya:

1. Jumlah aitem terlalu banyak memungkinkan subjek mudah jenuh.
2. Sumbangan efektif pada variabel efikasi diri dan regulasi emosi tidak terlalu besar, sehingga memungkinkan variabel-variabel di luar penelitian dapat memberi sumbangan efektif yang lebih besar terhadap stres akademik.
3. Pada wawancara pendahuluan, peneliti kurang menggali lebih dalam terkait masalah psikologis mahasiswa, sehingga permasalahan yang didapatkan kurang mendalam.

4. Dalam pandemi covid-19, peneliti menyebar skala secara online dengan *link google form*, sehingga peneliti tidak mengawasi secara langsung yang menyebabkan hasilnya kurang maksimal.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan, maka dapat disimpulkan yakni:

1. Adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stress akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima.
2. Adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stress akademik mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal ini menunjukkan jika semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress akademik mahasiswa fakultas kedokteran. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stress akademik mahasiswa fakultas kedokteran umum. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima.
3. Adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stress akademik mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal ini menunjukkan jika semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stress akademik mahasiswa fakultas kedokteran. Sebaliknya, jika semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi stress akademik mahasiswa fakultas kedokteran umum. Sehingga hipotesis ketiga dapat diterima.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti memberi saran kepada beberapa pihak:

1. **Bagi Mahasiswa**



Diharapkan mahasiswa dapat mempertahankan efikasi diri dan kemampuan regulasi emosi untuk menurunkan tingkat stress akademik.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan dengan melibatkan variabel penelitian efikasi diri, regulasi emosi dan stress akademik, peneliti menyarankan agar lebih fokus pada variabel lain yang dapat dikaitkan dengan variabel penelitian ini. Sehingga penelitian selanjutnya dapat memberikan lebih banyak informasi dan khazanah dalam ilmu psikologi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aamir, I. S., Aziz, H., Husnain, M., Syed, A., & Imad, U. (2017). Stress level comparison of medical and nonmedical students: a cross sectional study done at various professional colleges in karachi, pakistan. *Acta Psychopathologica*, 03(02), 1–6. <https://doi.org/10.4172/2469-6676.100080>
- Agasni, A. A., & Indrawati, E. S. (2015). Kecerdasan spiritual dengan regulasi emosi pada mahasiswa program pendidikan sarjana kedokteran. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 4(1), 23–27.
- Alvin, N. O. (2007). *Handling study stress: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Ananda, L. R., & Suprihatin, T. (2019). Hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa unissula. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.87(12), 149–200.
- Anggreiny, N., & Sulistyaningsih, W. (2013). Rational Emotive Behavioural Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan Seksual Universitas Sumatera Utara *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*. 5(2).
- Anwar, K. (2018). *Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa baru*. Bandung: Alfabeta.
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati program studi pendidikan dokter. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 83–93. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.283>
- Azizah, L. N. (2016). *Hubungan dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi UIN Malang angkatan 2015*. Skripsi. Fakultas Psikologi, UIN Malang.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-dasar psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). (1997). The anatomy of stages of change. *American Journal of Health Promotion: AJHP*, 12(1), 8–10.
- Bariyyah, K. (2013). Menurunkan tingkat stres akademik siswa dengan teknik cognitive-behavioral stress management. *Prosiding Kongres XII, Konvensi XVIII Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia Dan Seminar Internasional Konseling*. Denpasar Bali, 14–16.

- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Barseli, M., & Ildil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Blue, B. (2013). *Urgent action needed to improve the mental health and save the lives of Australian doctors and medical students*. <https://www.beyondblue.org.au/media/media-releases/media-releases/action-to-improve-the-mental-health-of-australian-doctors-and-medical-students>
- Desmita. (2009). *Perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Gollust, S. E. (2007). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Medical Care*, 45(7), 594–601. <https://doi.org/10.1097/MLR.0b013e31803bb4c1>
- Feist, J. & Feist, G. J. (2010). *Theories of Personality*. (P. S. P. Sjahputri (ed.); 7th edition). Jakarta: Salemba Humanika.
- Goleman, D. (2007). *Emotional intelligence* (Terjemahan: Hermaya). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation conceptual. Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilfords Publication.
- Hernawati, N. (2006). Tingkat stres dan strategi koping menghadapi stres pada mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama tahun akademik 2005/2006. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 11(2), 43–49.
- Hilker, R. R. J., & Maddi, S. R. (1979). Who stays healthy under stress? *Journal of Occupational Medicine*, 21(9), 595–598.
- Inayatillah, V. (2015). *Hubungan antara adversity quotient dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir (penulisan skripsi) pada mahasiswa*. Skripsi. Fakultas Psikologi, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas halu oleo. *Sublimapsi*, 1(2), 1–10.
- Kalat, J. W., & Shiota, M. N. (2007). *Emotion*. USA: Thomson Wadsworth.
- Kauts, D. S. (2016). (2016). Emotional intelligence and academic stress among college students. *Journal of Education and Applied Social Sciences*, 7(3), 149–157.
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: a transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York: The Guilford Press.

- Maulida, R. T., Karimah, A., Lestari, P., & Rochmanti, M. (2020). Depression, Anxiety, and Stress among Medical Students in the Faculty of Medicine Universitas Airlangga Year Batch 2016, 2017, and 2018. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(12), 223-230.
- Masruroh, S. (2017). *Hubungan efikasi diri terhadap hasil belajar blok emergency medicine mahasiswa tingkat akhir fakultas kedokteran universitas lampung*. 11(1), 92–105.
- Mumpuni, Y., & Wulandari, A. (2010). *Cara jitu mengatasi stres*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Nadirawati, R. (2018). Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas keperawatan universitas jember. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*.
- Nikitha, S., Jose, T. T., & Valsaraj, B. P. (2014). A correlational study on academic stress and self - esteem among higher secondary students in selected schools of udupi district. *Journal of Health and Allied Sciences NU*, 04(01), 106–108. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1703742>
- Oduwaiye, R. O., Yahaya, L. A., Amadi, E. C., & Tihamiyu, K. A. (2017). Stress level and academic performance of university students in Kwara State, Nigeria. *Makerere Journal of Higher Education*, 9(1), 103. <https://doi.org/10.4314/majohe.v9i1.9>
- Philips, I. (1987). An outcome study of the psychosocial adaptation of children at risk: Protective factors in the severely ill newborn. *The Annual of Psychoanalysis*, 15, 215–232. <http://prx.library.gatech.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1988-11188-001&site=ehost-live>
- Rahmawati, D. D. (2012). *Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara.
- Reivich, K., & Andrew, S. (2003). *The resilience factor : 7 keys to finding your inner, strength, and overcoming life's hurdles*. USA : Broadway Books.
- Rice, J. R. (1992). Fault stress states, pore pressure distributions, and the weakness of the san andreas fault. *International Geophysics*, 51(C), 475–503. [https://doi.org/10.1016/S0074-6142\(08\)62835-1](https://doi.org/10.1016/S0074-6142(08)62835-1)
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Igher Education Journal*, 56(6), 735-746.
- Safaria, T. & S. N. E. (2009). *Manajemen emosi sebuah cara cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 01(2), 37–72.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja* (Y. S. Terjemahan: Shinto B. Adelar, Sherly Saragih ; Editor: Wisnu C. Kristiaji (ed.)). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2017). *Psikologi pendidikan* (Terjemahan: Tri Wibowo (ed.); Edisi Kedua). Jakarta: Kencana Prananda.
- Saphiro, E. L. (2003). *Mengajarkan kecerdasan emosional pada anak* (Terjemahan & Hermaya (eds.)). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sarason, I. G., Johnson, J. H., Berberich, J. P., & Siegel, J. M. (1979). Helping police officers to cope with stress: a cognitive-behavioral approach. *American Journal of Community Psychology*, 7(6), 593–603. <https://doi.org/10.1007/BF00891964>
- Saravanan, C., & Wilks, R. (2014). Medical students' experience of and reaction to stress: The role of depression and anxiety. *The Scientific World Journal*, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/737382>
- Sari, A. N., Oktarlina, R. Z., Septa, T., Kedokteran, F., Lampung, U., Ilmu, D., Jiwa, K., Sakit, R., & Provinsi, J. (2017). *Masalah Kesehatan Jiwa Pada Mahasiswa Kedokteran*. 7(11), 82–87.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Book.
- Simbolon, I. (2015). Reaksi stres akademis mahasiswa keperawatan dengan sistem belajar blok di fakultas keperawatan x bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01).
- Sinha, R., Shaham, Y., & Heilig, M. (2011). Translational and reverse translational research on the role of stress in drug craving and relapse. *Psychopharmacology*, 218(1), 69–82. <https://doi.org/10.1007/s00213-011-2263-y>
- Utami. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik siswa kelas xi di man 3 yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa dan Bimbingan Konseling*.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Aplikasi Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination,



performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458.

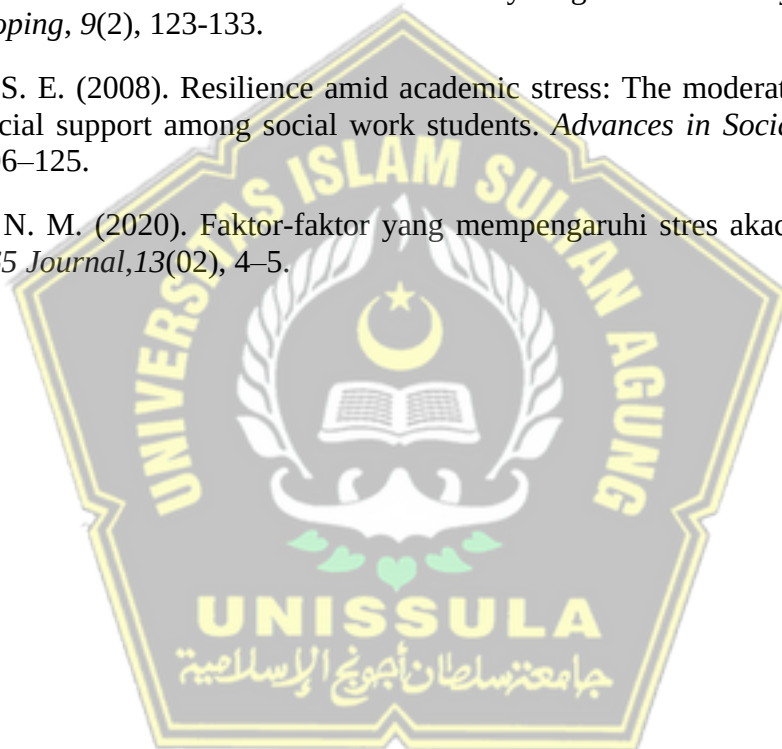
Triyono. (2014). Hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik siswa sma. *Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

Wang, M., & Saudino, K. J. (2011). Emotion Regulation and Stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), 95–103. <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>

Weidner, G., Kohlmann, C. W., Dotzauer, E., & Burns, L. R. (1996). The effects of academic stress on health behaviors in young adults. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9(2), 123-133.

Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125.

Yusuf, N. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 4–5.





# LAMPIRAN



## LAMPIRAN A SKALA UJI COBA

A- 1 Skala Efikasi Diri

A-2 Skala Regulasi Emosi

A-3 Skala Stres Akademik



## SKALA PSIKOLOGI



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

## SKALA PENELITIAN

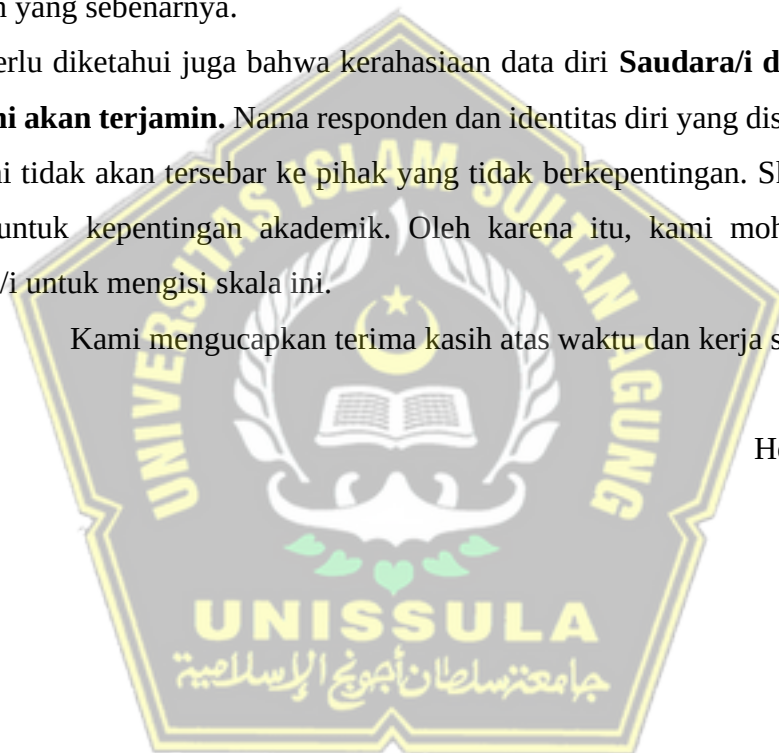
Saudara/i yang kami hormati, mohon kiranya saudara/i berkenan untuk mengisi skala dibawah ini. Skala ini disebarakan dalam rangka pengerjaan skripsi. Saudara/i dipersilahkan untuk memilih jawaban yang dirasa paling cocok atau sesuai dengan keadaan saudara/i saat ini. Perlu diketahui bahwa dalam pengisian skala ini tidak ada jawaban benar maupun salah pada setiap pernyataan yang diajukan. Oleh karena itu, saudara/i dimohon untuk mengisi skala ini sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Perlu diketahui juga bahwa kerahasiaan data diri **Saudara/i dalam mengisi skala ini akan terjamin**. Nama responden dan identitas diri yang disertakan dalam skala ini tidak akan tersebar ke pihak yang tidak berkepentingan. Skala ini dibuat murni untuk kepentingan akademik. Oleh karena itu, kami mohon kesediaan saudara/i untuk mengisi skala ini.

Kami mengucapkan terima kasih atas waktu dan kerja samanya.

Hormat Kami,

Peneliti



## IDENTITAS DIRI

Nama/inisial :

Jurusan :

Angkatan/Semester :

\*Coret yang tidak perlu

## PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Berikut ini ada sejumlah pernyataan. Berilah tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban yang berada di sebelah kanan.

- Bacalah dengan teliti sebelum mengisi pernyataan yang ada.
- Pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri Anda sendiri.
- Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar.

Adapun empat pilihan yang disediakan yaitu:

SS : Bila pernyataan tersebut **SANGAT SESUAI** dengan diri Anda.

S : Bila pernyataan tersebut **SESUAI** dengan diri Anda.

TS : Bila pernyataan tersebut **TIDAK SESUAI** dengan diri Anda.

STS : Bila pernyataan tersebut **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan diri Anda.

Contoh :

### Cara menjawab

| No. | Pernyataan                                 | SS | S | TS | STS |
|-----|--------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 1.  | Saya akan berusaha mencapai cita-cita saya |    |   | X  |     |

### Jika ingin mengganti jawaban

| No. | Pernyataan                                 | S | S | TS | STS |
|-----|--------------------------------------------|---|---|----|-----|
| 1.  | Saya akan berusaha mencapai cita-cita saya | X |   | ✗  |     |

2. Usahakanlah untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan-pernyataan ini.

**SELAMAT MENGERJAKAN**

**SKALA A-1 Skala Uji Coba Variabel Efikasi Diri**

| NO | PERNYATAAN                                                                                   | SS | S | TS | STS |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 1  | Saya yakin dapat mengerjakan tugas yang sulit                                                |    |   |    |     |
| 2  | Saya yakin dapat mengerjakan berbagai macam tugas kuliah                                     |    |   |    |     |
| 3  | Saya yakin tugas yang saya kerjakan dapat terselesaikan dengan baik                          |    |   |    |     |
| 4  | Saya tidak yakin dengan kemampuan saya dalam mengerjakan tugas                               |    |   |    |     |
| 5  | Saya merasa tidak mampu mengerjakan banyak tugas                                             |    |   |    |     |
| 6  | Saya berhenti mengerjakan tugas ketika mengalami kesulitan                                   |    |   |    |     |
| 7  | Saya mampu menyelesaikan tugas sesuai dengan deadline                                        |    |   |    |     |
| 8  | Ketika mendapat banyak tugas, saya mengerjakan tugas satu persatu hingga semua tugas selesai |    |   |    |     |
| 9  | Saya akan berusaha mengerjakan tugas sebaik mungkin                                          |    |   |    |     |
| 10 | Saya ragu dengan tugas yang saya kerjakan apakah itu benar atau salah                        |    |   |    |     |
| 11 | Tugas yang menumpuk membuat saya putus asa                                                   |    |   |    |     |
| 12 | Saya tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu                                             |    |   |    |     |
| 13 | Saya mampu melewati hambatan pada saat mengerjakan tugas                                     |    |   |    |     |
| 14 | Saya mampu menyelesaikan banyak tugas yang diberikan                                         |    |   |    |     |
| 15 | Saya merasa yakin dengan tugas yang saya kerjakan                                            |    |   |    |     |



|    |                                                                                           |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 16 | Saya menganggap tugas yang sulit adalah beban                                             |  |  |  |  |
| 17 | Tugas yang banyak membuat saya mersa tidak sanggup untuk mengerjakannya                   |  |  |  |  |
| 18 | Saya mudah menyerah ketika mengerjakan tugas yang sulit                                   |  |  |  |  |
| 19 | Ketika mendapat tugas, saya tidak menunda-nunda dalam mengerjakannya                      |  |  |  |  |
| 20 | Saya mampu menyelesaikan tugas yang serupa dengan tugas yang telah saya kerjakan          |  |  |  |  |
| 21 | Saya yakin kemampuan saya dapat membantu dalam menyelesaikan tugas                        |  |  |  |  |
| 22 | Saya mengeluh ketika diberikan tugas yang sulit                                           |  |  |  |  |
| 23 | Saya merasa tidak mampu untuk mengerjakan semua tugas kuliah                              |  |  |  |  |
| 24 | Saya menunda-nunda dalam mengerjakan tugas                                                |  |  |  |  |
| 25 | Saya berhasil dalam mengerjakan tugas yang sulit                                          |  |  |  |  |
| 26 | Ketika saya mampu menyelesaikan satu tugas, saya juga mampu menyelesaikan tugas yang lain |  |  |  |  |
| 27 | Saya merasa yakin pada kemampuan diri saya sendiri ketika mengerjakan tugas               |  |  |  |  |
| 28 | Saya merasa takut salah ketika mengerjakan tugas                                          |  |  |  |  |
| 29 | Ketika memiliki banyak tugas, saya hanya sanggup mengerjakan satu tugas saja              |  |  |  |  |
| 30 | Tugas yang sulit membuat saya malas untuk mengerjakannya                                  |  |  |  |  |
| 31 | Saya merasa mampu ketika mendapat tugas sebanyak apapun                                   |  |  |  |  |

|    |                                                                              |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 32 | Tugas sebanyak apapun saya tetap mengerjakannya                              |  |  |  |  |
| 33 | Saya berusaha untuk mengerjakan tugas sendiri                                |  |  |  |  |
| 34 | Saya menyelesaikan tugas dengan mengharapkan bantuan teman                   |  |  |  |  |
| 35 | Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas dengan baik                       |  |  |  |  |
| 36 | Saya merasa malas ketika mendapat tugas yang banyak                          |  |  |  |  |
| 37 | Saya tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas |  |  |  |  |
| 38 | Saya yakin dapat mengerjakan semua tugas kuliah yang diberikan               |  |  |  |  |
| 39 | Saya yakin dapat mengerjakan tugas dengan baik                               |  |  |  |  |
| 40 | Saya merasa tidak sanggup mengerjakan tugas yang sulit                       |  |  |  |  |
| 41 | Saya mudah menyerah ketika mengerjakan banyak tugas                          |  |  |  |  |
| 42 | Saya menghindari untuk mengerjakan tugas yang diberikan                      |  |  |  |  |

\*\*\*Terima Kasih\*\*

**SKALA A-2 Skala Uji Coba Variabel Regulasi Emosi**

| NO | PERNYATAAN                                                                                | SS | S | TS | STS |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 1  | Saya merasa senang ketika menghadapi berbagai aktivitas kuliah                            |    |   |    |     |
| 2  | Saya dapat menyelesaikan masalah akademik dengan berpikiran positif                       |    |   |    |     |
| 3  | Ketika saya khawatir karena tugas-tugas yang semakin berat, saya akan belajar lebih giat  |    |   |    |     |
| 4  | Ketika tugas-tugas semakin berat, saya semakin tidak semangat                             |    |   |    |     |
| 5  | Ketika kesal dengan perkuliahan, saya segera meluapkannya dengan berteriak                |    |   |    |     |
| 6  | Saya merasa mudah marah ketika menghadapi berbagai aktivitas                              |    |   |    |     |
| 7  | Saya merasa tenang ketika menghadapi tugas kuliah yang sulit                              |    |   |    |     |
| 8  | Ketika kecewa dengan hasil ujian, saya enggan menunjukkan di media sosial                 |    |   |    |     |
| 9  | Saya kecewa dengan nilai praktikum yang jelek, namun saya berusaha untuk memperbaikinya   |    |   |    |     |
| 10 | Ketika mendapat nilai ujian yang buruk, saya menjadi mudah tersinggung                    |    |   |    |     |
| 11 | Ketika kecewa dengan hasil ujian dengan mudah saya meluapkannya di media sosial           |    |   |    |     |
| 12 | Saya merasa tidak tenang ketika menghadapi berbagai tugas yang sulit                      |    |   |    |     |
| 13 | Ketika terjadi masalah dalam grup diskusi, saya berusaha diam agar tidak terpancing emosi |    |   |    |     |

|    |                                                                                                                   |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 14 | Saya tidak akan berlarut-larut dalam kesediahn ketika mendapat nilai jelek                                        |  |  |  |  |
| 15 | Saya tersinggung ketika dikritik saat presentasi, namun hal itu mendorong saya untuk memperbaiki kesalahan saya   |  |  |  |  |
| 16 | Ketika tersinggung dikritik saat presentasi, saya dendam kepada orang yang mengkritik saya                        |  |  |  |  |
| 17 | Saya merasa sedih setiap mendapat hasil ujian yang tidak sesuai                                                   |  |  |  |  |
| 18 | Saya mudah mengumpat ketika grup diskusi sedang terjadi masalah                                                   |  |  |  |  |
| 19 | Menurut saya, berpikiran negatif hanya akan menghambat proses belajar                                             |  |  |  |  |
| 20 | Ketika mendapat pujian dosen karena prestasi, saya meluapkan rasa senang sewajarnya                               |  |  |  |  |
| 21 | Saya sedih ketika mendapat tuntutan dari orang tua, namun saay terus berusaha membanggakan mereka dengan prestasi |  |  |  |  |
| 22 | Saya semakin tertekan dan marah-marah ketika mendapat tuntutan dari orang tua                                     |  |  |  |  |
| 23 | Saya bercerita kesana kemari ketika mendapat pujian dosen karena prestasi                                         |  |  |  |  |
| 24 | Seringkali saya berpikir negatif ketika gagal dalam proses belajar                                                |  |  |  |  |
| 25 | Saya akan memilih lingkungan belajar yang sesuai dengan tujuan                                                    |  |  |  |  |
| 26 | Saya akan melawan rasa malas agar tugas-tugas cepat selesai                                                       |  |  |  |  |
| 27 | Ketika mendapat banyak tugas, saya hanya memikirkan namun malas mengerjakannya                                    |  |  |  |  |
| 28 | Saya kurang memperhatikan lingkungan belajar yang sesuai dengan tujuan                                            |  |  |  |  |

\*\*\*Terima Kasih\*\*\*

**SKALA A-3 Skala Uji Coba Stres Akademik**

| NO | PERNYATAAN                                                           | SS | S | TS | STS |
|----|----------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 1  | Saya merasa tidak nafsu makan ketika akan menghadapi banyak tugas    |    |   |    |     |
| 2  | Saya mengurung diri di kamar karena nilai ujian yang jelek           |    |   |    |     |
| 3  | Saya tidak bisa berpikir jernih saat mengerjakan tugas               |    |   |    |     |
| 4  | Saya mengalami insomnia karena belajar materi ujian blok yang sulit  |    |   |    |     |
| 5  | Saya menarik diri dari lingkungan karena merasa tidak berprestasi    |    |   |    |     |
| 6  | Tugas yang banyak membuat saya ingin menangis                        |    |   |    |     |
| 7  | Ketika ada presentasi di kelas, saya merasa cemas karena takut salah |    |   |    |     |
| 8  | Ketika banyak tugas dan ujian, pikiran saya kacau                    |    |   |    |     |
| 9  | Saya merasa mudah lelah karena tuntutan belajar                      |    |   |    |     |
| 10 | Saya merasa gugup ketika akan menghadapi ujian                       |    |   |    |     |
| 11 | Saya berkata kasar kepada orang lain saat saya sedang lelah          |    |   |    |     |
| 12 | Saya merasa khawatir dengan tugas-tugas kuliah saya                  |    |   |    |     |
| 13 | Saya sulit memusatkan perhatian karena merasa terlalu banyak beban   |    |   |    |     |

|    |                                                                                       |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 14 | Saya merasa sesak nafas ketika mendekati masa ujian                                   |  |  |  |  |
| 15 | Saya tidak mudah bergaul bersama teman di kampus                                      |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa sulit mencerna materi perkuliahan                                         |  |  |  |  |
| 17 | Saya selalu merasa rendah diri karena prestasi akademik di kelas                      |  |  |  |  |
| 18 | Saya mudah marah kepada siapa saja yang mengganggu saya belajar                       |  |  |  |  |
| 19 | Saya merasa beberapa materi kuliah terlalu sulit untuk dipahami                       |  |  |  |  |
| 20 | Saya bolos kuliah karena merasa tidak sanggup dengan materi perkuliahan               |  |  |  |  |
| 21 | Ketika saya mendapatkan nilai yang rendah, saya langsung lemas                        |  |  |  |  |
| 22 | Saya merasa pesimis dengan prestasi akademik saya                                     |  |  |  |  |
| 23 | Ketika gagal dalam sebuah ujian, saya akan melampiaskan kemarahan                     |  |  |  |  |
| 24 | Saya merasa lamban saat menerima penjelasan                                           |  |  |  |  |
| 25 | Saya sedih ketika ada orang yang membandingkan prestasi akademik                      |  |  |  |  |
| 26 | Saya pusing ketika mendapat banyak tugas yang harus segera dikumpulkan                |  |  |  |  |
| 27 | Saya merasa program akademik terlalu memberatkan sehingga saya mengalami sakit kepala |  |  |  |  |
| 28 | Saya gugup memulai percakapan ketika diskusi bersama                                  |  |  |  |  |
| 29 | Saya tidak bisa fokus pada tugas-tugas kuliah saya                                    |  |  |  |  |
| 30 | Saya merasa sakit hati jika ada dosen yang mengkritik saya                            |  |  |  |  |
| 31 | Saya tidak mengikuti organisasi kampus karena hal tersebut menambah beban             |  |  |  |  |
| 32 | Saya merasa gemetar ketika presentasi di depan kelas                                  |  |  |  |  |

\*\*\*Terima Kasih\*\*\*



## **LAMPIRAN B TABULASI SKALA UJI COBA**

B-1 Tabulasi Skala Uji Coba Efikasi Diri

B-2 Tabulasi Skala Uji Coba Regulasi Emosi

B-3 Tabulasi Skala Uji Coba Stres Akademik



B-1 Tabulasi Skala Uji Coba Efikasi Diri

| NO | x1 | x2 | x3 | x4 | x5 | x6 | x7 | x8 | x9 | x10 | x11 | x12 | x13 | x14 | x15 | x16 | x17 | x18 | x19 | x20 | x21 | x22 | x23 | x24 | x25 | x26 | x27 | x28 | x29 | x30 | x31 | x32 | x33 | x34 | x35 | x36 | x37 | x38 | x39 | x40 | x41 | x42 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 3   | 4   | 2   | 3   | 4   | 3   | 4   | 4   | 4   | 3   | 4   | 3   | 4   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 4   | 3   | 4   | 4   | 2   | 3   | 3   |
| 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2   | 2   | 2   | 4   | 4   | 4   | 2   | 2   | 2   | 4   | 4   | 4   | 2   | 2   | 2   | 4   | 3   | 4   | 2   | 2   | 2   | 3   | 4   | 3   | 2   | 2   | 2   | 4   | 4   | 4   | 2   | 2   | 2   |
| 3  | 3  | 3  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 3  | 4  | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 4   | 3   | 2   | 2   | 3   | 4   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   |
| 4  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 4   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   |
| 5  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2   | 3   | 2   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 4   | 2   | 3   | 2   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   |
| 6  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 3  | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   |
| 7  | 3  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 3  | 4  | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 4   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 4   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   |
| 8  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 4   | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 2   | 3   | 2   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| 9  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   |
| 10 | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 4  | 4  | 3  | 4   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 4   | 2   | 3   | 2   | 4   | 2   | 3   | 3   | 3   | 4   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   |
| 11 | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 3   | 2   | 2   | 4   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   |
| 12 | 3  | 4  | 4  | 2  | 2  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3   | 2   | 2   | 3   | 4   | 3   | 3   | 2   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 4   | 3   | 3   | 2   | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 4   | 3   | 3   | 3   | 2   |
| 13 | 3  | 3  | 4  | 2  | 2  | 3  | 4  | 4  | 3  | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 4   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 4   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 4   | 4   | 2   | 3   | 2   |
| 14 | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 4  | 4  | 3  | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   |
| 15 | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   |
| 16 | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   |
| 17 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 4   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 4   | 2   | 2   | 2   | 4   | 2   | 4   | 3   | 2   | 4   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   |
| 18 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2   | 2   | 2   | 3   | 4   | 4   | 2   | 2   | 2   | 4   | 4   | 4   | 2   | 2   | 2   | 4   | 4   | 4   | 2   | 2   | 2   | 4   | 4   | 4   | 2   | 2   | 2   | 4   | 4   | 4   | 2   | 2   | 2   |
| 19 | 3  | 4  | 4  | 2  | 2  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   |
| 20 | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2   | 2   | 2   | 4   | 4   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 4   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   |
| 21 | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   |
| 22 | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 23 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |
| 24 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |
| 25 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |
| 26 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |
| 27 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 28 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 29 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |   |
| 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 31 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 32 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 33 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 34 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 35 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 36 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 37 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 38 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |   |
| 39 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |   |
| 40 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 41 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 42 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 43 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 44 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 45 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 46 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |   |
| 47 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 48 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 49 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 50 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 51 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |   |
| 52 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 53 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 54 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 55 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 56 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |   |
| 57 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 58 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 |   |
| 59 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 60 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 61 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 |   |
| 62 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 63 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |   |
| 64 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 65 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 66 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 67 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |   |
| 68 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |   |
| 69 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 70 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |   |
| 71 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 72 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 73 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |   |
| 74 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 75 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 76 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |   |
| 77 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 78 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 79 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |   |
| 80 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |   |
| 81 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |   |
| 82 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 83 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |   |
| 84 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 85 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 86 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |   |
| 87 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |   |
| 88 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 89 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |   |
| 90 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 91 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 92 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 |   |
| 93 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 94 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |   |
| 95 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 96 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |   |
| 97 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 98  | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |   |   |   |   |
| 99  | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |   |   |   |
| 100 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |   |   |
| 101 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |   |
| 102 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |   |   |
| 103 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |   |   |
| 104 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |   |
| 105 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |   |
| 106 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |   |
| 107 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |   |
| 108 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 109 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 110 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |   |
| 111 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |   |
| 112 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |   |
| 113 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 114 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |   |
| 115 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 116 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |   |
| 117 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 118 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |   |
| 119 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |   |
| 120 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 121 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 122 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |   |





|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 148 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 149 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |



B-2 Tabulasi Skala Uji Coba Regulasi Emosi

| NO | x1 | x2 | x3 | x4 | x5 | x6 | x7 | x8 | x9 | x10 | x11 | x12 | x13 | x14 | x15 | x16 | x17 | x18 | x19 | x20 | x21 | x22 | x23 | x24 | x25 | x26 | x27 | x28 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | 2  | 4  | 4  | 2  | 3  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4   | 2   | 4   | 4   | 4   | 4   | 2   | 4   | 2   | 4   | 3   | 3   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 3   | 2   |
| 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 4  | 4  | 2   | 2   | 2   | 3   | 4   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 4   | 2   | 2   | 2   | 3   | 4   | 2   | 2   |
| 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 4   | 2   | 3   | 3   | 4   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   |
| 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 4  | 3  | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   |
| 5  | 3  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 4  | 4  | 3   | 2   | 3   | 4   | 4   | 4   | 2   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 4   | 2   | 4   | 4   | 4   | 2   | 2   |
| 6  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 4  | 3  | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 4   | 2   | 2   |
| 7  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 4  | 3  | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 4   | 3   | 4   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 4   | 4   | 2   | 2   |
| 8  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4   | 2   | 4   | 4   | 4   | 4   | 2   | 4   | 2   | 4   | 4   | 4   | 3   | 2   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| 9  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 4   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   |
| 10 | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2   | 2   | 2   | 4   | 4   | 2   | 2   | 2   | 2   | 4   | 4   | 2   | 2   | 2   | 2   | 4   | 3   | 2   | 2   |
| 11 | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2   | 2   | 2   | 3   | 4   | 2   | 2   | 3   | 2   | 4   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 4   | 4   | 2   | 4   |
| 12 | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 4  | 4  | 3   | 2   | 4   | 4   | 4   | 3   | 2   | 4   | 2   | 4   | 3   | 4   | 2   | 2   | 4   | 4   | 4   | 3   | 2   |
| 13 | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2   | 2   | 4   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   |
| 14 | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   |
| 15 | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   |
| 16 | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   |
| 17 | 2  | 3  | 3  | 2  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4   | 2   | 2   | 4   | 4   | 4   | 2   | 4   | 2   | 4   | 4   | 4   | 4   | 2   | 4   | 4   | 4   | 2   | 3   |
| 18 | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 2  | 3  | 2  | 4  | 2   | 2   | 2   | 3   | 4   | 3   | 2   | 4   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 4   | 4   | 2   | 2   |
| 19 | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2   | 2   | 2   | 2   | 4   | 2   | 2   | 3   | 2   | 4   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 4   | 4   | 2   | 2   |
| 20 | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 4  | 4  | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 4   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 21 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 22 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 23 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 24 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 25 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 26 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 27 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 28 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 29 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 30 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 31 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 32 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 33 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 34 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 37 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 38 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 39 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 40 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 41 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 42 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 43 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 44 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 45 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 46 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 |
| 47 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 48 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 49 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 50 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 51 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 52 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 53 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 54 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 55 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 56 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 57 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 58 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 |
| 59 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 60 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 61 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 62 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 63 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 64 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 65 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| 66 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 67 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 |
| 68 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 69 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 70 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 71 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 72 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 73 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 74 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 75 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 76 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| 77 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 78 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 79 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 80 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 81 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 82 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 83 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| 84 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 85 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 86 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 87 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 88 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 89 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 90 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 91 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| 92 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 |
| 93 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 94 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 95 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 |



|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 96  | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 97  | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 98  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 99  | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 100 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 101 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 102 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 103 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 104 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 105 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 106 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| 107 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 108 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 109 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 110 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 111 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 112 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 113 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 114 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 115 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 116 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 117 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 118 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 119 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 120 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 121 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 122 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 123 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 124 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 125 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 126 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 127 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 |
| 128 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 129 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 130 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| 131 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 132 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| 133 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 134 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 135 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| 136 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 137 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 138 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 139 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 140 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 141 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 142 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 143 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 144 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 145 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 |

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 146 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| 147 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 148 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 149 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 |



B-3 Tabulasi Skala Uji Coba Stres Akademik

| N<br>O | x<br>1 | x<br>2 | x<br>3 | x<br>4 | x<br>5 | x<br>6 | x<br>7 | x<br>8 | x<br>9 | x1<br>0 | x1<br>1 | x1<br>2 | x1<br>3 | x1<br>4 | x1<br>5 | x1<br>6 | x1<br>7 | x1<br>8 | x1<br>9 | x2<br>0 | x2<br>1 | x2<br>2 | x2<br>3 | x2<br>4 | x2<br>5 | x2<br>6 | x2<br>7 | x2<br>8 | x2<br>9 | x3<br>0 | x3<br>1 | x3<br>2 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1      | 4      | 2      | 2      | 2      | 3      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4       | 2       | 4       | 4       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 4       | 2       | 4       | 4       | 2       | 3       | 4       | 4       | 2       | 4       | 2       | 4       | 2       | 4       |
| 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 3      | 2      | 2      | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       |
| 3      | 3      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 3      | 2      | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       |
| 4      | 4      | 2      | 3      | 2      | 2      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 4       | 4       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 4       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       |
| 5      | 4      | 2      | 3      | 4      | 2      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4       | 2       | 4       | 4       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 4       | 4       | 3       | 2       | 3       | 2       | 4       | 4       |
| 6      | 3      | 2      | 2      | 4      | 3      | 2      | 4      | 4      | 3      | 4       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 4       | 2       | 2       | 3       | 2       | 4       | 4       | 4       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       |
| 7      | 2      | 2      | 2      | 4      | 2      | 4      | 2      | 3      | 3      | 4       | 3       | 4       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       |
| 8      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4      | 4       | 2       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 2       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       | 4       |
| 9      | 2      | 2      | 2      | 3      | 2      | 3      | 3      | 2      | 3      | 4       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 4       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 4       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       |
| 10     | 2      | 2      | 3      | 2      | 2      | 2      | 3      | 2      | 2      | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 4       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 4       |
| 11     | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 3      | 3      | 2      | 4       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 4       | 2       | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       |
| 12     | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 3      | 3      | 2      | 2      | 4       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 4       | 2       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       |
| 13     | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 4       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 4       | 2       |
| 14     | 3      | 2      | 2      | 2      | 2      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       |
| 15     | 3      | 2      | 2      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 4       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       |
| 16     | 2      | 2      | 2      | 3      | 3      | 2      | 3      | 3      | 2      | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 3       | 3       | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       |
| 17     | 4      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3      | 4      | 3      | 3      | 4       | 2       | 3       | 4       | 2       | 2       | 2       | 4       | 4       | 3       | 3       | 4       | 3       | 3       | 3       | 4       | 4       | 3       | 4       | 2       | 2       | 2       | 4       |
| 18     | 2      | 2      | 2      | 4      | 2      | 3      | 2      | 3      | 2      | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       |
| 19     | 2      | 2      | 2      | 3      | 2      | 2      | 2      | 2      | 3      | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 4       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       |
| 20     | 4      | 2      | 3      | 4      | 2      | 2      | 2      | 3      | 2      | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 3       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       |
| 21     | 3      | 3      | 2      | 3      | 2      | 3      | 3      | 3      | 3      | 3       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 3       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       |
| 22     | 2      | 2      | 2      | 2      | 2      | 3      | 3      | 2      | 2      | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 3       | 2       | 2       | 2       | 2       |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 23 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 24 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |   |
| 26 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |   |
| 27 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 28 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 29 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 30 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 31 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 32 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 33 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 |
| 34 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 37 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 38 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 39 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 40 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 41 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 |   |
| 42 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 43 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 44 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 45 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 46 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 47 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 |





|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 73 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |
| 74 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |   |   |
| 75 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |   |   |
| 76 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |   |
| 77 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |   |
| 78 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 |   |
| 79 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 80 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 81 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 82 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |   |
| 83 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 |
| 84 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 85 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 86 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 |   |
| 87 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 |   |
| 88 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 |   |   |
| 89 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 90 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |   |
| 91 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 92 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 93 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |   |
| 94 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 95 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |   |
| 96 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 97 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |   |

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 98  | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |   |   |
| 99  | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |
| 100 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |   |
| 101 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 |   |
| 102 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |   |
| 103 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 |   |   |
| 104 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 |   |   |
| 105 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |   |
| 106 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 |   |
| 107 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |   |
| 108 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |   |
| 109 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 110 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |   |
| 111 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 112 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 |



|         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12<br>7 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |   |
| 12<br>8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 12<br>9 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 13<br>0 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 |   |
| 13<br>1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |   |
| 13<br>2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 13<br>3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |   |
| 13<br>4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 13<br>5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |   |
| 13<br>6 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 13<br>7 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 13<br>8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |   |
| 13<br>9 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 14<br>0 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |

|         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14<br>1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 14<br>2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 14<br>3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 14<br>4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 14<br>5 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 14<br>6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 14<br>7 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 14<br>8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 14<br>9 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 |

**LAMPIRAN C RELIABILITAS DAN DAYA BEDA AITEM UJI COBA**

C-1 Estimasi Reliabilitas dan Daya Beda Aitem Skala Efikasi Diri

C-2 Estimasi Reliabilitas dan Daya Beda Aitem Skala Regulasi Emosi

C-3 Estimasi Reliabilitas dan Daya Beda Aitem Skala Stres Akademik





## C-1 Estimasi Reliabilitas dan Daya Beda Aitem Skala Efikasi Diri

**Case Processing Summary**

|       |                       | N   | %     |
|-------|-----------------------|-----|-------|
| Cases | Valid                 | 149 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0   | .0    |
|       | Total                 | 149 | 100.0 |

**Reliabilitas sebelum digugurkan****Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|----------------------------------------------|------------|
| .897             | .900                                         | 42         |

**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 |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| X1  | 117.732                    | 78.644                         | .317                             | .                            | .896                             |
| X2  | 117.577                    | 78.759                         | .295                             | .                            | .896                             |
| X3  | 117.503                    | 78.684                         | .387                             | .                            | .895                             |
| X4  | 117.940                    | 79.827                         | .186                             | .                            | .897                             |
| X5  | 117.839                    | 78.244                         | .408                             | .                            | .894                             |
| X6  | 118.101                    | 77.132                         | .428                             | .                            | .894                             |
| X7  | 117.128                    | 77.220                         | .465                             | .                            | .893                             |
| X8  | 117.148                    | 78.086                         | .367                             | .                            | .895                             |
| X9  | 117.195                    | 76.415                         | .531                             | .                            | .892                             |
| X10 | 118.242                    | 77.603                         | .377                             | .                            | .895                             |
| X11 | 117.993                    | 76.750                         | .512                             | .                            | .893                             |
| X12 | 117.732                    | 80.279                         | .233                             | .                            | .896                             |
| X13 | 117.544                    | 78.480                         | .387                             | .                            | .895                             |
| X14 | 117.443                    | 78.343                         | .400                             | .                            | .894                             |
| X15 | 117.651                    | 78.567                         | .381                             | .                            | .895                             |
| X16 | 118.114                    | 76.777                         | .465                             | .                            | .893                             |

|     |         |        |      |   |      |
|-----|---------|--------|------|---|------|
| X17 | 117.899 | 77.456 | .485 | . | .893 |
| X18 | 117.886 | 77.372 | .503 | . | .893 |
| X19 | 117.893 | 78.015 | .290 | . | .897 |
| X20 | 117.490 | 78.346 | .439 | . | .894 |
| X21 | 117.463 | 78.642 | .430 | . | .894 |
| X22 | 118.322 | 77.085 | .391 | . | .895 |
| X23 | 117.765 | 79.100 | .417 | . | .895 |
| X24 | 117.953 | 77.707 | .393 | . | .894 |
| X25 | 117.544 | 78.642 | .439 | . | .894 |
| X26 | 117.490 | 77.968 | .454 | . | .894 |
| X27 | 117.604 | 78.146 | .414 | . | .894 |
| X28 | 118.389 | 78.037 | .324 | . | .896 |
| X29 | 117.785 | 79.764 | .253 | . | .896 |
| X30 | 118.174 | 76.375 | .454 | . | .894 |
| X31 | 117.899 | 77.361 | .387 | . | .895 |
| X32 | 117.396 | 78.498 | .331 | . | .895 |
| X33 | 117.765 | 80.208 | .157 | . | .898 |
| X34 | 118.208 | 77.139 | .420 | . | .894 |
| X35 | 117.866 | 77.536 | .515 | . | .893 |
| X36 | 118.195 | 76.847 | .403 | . | .895 |
| X37 | 117.631 | 79.045 | .270 | . | .896 |
| X38 | 117.497 | 77.860 | .426 | . | .894 |
| X39 | 117.503 | 78.130 | .485 | . | .894 |
| X40 | 117.872 | 77.355 | .534 | . | .893 |
| X41 | 117.893 | 77.637 | .466 | . | .893 |
| X42 | 117.879 | 77.783 | .456 | . | .894 |

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|----------------------------------------------|------------|
| .896             | .900                                         | 35         |

## C-2 Estimasi Reliabilitas dan Daya Beda Aitem Skala Regulasi Emosi

Case Processing Summary

|       |                       | N   | %     |
|-------|-----------------------|-----|-------|
| Cases | Valid                 | 149 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0   | .0    |
|       | Total                 | 149 | 100.0 |

## Reliabilitas sebelum digugurkan

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|----------------------------------------------|------------|
| .734             | .753                                         | 28         |

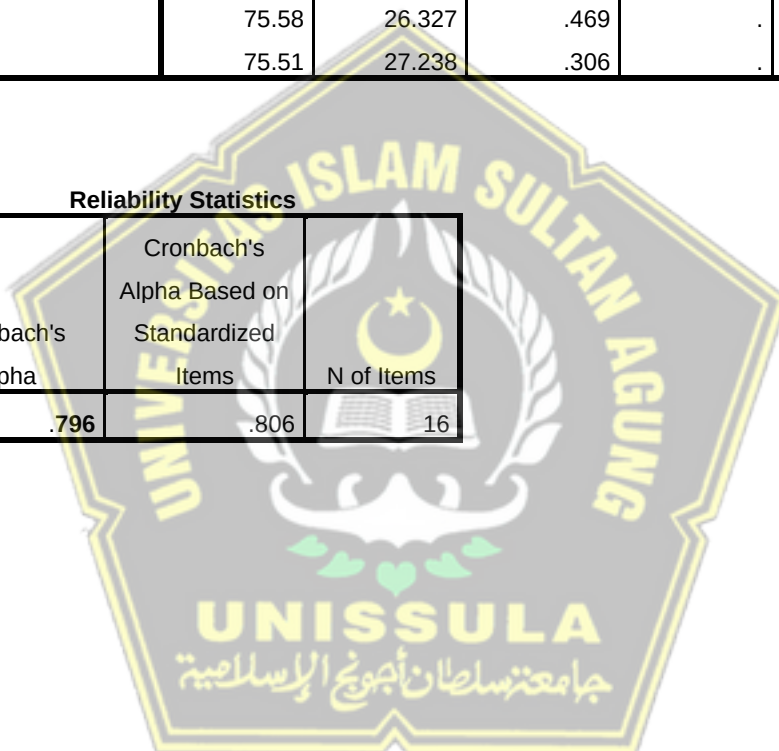
Item-Total Statistics

|     | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Squared Multiple Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| X1  | 75.24                      | 27.982                         | .199                             | .                            | .730                             |
| X2  | 75.09                      | 28.180                         | .222                             | .                            | .729                             |
| X3  | 75.15                      | 28.005                         | .191                             | .                            | .731                             |
| X4  | 75.58                      | 26.773                         | .377                             | .                            | .719                             |
| X5  | 75.54                      | 27.074                         | .329                             | .                            | .722                             |
| X6  | 75.59                      | 26.514                         | .421                             | .                            | .716                             |
| X7  | 75.72                      | 28.701                         | .051                             | .                            | .740                             |
| X8  | 74.95                      | 28.294                         | .075                             | .                            | .742                             |
| X9  | 74.87                      | 27.279                         | .322                             | .                            | .723                             |
| X10 | 75.70                      | 27.226                         | .258                             | .                            | .727                             |
| X11 | 75.34                      | 27.224                         | .446                             | .                            | .718                             |
| X12 | 75.85                      | 26.397                         | .363                             | .                            | .719                             |
| X13 | 75.19                      | 29.266                         | -.044                            | .                            | .746                             |
| X14 | 74.98                      | 27.114                         | .327                             | .                            | .722                             |
| X15 | 75.99                      | 28.608                         | .044                             | .                            | .743                             |
| X16 | 75.30                      | 27.347                         | .479                             | .                            | .718                             |

|     |       |        |       |   |      |
|-----|-------|--------|-------|---|------|
| X17 | 76.36 | 29.125 | -.022 | . | .745 |
| X18 | 75.38 | 27.022 | .452  | . | .717 |
| X19 | 74.81 | 27.252 | .311  | . | .723 |
| X20 | 74.97 | 28.438 | .145  | . | .733 |
| X21 | 75.09 | 29.499 | -.083 | . | .750 |
| X22 | 75.58 | 26.326 | .395  | . | .717 |
| X23 | 75.35 | 27.013 | .463  | . | .717 |
| X24 | 75.85 | 26.240 | .401  | . | .716 |
| X25 | 74.90 | 27.510 | .280  | . | .725 |
| X26 | 74.90 | 27.051 | .366  | . | .720 |
| X27 | 75.58 | 26.327 | .469  | . | .713 |
| X28 | 75.51 | 27.238 | .306  | . | .724 |

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|----------------------------------------------|------------|
| .796             | .806                                         | 16         |



## C-3 Estimasi Reliabilitas dan Daya Beda Aitem Skala Stres Akademik

Case Processing Summary

|       |                       | N   | %     |
|-------|-----------------------|-----|-------|
| Cases | Valid                 | 149 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0   | .0    |
|       | Total                 | 149 | 100.0 |

## Reliabilitas Skala Stres Akademik

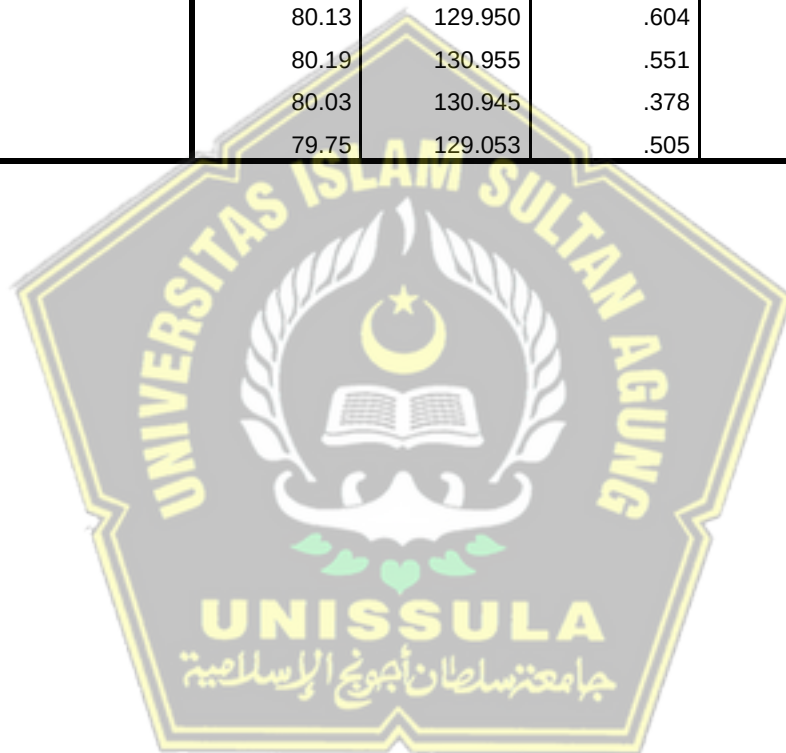
Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|----------------------------------------------|------------|
| .938             | .939                                         | 32         |

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 |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| X1  | 79.82                      | 127.460                        | .555                             | .                            | .937                             |
| X2  | 80.16                      | 129.920                        | .548                             | .                            | .937                             |
| X3  | 80.13                      | 129.698                        | .597                             | .                            | .936                             |
| X4  | 79.70                      | 129.618                        | .429                             | .                            | .938                             |
| X5  | 80.09                      | 128.094                        | .651                             | .                            | .936                             |
| X6  | 79.79                      | 127.950                        | .553                             | .                            | .937                             |
| X7  | 79.58                      | 128.272                        | .555                             | .                            | .937                             |
| X8  | 79.58                      | 127.920                        | .621                             | .                            | .936                             |
| X9  | 79.70                      | 127.293                        | .632                             | .                            | .936                             |
| X10 | 79.40                      | 130.038                        | .464                             | .                            | .938                             |
| X11 | 80.19                      | 132.991                        | .347                             | .                            | .938                             |
| X12 | 79.67                      | 127.749                        | .600                             | .                            | .936                             |
| X13 | 79.83                      | 126.334                        | .732                             | .                            | .935                             |
| X14 | 80.14                      | 128.514                        | .668                             | .                            | .936                             |
| X15 | 80.07                      | 130.941                        | .449                             | .                            | .938                             |
| X16 | 79.87                      | 128.085                        | .646                             | .                            | .936                             |
| X17 | 79.77                      | 128.299                        | .580                             | .                            | .936                             |
| X18 | 79.91                      | 127.613                        | .598                             | .                            | .936                             |

|     |       |         |      |   |      |
|-----|-------|---------|------|---|------|
| X19 | 79.39 | 129.902 | .488 | . | .937 |
| X20 | 80.25 | 133.201 | .371 | . | .938 |
| X22 | 79.69 | 129.512 | .465 | . | .938 |
| X22 | 79.89 | 127.021 | .650 | . | .936 |
| X23 | 80.18 | 130.636 | .539 | . | .937 |
| X24 | 79.83 | 127.316 | .659 | . | .935 |
| X25 | 79.50 | 128.022 | .520 | . | .937 |
| X26 | 79.54 | 128.493 | .533 | . | .937 |
| X27 | 79.96 | 126.796 | .688 | . | .935 |
| X28 | 79.79 | 128.869 | .526 | . | .937 |
| X29 | 80.13 | 129.950 | .604 | . | .936 |
| X30 | 80.19 | 130.955 | .551 | . | .937 |
| X31 | 80.03 | 130.945 | .378 | . | .938 |
| X32 | 79.75 | 129.053 | .505 | . | .937 |





## LAMPIRAN D SKALA PENELITIAN

D-1 Skala Efikasi Diri

D-2 Skala Regulasi Emosi

D-3 Skala Stres Akademik



## **SKALA PSIKOLOGI**



**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

**SEMARANG**

**2021**

### Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dalam kesempatan ini saya meminta kesediaan Anda untuk meluangkan waktu serta berpartisipasi dalam penelitian dengan mengisi kuesioner yang telah kami berikan ini. Kuisisioner ini diperlukan dalam rangka penyusunan tugas akhir untuk program Strata-1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Sebelum mengisi kuesioner ini, isilah form kesediaan mengikuti penelitian pada kolom yang telah disediakan dan bacalah petunjuk pengerjaan dengan baik. Semua data yang Anda berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Atas kesediaan dan partisipasi yang Anda berikan, kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,

Peneliti

### FORM KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ..... (boleh inisial)

Fakultas/Jurusan

Angkatan

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

Semarang, ..... 2021

(.....)

### PETUNJUK UMUM Pengerjaan

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

**SS** : Bila pernyataan tersebut **SANGAT SESUAI** dengan diri anda  
**S** : Bila pernyataan tersebut **SESUAI** dengan diri anda  
**TS** : Bila pernyataan tersebut **TIDAK SESUAI** dengan diri anda  
**STS** : Bila pernyataan tersebut **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan diri anda

#### Contoh

##### Cara Menjawab :

| No | Pernyataan                             | SS | S | TS | STS |
|----|----------------------------------------|----|---|----|-----|
| 1  | Saya dapat mengontrol diri dengan baik | X  |   |    |     |

##### Jika ingin mengganti jawaban

| No | Pernyataan                             | SS           | S | TS | STS |
|----|----------------------------------------|--------------|---|----|-----|
| 1  | Saya dapat mengontrol diri dengan baik | <del>X</del> |   | X  |     |

3. Semua jawaban adalah benar, selama jawaban tersebut sesuai dengan pendapat, pikiran, atau perasaan Anda
4. Periksa kembali jawaban Anda sebelum kuesioner ini dikembalikan, dan jangan sampai ada jawaban yang terlewatkan

**SELAMAT Mengerjakan**

**SKALA D-1 Skala Penelitian Efikasi Diri**

| NO | PERNYATAAN                                                                                      | SS | S | TS | STS |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 1  | Saya yakin tugas yang saya kerjakan dapat terselesaikan dengan baik                             |    |   |    |     |
| 2  | Ketika mengerjakan banyak tugas, saya mengerjakan tugas satu persatu hingga semua tugas selesai |    |   |    |     |
| 3  | Saya yakin dapat mengerjakan tugas yang sulit                                                   |    |   |    |     |
| 4  | Saya berhenti mengerjakan tugas ketika mengalami kesulitan                                      |    |   |    |     |
| 5  | Saya merasa tidak mampu mengerjakan banyak tugas                                                |    |   |    |     |
| 6  | Saya ragu dengan tugas yang saya kerjakan apakah itu benar atau salah                           |    |   |    |     |
| 7  | Saya akan berusaha mengerjakan tugas sebaik mungkin                                             |    |   |    |     |
| 8  | Saya mampu menyelesaikan banyak tugas yang diberikan                                            |    |   |    |     |
| 9  | Saya mampu menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang diberikan                               |    |   |    |     |
| 10 | Saya mudah menyerah ketika mengerjakan tugas yang sulit                                         |    |   |    |     |
| 11 | Tugas yang menumpuk membuat saya putus asa                                                      |    |   |    |     |
| 12 | Saya menganggap tugas yang sulit adalah beban                                                   |    |   |    |     |
| 13 | Saya merasa yakin dengan tugas yang saya kerjakan                                               |    |   |    |     |
| 14 | Saya mampu menyelesaikan tugas yang serupa dengan tugas yang telah saya kerjakan                |    |   |    |     |

|    |                                                                                           |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 15 | Saya mampu melewati hambatan pada saat mengerjakan tugas                                  |  |  |  |  |
| 16 | Saya menunda-nunda dalam mengerjakan tugas                                                |  |  |  |  |
| 17 | Tugas yang banyak membuat saya mersa tidak sanggup untuk mengerjakannya                   |  |  |  |  |
| 18 | Saya mengeluh ketika diberikan tugas yang sulit                                           |  |  |  |  |
| 19 | Saya yakin kemampuan saya dapat membantu dalam menyelesaikan tugas                        |  |  |  |  |
| 20 | Ketika saya mampu menyelesaikan satu tugas, saya juga mampu menyelesaikan tugas yang lain |  |  |  |  |
| 21 | Saya berhasil dalam mengerjakan tugas yang sulit                                          |  |  |  |  |
| 22 | Tugas yang sulit membuat saya malas untuk mengerjakannya                                  |  |  |  |  |
| 23 | Saya merasa tidak mampu untuk mengerjakan semua tugas kuliah                              |  |  |  |  |
| 24 | Saya merasa takut salah ketika mengerjakan tugas                                          |  |  |  |  |
| 25 | Saya merasa yakin pada kemampuan diri saya sendiri ketika mengerjakan tugas               |  |  |  |  |
| 26 | Tugas sebanyak apapun saya tetap mengerjakannya                                           |  |  |  |  |
| 27 | Saya merasa mampu ketika mendapat tugas sebanyak apapun                                   |  |  |  |  |
| 28 | Saya merasa malas ketika mendapat tugas yang banyak                                       |  |  |  |  |
| 29 | Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas dengan baik                                    |  |  |  |  |

|    |                                                                |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 30 | Saya menyelesaikan tugas dengan mengharapkan bantuan teman     |  |  |  |  |
| 31 | Saya yakin dapat mengerjakan tugas dengan baik                 |  |  |  |  |
| 32 | Saya yakin dapat mengerjakan semua tugas kuliah yang diberikan |  |  |  |  |
| 33 | Saya menghindari untuk mengerjakan tugas yang sulit            |  |  |  |  |
| 34 | Saya mudah menyerah ketika mengerjakan banyak tugas            |  |  |  |  |
| 35 | Saya merasa tidak sanggup mengerjakan tugas yang sulit         |  |  |  |  |

\*\*\*Terima Kasih\*\*\*





**SKALA D-2 Skala Penelitian Regulasi Emosi**

| NO | PERNYATAAN                                                                                 | SS | S | TS | STS |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 1  | Menurut saya, berpikiran negatif hanya akan menghambat proses belajar                      |    |   |    |     |
| 2  | Saya tidak akan berlarut-larut dalam kesedihan ketika mendapat nilai jelek                 |    |   |    |     |
| 3  | Saya kecewa dengan nilai praktikum yang jelek, namun saya berusaha untuk memperbaikinya    |    |   |    |     |
| 4  | Ketika tugas-tugas kuliah semakin berat, saya semakin tidak semangat                       |    |   |    |     |
| 5  | Ketika kesal dengan perkuliahan, saya segera meluapkannya dengan berteriak                 |    |   |    |     |
| 6  | Saya merasa mudah marah ketika menghadapi berbagai aktivitas                               |    |   |    |     |
| 7  | Saya akan melawan rasa malas agar tugas-tugas cepat selesai                                |    |   |    |     |
| 8  | Saya merasa tidak tenang ketika menghadapi berbagai tugas yang sulit                       |    |   |    |     |
| 9  | Ketika kecewa dengan hasil ujian, dengan mudah saya meluapkannya di media sosial           |    |   |    |     |
| 10 | Saya mudah mengumpat ketika grup diskusi sedang terjadi masalah                            |    |   |    |     |
| 11 | Saya bercerita kesan kemari ketika mendapat pujian dosen karena prestasi                   |    |   |    |     |
| 12 | Ketika tersinggung dikritik saat presentasi, saya dendam kepada orang yang mengkritik saya |    |   |    |     |
| 13 | Seringkali saya berpikir negatif ketika gagal dalam proses belajar                         |    |   |    |     |
| 14 | Ketika mendapat banyak tugas-tugas, saya hanya memikirkan namun malas mengerjakannya       |    |   |    |     |

|    |                                                                               |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 15 | Saya semakin tertekan dan marah-marah ketika mendapat tuntutan dari orang tua |  |  |  |  |
| 16 | Saya kurang memperhatikan lingkungan belajar yang sesuai dengan tujuan        |  |  |  |  |



**SKALA D-3 Skala Penelitian Stres Akademik**

| NO | PERNYATAAN                                                                 | SS | S | TS | STS |
|----|----------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 1  | Saya merasa tidak nafsu makan ketika akan menghadapi banyak tugas          |    |   |    |     |
| 2  | Saya mengurung diri di kamar karena nilai ujian yang jelek                 |    |   |    |     |
| 3  | Saya merasa khawatir dengan tugas-tugas kuliah saya                        |    |   |    |     |
| 4  | Tugas yang banyak membuat saya ingin menangis                              |    |   |    |     |
| 5  | Saya mudah marah kepada siapa saja yang mengganggu saya belajar            |    |   |    |     |
| 6  | Saya tidak bisa berpikir jernih saat mengerjakan tugas                     |    |   |    |     |
| 7  | Saya tidak mudah bergaul bersama teman di kampus                           |    |   |    |     |
| 8  | Saya merasa sesak nafas saat mendekati masa ujian                          |    |   |    |     |
| 9  | Saya mengalami insomnia karena belajar materi ujian blok yang sulit        |    |   |    |     |
| 10 | Saya menarik diri dari lingkungan karena merasa tidak berprestasi          |    |   |    |     |
| 11 | Saya merasa pesimis dengan prestasi akademik saya                          |    |   |    |     |
| 12 | Saya berkata kasar kepada keluarga atau teman-teman saya saat sedang lelah |    |   |    |     |
| 13 | Ketika gagal dalam sebuah ujian, saya akan melampiaskan kemarahan          |    |   |    |     |

|    |                                                                                       |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 14 | Saya merasa sulit menerima materi perkuliahan                                         |  |  |  |  |
| 15 | Saya bolos kuliah karena merasa tidak sanggup dengan materi perkuliahan               |  |  |  |  |
| 16 | Saya pusing ketika mendapat banyak tugas yang harus segera dikumpulkan                |  |  |  |  |
| 17 | Saya merasa mudah lelah karena tuntutan belajar                                       |  |  |  |  |
| 18 | Saya merasa gugup ketika akan menghadapi ujian                                        |  |  |  |  |
| 19 | Ketika banyak tugas dan ujian, pikiran saya kacau                                     |  |  |  |  |
| 20 | Ketika ada presentasi di kelas, saya merasa cemas karena takut salah                  |  |  |  |  |
| 21 | Saya merasa sakit hati jika ada dosen yang mengkritik saya                            |  |  |  |  |
| 22 | Saya sulit memusatkan perhatian karena merasa terlalu banyak beban                    |  |  |  |  |
| 23 | Saya merasa gemetar ketika presentasi di depan kelas                                  |  |  |  |  |
| 24 | Saya merasa program akademik terlalu memberatkan sehingga saya mengalami sakit kepala |  |  |  |  |
| 25 | Saya tidak mengikuti organisasi kampus hal tersebut menambah beban                    |  |  |  |  |
| 26 | Saya selalu merasa rendah diri karena prestasi akademik di kelas                      |  |  |  |  |
| 27 | Saya sedih ketika ada orang yang membandingkan prestasi akademik                      |  |  |  |  |
| 28 | Saya tidak bisa fokus pada tugas-tugas kuliah saya                                    |  |  |  |  |
| 29 | Saya gugup memulai percakapan ketika berdiskusi                                       |  |  |  |  |
| 30 | Ketika saya mendapatkan nilai yang rendah, saya langsung lemas                        |  |  |  |  |
| 31 | Saya merasa beberapa materi kuliah terlalu sulit untuk dipahami                       |  |  |  |  |
| 32 | Saya merasa lamban saat menerima penjelasan                                           |  |  |  |  |

\*\*\*Terima Kasih\*\*\*

## **LAMPIRAN E TABULASI DATA PENELITIAN**

E-1 Tabulasi Data Skala Penelitian Efikasi Diri

E-2 Tabulasi Data Skala Penelitian Regulasi Emosi

E-3 Tabulasi Data Skala Penelitian Stres Akademik



E-1 Tabulasi Data Skala Penelitian Efikasi Diri

| NO | X1 | X2 | X3 | X4 | X5 | X6 | X7 | X8 | X9 | X10 | X11 | X12 | X13 | X14 | X15 | X16 | X17 | X18 | X19 | X20 | X21 | X22 | X23 | X24 | X25 | X26 | X27 | X28 | X29 | X30 | X31 | X32 | X33 | X34 | X35 |   |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 1  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 4   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   |   |
| 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3 |
| 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 4  | 3  | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   |   |
| 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 4  | 4  | 4  | 4   | 3   | 2   | 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 2   | 4   | 4   | 4   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 4   | 4   | 3   | 3   | 4   |   |
| 5  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4   | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 3   |   |
| 6  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   |   |
| 7  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 4   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   |   |
| 8  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4   | 2   | 1   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 2   | 4   | 3   | 4   | 4   | 4   | 1   | 4   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   | 4   |   |
| 9  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   |   |
| 10 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   |   |
| 11 | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   |   |
| 12 | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 4  | 4  | 3   | 4   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 3   | 2   | 4   | 4   | 4   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   |   |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 14 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 15 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 16 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 17 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 |
| 18 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 19 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 20 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 22 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 23 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 24 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 25 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 26 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |



|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 28 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 29 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 30 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 31 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 32 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 33 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |
| 34 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |   |
| 35 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |   |
| 36 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 37 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 38 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 |   |
| 39 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 41 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |   |
| 42 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |   |
| 43 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 44 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 45 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |
| 46 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |   |
| 47 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 48 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |   |
| 49 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 |   |
| 50 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |
| 51 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |   |
| 52 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |   |
| 53 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 54 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 55 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |   |
| 56 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 57 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 58 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 |   |
| 59 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 60 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 61 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |   |
| 62 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |   |
| 63 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 64 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 65 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |
| 66 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |   |
| 67 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 68 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |   |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 69 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |   |
| 70 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 71 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |   |
| 72 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 73 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 74 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 75 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 76 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 77 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 78 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 79 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |   |
| 80 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 81 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 |   |
| 82 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 83 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 84 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 85 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 86 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 87 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 88 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 89 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 90 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 91 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 92 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 93 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 94 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 95 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 96 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |











|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 153 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |   |
| 154 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 155 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |   |
| 156 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 157 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 158 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 159 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 160 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 161 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 162 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 163 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 164 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |   |
| 165 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 166 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 167 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 168 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 169 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 170 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 171 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 |
| 172 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 173 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 174 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 175 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 176 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 177 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 178 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 179 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 |
| 180 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |



|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 195 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|



E-2 Tabulasi Data Skala Penelitian

| NO | x1 | x2 | x3 | x4 | x5 | x6 | x7 | x8 | x9 | x10 | x11 | x12 | x13 | x14 | x15 | x16 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   |
| 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 3  | 3  | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   |
| 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 4  | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   |
| 5  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   |
| 6  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   |
| 7  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   |
| 8  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 4   | 4   |
| 9  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   |
| 10 | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   |
| 11 | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| 12 | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3   | 4   | 4   | 1   | 2   | 2   | 2   |



|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 14 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 15 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 16 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 |
| 17 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 18 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 19 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 20 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 21 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 22 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 23 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 24 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 25 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 26 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 28 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 29 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 30 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 31 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 32 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 |
| 33 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 34 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 |
| 35 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 36 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 37 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 38 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 39 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 41 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 |
| 42 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 |
| 43 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 44 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 45 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 46 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 |
| 47 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 48 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| 49 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 50 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 51 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 52 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 53 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 54 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |



|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 69 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 70 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 71 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 |
| 72 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 73 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 74 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 75 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 76 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 |
| 77 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 78 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 79 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 80 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 81 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 |
| 82 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 83 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 84 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 |
| 85 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 86 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 87 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 88 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 89 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 90 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 91 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 92 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 |
| 93 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 |
| 94 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 95 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 96 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |











|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 153 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| 154 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 155 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 156 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 157 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 158 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 159 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 160 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 161 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 162 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 |
| 163 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 164 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 165 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 |
| 166 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |





|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 195 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|





E-3 Tabulasi Data Skala Penelitian Stres Akademik

| NO | x1 | x2 | x3 | x4 | x5 | x6 | x7 | x8 | x9 | x10 | x11 | x12 | x13 | x14 | x15 | x16 | x17 | x18 | x19 | x20 | x21 | x22 | x23 | x24 | x25 | x26 | x27 | x28 | x29 | x30 | x31 | x32 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   |
| 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 1  | 2  | 2  | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 1   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 1   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   |
| 4  | 2  | 2  | 2  | 1  | 3  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   |
| 5  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| 6  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   |
| 7  | 4  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4   | 2   | 1   | 3   | 3   | 2   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 4   | 2   | 2   | 4   | 4   | 3   |
| 8  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 3  | 1   | 1   | 1   | 1   | 3   | 1   | 4   | 2   | 2   | 3   | 1   | 2   | 1   | 2   | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 4   | 3   |
| 9  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   |
| 10 | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| 11 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   |
| 12 | 4  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 2   | 3   | 1   | 1   | 1   | 1   | 2   | 3   | 4   | 4   | 4   | 2   | 3   | 4   | 4   | 1   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   |
| 13 | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   |
| 14 | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   |
| 15 | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 3  | 2  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   |
| 16 | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 1   | 2   | 2   | 3   | 2   | 1   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   |
| 17 | 1  | 1  | 3  | 1  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1   | 1   | 1   | 1   | 3   | 1   | 2   | 1   | 1   | 3   | 4   | 1   | 1   | 4   | 2   | 3   | 1   | 2   | 1   | 2   | 2   | 4   | 3   |
| 18 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   |
| 19 | 2  | 2  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 2   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   |
| 20 | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   |
| 21 | 2  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  | 3  | 4  | 3   | 3   | 1   | 2   | 3   | 2   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3   | 3   | 2   | 3   | 4   | 3   | 2   | 3   | 4   | 4   |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 22 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 23 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 24 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 25 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 26 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| 27 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 28 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 |   |
| 29 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 30 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 31 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 32 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 33 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 34 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 35 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 36 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 37 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 38 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 39 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |   |
| 40 | 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 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 41 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 42 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 43 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 44 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 45 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 46 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 47 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 48 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |   |
| 49 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |   |
| 50 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |
| 51 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 52 | 4 | 2 | 2 | 2 | 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 |   |
| 53 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |   |
| 54 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 55 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |   |
| 56 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |   |
| 57 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |   |
| 58 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |   |
| 59 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |   |
| 60 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |   |
| 61 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |   |
| 62 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 63 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 64 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |   |
| 65 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 |   |
| 66 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |   |
| 67 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |   |   |
| 68 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |   |
| 69 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |   |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 70 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 71 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 72 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 73 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 74 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 75 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 76 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 77 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 78 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 79 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 80 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 81 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 |
| 82 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 83 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 |
| 84 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 85 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 86 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 87 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 88 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 89 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 90 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 | 2 |
| 91 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 |
| 92 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 93 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 94  | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 95  | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 96  | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 97  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 98  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 |
| 99  | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 100 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 101 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 102 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 103 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 104 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 105 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 106 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 107 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 108 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 109 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 110 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 111 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 112 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 |
| 113 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 114 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 115 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 |
| 116 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 117 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 |



|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 142 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 143 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| 144 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 145 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 146 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 147 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 148 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 149 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 150 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 151 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 |
| 152 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 153 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 154 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 155 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 156 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 157 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 |
| 158 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 |
| 159 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 160 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 |
| 161 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 162 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 163 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 |
| 164 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 |
| 165 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |



|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 166 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |   |
| 167 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |   |
| 168 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 169 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 170 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |   |
| 171 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| 172 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 173 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |   |
| 174 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 175 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 176 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 177 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 |
| 178 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 |
| 179 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 |
| 180 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |   |
| 181 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 182 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 |   |
| 183 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 184 | 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 |
| 185 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |   |
| 186 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 187 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |   |
| 188 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 189 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 190 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 191 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 192 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 193 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |   |
| 194 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 195 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |



**LAMPIRAN F ANALISIS DATA**

F-1 Uji Normalitas

F-2 Uji Linieritas

F-3 Uji Multikolinieritas

F-4 Uji Hipotesis



## F-1 Uji Normalitas

Descriptive Statistics

|                | N   | Mean     | Std. Deviation | Minimum | Maximum | Percentiles |                  |          |
|----------------|-----|----------|----------------|---------|---------|-------------|------------------|----------|
|                |     |          |                |         |         | 25th        | 50th<br>(Median) | 75th     |
| EFIKASI DIRI   | 195 | 100.8821 | 12.37063       | 78.00   | 140.00  | 93.0000     | 99.0000          | 106.0000 |
| REGULASI EMOSI | 195 | 46.2718  | 6.23533        | 34.00   | 61.00   | 42.0000     | 46.0000          | 49.0000  |
| STRES AKADEMIK | 195 | 74.0513  | 14.26832       | 32.00   | 109.00  | 66.0000     | 72.0000          | 84.0000  |

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                  | EFIKASI DIRI   | REGULASI EMOSI | STRES AKADEMIK |
|----------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| N                                | 195            | 195            | 195            |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | 100.8821       | 46.2718        |
|                                  | Std. Deviation | 12.37063       | 6.23533        |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | .114           | .101           |
|                                  | Positive       | .114           | .083           |
|                                  | Negative       | -.051          | -.101          |
| Kolmogorov-Smirnov Z             | 1.591          | 1.254          | 1.415          |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           | .013           | .086           | .036           |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

### On-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                  |                | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N                                |                | 195                     |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | 0E-7                    |
|                                  | Std. Deviation | 10.32817923             |
|                                  | Absolute       | .075                    |
| Most Extreme Differences         | Positive       | .073                    |
|                                  | Negative       | -.075                   |
| Kolmogorov-Smirnov Z             |                | 1.043                   |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .227                    |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

### F-2 Uji Linieritas

- a. Linieritas Efikasi Diri Dengan Stres Akademik

#### Case Processing Summary

|                             | N   |
|-----------------------------|-----|
| Total Cases                 | 195 |
| Excluded Cases <sup>a</sup> | 0   |
| Forecasted Cases            | 0   |
| Newly Created Cases         | 0   |

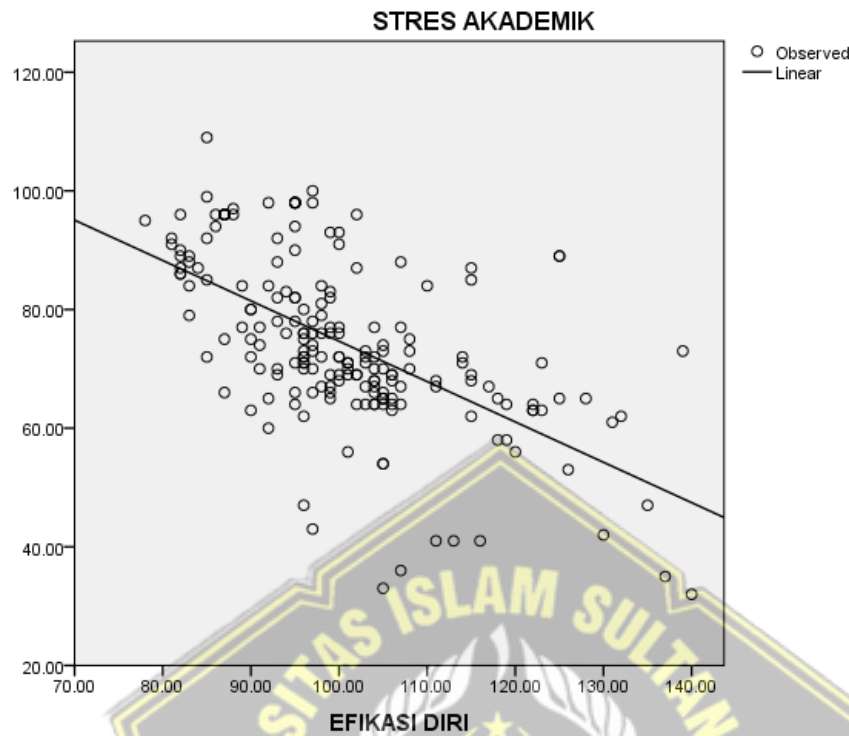
a. Cases with a missing value in any variable are excluded from the analysis.

### Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: STRES AKADEMIK

| Equation | Model Summary |         |     |     |      | Parameter Estimates |       |
|----------|---------------|---------|-----|-----|------|---------------------|-------|
|          | R Square      | F       | df1 | df2 | Sig. | Constant            | b1    |
| Linear   | .348          | 102.944 | 1   | 193 | .000 | 142.678             | -.680 |

The independent variable is EFIKASI DIRI.



b. Linieritas Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik

**Case Processing Summary**

|                             | N   |
|-----------------------------|-----|
| Total Cases                 | 195 |
| Excluded Cases <sup>a</sup> | 0   |
| Forecasted Cases            | 0   |
| Newly Created Cases         | 0   |

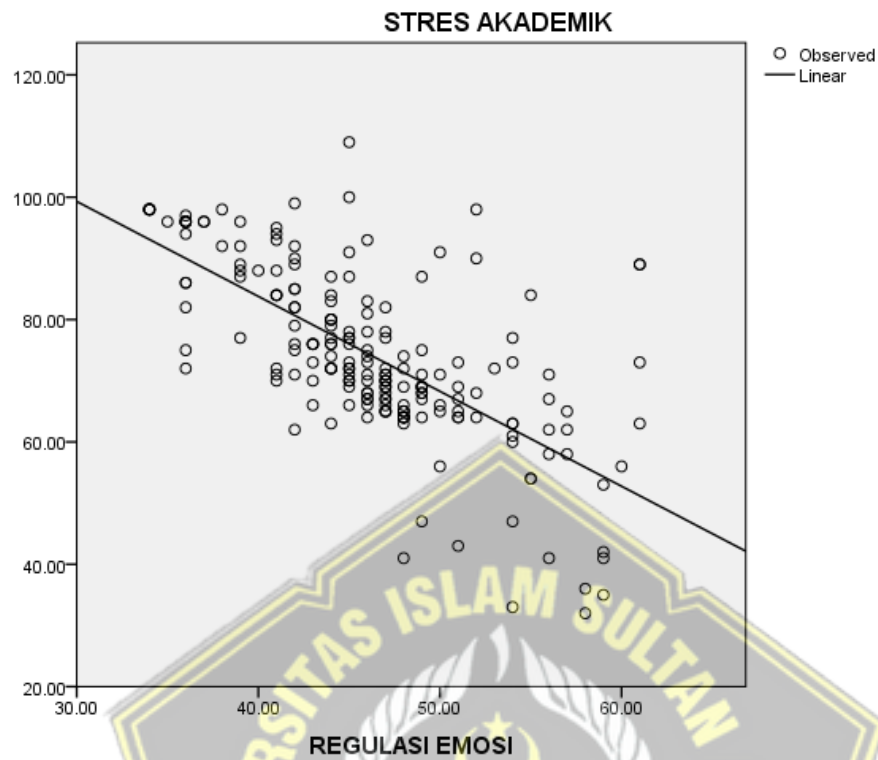
a. Cases with a missing value in any variable are excluded from the analysis.

**Model Summary and Parameter Estimates**

Dependent Variable: STRES AKADEMIK

| Equation | Model Summary |         |     |     |      | Parameter Estimates |        |
|----------|---------------|---------|-----|-----|------|---------------------|--------|
|          | R Square      | F       | df1 | df2 | Sig. | Constant            | b1     |
| Linear   | .460          | 164.282 | 1   | 193 | .000 | 145.850             | -1.552 |

The independent variable is REGULASI EMOSI.



F-3 Uji Multikolinieritas

**Coefficients<sup>a</sup>**

| Model            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      | Sig. | Correlations |         |       | Collinearity Statistics |       |
|------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|--------------|---------|-------|-------------------------|-------|
|                  | B                           | Std. Error | Beta                      |        |      | Zero-order   | Partial | Part  | Tolerance               | VIF   |
| (Constant)       | 153.012                     | 6.307      |                           | 24.262 | .000 |              |         |       |                         |       |
| 1 REGULASI EMOSI | -1.227                      | .179       | -.536                     | -6.854 | .000 | -.678        | -.443   | -.358 | .446                    | 2.242 |
| EFIKASI DIRI     | -.220                       | .090       | -.191                     | -2.438 | .016 | -.590        | -.173   | -.127 | .446                    | 2.242 |

a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK



## F-4 Uji Hipotesis

Descriptive Statistics

|                | Mean     | Std. Deviation | N   |
|----------------|----------|----------------|-----|
| STRES AKADEMIK | 74.0513  | 14.26832       | 195 |
| REGULASI EMOSI | 46.2718  | 6.23533        | 195 |
| EFIKASI DIRI   | 100.8821 | 12.37063       | 195 |

Correlations

|                     |                | STRES<br>AKADEMIK | REGULASI<br>EMOSI | EFIKASI DIRI |
|---------------------|----------------|-------------------|-------------------|--------------|
| Pearson Correlation | STRES AKADEMIK | 1.000             | -.678             | -.590        |
|                     | REGULASI EMOSI | -.678             | 1.000             | .744         |
|                     | EFIKASI DIRI   | -.590             | .744              | 1.000        |
| Sig. (1-tailed)     | STRES AKADEMIK | .                 | .000              | .000         |
|                     | REGULASI EMOSI | .000              | .                 | .000         |
|                     | EFIKASI DIRI   | .000              | .000              | .            |
| N                   | STRES AKADEMIK | 195               | 195               | 195          |
|                     | REGULASI EMOSI | 195               | 195               | 195          |
|                     | EFIKASI DIRI   | 195               | 195               | 195          |

Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

| Model | Variables Entered                         | Variables Removed | Method |
|-------|-------------------------------------------|-------------------|--------|
| 1     | EFIKASI DIRI, REGULASI EMOSI <sup>b</sup> | .                 | Enter  |

a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK

b. All requested variables entered.

Model Summary

| Model | R                 | R<br>Square | Adjusted<br>R Square | Std. Error<br>of the<br>Estimate | Change Statistics  |             |     |     |                  |
|-------|-------------------|-------------|----------------------|----------------------------------|--------------------|-------------|-----|-----|------------------|
|       |                   |             |                      |                                  | R Square<br>Change | F<br>Change | df1 | df2 | Sig. F<br>Change |
| 1     | .690 <sup>a</sup> | .476        | .471                 | 10.38183                         | .476               | 87.219      | 2   | 192 | .000             |

a. Predictors: (Constant), EFIKASI DIRI, REGULASI EMOSI

**ANOVA<sup>a</sup>**

| Model |            | Sum of Squares | df  | Mean Square | F      | Sig.              |
|-------|------------|----------------|-----|-------------|--------|-------------------|
| 1     | Regression | 18801.258      | 2   | 9400.629    | 87.219 | .000 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 20694.230      | 192 | 107.782     |        |                   |
|       | Total      | 39495.487      | 194 |             |        |                   |

a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK

b. Predictors: (Constant), EFIKASI DIRI, REGULASI EMOSI

**Coefficients<sup>a</sup>**

| Model            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      | Sig. | Correlations |         |       | Collinearity Statistics |       |
|------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|--------------|---------|-------|-------------------------|-------|
|                  | B                           | Std. Error | Beta                      |        |      | Zero-order   | Partial | Part  | Tolerance               | VIF   |
| (Constant)       | 153.012                     | 6.307      |                           | 24.262 | .000 |              |         |       |                         |       |
| 1 REGULASI EMOSI | -1.227                      | .179       | -.536                     | -6.854 | .000 | -.678        | -.443   | -.358 | .446                    | 2.242 |
| EFIKASI DIRI     | -.220                       | .090       | -.191                     | -2.438 | .016 | -.590        | -.173   | .127  | .446                    | 2.242 |

a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK

**Collinearity Diagnostics<sup>a</sup>**

| Model | Dimension | Eigenvalue | Condition Index | Variance Proportions |                |              |
|-------|-----------|------------|-----------------|----------------------|----------------|--------------|
|       |           |            |                 | (Constant)           | REGULASI EMOSI | EFIKASI DIRI |
| 1     | 1         | 2.986      | 1.000           | .00                  | .00            | .00          |
|       | 2         | .010       | 17.627          | .94                  | .22            | .06          |
|       | 3         | .004       | 27.108          | .06                  | .78            | .94          |

a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK

**LAMPIRAN G SURAT IZIN PENELITIAN & DOKUMENTASI  
PENELITIAN**

G-1 Surat Izin Penelitian

G-2 Dokumentasi Penelitian



G-1 Surat Izin Penelitian



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 : 222/C.1/Psi-SA/III/2021  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Izin Penyebaran Kuesioner

Semarang, 25 Rajab 1442 H  
09 Maret 2021 M

Kepada Yth. : Dekan  
Fakultas Kedokteran Umum  
Universitas Islam Sultan Agung  
Semarang

Assalamualaikum wr. wb.

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

Nama : Tamara Sindy Pratama  
Nim : 30701700128  
Nomor Telepon/HP : 082333515484  
Alamat : Ds. Gebang RT 01/ RW 08 Kec. Gemuh Kab. Kendal  
Keperluan : Permohonan Izin Penyebaran Kuesioner  
Judul/Tema : Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Islam Sultan Agung.  
Subyek/Data : Mahasiswa angkatan 2017-2020  
Dosen Pembimbing : Titin Suprihatin, S.Psi., M.Psi  
Waktu Pelaksanaan : Maret 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

## G-2 Dokumentasi Penelitian

1. Saya yakin tugas yang saya kerjakan dapat terselesaikan dengan baik \*

\*

- ☐ Sangat Sesuai
- ☐ Sesuai
- ☐ Tidak Sesuai
- ☐ Sangat Tidak Sesuai

2. Ketika mendapat banyak tugas, saya mengerjakan tugas satu persatu hingga semua tugas selesai \*

\*

- ☐ Sangat Sesuai
- ☐ Sesuai
- ☐ Tidak Sesuai
- ☐ Sangat Tidak Sesuai



1. Saya merasa tidak nafsu makan ketika akan menghadapi banyak tugas \*

\*

- ☐ Sangat Sesuai
- ☐ Sesuai
- ☐ Tidak Sesuai
- ☐ Sangat Tidak Sesuai

2. Saya mengurung diri di kamar karena nilai ujian yang jelek \*

\*

- ☐ Sangat Sesuai
- ☐ Sesuai
- ☐ Tidak Sesuai
- ☐ Sangat Tidak Sesuai



1. Saya merasa tidak nafsu makan ketika akan menghadapi banyak tugas \*

\*

- ☐ Sangat Sesuai
- ☐ Sesuai
- ☐ Tidak Sesuai
- ☐ Sangat Tidak Sesuai

• Rectangular Snip

2. Saya mengurung diri di kamar karena nilai ujian yang jelek \*

\*

- ☐ Sangat Sesuai
- ☐ Sesuai
- ☐ Tidak Sesuai
- ☐ Sangat Tidak Sesuai





1. Saya merasa tidak nafsu makan ketika akan menghadapi banyak tugas \*

\*

☐ Sangat Sesuai

☐ Sesuai

• Rectangular Snip

☐ Tidak Sesuai

☐ Sangat Tidak Sesuai

2. Saya mengurung diri di kamar karena nilai ujian yang jelek \*

\*

☐ Sangat Sesuai

☐ Sesuai

☐ Tidak Sesuai

☐ Sangat Tidak Sesuai



