

**HUBUNGAN RASA SYUKUR DAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI



Oleh:

Kiky Anasya Mukaddar

18320247

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

2022

**HUBUNGAN RASA SYUKUR DAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi,
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia,
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1
Psikologi**



Oleh:

Kiky Anasya Mukaddar

18320247

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul :

HUBUNGAN RASA SYUKUR DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi,
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam
Indonesia, Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat

Sarjana S1 Psikologi

Pada Tanggal

4 Oktober 2022

Mengesahkan,
Program Studi Psikologi,
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Ketua Prodi

Hadzira Qudsyi, S.Psi., M.A.



Dewan Penguji

1. Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi., M.Psi. Psikolog
2. Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi.
3. Ratna Syifa'a Rachmahana, S.Psi., M.Si., Psikolog

Tanda Tangan

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kiky Anasya Mukaddar
Nomor Mahasiswa : 18320247
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Rasa Syukur dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19

Membuat pernyataan sebagai berikut :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi, saya tidak melanggar etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang berlaku dan dijunjung tinggi di Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, saya menyatakan bahwa dengan tegas skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, ditemukan terbukti secara meyakinkan bahwa skripsi saya adalah karya jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku dan ditetapkan oleh Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 20 Juli 2022

Yang menyatakan,



Kiky Anasya Mukaddar

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah Rabbil'alam

Rasa syukur saya panjatkan kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, Sang Maha Pemberi Nikmat. Atas petunjuk dan karuniaNya yang tak terhingga sehingga saya dapat menyelesaikan studi dan penelitian akhir ini dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tuaku tersayang :

Papa, Hasan Mukaddar

Mama, Muzna Assagaf

Terima kasih atas doa-doa yang tak pernah lepas dalam setiap sujud. Terima kasih atas kepercayaannya dalam setiap keputusan yang saya ambil. Terima kasih atas segala bentuk dukungan dengan penuh cinta yang telah diberikan selama ini. Terima kasih juga kepada adik-adikku tersayang, **Salia Latvanazwa Mukaddar, Ibni Faqih Mugni Mukaddar**, dan **Afiyyah Kayyasa Mukaddar** yang telah menemani hari-hari saya dalam suka maupun duka, memberikan semangat dan kasih sayang dalam berbagai cara.

Teruntuk, **Kiky Anasya Mukaddar**

Terima kasih untuk terus melangkah dan tidak pantang menyerah.

You really did a great job, Kiky!

HALAMAN MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S. Al-Baqarah : 286)

لَئِنْ شَكَرْتُمْ دَنَّاكُمْ لَأَزِيدَنَّ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.”

(Q.S. Ibrahim : 7)

*“Effort makes you. You will regret someday if you don't do your best now.
Don't think it's too late, just keep working on it”*

(JK)

HALAMAN PRAKATA

Alhamdulillah Rabbil'alamin.

Segala puji atas kehadiran Allah *Subhanahu Wata'ala* yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Sang Khalik yang senantiasa memberikan rahmat, petunjuk dan jawaban di setiap kesulitan dalam kehidupan, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Tidak lupa, shalawat disanjungkan kepada Baginda Muhammad SAW atas suri tauladan kepada seluruh ummatnya hingga hari akhir nanti.

Penulis sadar bahwa skripsi ini tidak akan selesai dengan baik tanpa adanya dukungan, bantuan dan do'a yang tulus dari banyak pihak. Maka, dengan kemurahan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Qurotul Uyum, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia beserta jajaran karyawan yang telah memfasilitasi dalam administrasi penyelesaian tugas akhir skripsi.
2. Ibu Hadzira Qudsyi, S.Psi., M.A. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia yang telah memberikan dukungan dan fasilitas kepada mahasiswa psikologi selama masa bidang studi.
3. Bapak Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi., M.Psi. Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah mengorbankan waktu dan tenaga dalam membimbing penulis. Tak hanya memberikan bimbingan dan masukan terkait skripsi, namun penulis memperoleh banyak pelajaran hidup dari motivasi dan dukungan yang disampaikan. Terima kasih banyak Pak Ali, semoga Allah senantiasa memberikan kesehatan dan keberkahan dalam setiap langkah Bapak.
4. Bapak Dr. Sus Budiharto, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama masa studi..

5. Seluruh dosen dan *staff* Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia yang telah bekerja keras dengan meluangkan banyak waktu dan tenaga untuk memberikan ilmu kepada penulis selama berkuliah.
6. Orang tua tersayang, Papa Hasan Mukaddar dan Mama Muzna Assagaf. Terima kasih telah memberi banyak dukungan berupa do'a, motivasi, kasih sayang, cinta serta materiil untuk memenuhi kebutuhan penulis selama ini. Terima kasih telah menjadi telinga sebagai pendengar dalam segala cerita dan pundak untuk tempat bersandar. Pa, Ma, *thank you for always being by my side.*
7. Ketiga adik tercinta, Salia Latvanazwa Mukaddar, Ibni Faqih Mugni Mukaddar dan Afiyah Kayyasah Mukaddar. Terima kasih atas dukungan dengan cara yang berbeda-beda dari setiap kalian. Kata-kata manis yang terucap untuk memberikan semangat, pelukan hangat di saat saling berbagi cerita serta harapan yang terselip dalam setiap do'a. *I hope we can keep this things up until our hair turns gray.*
8. Para sepupu yang penulis sayangi : Ka Ifa, Ka Titi, Gadisya, Gelbina dan Zizi. Mereka yang selalu memberi warna dalam setiap perjalanan dengan penuh tawa. Teruntuk Kak Ifa dan Kak Titi, terima kasih telah menjadi kakak terbaik yang pernah ada. Semoga kita semua dapat segera berkumpul bersama.
9. Adik-adik sepupu yang tengah berkutat dengan masa-masa kuliahnya : Eta, Enti dan Izki. Terima kasih atas dukungan, semangat, canda-tawa yang diberikan kepada penulis selama fase pengerjaan skripsi ini.
10. Keluarga besar Assagaf dan Mukaddar. Terima kasih atas dukungan dan do'a yang diberikan kepada penulis selama ini. Ami Jul atas arahannya dalam penulisan skripsi ini. Bibi Nu, Om Is dan Mama Muna atas sambutan hangatnya kepada penulis selama proses menyelesaikan skripsi di Namlea. Tak lupa, Rani, Abang Ai, Gadisya, Gelbina dan Zizi yang telah menemani hari-hari penulis selama di sana.

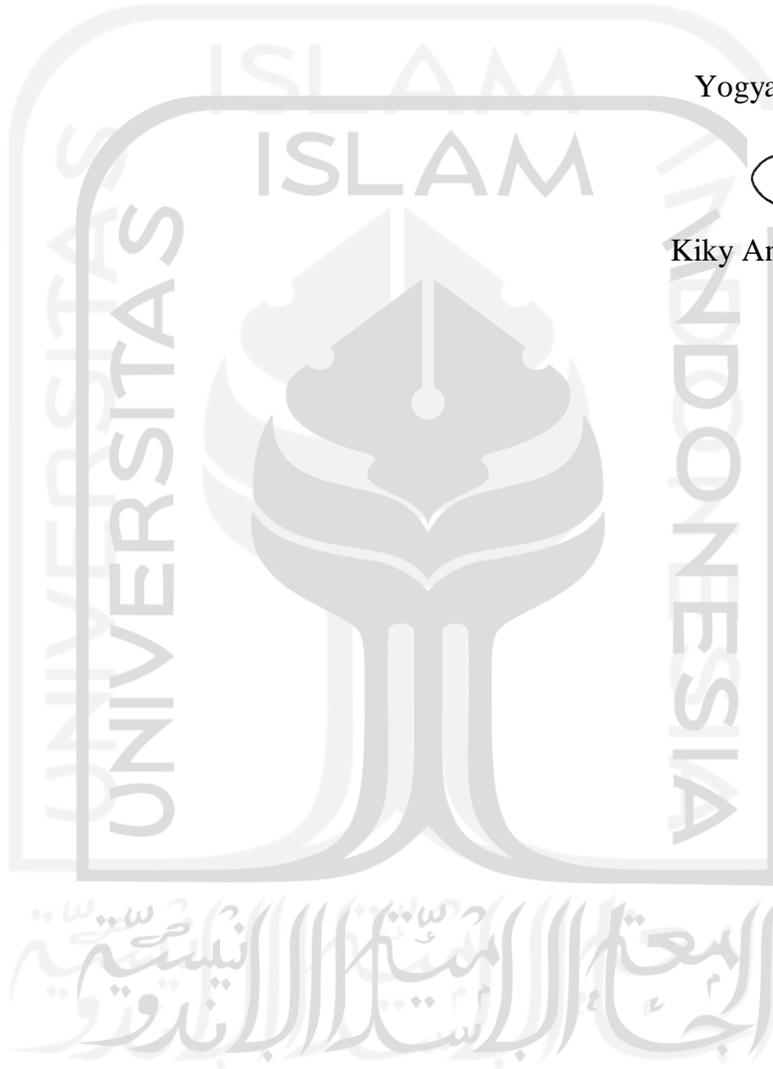
11. Rani dan Aya, sahabat suka-duka yang menemani sejak awal perkuliahan. Mereka yang selalu huru-hara saat key-in dan berakhir lega setelahnya. Terima kasih sudah menjadi *my comfort zone*, semoga kita bisa mencetak berbagai kisah ke depannya!
12. Stana & Ayya, orang dibalik alasan penulis kembali ke Jogja di tengah pandemi demi menyelesaikan skripsi. Mereka yang menjadikan Bantul-Kaliurang terasa lebih dekat. Terima kasih atas cerita 24/7 selama 2 bulan bersama!
13. Ica dan keluarga, sebagai keluarga kedua bagi penulis selama di Jogja. Terima kasih Ica, Umi, Abi dan Mbak Par atas kebaikannya selama penulis menjadi calon mahasiswa baru hingga menjadi mahasiswa akhir. Semoga Allah tetap menjaga silaturahmi yang terjalin di antara kita.
14. Teman-teman Isda Jogja 21, sebagai “tempat pulang” di kala hiruk-pikuknya kegiatan perkuliahan. Tempat berbagi banyak hal, terima kasih banyak semua!. Terutama kepada Erzy, Luthfiyyah, Ica, Upi, Nadia, Pipit, Dea, Tete, Elvira dan masih banyak dari mereka yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.
15. Syaffa, Wafa dan Erzy yang sering berbagi informasi dan berdiskusi terkait dunia psikologi di kampus masing-masing. Terima kasih atas cerita, dukungan dan bantuan kepada penulis selama skripsi ini berlangsung.
16. Nida dan Ella, sahabat yang jarang sekali bertemu namun akan membongkar bank cerita dalam satu waktu. Terima kasih atas kebersamaannya selama ini!
17. Psyche Team, terima kasih atas waktu dan pengalaman yang dihabiskan bersama dalam membangun komunitas kesehatan mental. Terima kasih Fatwa, Aya, Stana, Zalfa, Lala, Kak Marcel, Kak Elan, Kevin dan lain-lain. Semoga kita dapat terus melakukan banyak hal baik ke depannya.
18. Serta seluruh pihak yang tidak dapat disebut namanya satu-persatu. Terima kasih telah berkontribusi dalam perjalanan penyusunan skripsi ini hingga selesai.

Sebelum menutup ucapan terima kasih ini, penulis berharap semoga Allah *Subhanahu wata'ala* membalas segala kebaikan yang telah penulis terima dari seluruh pihak dengan sebaik-baiknya balasan. Selain itu, diharapkan agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak orang. *Aamiin*.

Yogyakarta, Juli 2022



Kiky Anasya Mukaddar



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENGANTAR.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Stres Akademik.....	11
1. Definisi Stres.....	11
2. Definisi Stres Akademik.....	12
3. Aspek Stres Akademik	13
4. Faktor-faktor Stres Akademik	14
B. Rasa Syukur	15
1. Definisi Rasa Syukur.....	15
2. Aspek Rasa Syukur	16
C. Kerangka Konseptual Hubungan antara Rasa Syukur dan Stres Akademik	17
D. Hipotesis Penelitian.....	21

BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian.....	22
B. Subjek Penelitian.....	23
C. Pengukuran	23
1. Skala Stres Akademik	23
2. Skala Rasa Syukur.....	25
D. Prosedur Penelitian.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Hasil Penelitian	28
1. Deskripsi Responden.....	28
2. Deskripsi Data Penelitian	30
3. Uji Asumsi	32
4. Uji Hipotesis	35
5. Uji Analisis Tambahan.....	36
B. Pembahasan.....	38
BAB V PENUTUP	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala Stres Akademik	24
Tabel 2. Blueprint Skala Rasa Syukur	25
Tabel 3. Deskripsi Responden berdasarkan Jenis Kelamin	28
Tabel 4. Deskripsi Responden berdasarkan Bidang Program Studi	28
Tabel 5. Deskripsi Responden berdasarkan Semester	29
Tabel 6. Deskripsi Responden berdasarkan Usia	29
Tabel 7. Deskripsi Data Penelitian	30
Tabel 8. Kategorisasi Hipotetik	31
Tabel 9. Kategorisasi Skala Stres Akademik	31
Tabel 10. Kategorisasi Skala Rasa Syukur.....	32
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas.....	33
Tabel 12. Hasil Uji Linearitas	34
Tabel 13. Hasil Uji Homogenitas Berdasarkan Jenis Kelamin	34
Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis	35
Tabel 15. Hasil Uji Korelasi Antar Aspek	36
Tabel 16. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Variabel Penelitian.	56
Lampiran 2. Hasil Uji Reliabilitas Dan Validitas Skala Variabel Penelitian.	64
Lampiran 3. Tabulasi Data.	68
Lampiran 4. Deskripsi Data Penelitian dan Kategorisasi Data.	87
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas.	90
Lampiran 6. Hasil Uji Linearitas.	94
Lampiran 7. Hasil Uji Homogenitas.	96
Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis.	98
Lampiran 9. Hasil Uji Analisis Tambahan.	100



HUBUNGAN RASA SYUKUR DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Kiky Anasya Mukaddar¹, M. Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Email : 18320247@students.uii.ac.id

ABSTRAK

Merebaknya virus COVID-19 mengakibatkan pemberlakuan sistem pembelajaran daring di Indonesia. Hal ini berdampak pada kondisi stres akademik di kalangan mahasiswa. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan rasa syukur dan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara rasa syukur dan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 215 orang dengan kriteria berusia 18-24 tahun dan sedang menjalani seluruh kegiatan kuliah secara daring. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik milik Bedewy dan Gabriel (2015) yang diadaptasi oleh Muhtar (2021) dan skala rasa syukur yang dikembangkan oleh Listiyandini dkk.(2015). Hasil penelitian dengan menggunakan uji korelasi Pearson menemukan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0.448$. Maka dari itu, hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima.

Kata kunci : Rasa syukur, stres akademik, mahasiswa, COVID-19

RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND ACADEMIC STRESS IN COLLEGE STUDENT DURING THE COVID-19 PANDEMI

Kiky Anasya Mukaddar¹, M. Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Email : 18320247@students.uii.ac.id

ABSTRACT

The outbreak of the COVID-19 virus has resulted in the implementation of an online learning system in Indonesia. This has an impact on the state of academic stress among college student. This study aims to figure out the relationship between gratitude and academic stress in college student during the COVID-19 pandemi. The hypothesis of this study is that there is a negative relationship between gratitude and academic stress in college student during the COVID-19 pandemi. The subjects who participated in this study were 215 people with criteria aged 18-24 years and were undergoing all online learning activities. The measuring instruments used in this study were the academic stress scale of Bedewy dan Gabriel (2015) adapted by Muhtar (2021) and the gratitude scale developed by Listiyandini, et al. (2015). The results of the study using the Pearson correlation test found a significance value $p = 0.000$ ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of $r = -0.448$. Therefore, the hypothesis proposed by the researcher is accepted.

Keywords : Gratitude, academic stress, college student, COVID-19

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Merebaknya wabah *Coronavirus Disease* 2019 atau yang dikenal dengan sebutan COVID-19 telah menyebabkan krisis kesehatan di seluruh dunia. Sejak 11 Maret 2020, *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa terdapat lebih dari 118.000 kasus pada 114 negara dengan jumlah korban yang kehilangan nyawa sebanyak 4.291 jiwa. Dengan melihat peningkatan jumlah kasus yang semakin tinggi dan meluas, maka WHO mendeklarasikan penyakit ini sebagai sebuah pandemi (WHO, 2020). Penyakit yang disebabkan oleh *SARS-Cov-2* ini merupakan penyakit menular yang menyebar melalui droplet pasien yang terinfeksi (Sumampouw, 2020). Oleh karena itu, demi mengurangi penyebaran yang semakin besar, maka mayoritas negara di seluruh penjuru dunia memberlakukan peraturan *social distancing*. Peraturan ini merupakan anjuran kepada masyarakat untuk menjaga kontak fisik langsung dengan orang lain, mengurangi interaksi sosial dan menghindari kerumunan (Herdiana, 2020). Begitupun di Indonesia, peraturan pembatasan jarak ini diberlakukan pada seluruh sektor, termasuk sektor pendidikan.

Pada sektor pendidikan, aturan ini diberlakukan dengan menerapkan sistem pembelajaran dalam jaringan (daring) atau pembelajaran jarak jauh (PJJ). Jenis pembelajaran ini merupakan metode belajar-mengajar yang dilakukan tanpa tatap muka dengan memanfaatkan media sehingga guru dan murid dapat melangsungkan kegiatan walaupun dari tempat yang berbeda (Mamluah & Maulidi, 2021). Selain itu, Prawiyogi dkk. (2020) menambahkan bahwa proses belajar yang tidak bertemu secara langsung ini, memungkinkan guru dan murid melangsungkan kegiatan bersama dengan tempat yang

berbeda bahkan bisa juga dengan waktu yang berbeda. (Nastiti & Hayati, 2020) mengungkapkan belajar secara daring merupakan solusi dalam menjalankan proses mengajar di tengah pandemi melalui penggunaan akses internet dengan menggunakan berbagai perangkat, seperti gawai, laptop, komputer, dan lain-lain. Adapun media pendukung dalam proses belajar daring menggunakan aplikasi seperti *Google Classroom*, *WhatsApp*, *Zoom Meeting* maupun *Google Meet* (Prayudha, 2021).

Penerapan sistem pembelajaran yang berubah dari konvensional menjadi daring mengharuskan para tenaga didik untuk beradaptasi dengan cepat untuk menghadapi kegiatan yang tidak pernah dilakukan sebelumnya, sehingga hal yang terjadi adalah para pendidik belum mempunyai kesiapan secara matang (Mamluah & Maulidi, 2021). Dalam lingkup universitas, hal ini berdampak pada kesiapan mahasiswa dalam memahami materi yang disampaikan oleh dosen. Pasalnya, Prawiyogi dkk. (2020) menyebutkan bahwa pengajar yang mampu menggunakan peralatan secara aktif dan kreatif merupakan faktor penting dalam lancarnya pembelajaran daring. Sementara itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Ratnawati dan Utama (2021) menyebutkan bahwa para mahasiswa mengaku mengalami kesulitan untuk memahami materi yang disampaikan dikarenakan ketidaksiapan dosen dengan sistem pembelajaran baru. Selain itu, juga disebutkan bahwa pemaparan dosen yang monoton yakni penjelasan hanya dengan berbentuk tulisan tanpa animasi seperti foto dan video, membuat mahasiswa merasa jenuh, mengantuk dan sulit berkonsentrasi sehingga menjadi kendala tersendiri (Ratnawati & Utama, 2021).

Berkaitan dengan kesulitan saat pembelajaran daring, tentunya kendala-kendala yang dialami tidak hanya bersumber dari tenaga didik, namun juga berasal dari mahasiswa itu sendiri. Seperti yang dijelaskan oleh Ratnawati dan Utama (2021) bahwa penyebab mahasiswa mengalami kesulitan saat pembelajaran daring ialah karena adanya gangguan teknis dan kesulitan untuk

beradaptasi. Berdasarkan penelitian tersebut, gangguan teknis yang kerap terjadi seperti keterbatasan sinyal untuk mengakses internet, belum mempunyai layanan WiFi pribadi sehingga menguras kuota internet serta keterbatasan perangkat yang digunakan sebagai penunjang kuliah. Adapun kesulitan mahasiswa dalam beradaptasi ditemukan dalam beberapa kondisi seperti belum terbiasa dengan proses belajar *online*, suasana rumah yang tidak stabil, tugas yang diberikan dosen menumpuk (Ratnawati & Utama, 2021), terbatasnya interaksi sosial dengan teman-teman (Nastiti & Hayati, 2020) serta sulitnya manajemen waktu antara belajar dan melakukan kegiatan lainnya (Harahap, Harahap, & Harahap, 2020).

Beragam kendala yang muncul seperti yang telah disebutkan sebelumnya, mengartikan bahwa terdapat tuntutan yang dirasakan oleh mahasiswa selama masa pembelajaran daring (Kristiyani, 2021). Berdasarkan Henriques (dalam Husnar dkk., 2017) pada kesimpulannya dari berbagai penelitian kesehatan mental terhadap mahasiswa, ditemukan bahwa dampak dari berbagai tuntutan yang dialami mahasiswa berimbas pada masalah psikologis. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ratunuman dkk. (2021), salah satu masalah psikologis yang terjadi di kalangan mahasiswa saat pandemi COVID-19 ialah gangguan stres. Munculnya stres pada mahasiswa merupakan respon dari stressor (pemicu stres) yang berkaitan dengan tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Respon ini berkaitan dengan kondisi yang dialami mahasiswa pada umumnya yakni stres akademik (Saputra & Suarya, 2019).

Stres adalah kondisi individu yang mengalami tekanan saat berhadapan dengan tuntutan atau kendala yang berat (Christian & Obiageli, 2019). Sedangkan, stres akademik adalah kondisi individu yang berpikiran subjektif terhadap ketidakmampuan dirinya dalam melihat beban akademik yang diterima (Bedewy & Gabriel, 2015). Sejalan dengan itu, Harahap, Harahap dan Harahap (2020) mengungkapkan stres yang terjadi pada

mahasiswa disebabkan oleh keterbatasan individu dalam menerima dan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik. Pendapat lain yang diungkapkan oleh Putri dkk. (2018) bahwa stres akademik merupakan kondisi stres yang berhubungan dengan kegiatan akademik yang terjadi saat peserta didik merasakan ketegangan emosi ketika gagal menyelesaikan tantangan. Rahmawati (2016) menambahkan, stres akademik diakibatkan oleh *academic stressor*, yakni sumber stres yang berhubungan dengan pembelajaran seperti waktu belajar, banyaknya tugas, tekanan untuk berprestasi, kekhawatiran ujian dan kecemasan dalam memutuskan jurusan/karir.

Adapun terdapat temuan-temuan yang mengungkapkan fenomena stres akademik pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Seperti yang dibuktikan dalam penelitian milik Harahap, Harahap dan Harahap (2020) yang melibatkan 300 mahasiswa dari UINSU Medan yang menjalani kuliah jarak jauh, ditemukan hasil bahwa terdapat 75% ($n = 225$) mahasiswa mengalami stres akademik sedang, 39% ($n = 13$) mahasiswa mengalami stres akademik tinggi dan 36% ($n = 12$) mahasiswa mengalami stres akademik rendah. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Lubis, Ramadhani dan Rasyid (2021) yang bertujuan untuk melihat gambaran stres akademik mahasiswa selama masa pandemi dengan melibatkan 4666 responden dari Universitas Mulawarman, ditemukan bahwa terdapat 6.9% ($n = 14$) mahasiswa mengalami stres akademik yang sangat tinggi, 27% ($n = 55$) mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi, 39.2% ($n = 80$) mahasiswa masuk dalam kategori sedang, 21.6% ($n = 44$) mahasiswa masuk dalam kategori rendah dan 5.4% ($n = 11$) mahasiswa termasuk dalam kategori sangat rendah. Melihat dari hasil persentase terbesar pada angka 39.2% dengan jumlah 80 orang, maka dapat dilihat bahwa mahasiswa mengalami stres akademik yang cukup berat selama masa pembelajaran di era pandemi COVID-19.

Penelitian milik Fitriani dkk. (2022) yang bertujuan untuk melihat tingkat stres akademik selama kuliah daring dan faktor yang

mempengaruhinya terhadap 585 mahasiswa, menemukan bahwa 53.5% (n = 313) orang memiliki tingkat stres akademik cukup tinggi. Diikuti oleh 39.66% (n = 232) orang mengalami tingkat stres akademik tinggi. Sedangkan, 3.42% (n = 20) orang kurang mengalami stres akademik. Sementara itu, 3.08% (n = 18) orang memiliki tingkat stres akademik yang sangat tinggi dan hanya 0.34% (n = 2) orang mengalami stres akademik dengan kategori sangat rendah.

Lebih lanjutnya, dalam penelitian Fitriani dkk. (2022) disebutkan bahwa stres akademik selama pembelajaran *online* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kecenderungan menunda-nunda tugas (*prokrastinasi*), ketidakyakinan terhadap kemampuan diri dalam mencapai target (*self-efficacy* rendah), kualitas jaringan yang buruk, materi kuliah yang sulit dipahami, ketidakstabilan kondisi ekonomi serta tuntutan tugas yang banyak. Penelitian Livana dkk. (2020) pada 1.129 partisipan menemukan 70% penyebab mahasiswa merasa stres di masa pandemi dipengaruhi oleh tuntutan tugas pembelajaran. Dengan demikian, penelitian tersebut memastikan bahwa beban tugas yang diberikan oleh dosen juga merupakan *stressor* bagi mahasiswa.

Kemudian, berdasarkan hasil wawancara kepada salah seorang mahasiswa yang telah menjalani kuliah *online* sejak semester pertama, mengaku bahwa tugas kuliah yang diberikan dosen dengan rentang waktu yang berdekatan membuatnya mudah mengalami stres. Selain itu, cara dosen mengajar dan menyampaikan materi selama pertemuan juga membuatnya sulit mengerti dengan apa yang disampaikan. Ditambah dengan tuntutan orang tua terhadap nilai IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) yang harus mencapai target membuatnya tertekan. Mengingat materi yang belum sepenuhnya dipahami dengan hasil perolehan nilai tugas dan ujian yang akan diterima membuatnya seringkali merasa cemas. Ia juga mengaku merasa tidak percaya diri dari segi kemampuan jika dibandingkan dengan teman-teman kuliahnya.

Nurmalasari dkk. (2016) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan kondisi stres yang dikategorikan sebagai *distress*, dimana termasuk stres yang bersifat merugikan. Pascoe dkk. (2020) berpendapat bahwa stres akademik membawa dampak buruk terhadap kesehatan mental, penggunaan dan penyalahgunaan zat adiktif, kualitas tidur, kesehatan fisik, prestasi akademik hingga keputusan *drop out* dari sekolah. Zhu dkk. (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa stres akademik dapat mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan yang lain, dimana ditemukan adanya hubungan positif antara stres akademik dengan kecemasan dan depresi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan dan depresi yang dialami. Oleh karena itu, mahasiswa yang cenderung mengabaikan kondisi stres akademik yang tengah dirasakan dapat memungkinkan mengalami gangguan kecemasan hingga depresi.

Adapun Gadzela dkk. (dalam Pajariantanto dkk., (2020) menyebutkan bahwa stres akademik memiliki beberapa indikator seperti frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan keinginan diri. Dalam konteks pandemi COVID-19, Muslim (2020) mengungkapkan bahwa sistem pembelajaran daring yang mengakibatkan mahasiswa tidak bisa berinteraksi langsung dengan teman maupun dosennya, sehingga proses pembelajaran terasa membosankan dan peserta didik mudah merasa lelah menyebabkan individu mengalami frustrasi. Sedangkan, individu yang berhadapan dengan tekanan untuk menentukan pilihan di antara dua hal yang bertolak belakang menyebabkan konflik. Pada kondisi mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh, hal ini terjadi saat mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk mengatur waktu antara belajar dengan kegiatan lainnya (Harahap, Harahap, & Harahap, 2020) seperti memilih untuk belajar atau membantu orang tua di rumah.

Adapun tekanan merupakan *academic stressor* yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan. Di masa pandemi COVID-19, *stressor* ini

berupa jadwal kuliah yang padat, keterbatasan internet, batas waktu pengerjaan tugas yang sempit maupun masalah keluarga (Norma, Widianti & Hartiningsih, 2021). Di sisi lain, indikator perubahan merupakan tingkah laku yang muncul dengan salah satu alasan karena perubahan dalam kehidupan di waktu yang bersamaan (Gadzella & Masten, dalam Handayani, 2018). Perubahan sistem pendidikan akibat pandemi berdampak negatif secara signifikan kepada kesehatan mental yang mengakibatkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi (Ruiz-Robledillo dkk., 2022). Selanjutnya, indikator keinginan diri berkaitan dengan bagaimana peserta didik membebani dirinya seperti perasaan khawatir terinfeksi virus COVID-19 secara berlebihan (Norma, Widianti & Hartiningsih, 2021). Perasaan khawatir yang tidak dikontrol hanya akan menyebabkan individu sulit untuk berpikir rasional (Muslim, 2020).

Berdasarkan teori Rahmadani, C. S. M. (2014) bersama Olejnik dan Holschuh (2007) (dalam Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017) disebutkan bahwa reaksi terhadap *academic stressor* mempengaruhi kognitif, perilaku, fisik dan afeksi pada individu. Adapun penelitian Norma, Widianti dan Hartiningsih (2021) menyajikan dampak stres akademik selama masa pandemi dari berbagai sisi. Pertama dari sisi kognitif : Individu merasa sulit berkonsentrasi (90.5%), mengalami penurunan indeks prestasi (48.5%) dan sulit memahami materi (4.8%). Kedua, perubahan perilaku : Individu memilih untuk menjauh dari interaksi sosial (1.7%). Ketiga, respon anggota tubuh : Jadwal tidur tidak teratur (71%) dan nafsu makan yang memburuk (1.3%). Keempat, respon afeksi : Mudah merasa cemas (70.6%) serta emosi tidak stabil (45.9%)

Menuru Fauziah dan Widuri (dalam Winata, 2017), salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah pola pikir individu. Sejalan dengan pendapat tersebut, Nurmalasari, Yustiana dan Ilfiandra (2016) mengatakan bahwa pola pikir memiliki andil besar dalam membentuk emosi dan perilaku individu yang mengalami stres akademik. Adapun stres

akademik dapat menyebabkan individu memiliki pikiran yang negatif dalam memandang segala hal (Lubis, Ramadhani, & Rasyid, 2021). Sedangkan, saat individu mempunyai pikiran yang positif, mereka akan mudah menghadapi situasi stres yang dialami. Berpikir positif mampu mempengaruhi individu untuk beradaptasi dan berusaha untuk menyelesaikan tuntutan yang dirasakan secara optimis (Rastogi dkk., 2017). Sementara itu, salah satu cara untuk meningkatkan pikiran positif terhadap kehidupan adalah dengan rasa syukur (Listiyandini dkk., 2015).

Rasa Syukur merupakan sekumpulan emosi dan perilaku yang terbentuk atas rasa terima kasih dan niat baik yang mengalir menjadi sebuah tindakan kebajikan kepada orang lain atau sesuatu (Fitzgerald, 1998). Seligmen mengungkapkan rasa syukur merupakan bentuk emosi positif yang mampu meningkatkan perasaan bahagia atas kebaikan yang telah diterima (Prabowo, 2017). Rasa syukur berkaitan erat dengan kondisi afektif-kognitif dalam memberikan persepsi positif saat individu menerima sesuatu yang menguntungkan. Sejalan dengan hal tersebut, Mason (dalam Fathoni & Listiyandini, 2021) menyebutkan persepsi positif mampu menurunkan kondisi distress psikologis. Oleh sebab itu, dampak rasa syukur dalam pemberian persepsi positif mampu mengurangi tingkat stress akademik pada individu. McCullough, dkk. (dalam Listiyandini dkk., 2015) mengungkapkan bahwa rasa syukur mampu mendorong individu dalam mengontrol hidupnya dan menentukan *coping* terbaik dalam menyelesaikan masalahnya. Dengan demikian, individu yang memiliki rasa syukur akan mendorong dirinya menggunakan mencari cara untuk menyelesaikan tuntutan akademik yang dialami.

Adapun penelitian terkait rasa syukur dan stress akademik telah dilakukan oleh penelitian sebelumnya. Namun, penelitian tersebut tidak berfokus pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Widiyastari (2019) dengan topik "*Hubungan*

antara Rasa Syukur dengan Stres Akademik pada Santri Pondok Pesantren An-Nur Yogyakarta” yang bertujuan untuk mengetahui korelasi antara rasa syukur dan stress akademik pada santri pondok pesantren An-Nur Yogyakarta. Kedua alat ukur dalam penelitian ini diadaptasi oleh peneliti (Widiyastari, 2019), dimana skala stress akademik yang diadaptasi berdasarkan teori Robotham (2008) dan skala rasa syukur berdasarkan teori Watkins, dkk. (2003) Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 60 orang dengan kriteria usia 16-18 tahun. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi negatif antara rasa syukur dan stres akademik terhadap santri pondok pesantren An-Nur Yogyakarta.

Penelitian lain yang membahas stress akademik dan rasa syukur ditemukan dalam penelitian Yunita (2018) yang mengangkat topik “*Pelatihan Bersyukur untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa*” dengan tujuan untuk melihat pengaruh pelatihan bersyukur terhadap mahasiswa dalam menurunkan stress akademik. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan metode *True Experimental Design* dengan bentuk desain *Pretest-posttest Control Group Design*. Alat ukur yang digunakan dalam mengumpulkan data ialah skala stress akademik yang diadaptasi dari skala milik Gadzella dan Mastern (2004). Sedangkan, pada variabel rasa syukur menggunakan jurnal bersyukur sebagai media pemantik. Subjek penelitian yang berpartisipasi sebanyak 24 orang yang dibagi menjadi dua kelompok, 12 orang pada kelompok kontrol dan 12 orang pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian menemukan bahwa pelatihan bersyukur mampu mengurangi stress akademik pada mahasiswa STIKES “X” Yogyakarta. Sementara itu, peneliti menggunakan metode penelitian korelasional kuantitatif dengan tujuan melihat hubungan antara rasa syukur dan stress akademik.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Utami dkk. (2020) yang berjudul “*Gratitude Cognitive Behavior Therapy (G-CBT) to Reduce College Students Academic Stress*” dengan tujuan penelitian untuk menguji pengaruh

Gratitude-Cognitive Behavior Therapy (terapi rasa syukur berdasarkan kognitif-perilaku) dalam menurunkan stress akademik di kalangan mahasiswa. Metode penelitian menggunakan desain quasi eksperimen dengan *Pretest-posttest Untreated Control Group Design*. Subjek penelitian yang terlibat sebanyak 16 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dimana 10 orang berperan sebagai kelompok eksperimen dan 6 orang berperan sebagai kelompok kontrol. Analisis data menggunakan uji non parametrik Mann-Whitney U yang menunjukkan bahwa intervensi G-CBT mampu menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Adapun pada penelitian ini, analisis data dengan menggunakan uji korelasi *Pearson*.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa temuan yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa rasa syukur mampu mempengaruhi tingkat stress akademik pada individu. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengangkat topik penelitian “*Hubungan Rasa Syukur dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang di atas, maka peneliti merancang rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimana hubungan antara rasa syukur dengan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan rasa syukur dan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Definisi Stres

Menurut Fink (2016) stres merupakan suatu kondisi ketika individu merasa tertekan oleh situasi sulit yang tidak dapat dikendalikan. Menurut Selye (Ridner, dalam Musabiq & Karimah, 2018) stres merupakan bentuk respon positif maupun negatif yang memberi sinyal bahwa individu merasa tertekan dengan segala tuntutan. Dalam hal ini, kondisi yang dialami berupa stres muncul dikarenakan terdapat *stressor* yang menjadi penyebab. Aneshensel (Barnes & Montefusco, dalam Musabiq & Karimah, 2018) berpendapat bahwa *stressor* adalah suatu stimulus yang berpotensi menimbulkan stres yang berasal dari pengaruh eksternal maupun internal. Hal ini sejalan dengan Gunawati dan Listiara (dalam Mulya & Indrawati, 2017) yang mengungkapkan bahwa sumber penyebab stres adalah tuntutan diri individu dan lingkungan.

Julika dan Setiyawati (2019) mengungkapkan stres mampu terpicu oleh lingkungan yang memberi beban yang melebihi kapasitas individu. Sedangkan, Ambarwati, Pinilih dan Astuti (2019) mengatakan stres dapat dipicu dari berbagai arah antara lain dari tuntutan lingkungan, situasi sosial dan tuntutan fisik. Stres akan terjadi jika individu merasa tidak mampu dalam menjalani tuntutan yang diterima (Lazarus & Folkman, dalam Nurmaliyah, 2014).

Hal tersebut memberi pengertian bahwa stres dapat bekerja secara subjektif, dimana bergantung pada masing-masing individu. Saat individu merasa mampu untuk mengatasi tuntutan, maka kemungkinan besar stres tidak akan terjadi. Namun sebaliknya, jika individu tidak mampu

mengatasi tuntutan yang dihadapi, maka kemungkinan besar akan mengalami stres.

2. Definisi Stres Akademik

Menurut Bedewy dan Gabriel (2015), stres akademik adalah suatu kondisi yang menyebabkan peserta didik memiliki pikiran subjektif terhadap ketidakmampuan dirinya dalam mengatasi tuntutan lingkungan yang berhubungan dengan bagaimana mereka menilai beban akademik yang dirasakan. Desmita (2009) mengungkapkan bahwa stres akademik merupakan kondisi individu saat berhadapan dengan situasi yang sulit akibat tuntutan akademik yang berdampak pada reaksi fisiologis, psikis, tingkah laku dan prestasi belajar. Sejalan dengan itu, Wilks (2008) menjelaskan stres akademik adalah respon dari gabungan tuntutan akademik yang melebihi kapasitas sumber daya adaptif pada individu dengan konsekuensi yang terjadi ialah muncul gangguan psiko-sosial, gangguan emosional dan gejala fisik yang memburuk.

Nurmaliyah (2014) berpendapat bahwa stres akademik berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar yang mengakibatkan distorsi kognitif sehingga memberi dampak pada perubahan perilaku, emosi dan fisik siswa. Heiman dan Kariv (dalam Saniskoro & Akmal, 2017) stres akademik merupakan stres yang berasal dari tekanan-tekanan akademik. Saputra dan Suarya (2019) memaknai stres akademik sebagai respon yang terjadi pada peserta didik akibat munculnya tuntutan akademik yang melewati batas kemampuan yang dimiliki.

Stres akademik dipengaruhi oleh beberapa *stressor* antara lain manajemen waktu, *deadline* tugas yang menumpuk, prestasi yang rendah dan pemilihan jurusan/karir (Heiman & Kariv, dalam Nurmaliyah, 2014) Sementara itu, Yusuf dan Yusuf (2020) mengungkapkan stres akademik dapat terjadi karena banyaknya tekanan, kekhawatiran akan ujian dan

tugas-tugas kuliah hingga individu kesulitan untuk menyelesaikan tugas dengan maksimal.

Berdasarkan beberapa penjelasan dari teori di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan respon yang timbul akibat tuntutan-tuntutan yang berkaitan dengan akademik, dimana tuntutan ini berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungannya sehingga memberi dampak pada perubahan perilaku, emosi dan fisik peserta didik.

3. Aspek Stres Akademik

Bedewy dan Gabriel (2015) mengungkapkan bahwa terdapat tiga aspek stres akademik, antara lain :

a. Stres akan ekspektasi akademik

Aspek yang berkaitan dengan kondisi individu saat menerima tekanan yang melebihi kapasitas dirinya, dikarenakan persaingan akademik yang ketat antar teman sebaya, ekspektasi akademik dari orang tua yang ditujukan kepada anak dan ekspektasi tenaga didik akan akademik siswa.

b. Stres akan ujian serta beban kerja

Aspek yang berkaitan dengan reaksi individu saat menerima tekanan berlebihan yang disebabkan oleh beban ujian yang berat serta beban pekerjaan akademik di luar kemampuan siswa, seperti beban tugas yang menumpuk dengan tingkat kesulitan tinggi dan jam belajar yang tinggi di sekolah maupun di rumah sehingga memforsir waktu istirahat siswa.

c. Stres akan persepsi diri terkait akademik

Aspek yang berkaitan dengan kondisi individu yang merasa tertekan akibat persepsi diri terkait akademiknya, seperti perasaan cemas yang berlebihan akan kegagalan atas pencapaian dirinya selama proses

belajar serta perasaan tidak mampu untuk menyelesaikan setiap tantangan yang berkaitan dengan akademik.

4. Faktor-faktor Stres Akademik

Yumba (2008) menjelaskan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi munculnya stres akademik, adapun penjelasannya sebagai berikut :

a. Faktor hubungan interpersonal

Faktor hubungan interpersonal yang mempengaruhi stres akademik berkaitan dengan bagaimana individu menjalin hubungan dengan orang lain. Hal ini terjadi saat individu memiliki konflik dengan teman, menjalin hubungan kerja dengan orang yang tidak dikenal, masalah dalam lingkungan keluarga dan frustrasi akibat kesalahpahaman dengan orang lain. Teman yang menjalin hubungan interpersonal mencakup teman dekat (*boyfriend/girlfriend*) maupun teman sekamar (*roommate*).

b. Faktor personal

Faktor personal berkaitan erat dengan hal-hal yang mempengaruhi individu karena aspek pribadi. Hal ini mencakup perubahan pola tidur, masalah finansial, penggunaan alkohol, gangguan kesehatan, kurangnya kontak sosial, perubahan nafsu makan serta tekanan yang berasal dari diri sendiri.

c. Faktor Akademik

Faktor akademik berhubungan dengan lingkungan serta kurikulum individu dalam menjalani pendidikan. Hal ini mencakup beban tugas yang meningkat, jam belajar yang padat, kurangnya dukungan universitas, beban ujian, kehilangan tenaga didik serta melewati batas waktu pengumpulan tugas.

d. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan berhubungan dengan kondisi sekitar individu. Hal ini berkaitan dengan kondisi hidup yang buruk, orang tua yang bercerai, istirahat yang tidak cukup, masalah teknis computer, penempatan di situasi yang tidak bisa, adaptasi dengan lingkungan baru dan berhenti dari pekerjaan.

B. Rasa Syukur

1. Definisi Rasa Syukur

Rasa Syukur merupakan sekumpulan emosi dan perilaku yang terbentuk atas rasa terima kasih dan niat baik yang mengalir menjadi sebuah tindakan kebajikan kepada orang lain atau sesuatu (Fitzgerald, 1998). Menurut Emmons dan McCullough (2004) rasa syukur adalah emosi dalam mengekspresikan rasa terima kasih saat yang menumbuhkan perasaan positif serta membangun kepercayaan individu kepada orang lain. Menurut Peterson dan Seligman (2004) syukur merupakan bentuk terima kasih dan kebahagiaan atas penerimaan sesuatu, dapat diartikan sebagai suatu hal yang nyata dan bermanfaat atau sebuah momen kebahagiaan yang terjadi karena keindahan yang alami.

Berdasarkan Al-Jauziyah (dalam Rahmah & Julianto, 2019) bersyukur adalah perasaan terima kasih atas apa yang telah diterima yang diimplementasikan dalam hati, lisan dan perbuatan. Menurut Raghieb (Rusdi, 2017) syukur dimaknai berdasarkan cara mengekspresikannya. Sejalan dengan pendapat Ibn ‘Abd Allah (Rusdi, 2017) bahwa syukur patut diwujudkan dengan cara yang baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa syukur perlu untuk diekspresikan sebagaimana dalam tindakan yang positif. Dalam konsep bersyukur, segala sesuatu yang diterima manusia merupakan nikmat yang dititipkan oleh Allah dan harus dibalas

dengan rasa syukur, dimana bertujuan untuk mendekatkan diri dan memperoleh ridha Allah.

2. Aspek Rasa Syukur

Listiyandini dkk. (2015) merangkum aspek yang disampaikan oleh Fitzgerald (1998) dan Watkins, dkk. (2003) menjadi tiga. Adapun ketiga aspek tersebut dijelaskan sebagai berikut :

a. Perasaan apresiasi

Aspek ini menjelaskan bentuk apresiasi individu terhadap orang lain atau sesuatu. Individu yang bersyukur akan mengapresiasi usaha orang lain dalam berkontribusi untuk mensejahterakan dirinya (*well-being*). Individu juga cenderung akan mengapresiasi hal-hal yang sederhana.

b. Perasaan positif akan kehidupan

Aspek ini menjelaskan bentuk bersyukur individu yang tidak merasa adanya kekurangan dalam hidupnya. Individu yang tidak memiliki perasaan hidup yang kurang cenderung memiliki perasaan positif terhadap dirinya. Hal ini dikarenakan ia akan merasa cukup dan puas atas apa yang dimilikinya.

c. Bentuk ekspresi rasa syukur

Aspek ini menjelaskan bahwa individu yang bersyukur cenderung akan berperilaku baik kepada orang lain. Ia akan bertindak sesuai dengan bentuk apresiasi yang hendak dilakukannya. Oleh karena itu, bentuk syukur tidak hanya terlihat dari apresiasi apa yang dimiliki, namun terlihat dari unsur mengekspresikan apa yang telah diterima.

Di sisi lain, Al-Ghazali (dalam Rahmah & Julianto, 2019) mengungkapkan terdapat tiga aspek rasa syukur yakni :

a. Ilmu

Aspek ilmu adalah pengetahuan terkait nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. Individu memahami bahwa apa saja yang telah diberikan sehingga mampu untuk bersyukur atasnya.

b. Perasaan

Aspek perasaan (afeksi) adalah bentuk rasa syukur atas nikmat yang diwujudkan dengan perasaan bahagia atau menunjukkan perasaan lain yang bertujuan untuk mengekspresikan bentuk rasa syukur.

c. Amal

Aspek amal merupakan bentuk amal perbuatan sebagai bentuk rasa syukur yang diwujudkan dengan anggota tubuh.

Maka dapat disimpulkan bahwa aspek rasa syukur menurut teori Fitzgerald dan Watkins dkk. yang dirangkum oleh Listiyandini dkk. (2015) adalah perasaan apresiasi, perasaan positif akan kehidupan dan bentuk ekspresi rasa syukur. Sedangkan, aspek rasa syukur menurut Al-Ghazali (dalam Rahmah & Julianto, 2019) adalah ilmu, perasaan dan amal. Maka, dalam penelitian ini peneliti berfokus pada aspek yang dikemukakan oleh Fitzgerald dan Watkins (dalam Listiyandini dkk., 2015) yakni perasaan apresiasi, perasaan positif akan kehidupan dan bentuk ekspresi rasa syukur.

C. Kerangka Konseptual Hubungan antara Rasa Syukur dan Stres Akademik

Rasa syukur merupakan bentuk ungkapan terima kasih saat individu menerima sesuatu. Menurut Al-Jauziyah (dalam Rahmah & Julianto, 2019) bersyukur diartikan sebagai perasaan terima kasih atas apa yang telah diterima kemudian diimplementasikan melalui hati, lisan dan perbuatan. Individu yang sering mengungkapkan rasa syukur akan memperoleh manfaat, salah satunya adalah mampu mengurangi pengaruh negatif. Dalam konteks akademik, dampak

negatif yang dapat dirasakan mahasiswa adalah saat bertemu dengan situasi yang sulit dan menekan pada lingkungan akademik. Adapun kondisi ini dinamakan dengan stres akademik. Menurut Gunawati dan Listiara (dalam Mulya & Indrawati, 2017) stres akademik terjadi saat individu menerima tuntutan yang berasal dari diri dan lingkungan yang mengharuskannya bergerak sesuai dengan ekspektasi. Mahasiswa yang menerima berbagai tuntutan dan sulit menyesuaikan diri akan merasa tertekan dengan situasi yang dialami. Berbagai faktor yang mempengaruhi individu mengalami stres akademik seperti sulit mengontrol pikiran, dimana individu akan banyak memikirkan hal-hal yang di luar kendali individu. Hal tersebut akan mudah menyebabkan timbulnya stres. Di saat individu perlu untuk fokus terhadap kegiatan pembelajaran, namun akhirnya mudah teralihkannya kepada hal yang lain. Selain itu, terkait pribadi individu yang menjadi pengaruh dominan. Ketika individu merupakan seorang yang berkepribadian pesimis, maka ia akan memungkinkan mengalami stres akademik (Yusuf & Yusuf, 2020). Begitupun dengan keyakinan yang dimiliki, saat individu tidak yakin atas kemampuan dirinya maka akan sulit baginya untuk melewati berbagai tuntutan yang harus dihadapi.

Adapun rasa syukur memiliki tiga aspek antara lain perasaan apresiasi, perasaan positif akan kehidupan dan bentuk ekspresi rasa syukur. Aspek pertama adalah perasaan apresiasi. Hal ini berkaitan dengan bentuk individu yang bersyukur dengan mengapresiasi kontribusi orang lain yang telah mensejahterakan dirinya (Listiyandini dkk., 2015). Hal ini membuat individu cenderung menghargai segala hal yang pernah dilaluinya sekalipun terlihat sederhana. Pada individu yang mengalami stres akademik, kerap kali merasa sulit berkonsentrasi dalam pembelajaran (Norma, Widiyanti & Hartiningsih, 2021). Hal ini dikarenakan individu terdistrak dengan pikirannya terkait prasangka buruk orang lain terhadap dirinya. Hal tersebut berpengaruh pada kognitif individu, sehingga ia hanya membuat pemikiran yang tidak benar mengenai orang di

sekitarnya. Waters dkk. (2022) menyebutkan bahwa di balik derita yang dirasakan di masa krisis pandemi COVID-19, individu merasa bersyukur dengan bentuk apresiasi dan penerimaan atas apa yang dimiliki. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ilham, Rusmana dan Budiman (2019) dijelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat rasa syukur yang tinggi akan mengapresiasi orang lain atau sesuatu dengan mengungkapkan rasa terima kasih, menyadari bahwa penting untuk menghargai usaha orang lain serta merasa bahagia atas kehadiran orang lain di hidupnya. Oleh karena itu, bentuk rasa syukur dengan wujud apresiasi dapat membantu mahasiswa untuk lebih fokus dalam proses belajar dengan mereduksi pikiran negatif akan orang lain karena menghargai hal sederhana yang telah diterima .

Aspek kedua adalah perasaan positif akan hidup. Hal ini berkaitan dengan pandangan individu yang tidak merasa kekurangan dalam hidupnya (Listiyandini dkk., 2015). Individu merasa memiliki kehidupan yang dirasa cukup sehingga membentuk perasaan positif terhadap dirinya. Disebutkan juga bahwa mahasiswa yang bersyukur akan merasa puas akan kehidupan di sekitarnya, menerima keadaan diri apa adanya (Ilham, Rusmana, & Budiman, 2019) dan merasa optimis akan kemampuan dirinya. Sedangkan, mahasiswa yang mengalami stres akademik akan cenderung melihat segala sisi dalam perkuliahannya dengan pandangan negatif. Dalam setting akademik di masa pandemi, pembelajaran daring menyebabkan kuantitas tugas semakin meningkat yang berdampak pada tingkat stres akademik mahasiswa semakin tinggi (Livana dkk.2020). Hal ini membentuk perasaan individu dalam menilai dirinya yang tidak kompeten dalam melewati tuntutan akademik yang dilewati (Harahap, Harahap, & Harahap, 2020).

Di sisi lain, individu yang memiliki perasaan positif pada dirinya mampu untuk menyelesaikan tuntutan yang dialami. Individu menilai segala sesuatu dengan pandangan yang baik sehingga mampu menjalani proses pembelajaran dengan pikiran terbuka. Di masa pandemi, sudah menjadi hal lumrah jika

individu merasakan emosi negatif sebagai respon dalam memandang kondisi yang tengah di alami. Namun, Waters dkk. (2022) mengungkapkan bahwa terdapat reaksi positif yang meningkat pada individu, seperti menghabiskan lebih banyak waktu bersama orang yang dicintai dan menumbuhkan keyakinan dalam melihat masa depan. Mason (dalam Fathoni & Listiyandini, 2021) menambahkan, persepsi positif mampu mereduksi tingkat distress psikologis. Maka dari itu, individu yang mampu memiliki rasa syukur dengan bentuk perasaan positif akan memiliki tingkat stres akademik yang rendah. Begitupun sebaliknya, individu yang sulit menerima sesuatu dengan perasaan positif akan cenderung memiliki tingkat stres akademik yang tinggi.

Aspek ketiga adalah bentuk ekspresi rasa syukur. Hal ini berkaitan dengan rasa syukur yang diimplementasikan dengan perilaku baik kepada orang lain atau sesuatu (Listiyandini dkk., 2015). Individu tidak hanya menghargai apa yang dimilikinya dengan perasaan dan pikiran, namun ditampakkan secara perbuatan. Sedangkan, pada individu yang mengalami stres akademik kerap kali berperilaku negatif kepada diri sendiri maupun orang lain (Norma, Widiandi & Hartiningsih, 2021). Efek stres akademik pada orang lain adalah individu akan cenderung menghindar serta membatasi diri dari orang sekitar (Norma, Widiandi & Hartiningsih, 2021). Adapun individu yang mampu mengekspresikan rasa syukur akan cenderung menampakkan perilaku positif atas apa yang ia miliki serta cenderung berperilaku baik kepada orang sekitarnya. Ilham, Rusmana dan Budiman (2019) dalam penelitiannya mengungkapkan mahasiswa yang memiliki rasa syukur pada hidupnya cenderung melakukan banyak kegiatan positif seperti membantu orang lain, membalas kebaikan yang telah diterima serta memperbanyak beribadah. Lebih lanjut, Kumar dkk. (2022) mengungkapkan dalam situasi pandemi COVID-19 ditemukan bahwa individu yang merasa bersyukur akan terlibat dalam kegiatan atau hobi yang dinilai berharga bagi dirinya sendiri. Oleh karena itu, tingkah laku yang diwujudkan dari rasa syukur

dapat memberikan dampak positif pada perilaku individu yang mengalami stress akademik di masa pandemi COVID-19.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan peneliti adalah terdapat hubungan negatif antara rasa syukur dan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Semakin tinggi tingkat rasa syukur, maka semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat rasa syukur, maka semakin tinggi tingkat stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Guna menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan, peneliti memakai stres akademik sebagai variabel dependen dan rasa syukur sebagai variabel independen. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan pendekatan korelasional kuantitatif. Sugiyono (2016 : 7) mengungkapkan metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang bersifat ilmiah dikarenakan memenuhi kaidah-kaidah ilmiah seperti bersifat objektif, empirik, rasional dan sistematis. Selain itu, Sugiyono menuturkan bahwa metode kuantitatif menghasilkan data penelitian berupa angka dengan analisis data menggunakan statistik. Adapun metode korelasional kuantitatif merupakan metode penelitian untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti. Penelitian ini menggunakan dua variabel untuk mengumpulkan data yakni variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel rasa syukur merupakan variabel bebas dan variabel stress akademik merupakan variabel tergantung.

Secara konseptual, stres akademik merupakan kondisi individu saat berhadapan dengan situasi yang sulit akibat tuntutan akademik yang berdampak pada reaksi fisiologis, psikis, tingkah laku dan prestasi belajar (Desmita, 2009). Secara operasional, stres akademik adalah skor subjek penelitian pada skala stres akademik berdasarkan penelitian Bedewy dan Gabriel (2015) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula skor stres akademik pada pelajar. Begitupun sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula skor stres akademik pada peserta didik.

Secara konseptual, rasa syukur adalah perasaan terima kasih atas apa yang telah diterima yang diimplementasikan dalam hati, lisan dan perbuatan (Al-Jauziyah, dalam Rahmah & Julianto, 2019). Secara operasional, rasa syukur adalah skor subjek penelitian pada skala rasa syukur yang menggunakan aspek yang merangkum teori Fitzgerald dan Watkins yang diadaptasi oleh Listiyandini dkk. (2015). Pada skala ini memberi pengertian bahwa semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula skor rasa syukur pada individu. Begitupun sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula skor rasa syukur pada individu.

B. Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan subjek penelitian yang merupakan mahasiswa aktif yang sedang menjalani seluruh kegiatan kuliah secara daring dari angkatan 2,4,6 dan 8. Tidak ada batasan jenis kelamin pada karakteristik penelitian, sehingga laki-laki maupun perempuan dapat berpartisipasi dan usia batas subjek penelitian dalam rentang 18 tahun hingga 24 tahun.

C. Pengukuran

1. Skala Stres Akademik

Skala yang digunakan untuk mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa ialah skala dari Bedewy dan Gabriel (2015), kemudian telah diadaptasi oleh Muhtar (2021) ke dalam Bahasa Indonesia di bawah kontrol *expert judgment*. Skala ini terdiri dari tiga aspek yakni stres mengenai ekspektasi akademik, stres mengenai ujian serta beban kerja dan stres mengenai persepsi diri terkait akademik. Secara keseluruhan, alat ukur ini berjumlah 18 aitem yang terdiri dari 13 aitem *favorable* dan 5 aitem *unfavorable*. Adapun aitem *favorable* terdapat pada butir nomor

7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 dan aitem *unfavorable* pada butir nomor 1, 2, 3, 4 dan 5.

Skala ini menggunakan model skala likert, dimana Priyono (2008) mengungkapkan skala likert merupakan skala yang berisikan pernyataan untuk mengukur sikap subjek berdasarkan pernyataan yang disajikan. Pada skala ini terdiri dari lima respon sebagai jawaban yakni Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS). Skor yang diberikan pada skala ini bergerak dari angka 1 hingga 5. Sementara itu, reliabilitas *Cronbach Alpha* pada skala ini senilai 0.700. Setelah peneliti melakukan uji coba terpakai, terdapat 3 aitem yang gugur dari keseluruhan 18 aitem. Adapun hal ini terjadi dikarenakan aitem-aitem tersebut memiliki nilai korelasi di bawah 0.25. Oleh karena itu, aitem pada skala stres akademik yang digunakan tersisa 15 butir aitem dengan peningkatan nilai *Cronbach Alpha* menjadi 0.809.

Tabel 1. Blueprint Skala Stres Akademik

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Stres akan ekspektasi akademik	14, 6*, 9, 13	-	4
Stres akan ujian serta beban kerja	10, 11, 12, 15, 16, 17	4, 5	8
Stres akan persepsi diri terkait akademik	7, 8, 18	1*, 2*, 3	6
Total	13	5	18

Catatan : nomor aitem dengan tanda bintang menunjukkan aitem gugur

2. Skala Rasa Syukur

Skala yang digunakan untuk mengukur tingkat rasa syukur ialah skala bersyukur versi Indonesia yang dikembangkan oleh Listiyandini dkk. (2015). Penelitian skala ini mengadaptasi teori yang dibawa oleh Fitzgerald (1998) dan Watkins, dkk. (2003). Terdapat tiga aspek yang mencakup dalam skala ini meliputi *sense of appreciation*, perasaan positif akan kehidupan dan bentuk ekspresi bersyukur. Secara keseluruhan aitem pada skala rasa syukur ini berjumlah 30 aitem yang terdiri dari 12 aitem *favorable* dan 18 aitem *unfavorable*. Adapun aitem *favorable* pada butir nomor 2, 4, 5, 6, 8, 19, 20, 21, 22, 23, 27, 30 dan aitem *unfavorable* pada butir nomor 1, 3, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 24, 25, 26, 28 dan 29.

Skala ini menggunakan model skala likert dengan enam pilihan respon. Adapun pilihan responnya dari Sangat Tidak Sesuai (STS) hingga Sangat Sesuai (SS) dengan rentang skor 1 hingga 6. Adapun koefisien korelasi *Cronbach Alpha* pada skala ini sebesar 0.8887. Setelah peneliti melakukan uji coba terpakai, terdapat 3 aitem yang gugur dari keseluruhan 30 aitem. Hal ini dikarenakan aitem-aitem tersebut memiliki nilai korelasi di bawah 0.25. Maka dari itu, pada skala rasa syukur ini terdapat 27 butir aitem yang digunakan dan mengalami peningkatan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0.904.

Tabel 2. Blueprint Skala Rasa Syukur

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Perasaan apresiasi	2*, 4, 5, 6*, 8	1, 3, 7, 9, 10, 11, 12	12
Perasaan positif akan kehidupan	19, 20	13, 14, 15, 16, 17, 18	8
Bentuk ekspresi rasa syukur	21, 22, 23, 27, 30	24, 25*, 26, 28, 29	10

Total	12	18	30
--------------	-----------	-----------	-----------

Catatan : nomor aitem dengan tanda bintang menunjukkan aitem gugur

D. Prosedur Penelitian

Peneliti memulai penelitian ini dengan menetapkan alat ukur yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua alat ukur yakni skala stres akademik (Bedewy & Gabriel, 2015) yang ditranslasi Muhtar (2021) dan skala rasa syukur versi Indonesia yang dikembangkan oleh Listiyandini dkk. (2015). Kedua alat ukur tersebut akan mengukur subjek penelitian dengan kriteria mahasiswa yang menjalani seluruh kegiatan kuliah secara *online*.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan teknik *random sampling*, dimana pengambilan sampel yang dilakukan secara acak (Sugiyono, 2016 : 7) dan melibatkan seluruh individu dalam suatu populasi tertentu. Peneliti melakukan pengambilan data dengan memanfaatkan *google form* sebagai media penyusunan kuesioner dan selanjutnya disebar melalui media sosial. Bagian kuesioner berisikan *informed consent*, informasi terkait tujuan kuesioner disebar, karakteristik responden, bidang program studi dan semester kuliah. Peneliti juga memastikan responden merupakan mahasiswa yang sedang melakukan kegiatan kuliah *online* secara penuh dengan memberi pernyataan konfirmasi kepada responden sebelum mengisi aitem pada alat ukur.

Setelah melalui diskusi dan persetujuan terkait penyusunan kuesioner dengan dosen pembimbing, maka kuesioner mulai dibagikan pada tanggal 25 Februari 2022. Pengumpulan data kuesioner dilakukan dalam kurun waktu 5 hari, hingga tanggal 1 Maret 2022. Proses pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan memanfaatkan media sosial seperti *WhatsApp*, *Twitter*, *Line* dan *Instagram*. Setelah melalui proses pengambilan data, kuesioner yang

disebar memperoleh 215 responden yang sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan sebelumnya.

Penelitian ini menggunakan metode analisis data dengan metode statistik analisis *Correlational Product Momen* dari Pearson guna melihat hubungan antara rasa syukur dan stres akademik. Metode analisis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji asumsi, uji korelasi dan uji beda. Uji asumsi berdasarkan perhitungan uji normalitas, uji linearitas dan uji homogenitas. Uji normalitas digunakan untuk melihat penyebaran data normal. Sedangkan, uji linearitas digunakan untuk melihat hubungan linear antara dua variabel, yakni stres akademik dan rasa syukur dan uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data kelompok setara atau tidak. Sedangkan, uji korelasi digunakan untuk melihat hubungan antara rasa syukur dan stres akademik. Terakhir, peneliti melakukan analisis tambahan dengan uji beda pada beberapa kelompok untuk mengetahui perbedaan pada setiap variabel. Adapun analisis data menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS for windows version 22*.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa yang menjalani seluruh kegiatan perkuliahan secara daring di masa pandemi COVID-19. Berdasarkan data yang ditemukan, peneliti mendapatkan penjelasan secara umum mengenai responden penelitian antara lain :

Tabel 3. Deskripsi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	43	20%
Perempuan	172	80%
Total	215	100%

Berdasarkan data pada tabel 3, dapat diketahui bahwa responden yang berpartisipasi dalam pengisian kuesioner ini berjumlah 215 orang, dimana total mahasiswa laki-laki sebanyak 43 dengan persentase 20%. Sedangkan, total mahasiswa perempuan sebanyak 172 orang dengan persentase 80%. Maka dari data tersebut dapat dilihat bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan.

Tabel 4. Deskripsi Responden berdasarkan Bidang Program Studi

Bidang Program Studi	Jumlah	Persentase
Eksakta	80	37.2%
Humaniora	135	62.8%
Total	215	100%

Berdasarkan data pada tabel 4, dapat diketahui bahwa dari 215 responden yang berpartisipasi dalam pengisian kuesioner ini, terdapat mahasiswa yang menjalani program studi kategori eksakta sebanyak 80 orang dengan persentase 37.2%. Sementara itu, mahasiswa yang menjalani program studi kategori humaniora sebanyak 135 orang dengan persentase 62.8%. Maka dari data tersebut dapat dilihat bahwa mayoritas responden merupakan mahasiswa yang menjalani program studi kategori humaniora.

Tabel 5. Deskripsi Responden berdasarkan Semester

Semester	Jumlah	Persentase
2	29	13.5%
4	42	19.5%
6	65	30.2%
8	79	36.8%
Total	215	100%

Berdasarkan data pada tabel 5, dapat diketahui bahwa dari 215 responden yang berpartisipasi dalam pengisian kuesioner ini, terdapat 29 mahasiswa semester 2 dengan persentase 13.5%, 42 mahasiswa semester 4 dengan persentase 19.5%, 65 mahasiswa semester 6 dengan persentase 30.2% dan 79 mahasiswa semester 8 dengan persentase 36.8%. Maka dari data tersebut dapat dilihat bahwa mayoritas responden merupakan mahasiswa semester 8.

Tabel 6. Deskripsi Responden berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
18	12	5.6%
19	26	12.1%
20	39	18.1%
21	79	36.7%
22	44	20.5%
23	15	7%

Total	215	100%
--------------	------------	-------------

Berdasarkan data pada tabel 6, dapat diketahui bahwa dari 215 responden yang berpartisipasi dalam pengisian kuesioner ini, terdapat 12 mahasiswa yang berusia 18 tahun dengan persentase 5.6%, 26 mahasiswa yang berusia 19 tahun dengan persentase 12.1 %. 39 mahasiswa yang berusia 20 tahun dengan persentase 18.1%, 79 mahasiswa yang berusia 21 tahun dengan persentase 36.7%, 44 mahasiswa yang berusia 22 tahun dengan persentase 20.5%, 15 mahasiswa yang berusia 23 tahun dengan persentase 7% dan tidak terdapat responden yang berusia 24 tahun. Maka dari data tersebut dapat dilihat bahwa mayoritas responden berusia 21 tahun.

2. Deskripsi Data Penelitian

Peneliti melakukan deskripsi data penelitian dengan perolehan skor hipotetik dan empiric. Adapun skor yang diperoleh mencakup skor minimal, maksimal, *mean* dan standar deviasi dari setiap variabel. Adapun tabel skor hipotetik sebagai berikut :

Tabel 7. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Stres Akademik	15	75	45	10	19	63	43.56	7.79
Rasa Syukur	27	162	94.5	22.5	76	162	124.9	18.7

Berdasarkan tabel skor di atas, peneliti merujuk nilai tersebut untuk menghitung pengelompokkan kategorisasi hipotetik menjadi lima bagian. Hal ini dilakukan dengan tujuan mengetahui frekuensi subjek penelitian dalam

setiap kategori berdasarkan kriteria alat ukur. Berikut adalah tabel kategorisasi hipotetik :

Tabel 8. Kategorisasi Hipotetik

Kategori	Kriteria
Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8 \sigma$
Rendah	$\mu - 1,8 \sigma \leq X < \mu - 0,6 \sigma$
Sedang	$\mu - 0,6 \sigma \leq X < \mu + 0,6 \sigma$
Tinggi	$\mu + 0,6 \sigma \leq X < \mu + 1,8 \sigma$
Sangat Tinggi	$X \geq \mu + 1,8 \sigma$

a. Stres Akademik

Berdasarkan kategorisasi hipotetik pada tabel 8, maka peneliti menemukan kategorisasi pada skor stres akademik. Adapun gambarannya sebagai berikut :

Tabel 9. Kategorisasi Skala Stres Akademik

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 27$	4	1.9%
Rendah	$27 \leq X < 39$	44	20.4%
Sedang	$39 \leq X < 51$	130	60.5%
Tinggi	$51 \leq X < 63$	36	16.7%
Sangat Tinggi	$X \geq 63$	1	0.5%
Total		215	100%

Berdasarkan data pada tabel 9, maka peneliti menyimpulkan bahwa terdapat 1 responden yang berada pada kategori stres akademik sangat tinggi dengan persentase 0.5%, 36 responden yang berada pada kategori stres akademik tinggi dengan persentase 16.7% dan 130 responden yang berada pada kategori stres akademik sedang dengan persentase 60.5%. Sementara itu, terdapat 44 responden yang berada pada kategori stres

akademik rendah dengan persentase 20.4% dan 4 responden yang berada pada kategori stres akademik sangat rendah dengan persentase 1.9%.

b. Rasa Syukur

Berdasarkan kategorisasi norma persentil pada tabel X, maka peneliti menemukan kategorisasi pada skor rasa syukur. Adapun gambarannya sebagai berikut :

Tabel 10. Kategorisasi Skala Rasa Syukur

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 54$	0	0%
Rendah	$54 \leq X < 81$	3	1.4%
Sedang	$81 \leq X < 108$	39	18.1%
Tinggi	$108 \leq X < 135$	99	46%
Sangat Tinggi	$X \geq 135$	74	34.4%
Total		215	100%

Berdasarkan data pada tabel 10, maka peneliti menyimpulkan bahwa terdapat 74 responden yang berada pada kategori rasa syukur sangat tinggi dengan persentase 34.4%, 99 responden yang berada pada kategori rasa syukur tinggi dengan persentase 46% dan 39 responden yang berada pada kategori rasa syukur sedang dengan persentase 18.1%. Sementara itu, terdapat 3 responden yang berada pada kategori rasa syukur rendah dengan persentase 1.4% dan tidak ada responden yang berada pada kategori rasa syukur sangat rendah.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan syarat sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi sendiri mencakup uji normalitas, uji linearitas dan uji homogenitas. Adapun peneliti mengolah data menggunakan program *IBM SPSS Statistic 25*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data sampel yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Data yang menunjukkan distribusi normal jika nilai signifikansi di atas 0.05 ($p > 0.05$). Sebaliknya, data yang tidak berdistribusi normal, jika nilai signifikansi di bawah 0,05 ($p < 0.05$). Teknik uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Berikut hasil uji normalitas pada variabel stres akademik dan rasa syukur :

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Keterangan
Rasa Syukur	0.099	Normal
Stres Akademik	0.069	Normal

Pada tabel 11, diketahui bahwa hasil uji normalitas variabel stres akademik memiliki nilai signifikansi $p = 0.069$ ($p > 0.05$), sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Kemudian, hasil uji normalitas variabel rasa syukur menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.099$ ($p > 0.05$), sehingga data pada variabel ini juga dikatakan berdistribusi normal. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel sama-sama memiliki sebaran data yang normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan tujuan mengetahui terdapat hubungan linear antara variabel independen dan dependen atau tidak. variabel. Norma standar yang digunakan pada uji linearitas adalah nilai yang menunjukkan signifikansi di bawah 0.05 ($p < 0.05$), dimana berarti terdapat hubungan yang lurus diantara kedua variabel. Sedangkan, apabila uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi di atas 0.05 ($p > 0.05$). Maka,

hubungan di antara kedua variabel tidak lurus/linear. Berikut hasil uji linearitas pada variabel stres akademik dan rasa syukur :

Tabel 12. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	P	Keterangan
Rasa Syukur* Stres Akademik	60.477	0.000	Linear

Pada tabel 12 , diketahui bahwa hasil uji linearitas memperoleh nilai $F=60.477$ dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p<0.05$). Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel stres akademik dan rasa syukur.

c. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan sebagai uji asumsi dalam uji beda, hal ini bertujuan guna mengetahui data kelompok yang dibandingkan setara atau tidak. Standar nilai yang digunakan pada uji homogenitas adalah signifikansi di atas 0.05 ($p>0.05$), dimana dapat diartikan bahwa data homogen. Sedangkan, jika nilai signifikansi di bawah 0.05 ($p<0.05$) maka menunjukkan bahwa data tidak homogen. Berikut hasil uji homogenitas pada variabel stres akademik dan rasa syukur :

Tabel 13. Hasil Uji Homogenitas Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	P	Keterangan
Stres Akademik* Rasa Syukur	0.525	Homogen

Pada tabel 13, dapat diketahui bahwa hasil uji homogenitas berdasarkan jenis kelamin memiliki nilai signifikansi $p = 0.525$ ($p>0.05$) yang menunjukkan data homogen. Hal ini mengartikan bahwa hasil

tersebut memenuhi uji asumsi untuk mengukur uji beda pada variabel rasa syukur dan stres akademik berdasarkan kelompok laki-laki maupun perempuan.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan pengujian yang dilakukan setelah uji asumsi dengan tujuan membuktikan hipotesis yang diajukan akan diterima atau tidak. Data yang diperoleh pada penelitian ini berdistribusi normal dan bersifat linear sehingga peneliti menggunakan teknik uji korelasi *Pearson*. Sesuai dengan analisis data pada langkah sebelumnya, peneliti juga menggunakan program *IBM SPSS Statistic 25*.

Hipotesis dapat diterima apabila signifikansi korelasi menunjukkan nilai di bawah 0.05 ($p < 0.05$). Sebaliknya, hipotesis tidak dapat diterima apabila signifikansi korelasi menunjukkan nilai di atas 0.05 ($p < 0.05$). Adapun hasil uji hipotesis pada penelitian ini adalah :

Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis

Variabel Independen	Variabel Dependen	Koef. Korelasi (r)	Koef. Determinasi (r ²)	Sig.	Keterangan
Rasa Syukur	Stres Akademik	-0.448	0.200	0.000	Signifikan

Pada tabel 14, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara rasa syukur dan stres akademik. Hal ini dilihat pada koefisien korelasi $r = -0.448$ dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Oleh karena itu, berdasarkan data yang dipaparkan menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

5. Uji Analisis Tambahan

Analisis tambahan yang dilakukan peneliti adalah uji beda pada kelompok dengan tujuan mengetahui perbedaan pada setiap variabel. Uji beda pada penelitian ini dilakukan berdasarkan jenis kelamin dan bidang program studi responden. Terdapat perbedaan pada kelompok apabila nilai signifikansi di bawah 0.05 ($p < 0.05$). Sedangkan, tidak terdapat perbedaan apabila nilai signifikansi di atas 0.05 ($p > 0.05$).

a. Uji Korelasi Antar Aspek Rasa Syukur dan Stres Akademik

Peneliti melakukan uji analisis tambahan berupa uji korelasi antar aspek rasa syukur dan stres akademik. Adapun hasil yang diperoleh sebagai berikut :

Tabel 15. Hasil Uji Korelasi Antar Aspek

	Rasa Syukur	Perasaan apresiasi	Perasaan positif akan kehidupan	Bentuk ekspresi rasa syukur
Stres Akademik	-0.455	-0.427	-0.482	-0.178
Sig.	0.000	0.000	0.000	0.009
Stres mengenai ekspektasi akademik	0.958	0.698	0.911	0.787
Sig.	0.000	0.000	0.000	0.000
Stres akan ujian serta beban kerja	-0.342	-0.313	0.382	-0.116
Sig.	0.000	0.000	0.000	0.090
Stres akan persepsi diri terkait akademik	0.880	0.625	0.734	0.899
Sig.	0.000	0.000	0.000	0.000

Berdasarkan tabel 15 di atas, pada hasil uji korelasi antar aspek rasa syukur dan stress akademik ditemukan bahwa keseluruhan aspek rasa syukur berkorelasi negatif dengan stres akademik. Nilai signifikansi yang diperoleh dari setiap korelasi menunjukkan nilai sebesar $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Selain itu, dapat dilihat bahwa korelasi aspek rasa syukur dan stress akademik memiliki korelasi megatif dengan sumbangan terbesar pada aspek perasaan positif akan kehidupan dengan nilai sebesar -0.482 . Kemudian, hasil uji korelasi antar aspek stres akademik dengan rasa syukur juga menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Sumbangan korelasi negatif terbesar pada aspek stres akademik terhadap rasa syukur terlihat pada aspek stres akan ujian serta beban kerja dengan nilai $r = -0.342$.

b. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil analisis uji beda berdasarkan jenis kelamin yang telah dilakukan peneliti memperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 16. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Mean		t	P	Keterangan
	L	P			
Rasa Syukur	126.60	125.11	-1.718	0.807	Tidak ada perbedaan
Stres Akademik	41.74	44.02	0.477	0.634	Tidak ada perbedaan

Pada tabel 16, pada variabel rasa syukur menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan rasa syukur antara laki-laki dan perempuan. Hal tersebut ditunjukkan dalam nilai signifikansi $p = 0.807$ ($p > 0.05$), dimana $p < 0.05$. Sementara itu, pada variabel stres akademik juga menunjukkan tidak terdapat perbedaan kondisi stres akademik antara laki-laki dan

perempuan. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi $p = 0.634$ ($p > 0.05$), dimana $p < 0.05$.

B. Pembahasan

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan rasa syukur dan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa dengan jumlah 215 responden. Adapun total responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 43 orang mahasiswa ($n = 43$) dan perempuan sebanyak 172 orang ($n = 172$). Pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan *google form* yang disebar melalui media sosial seperti *WhatsApp*, *Line*, *Twitter* dan *Instagram*. Berdasarkan analisis uji hipotesis menggunakan uji korelasi Pearson, peneliti menemukan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0.448$. Maka dari itu, hipotesis yang diajukan peneliti bahwa terdapat hubungan negatif antara rasa syukur dan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19 dapat **diterima**.

Hasil analisis dari uji hipotesis menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat rasa syukur yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Sebaliknya, semakin rendah tingkat rasa syukur yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Berdasarkan nilai koefisien korelasi, tingkat pengaruh pada penelitian ini termasuk kategori *medium effect size* (Cohen, 1992). Adapun penelitian ini sejalan dengan temuan Widiyastari (2019) bahwa terdapat korelasi negatif antara rasa syukur dan stres akademik pada santri pondok pesantren. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan hasil temuan Yunita (2018) yang menunjukkan bahwa pelatihan bersyukur yang dilakukan kepada mahasiswa mampu memberikan pengaruh dalam penurunan tingkat stres akademik.

Penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Utami dkk. (2020) yang menyebutkan bahwa terapi rasa syukur berdasarkan kognitif-perilaku mampu menurunkan tingkat stres akademik secara signifikan kepada mahasiswa. Hal

ini dikarenakan rasa syukur meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam memahami emosi sehingga dapat mengalihkan pikiran yang negatif menjadi positif (Utami dkk., 2020). Oleh karena itu, rasa syukur membantu proses individu dalam menghadapi situasi stres yang dialami. Individu yang merasa bersyukur atas hidupnya akan mengapresiasi lingkungan sekitar, memandang kehidupan dengan positif dan bertindak baik kepada orang lain sebagai bentuk ekspresi rasa syukurnya (Listiyandini dkk., 2015). Saat seseorang memandang segala hal dengan pikiran yang positif, maka lebih mudah untuk mengurangi tekanan yang dialami. Adapun penelitian Kholidah dan Alsa (2012) mengungkapkan bahwa berpikir positif secara signifikan efektif mengurangi tingkat stres pada mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki rasa syukur yang tinggi dengan melihat lingkungan sekitar dari sudut pandang positif, maka akan memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang sulit merasa bersyukur sehingga cenderung memandang segala hal dengan pikiran negatif.

Pengaruh pembelajaran jarak jauh membuat mahasiswa mengalami stres yang menyebabkan mereka sulit memahami materi, memandang negatif segala hal, merasa frustrasi dan menghindari masalah (Lubis, Ramadhani, & Rasyid, 2021). Mengendalikan kondisi tertekan akibat *stressor* akademik dapat dilakukan dengan merasa bersyukur. Adapun Wilson (2016) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa dampak pelatihan syukur terhadap peserta didik adalah mampu menciptakan perasaan yang damai dan tenang, sikap yang positif, mengurangi stres pembelajaran, meningkatkan fokus saat belajar dan mengubah pandangan terkait tantangan sebagai sebuah motivasi.

Lalu, peneliti melakukan wawancara terkait hal apa yang disyukuri selama masa pandemi COVID-19 kepada dua subjek yang menjalani kuliah secara daring. Keduanya mengaku bersyukur karena mempunyai banyak waktu yang dihabiskan bersama keluarga. Selain itu, subjek pertama juga bersyukur karena masih diberikan kesehatan setelah dua kali berstatus positif COVID-19 dan juga ia merasa lega dapat menghirup udara segar setelah penerapan aturan *work from home* sehingga mayoritas

masyarakat tidak menggunakan transportasi yang menyebabkan polusi. Kemudian, subjek kedua mengungkapkan bahwa hal yang ia syukuri karena memiliki waktu untuk berefleksi dengan dirinya sendiri, dimana sebelum adanya pandemi ia terlalu sibuk berinteraksi dengan orang lain sehingga lupa untuk berinteraksi dengan dirinya. Ia juga mengatakan bahwa kondisi pandemi berada jauh dari zona nyamannya sehingga kondisi ini membentuk proses pendewasaan terhadap dirinya.

Berdasarkan analisis data pada uji hipotesis ditemukan nilai koefisien determinasi (r^2) pada rasa syukur dan stres akademik ialah sebesar 0.200. Nilai ini membuktikan bahwa rasa syukur memiliki sumbangan efektif dalam mempengaruhi stres akademik sebesar 20% terhadap mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Sedangkan, 80% lainnya berasal dari faktor lain yang dapat mempengaruhi. Faktor lain yang mempengaruhi stres akademik seperti motivasi berprestasi, dimana pada penelitian Mulya dan Indrawati (2017) menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan stres akademik. Tak hanya itu, faktor lainnya yang adalah kesabaran. Hal ini diungkapkan pada penelitian Indria, Siregar dan Herawaty (2019) yakni terdapat hubungan negatif pada kesabaran dan stres akademik, dimana semakin besar tingkat kesabaran seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat sabar yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan.

Berdasarkan analisis data pada kategorisasi rasa syukur pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19, diketahui terdapat 3 orang (1.4%) berada pada tingkat rendah. Pada tingkat kategori sedang terdapat 39 orang (18.1%). Lalu, pada tingkat kategori tinggi terdapat 99 orang (46%) dan sangat tinggi sebanyak 74% orang (34.4%). Di sisi lain, kategorisasi stres akademik diketahui bahwa 4 orang (1.9%) berada pada tingkat sangat rendah dan 44 orang (20.4%) menempati tingkat rendah. Kemudian, pada tingkat sedang terdapat 130 orang (60.5%). Selanjutnya, 36 orang (16.7%) berada pada tingkat tinggi dan 1 orang (0.5%) berada pada tingkat sangat tinggi.

Hasil data penelitian menunjukkan bahwa terdapat 17.2% responden yang mengalami stres akademik pada tingkatan kategori tinggi dan sangat tinggi. Kategori ini mengartikan bahwa individu mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah merasa cemas, mengalami penurunan motivasi belajar, dan sulit berusaha untuk keluar dari masalah (Norma, Widiyanti, & Hartiningsih, 2021). Sementara itu, persentase responden yang memiliki rasa syukur pada kategori tinggi dan sangat tinggi sebanyak 40.4%. Kategori tersebut memberi pengertian bahwa individu mampu mengendalikan emosi negatif yang memicu stres, selalu berusaha memberikan yang terbaik dan berkeyakinan positif saat menghadapi masalah (Putri, Nurrahima, & Andriany, 2021). Selain itu, individu yang kerap merasa bersyukur secara terus-menerus cenderung merasa lebih bahagia dan memiliki pikiran yang optimis (Kardaş & Yalçın, 2018).

Pada penelitian ini, peneliti juga melakukan uji analisis tambahan berupa uji korelasi antar aspek rasa syukur dan stres akademik. Berdasarkan hasil analisis ditemukan nilai koefisien korelasi paling tinggi terdapat pada aspek perasaan positif akan kehidupan memiliki nilai koefisien korelasi sebesar -0.482 dengan signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Adapun aspek perasaan positif akan kehidupan dimaknai dengan perasaan cukup serta puas dalam menilai perjalanan hidup seseorang (Listiyandini dkk., 2015). Di masa pandemi, hal ini ditandai dengan berfokus pada hal-hal kecil yang membahagiakan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam memandang masa depan (Waters dkk., 2022). Aspek ini dapat berkorelasi dengan stres akademik dikarenakan, pada individu yang mengalami stres akademik cenderung memiliki pikiran serta pandangan negatif terhadap segala hal (Lubis, Ramadhani, & Rasyid, 2021). Hal ini menyebabkan individu mudah terdistraksi dan tidak memfokuskan diri pada peristiwa serta perasaan yang membuatnya bahagia, namun teralih dengan hal-hal yang membuatnya merasa tertekan. Oleh karena itu, perasaan positif yang dibangun dari perasaan bersyukur dapat berkorelasi negatif dengan stres akademik. Hal ini memberi makna bahwa semakin tinggi perasaan positif akan kehidupan, maka semakin rendah stres akademik yang dialami dan sebaliknya.

Selanjutnya, aspek stress akademik yang memiliki korelasi negatif paling tinggi dengan rasa syukur adalah aspek stress akan ujian serta beban kerja dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0.342 dan signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Pada pembelajaran di masa pandemi, beban kerja dirasakan peserta didik dari tuntutan untuk bekerja keras dalam mempertahankan kinerjanya (Beena & Sony, 2022). Hal ini berkaitan dengan seberapa keras individu berusaha, tuntutan fisik maupun mental yang dirasakan, terburu-buru dalam menyesuaikan diri dengan masa transisi hingga perasaan putus asa, kesal serta dan asa selama pembelajaran daring (Beena & Sony, 2022). Adapun Widiyanti dan Dewi (2020) mengungkapkan beban akademik yang terlalu banyak dan sulit akan menyebabkan mahasiswa stres jika tidak diimbangi dengan kemampuan dalam mengatasi tekanan yang dirasakan. Sedangkan, McCullough, dkk. (dalam Listiyandini dkk., 2015) menyebutkan bahwa rasa syukur mampu mendorong individu dalam meningkatkan *coping* positif dalam mengatasi tuntutan hidup di antaranya dengan merefleksikan pengalaman dari pandangan yang berbeda, mencari bantuan dari orang lain serta melakukan perencanaan dalam menemukan solusi dari masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, rasa syukur dapat berkorelasi secara negatif dengan aspek stress akan ujian serta beban kerja.

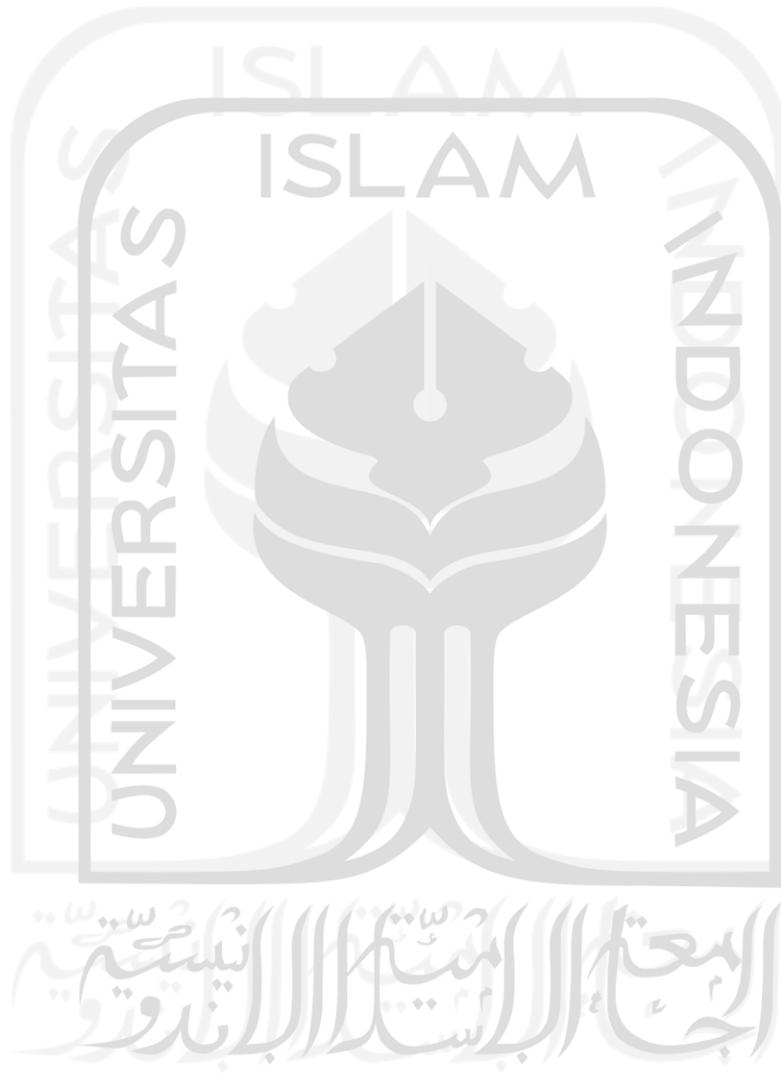
Selain itu, peneliti juga melakukan uji analisis tambahan terkait uji beda guna mengetahui perbedaan kelompok berdasarkan jenis kelamin pada variabel rasa syukur dan stres akademik. Adapun uji beda terhadap variabel rasa syukur berdasarkan jenis kelamin memberikan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan rasa syukur antara laki-laki maupun perempuan. Hasil ini diketahui dari nilai signifikansi p sebesar 0.807 ($p > 0.05$). Sementara itu, temuan ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristanto (2016) yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebersyukuran pada laki-laki dan perempuan. Dimana pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata dengan tingkat kebersyukuran perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki. Selanjutnya, Huang dkk. (2020) dalam penelitiannya juga mengungkapkan adanya perbedaan rasa syukur berdasarkan jenis kelamin. Adapun hasil temuan ini bertolak belakang dengan penelitian sebelumnya,

dapat disebabkan oleh ketimpangan jumlah responden laki-laki dan perempuan yang tidak seimbang, dimana responden perempuan sebanyak 172 orang sedangkan responden laki-laki hanya berjumlah 43 orang.

Kemudian, analisis uji beda berdasarkan jenis kelamin dilakukan pada variabel stres akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres akademik pada laki-laki maupun perempuan. Hal ini diketahui dari nilai signifikansi p sebesar 0.634 ($p > 0.05$). Sehubungan dengan itu, penelitian Huang dkk. (2020) mendukung temuan tersebut yang menyatakan bahwa dalam penelitian mereka tidak ditemukannya perbedaan skor laki-laki maupun perempuan atas tingkat stres akademik yang dirasakan. Dalam sumber yang sama juga disebutkan bahwa hal ini terjadi karena beban tugas yang diberikan dosen di universitas secara merata kepada setiap mahasiswa, tanpa membedakan gender. Pada beberapa universitas juga disediakan konselor yang dikhususkan untuk membantu mahasiswa menyelesaikan permasalahannya. Oleh karena itu, kondisi stres akademik pada laki-laki maupun perempuan berada pada tingkatan yang tidak berbeda.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara rasa syukur dan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Di samping itu, penelitian ini tidak lepas dari adanya kekurangan. Peneliti yang memperoleh bantuan dari teman, kerabat dan keluarga untuk menyebarkan kuesioner menjadi salah satu keterbatasan. Hal ini dikarenakan kesulitan peneliti untuk mengawasi setiap responden saat mengisi kuesioner. Peneliti juga tidak bisa memastikan apakah seluruh responden sedang menjalani perkuliahan *online* secara penuh atau tidak. Sehingga peneliti menyiasati pernyataan tersebut sebagai syarat responden di penjelasan awal deskripsi kuesioner pada *google form* maupun *broadcast* di pesan media *WhatsApp*. Adanya ketimpangan jumlah responden laki-laki dan perempuan juga merupakan salah satu kekurangan pada penelitian ini. Oleh karena itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat mengontrol dan memperbaiki kelemahan pada penelitian ini sebagai acuan pada penelitian dengan tema serupa. Selain itu, alat ukur yang digunakan peneliti masih

bersifat umum sehingga belum mencakup sisi pandemi COVID-19 dalam pengambilan data. Maka dari itu, kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat memodifikasi alat ukur sesuai dengan kondisi pandemi COVID-19.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara rasa syukur dan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur pada mahasiswa di masa COVID-19, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dimiliki. Begitupun sebaliknya, semakin rendah rasa syukur yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat stres akademik.

B. Saran

1. Saran kepada subjek penelitian

- a. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dalam meningkatkan rasa syukur ketika menghadapi tuntutan yang berkaitan dengan lingkungan pendidikan,. Tentunya acuan ini diharapkan mampu menjadi upaya preventif dan kuratif dalam penanganan stres akademik pada individu, khususnya pada mahasiswa selama masa pembelajaran daring.
- b. Adapun mayoritas subjek penelitian mempunyai hasil tingkat stres akademik yang tinggi. Dengan demikian, peneliti berharap para subjek penelitian dapat berpikir positif terhadap hidup, mengapresiasi diri dan lingkungan serta berbuat baik kepada diri sendiri maupun orang lain.
- c. Mayoritas subjek penelitian juga memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi. Oleh karena itu, diharapkan untuk tetap menjaga kondisi tersebut dalam porsi yang semestinya. Teruntuk subjek penelitian dengan kategori rasa syukur rendah dapat ditingkatkan dengan menulis jurnal bersyukur dan mencoba untuk mengapresiasi hal-hal sederhana.

2. Saran kepada peneliti selanjutnya

- a. Diharapkan untuk menyeimbangkan jumlah subjek berdasarkan jenis kelamin. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi ketimpangan antara subjek laki-laki maupun perempuan, dimana dapat mencegah terjadinya bias saat mengukur uji beda berdasarkan jenis kelamin pada rasa syukur dan stres akademik.
- b. Diharapkan untuk menguji faktor lain yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19 seperti dengan variabel *self-efficacy*, dukungan sosial orang tua, optimisme, motivasi berprestasi, hardiness dan prokrastinasi.
- c. Diharapkan peneliti selanjutnya mampu menggunakan metode penelitian lain, seperti dari sudut pandang kualitatif. Hal ini bertujuan agar penelitian tersebut dapat menjelaskan fenomena stres akademik di masa pandemi COVID-19 dengan pemahaman yang lebih mendalam.
- d. Diharapkan untuk memodifikasi alat ukur dengan pandangan dari sisi pandemi COVID-19. Hal ini bertujuan agar pengukuran data yang diambil dapat menyesuaikan kondisi subjek. Dalam konteks penelitian ini, maka dapat menyentuk segi stres akademik di masa pandemi COVID-19 maupun rasa syukur di masa pandemi COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40.
<https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29210/119800>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Beena, K., & Sony, M. (2022). Student workload assessment for online learning: An empirical analysis during Covid-19. *Cogent Engineering*, 9(1).
<https://doi.org/10.1080/23311916.2021.2010509>
- Christian, E., & Obiageli, E. (2019). Overview of Stress and Stress Management. *ARC Journal of Nursing and Healthcare*, 5(2), 12–18.
<https://doi.org/10.20431/2455-4324.0502002>
- Cohen, J. (1992). A Power Primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159.
- Desmita, D. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). The Psychology of Gratitude. In *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press, Inc.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- Fathoni, A. B., & Listiyandini, R. A. (2021). Kebersyukuran, Kesepian, Dan Distres Psikologis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(1), 11–19.

<https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i1.29212>

- Fink, G. (2016). Outlined : Lessons from Anxiety. *Stress Concepts and Cognition, Emotion, and Behavior, 1*(April), 3–11. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00001-7>
- Fitriani, W., Asmita, W., Hardi, E., Silvianetri, S., & David, D. (2022). Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam, 11*(01), 147. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.1869>
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics, 109*(1), 119–153. <https://doi.org/10.1086/233876>
- Handayani, D. (2018). *Hubungan antara Sense of Humor dan Stres Akademik pada Siswa Full Day School* [Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. <http://repository.uin-suska.ac.id/13795/>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan, 3*(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Herdiana, D. (2020). Social Distancing : Indonesian Policy Response to the Corona Virus. *Jurnal Ilmu Administrasi, 17*(1), 93–110.
- Huang, N., Qiu, S., Alizadeh, A., & Wu, H. (2020). How incivility and academic stress influence psychological health among college students: The moderating role of gratitude. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph17093237>
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 2*(1), 94.

<https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>

- Ilham, F., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Profil gratitude mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 59–64.
https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/565/296
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2018). Şükran: Ruh Sağlığı Alanında Güncel Bir Kavram. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 10(1), 1–18. <https://doi.org/10.18863/pgy.334494>
- Kholidah, E., & Alsa, a. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75.
<http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/180>
- Kristanto, E. (2016). Perbedaan tingkat kebersyukuran pada laki-laki dan perempuan. *Psychology & Humanity*, 1(1), 128–134.
- Kristiyani, T. (2021). Tekanan Psikologis Mahasiswa Saat Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi COVID-19. *SMART: Seminar on Architecture Research and Technology*, 5(1), 121–131. <https://doi.org/10.21460/smart.v5i1.151>
- Kumar, S. A., Edwards, M. E., Grandgenett, H. M., Scherer, L. L., DiLillo, D., & Jaffe, A. E. (2022). Does Gratitude Promote Resilience During a Pandemic? An Examination of Mental Health and Positivity at the Onset of COVID-19. *Journal*

of Happiness Studies, July. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00554-x>

- Listiyandini, R. A., Syahniar, D., Paramadina, U., & Strength, C. (2015). Mengukur Rasa Syukur : Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi MENGUKUR RASA SYUKUR : PENGEMBANGAN MODEL. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2 no 2(June 2017), 473–496.
- Livana, Mubin, & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Mamluah, S. K., & Maulidi, A. (2021). Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di Masa Pandemi COVID-19 di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 869–877. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i2.800>
- Muhtar, N. S. C. (2021). *Dukungan Sosial, Efikasi Diri Pembelajaran Daring dan Stres Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi COVID-19* [Universitas Islam Indonesia]. [https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/34536/17320069 Nada Salsabila Candra Muhtar.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/34536/17320069%20Nada%20Salsabila%20Candra%20Muhtar.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitass Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 5(2), 296–302. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description of Stress and Its Impact on Students. *InSight*, 20(2), 74–80.

- Muslim, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Nastiti, R., & Hayati, N. (2020). Pembelajaran Daring pada Pendidikan Tinggi: Tantangan Bagi Mahasiswa dan Dosen di Tengah Pandemi. *INOBIIS: Jurnal Inovasi Bisnis dan Manajemen Indonesia*, 3(3), 378–390.
<https://doi.org/10.31842/jurnalinobis.v3i3.145>
- Norma, Widiyanti, E., & Hartiningsih, S. S. (2021). Faktor, Penyebab, Tingkat Stres dan Dampak Stres Akademik pada Mahasiswa dalam Sistem Pembelajaran Online di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), 625–634.
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra. (2016). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 75–89.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self-instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273–282.
<http://journal.um.ac.id/index.php/jph>
- Pajarianto, H., Kadir, A., Galugu, N., Sari, P., & Februanti, S. (2020). Study From Home In The Middle Of The COVID-19 Pandemic: Analysis Of Religiosity, Teacher, and Parents Support Against Academic Stress. *Journal of Talent Development and Excellence*, 12(2), 1791–1807. <http://iratde.com/index.php/jtde>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: a handbook and classification. In *Choice Reviews Online* (Vol. 42, Nomor 01).

<https://doi.org/10.5860/choice.42-0624>

- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Wellbeing pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260–270.
- Prawiyogi, A.G.; Purwanugraha, A.; Fakhry, G.; Firmansyah, M. (2020). Efektifitas Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Pembelajaran Peserta didik di SDIT Purwakarta. *JPD: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(1), 8.
- Prayudha, J. (2021). Students' Problems Face in Online Learning Amidt Pandemic Covid 19. *Acitya: Journal of Teaching and Education*, 3(2), 188–197.
<https://doi.org/10.30650/ajte.v3i2.2197>
- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif* (T. Chandra (ed.); Edisi Revi). Zifatma Publishing.
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2018). Pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa psikologi UNLAM dengan indeks prestasi kumulatif rendah. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 28–37.
- Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. (2021). Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 58.
<https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.533>
- Rahmah, R. A., & Julianto, V. (2019). Pelatihan Syukur Al-Ghazali untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Pembina Asrama Pesantren Mahasiswi Yogyakarta. *An - Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(2), 63–75.
- Rahmawati, W. K. (2016). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21.
<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Rastogi, Rohit; Tawar, Ms. Pankhuri Singh; Chaturvedi DK; Arora, Navneet; Trivedi, P. (2017). *Role and efficacy of Positive Thinking on Stress Management and*

Creative Problem Solving for Adolescents.

https://www.researchgate.net/publication/321212701_Role_and_efficacy_of_Positive_Thinking_on_Stress_Management_and_Creative_Problem_Solving_for_Adolescents

- Ratnawati, E., & Utama, P. A. (2021). Kesulitan Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Edueksos : Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 10(1), 96–113. <https://doi.org/10.24235/edueksos.v10i1.8085>
- Ratunuman, R. A., David, L. E. V., & Opod, H. (2021). Dampak Psikologis Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 13(2), 227. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31836>
- Ruiz-Robledillo, N., Vela-Bermejo, J., Clement-Carbonell, V., Ferrer-Cascales, R., Alcocer-Bruno, C., & Albaladejo-Blázquez, N. (2022). Impact of COVID-19 Pandemic on Academic Stress and Perceived Classroom Climate in Spanish University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph19074398>
- Rusdi, A. (2017). Syukur dalam psikologi Islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 95–117. <https://www.researchgate.net/publication/316824938>
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96. <https://doi.org/10.24854/jpu12017-82>
- Saputra, I. M. R. A., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Peran stres akademik dan hardiness terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 31. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p04>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Sumampouw, O. J. (2020). Pelaksanaan Protokol Kesehatan Corona Virus Disease 2019 Oleh Masyarakat di Kabupaten Minahasa Tenggara. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 1(2), 080. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v1i2.32334>
- Utami, M. S., Shalihah, M., Adhiningtyas, N. P., Rahmah, S., & Ningrum, W. K. (2020). Gratitude Cognitive Behavior Therapy (G-CBT) to Reduce College Students' Academic Stress. *Jurnal Psikologi*, 47(2), 137. <https://doi.org/10.22146/jpsi.43730>
- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., Moskowitz, J. T., Neff, K., Niemiec, R., Pury, C., & Steger, M. (2022). Positive psychology in a pandemic: buffering, bolstering, and building mental health. *Journal of Positive Psychology*, 17(3), 303–323. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>
- WHO. (2020). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020*. World Health Organization. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Widiyanti, F., & Dewi, D. (2020). Perbedaan Perceived Academic Stress Ditinjau dari Tahun Kedua dan Ketiga pada Mahasiswa Fakultas X di Universitas Negeri Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 37–42.
- Widiyastari, U. (2019). *Hubungan antara Rasa Syukur dengan Stres Akademik pada Santri Pondok Pesantren An-Nur Yogyakarta*. Universitas Mercu Buana.
- 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. <https://doi.org/10.18060/51>
- Wilson, J. T. (2016). Brightening the Mind: The Impact of Practicing Gratitude on Focus and Resilience in Learning. *Journal of the Scholarship of Teaching and*

Learning, 16(4), 1–13. <https://doi.org/10.14434/josotl.v16i4.19998>

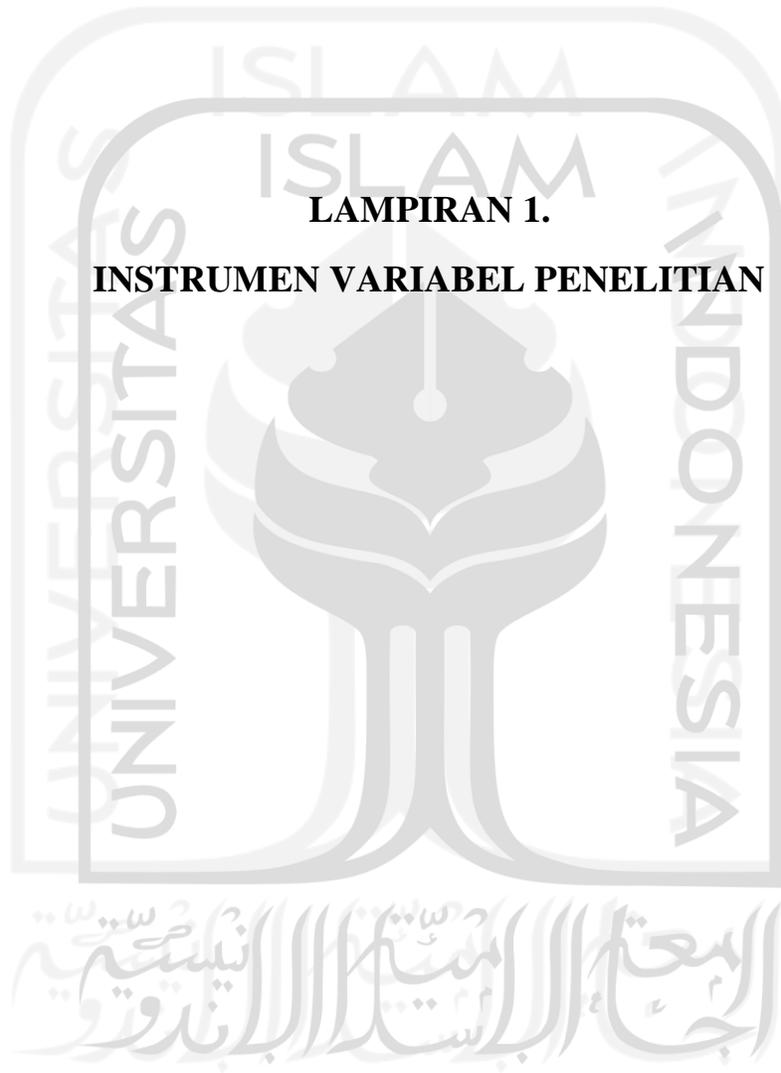
Winata, M. (2017). *Penurunan Stres Akademik Menggunakan Teknik Relaksasi-Afirmasi Diri ditinjau dari Jenis Kelamin* [Universitas 17 Agustus 1945]. <http://repository.untag-sby.ac.id/555/>

Yumba, W. (2008). Academic Stress : A Case of Undergraduate Students. In *Germany Psychological Journal*. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:556335/FULLTEXT01.pdf>

Yunita. (2018). Pelatihan bersyukur untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Membangun Masyarakat Indonesia Berkarakter dan Sejahtera di Era Milenium “Harapan dan Tantangan Masa Depan,”* 100–110.

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor-yang-Mempengaruhi-Stres-Akademik-Nur-Mawakhira-Yusuf.pdf. In *Psyche 165 Journal* (Vol. 13, Nomor 2, hal. 235–239).

Zhu, X., Haegele, J. A., Liu, H., & Yu, F. (2021). Academic stress, physical activity, sleep, and mental health among chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph18147257>



LAMPIRAN 1.

INSTRUMEN VARIABEL PENELITIAN



KUESIONER SKRIPSI

Assalamu'alaikum Wt. Wb.

Saya Kiky Anasya Mukaddar, Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia angkatan 2018 sedang melakukan penelitian sebagai pemenuhan tugas akhir skripsi. Maka dari itu, dengan hormat saya mengharapkan kesediaan Saudara/i untuk mengisi kuisisioner ini.

Respon yang Saudara/i berikan sangatlah berharga untuk kepentingan penelitian. Adapun setiap pertanyaan tidak menunjukkan benar atau salah. Informasi yang diisi hanya dipergunakan untuk keperluan penelitian dan dijamin kerahasiannya. Oleh karena itu, diharapkan Saudara/i dapat menjawab pertanyaan dengan jujur dan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah :

1. Mahasiswa/i aktif yang sedang menjalani kuliah online
2. Berusia 18-24 tahun

Terdapat reward berupa saldo Gopay/Shopeepay bagi 5 orang responden yang beruntung. Jika ada pertanyaan terkait penelitian ini, saudara/i dapat menghubungi saya melalui email 18320247@student.uil.ac.id

Terima kasih atas kesediaan Saudara/i untuk mengisi kuisisioner penelitian ini. Semoga Saudara/i selalu diberikan kemudahan dan kelancaran dalam menjalani aktivitas perkuliahan, Aamin.

Wassalamu'alaikum Wt. Wb.

Salam Hormat,
Kiky Anasya Mukaddar
Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi.

18320247@students.uil.ac.id (not shared) [Switch account](#)

* Required

Apakah anda bersedia mengisi kuisisioner ini? *

Ya, saya bersedia

Saat ini saya masih mengikuti seluruh kegiatan perkuliahan secara online *

Ya

Jika tidak, saudara tidak perlu melanjutkan kuisisioner ini

[Next](#)

[Clear form](#)

Never submit passwords through Google Forms.

This form was created inside of education. [Report Abuse](#)

KUESIONER SKRIPSI

18320247@students.uil.ac.id (not shared) [Switch account](#)

* Required

Identitas

Nama *

boleh inisial

Your answer

Jenis Kelamin *

Laki-laki

Perempuan

Usia *

18

19

20

21

22

23

24

Bidang Program Studi *

Humaniora - Hukum, Psikologi, Sejarah, Sastra, Seni, dll.; Eksakta - Kedokteran, Matematika, Teknik Sipil, Farmasi, dll.

Humaniora

Eksakta

Semester *

2

4

6

8

Reward

ShopeePay

Gopay

No. Handphone (untuk keperluan reward)

Your answer _____

[Back](#) [Next](#) [Clear form](#)

Never submit passwords through Google Forms.

This form was created inside of education. [Report abuse](#)



KUESIONER SKRIPSI

 18320247@students.uil.ac.id (not shared) [Switch account](#) 

* Required

Kuisisioner Skripsi

Saya dapat membuat keputusan akademik dengan mudah *

Sangat Tidak Setuju

Tidak Setuju

Netral

Setuju

Sangat Setuju

Waktu yang dialokasikan untuk kelas (kuliah) dan tugas akademik sudah mencukupi *

Sangat Tidak Setuju

Tidak Setuju

Netral

Setuju

Sangat Setuju

Saya memiliki cukup waktu untuk beristirahat setelah mengerjakan tugas *

Sangat Tidak Setuju

Tidak Setuju

Netral

Setuju

Sangat Setuju

Saya takut gagal dalam perkuliahan tahun ini *

Sangat Tidak Setuju

Tidak Setuju

Netral

Setuju

Sangat Setuju

Saya pikir kekhawatiran saya tentang ujian merupakan karakter yang lemah *

Sangat Tidak Setuju

Tidak Setuju

Netral

Setuju

Sangat Setuju

Dosen memiliki harapan yang tidak realistis terhadap saya *

Sangat Tidak Setuju

Tidak Setuju

Netral

Setuju

Sangat Setuju

Bobot kurikulum (beban kurikulum) berlebihan *

Sangat Tidak Setuju

Tidak Setuju

Netral

Setuju

Sangat Setuju

Saya percaya bahwa jumlah tugas terlalu banyak *

Sangat Tidak Setuju

Tidak Setuju

Netral

Setuju

Sangat Setuju

Saya tidak mampu menyusul bila ketinggalan dalam pelajaran/tugas *

Sangat Tidak Setuju

Tidak Setuju

Netral

Setuju

Sangat Setuju

Harapan orang tua yang tidak realistis membuat saya stres *

Sangat Tidak Setuju

Tidak Setuju

Netral

Setuju

Sangat Setuju

Persaingan dengan teman-teman saya untuk mendapatkan nilai cukup ketat *

Sangat Tidak Setuju

Tidak Setuju

Netral

Setuju

Sangat Setuju

Soal-soal ujian biasanya sulit *

Sangat Tidak Setuju

Tidak Setuju

Netral

Setuju

Sangat Setuju

Waktu ujian terlalu singkat untuk menyelesaikan jawaban *

Sangat Tidak Setuju

Tidak Setuju

Netral

Setuju

Sangat Setuju

Waktu ujian membuat saya sangat stress *

Sangat Tidak Setuju

Tidak Setuju

Netral

Setuju

Sangat Setuju

Bahkan jika saya berhasil lulus ujian, saya khawatirir bagaimana mendapatkan pekerjaan *

Sangat Tidak Setuju

Tidak Setuju

Netral

Setuju

Sangat Setuju

[Back](#) [Next](#) [Clear form](#)

Never submit passwords through Google Forms.



KUESIONER SKRIPSI

18320247@students.uil.ac.id (not shared) [Switch account](#)

* Required

Kuisisioner Skripsi

Saya merasa Tuhan tidak adil terhadap saya *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Tuhan tidak terlalu berperan dalam keberhasilan yang saya raih *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Ketika memandang wajah anggota keluarga, saya menyadari betapa berharganya *
memiliki mereka

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Saya merasa beruntung telah dilahirkan di dunia ini *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Saya berpikir bahwa kesulitan dalam hidup ini akan membuat saya terpuruk *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Saya merasa dicintai oleh orang-orang di sekitar saya *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Kebaikan yang diberikan orang lain tidak terlalu berperan dalam kehidupan saya *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Saya ragu Tuhan akan memberikan kebahagiaan kepada saya *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Ketika sedang dalam kesulitan, saya merasa tidak ada seorangan yang membantu saya *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Keluarga saya tidak terlalu peduli dengan keberadaan saya *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Saya merasa jenuh menjalani rutinitas sehari-hari *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Saya kesepian walaupun dikelilingi oleh teman-teman saya *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Saya tidak puas dengan apa yang sudah saya peroleh *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Saya tidak puas dengan keadaan saya saat ini *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Kekurangan yang saya miliki membuat saya kesal *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Saya sedih dengan keadaan diri saya *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Saya lebih sering merasakan kebahagiaan daripada kesedihan dalam hidup *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Saya merasa sudah memiliki segala hal positif dalam hidup *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Kesempatan hidup yang sudah diberikan Tuhan saya manfaatkan untuk memberikan kontribusi sebanyak mungkin pada lingkungan sekitar *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Saya bekerja sebaik mungkin karena tidak semua orang memiliki kesempatan untuk bekerja *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Ketika saya menerima suatu karunia, saya langsung mengucapkan pujian kepada Tuhan *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Saya beribadah hanya setelah keinginan saya terwujud *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Saya merasa tidak wajib untuk membalas pertolongan orang lain karena sudah sewajarnya saya mendapatkan bantuan ketika kesulitan *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Salah satu bentuk terima kasih saya kepada Tuhan adalah dengan melakukan segala hal dengan sepuh hati *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Saya berpikir dua kali untuk membantu orang lain karena saya merasa diri sendiri juga masih membutuhkan bantuan *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Saya merasa tidak perlu beramal karena masih banyak kebutuhan lain yang harus dipenuhi *

1 2 3 4 5 6

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Karena saya merasa hidup berkecukupan, saya patut membantu orang lain yang kurang mampu *

1 2 3 4 5 6

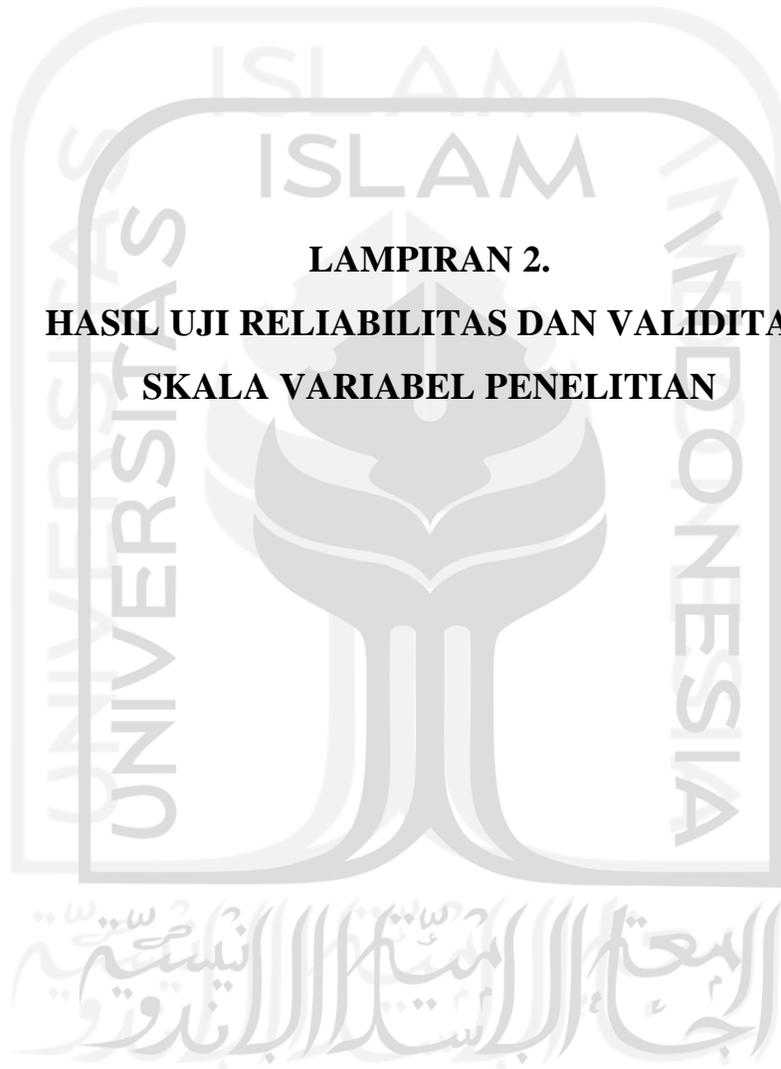
Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

[Back](#) [Submit](#) [Clear form](#)

Never submit passwords through Google Forms.

This form was created inside of education. [Report Abuse](#)

Google Forms



LAMPIRAN 2.
HASIL UJI RELIABILITAS DAN VALIDITAS
SKALA VARIABEL PENELITIAN

A. SKALA STRES AKADEMIK

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.809	.809	15

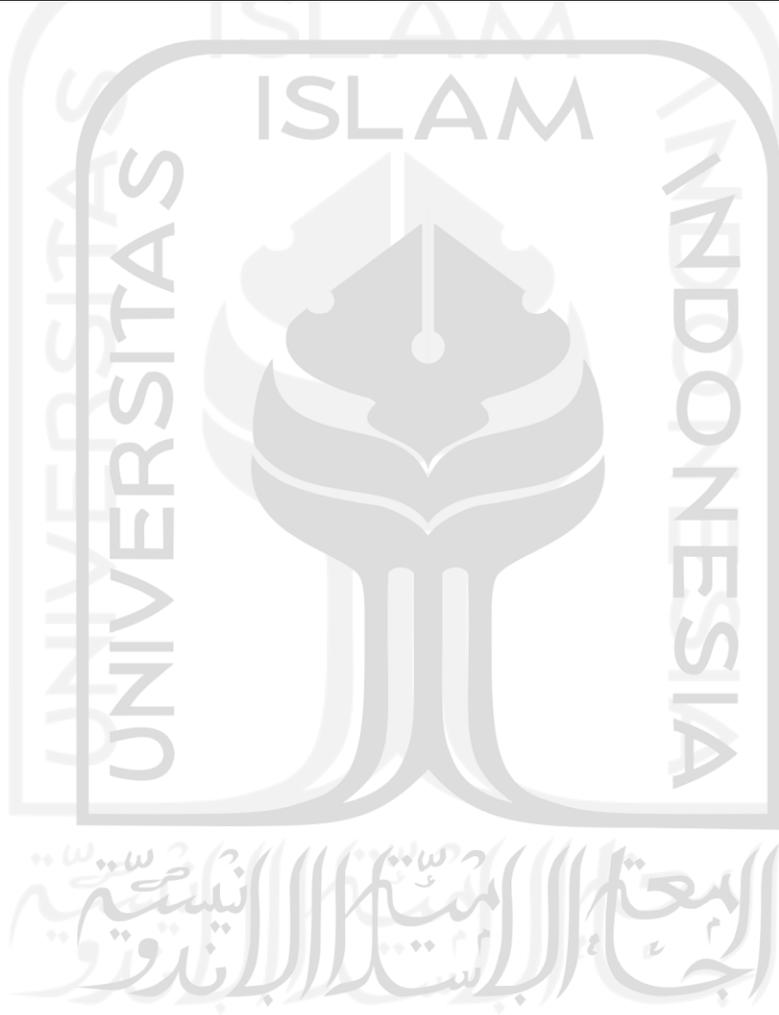
Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SA1	41.15	57.202	.231	.239	.810
SA2	41.12	56.926	.255	.277	.808
SA3	41.23	55.083	.356	.279	.802
SA4	40.66	52.657	.376	.240	.803
SA5	40.36	55.156	.290	.172	.808
SA6	41.13	54.285	.434	.287	.797
SA7	40.90	53.532	.482	.346	.794
SA8	40.36	52.128	.495	.415	.792
SA9	41.20	54.640	.385	.176	.801
SA10	41.03	52.032	.430	.308	.798
SA11	40.13	55.736	.283	.218	.808
SA12	40.20	53.195	.544	.456	.791
SA13	40.13	51.170	.602	.517	.785
SA14	40.34	50.236	.638	.517	.781
SA15	39.95	51.292	.516	.352	.791

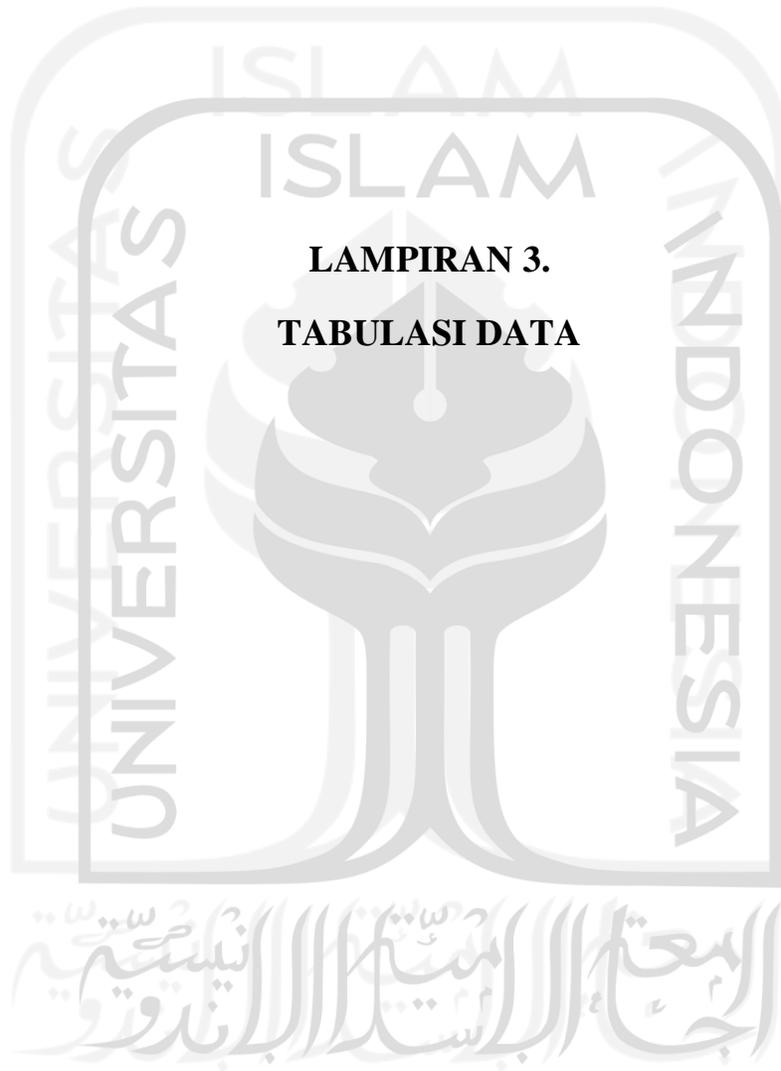
B. SKALA RASA SYUKUR

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.904	.903	27

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
RS1	120.15	311.831	.544	.523	.900
RS2	119.71	324.722	.350	.334	.903
RS3	119.76	327.014	.364	.439	.903
RS4	120.23	313.983	.557	.528	.900
RS5	121.14	305.597	.600	.455	.898
RS6	120.77	312.441	.563	.523	.899
RS7	120.59	319.486	.343	.356	.904
RS8	120.03	316.009	.502	.448	.901
RS9	121.11	312.595	.457	.432	.901
RS10	120.13	315.656	.518	.447	.900
RS11	122.20	311.376	.459	.433	.901
RS12	121.86	302.806	.571	.479	.899
RS13	121.83	306.131	.531	.561	.900
RS14	121.77	297.133	.632	.670	.897
RS15	121.75	295.317	.676	.713	.896
RS16	121.54	291.222	.749	.721	.894
RS17	121.43	313.630	.491	.412	.901
RS18	121.76	313.932	.435	.432	.902
RS19	120.74	313.631	.559	.496	.900
RS20	120.50	314.718	.550	.566	.900
RS21	119.94	324.959	.356	.481	.903

RS22	120.19	323.732	.289	.384	.904
RS23	120.08	325.984	.270	.379	.904
RS24	120.22	323.172	.338	.401	.903
RS25	120.90	313.896	.418	.370	.902
RS26	120.04	320.700	.413	.398	.902
RS27	120.27	317.628	.430	.358	.902





**LAMPIRAN 3.
TABULASI DATA**

A. TABULASI DATA STRES AKADEMIK

S	AITEM														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	3	2	2	4	4	3	2	4	4	4	2	4	5
2	2	4	2	5	2	1	2	4	2	4	5	4	2	4	5
3	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	2	3	3	2	4
4	4	2	2	5	5	5	1	1	3	1	1	4	3	5	5
5	3	4	3	2	4	2	3	3	2	2	4	4	5	5	3
6	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4
7	2	3	2	1	3	2	2	3	1	2	4	4	2	1	1
8	3	2	4	3	2	3	2	4	2	1	4	4	4	3	2
9	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
10	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3
11	2	2	3	3	2	2	3	4	4	2	3	4	4	4	5
12	1	2	3	1	4	2	3	4	2	2	4	4	4	3	5
13	2	4	2	2	2	2	1	1	1	1	2	4	2	2	4
14	3	2	1	2	4	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3
16	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
17	3	3	1	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	5
18	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	2	2	2	4
19	3	4	3	3	4	2	3	5	2	3	2	2	3	3	4
20	3	4	3	3	4	3	3	4	2	2	3	4	5	3	4
21	3	2	2	5	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4
22	2	3	2	5	5	3	3	3	3	4	3	3	5	3	5
23	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3
24	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	5	3	3	3	3
25	3	2	2	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	5
26	3	2	2	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	3	4
27	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	4	3	2	2	3
28	2	3	1	4	5	2	3	3	3	2	4	3	3	3	5
29	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	4	3	3	2	4
30	1	3	3	5	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3
31	1	1	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	5	5	4
32	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2
33	2	2	3	5	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4
34	2	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3
35	3	2	2	1	4	1	1	4	2	1	5	4	2	3	5
36	3	2	1	2	4	2	3	3	2	3	4	4	4	4	5

37	2	4	1	4	4	3	2	3	2	1	3	2	2	4	4
38	2	2	3	3	3	2	2	5	2	1	2	3	3	3	5
39	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4
40	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	4	4
41	3	3	3	2	3	2	2	4	2	2	4	3	4	3	4
42	2	2	1	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	2	2
43	4	2	4	4	2	3	2	2	4	1	4	3	4	2	4
44	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	4	3	3	3	5
45	2	2	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4
46	1	1	1	5	5	2	4	2	2	2	4	3	3	3	4
47	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1
48	1	2	1	2	3	1	3	3	1	1	4	4	4	4	4
49	2	2	2	4	2	2	2	3	2	3	4	3	3	2	4
50	4	2	2	4	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4
51	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	4	4
52	3	3	2	4	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4
53	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	3	2	4	3
54	2	3	4	2	4	1	2	4	2	4	5	4	5	5	4
55	3	3	3	5	1	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5
56	3	3	2	4	3	2	4	5	1	2	3	3	3	5	5
57	3	1	1	1	2	1	2	2	3	1	5	5	4	3	3
58	4	4	1	2	2	2	4	2	2	4	2	4	4	4	4
59	3	3	3	1	5	1	2	5	3	1	5	4	5	3	2
60	1	1	2	3	3	2	4	4	4	1	4	3	2	3	2
61	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
62	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	4	4	3	3
63	1	5	1	1	5	4	2	5	1	5	3	1	5	3	4
64	4	3	2	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	5
65	4	4	2	3	4	1	3	2	4	1	3	2	3	4	4
66	2	2	3	5	4	4	3	4	1	4	4	3	4	3	3
67	4	2	1	4	4	2	3	2	2	4	2	4	2	2	4
68	3	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	4
69	2	3	2	3	3	3	2	2	1	1	2	3	3	3	2
70	4	3	5	5	2	3	2	5	2	5	5	3	3	4	4
71	2	2	2	3	4	2	2	4	5	4	4	4	4	4	4
72	3	2	3	2	4	4	3	4	3	2	2	5	5	4	4
73	2	2	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4
74	2	2	1	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	4
75	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	3	4
76	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	5	5	5	4
77	3	3	1	1	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	5

78	3	4	1	2	2	3	2	3	2	2	4	4	4	3	3
79	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	3	4	3	3	4
80	4	2	3	3	4	2	2	2	3	2	3	4	3	2	4
81	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4
82	2	2	2	3	3	1	1	2	1	1	1	3	3	2	2
83	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	4	2	2	2	4
84	4	3	2	5	4	3	2	2	2	2	4	2	4	4	5
85	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	4	3	4	3	4
86	3	3	2	5	4	4	3	3	2	2	5	5	5	4	5
87	3	3	3	4	2	2	4	3	2	4	4	5	4	5	5
88	1	2	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3
89	2	2	2	4	4	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3
90	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4
91	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	5	5	5	5	5
92	2	2	1	4	5	1	3	3	1	3	1	2	1	2	3
93	2	3	3	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	5
94	2	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2
95	3	4	2	4	3	2	2	3	2	3	4	4	4	3	4
96	2	2	4	2	3	1	4	5	2	1	5	2	3	1	1
97	3	2	4	4	4	2	3	4	1	2	5	4	4	4	5
98	3	1	3	3	4	2	3	5	3	2	4	4	4	4	3
99	3	2	2	2	4	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4
100	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5
101	3	2	3	3	4	3	2	3	2	4	3	4	4	4	3
102	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	2
103	1	3	3	1	3	2	4	4	2	2	4	4	4	4	3
104	2	1	2	1	2	1	2	2	1	3	3	4	4	3	4
105	3	4	1	4	3	3	3	3	2	1	2	4	5	4	5
106	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
107	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4
108	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2
109	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2
110	2	2	2	2	4	2	1	2	2	1	3	3	4	2	4
111	2	3	4	5	5	4	4	3	4	5	5	4	5	4	5
112	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
113	3	3	2	3	4	2	3	3	4	4	4	4	5	4	5
114	2	2	3	1	4	4	3	3	2	4	3	4	5	4	5
115	3	3	3	4	4	3	4	5	3	4	5	5	5	5	5
116	3	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4
117	1	2	2	4	4	3	2	3	1	5	5	4	5	5	5
118	1	1	3	1	2	2	4	5	2	2	5	4	4	4	2

119	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2
120	2	2	1	3	3	2	3	2	2	4	4	3	4	2	5
121	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3
122	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3
123	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2
124	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
125	1	2	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
126	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4
127	3	2	2	3	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	3
128	1	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	4	4	3	2
129	3	1	2	5	4	3	3	1	1	2	4	3	2	2	2
130	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	3	4	3	5
131	3	3	1	2	4	5	5	5	2	3	3	4	3	4	4
132	1	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
133	2	4	5	2	3	3	4	5	5	5	3	4	5	5	5
134	2	2	2	3	4	4	1	3	4	3	4	4	4	3	4
135	2	3	2	5	5	2	3	4	2	2	2	4	5	5	5
136	2	2	2	5	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
137	3	3	4	1	2	3	4	5	2	2	3	3	4	4	4
138	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	4	4	5	3	3
139	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	5	5	4
140	2	2	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4
141	1	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	4	3	2	4
142	2	3	3	5	4	2	2	3	2	2	4	3	4	2	4
143	3	4	4	3	4	2	3	4	2	2	2	4	4	3	3
144	2	2	2	1	5	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3
145	2	2	2	1	2	2	1	3	1	1	3	4	2	3	1
146	5	4	4	4	4	3	3	5	2	2	2	4	4	5	5
147	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3
148	2	1	3	2	4	1	2	1	2	2	4	4	2	2	4
149	4	2	2	2	1	1	3	2	1	1	4	5	5	4	3
150	3	3	2	1	4	1	2	3	3	1	4	3	2	3	2
151	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3
152	3	2	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3
153	2	2	1	4	3	2	2	3	1	2	4	4	3	1	3
154	2	3	1	1	3	1	3	3	2	2	4	2	1	1	1
155	2	2	3	1	4	2	3	5	2	2	2	2	4	3	1
156	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
157	2	3	3	4	2	3	2	4	2	4	4	3	4	3	4
158	3	3	2	1	3	2	2	3	3	4	2	3	4	4	4
159	1	2	4	3	2	4	4	5	2	5	5	3	3	4	2

160	3	4	4	5	5	2	1	5	3	3	5	4	5	5	5
161	4	3	4	4	4	3	4	5	3	2	4	4	4	4	4
162	3	2	4	2	3	4	2	5	2	2	4	4	5	4	5
163	2	3	3	2	3	3	3	4	3	5	4	3	3	3	3
164	4	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4
165	1	2	2	1	5	2	3	5	3	1	4	3	3	2	3
166	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	4	4	4	2	4
167	2	2	3	2	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	5
168	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2
169	3	4	2	3	3	3	5	5	3	5	3	5	5	5	5
170	2	2	4	5	2	2	2	5	2	2	2	3	5	5	4
171	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	5	4	4	3	2
172	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1
173	2	2	1	4	4	3	3	3	5	5	4	3	4	4	5
174	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	4	4	4	2	2
175	3	2	2	5	4	2	2	4	2	4	5	4	4	3	4
176	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4
177	2	3	1	4	5	2	5	4	3	5	4	5	4	4	2
178	2	3	3	4	5	5	5	5	3	1	3	4	5	4	4
179	1	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	2	4
180	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4
181	1	2	3	1	4	2	2	3	4	2	4	4	4	2	4
182	2	2	1	4	2	3	2	3	1	1	2	2	3	3	3
183	3	1	2	2	2	3	2	2	2	4	5	4	5	5	4
184	1	2	4	5	5	3	2	2	1	1	4	3	3	2	5
185	2	3	1	1	5	1	1	1	1	1	4	3	3	1	4
186	3	4	4	2	4	2	3	5	3	4	4	4	3	4	4
187	3	2	2	4	4	3	4	4	3	5	5	5	5	5	5
188	2	2	1	2	2	2	5	5	2	1	2	4	4	4	5
189	2	2	3	4	3	4	2	4	4	1	1	3	4	2	4
190	2	1	2	5	4	2	4	4	1	2	5	4	4	5	5
191	2	2	2	4	2	2	1	1	2	4	2	3	3	4	2
192	3	3	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3
193	2	2	2	1	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3
194	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	4	4
195	3	2	2	2	5	2	3	3	3	1	4	3	3	3	2
196	3	3	3	4	4	3	3	4	3	1	3	5	5	4	4
197	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2
198	1	2	3	2	4	3	3	4	2	4	3	5	4	4	5
199	3	3	2	4	5	1	3	4	1	1	4	3	3	2	2
200	4	4	2	4	3	3	3	4	2	4	3	2	2	2	5

201	3	4	4	3	4	3	2	2	3	1	3	3	4	1	3
202	3	4	4	4	4	3	4	4	5	3	4	4	3	5	3
203	2	4	4	2	2	3	3	4	2	2	2	3	2	2	4
204	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3
205	3	3	2	2	3	1	2	3	2	1	3	3	3	2	4
206	4	4	4	2	4	2	3	3	2	3	4	5	3	3	5
207	2	2	3	2	4	2	3	4	2	1	4	4	4	3	3
208	2	3	2	4	2	2	3	4	4	5	4	4	3	4	5
209	2	1	1	2	2	3	1	3	4	3	4	1	1	3	1
210	2	2	2	3	4	4	2	3	2	3	3	5	3	4	2
211	1	3	4	3	1	2	2	5	2	3	2	3	3	3	2
212	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
213	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	3
214	3	2	3	4	2	4	4	5	2	1	4	4	5	5	3
215	3	1	2	5	5	1	2	5	5	1	4	5	5	5	5



B. TABULASI DATA RASA SYUKUR

a) Aitem 1-15

S	AITEM														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	5	5	5	4	4	3	5	5	4	5	2	3	4	4	3
2	5	5	5	4	2	5	6	6	5	6	2	1	4	1	1
3	5	5	5	3	4	3	5	5	4	5	1	1	4	4	1
4	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	1	5	1	1	1
5	6	6	6	5	5	4	6	3	3	6	2	2	4	4	5
6	6	6	6	6	5	5	4	6	3	6	4	1	4	5	4
7	6	6	5	4	5	4	4	6	6	6	5	6	5	5	5
8	6	6	5	6	4	4	5	6	4	4	2	4	5	5	3
9	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6
10	5	5	6	4	4	4	4	6	3	4	3	3	4	2	4
11	6	6	6	6	6	4	4	4	4	5	2	2	3	2	3
12	5	5	6	5	6	5	6	5	5	6	4	4	4	2	5
13	6	6	4	6	4	5	3	6	6	4	2	3	2	2	4
14	6	6	6	5	5	4	5	6	5	6	3	5	5	5	5
15	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6	5	5	5	5	5
16	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
17	6	6	6	5	5	4	6	6	4	6	1	2	5	2	1
18	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	4
19	5	5	6	4	5	4	5	5	4	6	4	4	4	4	2
20	5	5	6	6	4	5	4	5	5	5	3	5	5	3	3
21	6	6	6	6	5	5	5	6	5	6	3	4	2	2	2
22	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6
23	5	5	6	6	4	5	6	6	5	6	3	5	4	5	4
24	4	4	5	6	4	4	5	6	5	6	4	5	4	4	2
25	5	5	6	4	3	3	5	4	3	5	3	3	3	3	4
26	4	4	5	3	4	3	4	5	5	4	5	1	4	4	4
27	6	6	5	5	5	5	6	6	5	6	3	4	2	3	5
28	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	4	6	4	6	6
29	5	5	6	6	5	5	2	6	5	5	3	3	4	5	4
30	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	4	5	4	6	6
31	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	1	3	5	6
32	4	4	5	5	4	3	5	6	6	4	2	4	4	4	4
33	5	5	6	6	3	5	2	6	5	5	2	2	4	4	5
34	4	4	6	6	4	5	4	6	5	6	3	5	2	3	4
35	6	6	6	6	3	5	6	6	6	6	2	6	3	5	5

36	2	2	6	6	6	6	2	6	5	6	3	2	2	2	1
37	5	5	5	3	3	3	4	5	4	6	4	3	3	3	4
38	6	6	6	5	3	6	6	6	5	6	3	6	4	6	5
39	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	1	3	3	3	6
40	6	6	6	6	5	6	6	6	4	6	5	1	6	5	5
41	5	5	6	5	3	4	5	1	4	6	4	4	5	5	4
42	5	5	6	6	5	5	5	5	5	6	2	2	3	3	5
43	6	6	6	6	5	5	6	6	2	6	3	4	5	3	5
44	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	4	5	6	4	5
45	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
46	6	6	6	6	5	6	1	6	4	6	3	6	6	5	3
47	6	6	6	6	5	5	6	6	5	6	4	5	6	6	6
48	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	4	6	6	6
49	6	6	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	4
50	5	5	6	6	4	5	6	6	3	6	3	4	2	3	2
51	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	4	6	4	4	4
52	1	1	3	3	1	3	6	4	4	5	4	4	4	4	1
53	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	3	3	3	2	2
54	2	2	5	2	1	5	6	5	5	3	1	5	6	1	1
55	3	3	4	2	1	4	6	3	1	3	3	3	3	1	1
56	5	5	6	4	3	4	6	4	2	4	1	1	1	1	2
57	6	6	6	6	5	4	5	6	5	6	4	4	3	5	5
58	6	6	4	4	5	4	5	6	5	5	2	6	6	3	3
59	6	6	6	6	5	2	3	6	2	6	2	3	6	6	6
60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6	3	2	3
61	6	6	5	4	4	5	6	6	5	4	2	1	2	2	2
62	4	4	3	4	6	3	6	6	5	5	3	6	6	6	6
63	6	6	5	6	3	2	3	6	4	4	1	1	1	1	3
64	6	6	5	3	4	4	5	6	2	4	2	2	2	2	1
65	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	2	5	4	3	1
66	6	6	6	5	4	5	5	6	4	6	3	3	5	5	4
67	3	3	6	5	3	2	4	3	2	6	2	1	2	2	2
68	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6	3	3	4	3	2
69	5	5	6	5	5	5	4	5	3	6	3	4	4	4	4
70	3	3	5	3	5	3	6	6	3	1	3	4	2	3	1
71	6	6	6	6	5	5	6	6	3	6	2	2	3	5	3
72	5	5	5	5	5	4	6	6	6	5	4	5	4	5	6
73	4	4	6	6	4	5	4	5	4	6	3	3	4	3	3
74	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	3	6	5	6	4
75	4	4	5	5	3	4	5	6	4	6	2	2	2	2	3
76	2	2	6	3	1	4	4	5	2	4	1	1	2	1	1

77	6	6	6	5	5	5	2	3	3	6	3	3	4	4	5
78	6	6	6	5	4	6	5	6	6	6	5	5	3	3	5
79	6	6	6	6	5	5	5	6	5	6	4	4	5	5	5
80	6	6	6	3	4	4	4	5	4	6	3	5	5	5	3
81	4	4	5	5	3	5	5	5	3	5	3	3	3	3	4
82	5	5	1	4	4	4	5	4	2	1	2	1	2	1	5
83	6	6	6	5	5	6	6	6	5	6	3	4	3	3	5
84	5	5	6	3	2	4	2	4	2	5	1	1	1	1	1
85	4	4	6	5	4	5	5	6	4	4	2	2	3	4	2
86	6	6	6	6	1	3	1	1	1	3	3	2	1	1	1
87	5	5	5	6	5	4	5	5	3	6	2	2	3	2	3
88	6	6	6	6	4	5	3	6	3	6	2	4	4	2	2
89	6	6	6	6	5	4	3	6	5	6	5	4	4	6	3
90	6	6	6	6	4	5	4	6	6	5	3	3	2	3	4
91	6	6	6	6	4	6	4	4	5	5	2	4	1	1	6
92	6	6	6	6	2	4	6	6	6	6	5	4	1	1	1
93	6	6	6	4	4	5	5	5	5	6	4	4	4	5	5
94	6	6	6	5	6	5	4	6	6	6	4	4	4	3	3
95	6	6	6	6	3	5	6	5	5	5	3	3	3	4	4
96	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6
97	6	6	3	6	1	2	4	4	6	5	3	3	4	5	1
98	4	4	6	3	4	3	3	3	3	6	2	2	3	4	4
99	5	5	6	5	4	5	5	5	4	5	2	2	2	2	2
100	2	2	6	1	1	6	6	1	6	4	2	2	1	1	1
101	4	4	5	4	6	5	6	6	6	2	4	4	5	5	5
102	5	5	6	6	1	6	4	6	3	4	4	4	2	2	1
103	6	6	6	6	4	5	5	5	5	5	4	4	6	5	5
104	6	6	5	6	6	6	6	6	5	5	4	2	5	5	6
105	6	6	6	5	2	3	6	5	5	6	5	4	1	1	1
106	1	1	6	5	1	6	1	1	2	2	2	3	1	1	2
107	5	5	5	5	6	5	6	6	5	5	5	5	5	6	6
108	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	5	6	6	6
109	6	6	6	6	6	6	4	6	4	6	2	5	3	4	4
110	6	6	6	6	6	2	5	6	1	6	1	2	6	5	3
111	1	1	4	4	2	3	3	5	4	3	1	1	2	2	1
112	6	6	6	6	6	6	1	6	5	6	6	6	5	6	6
113	6	6	6	5	3	4	2	6	2	5	1	3	2	2	4
114	6	6	6	5	4	4	5	6	5	6	2	4	2	3	3
115	6	6	6	6	3	6	6	1	6	6	3	4	6	6	5
116	6	6	5	5	5	3	5	6	2	6	3	3	2	2	5
117	2	2	4	4	3	2	1	3	1	1	1	1	2	1	1

118	6	6	6	6	5	6	5	6	6	5	4	5	2	2	3
119	6	6	6	3	6	3	4	6	5	6	6	6	6	6	6
120	1	1	4	2	4	3	3	3	5	6	5	1	2	2	4
121	6	6	6	6	6	5	5	6	5	6	4	5	5	4	4
122	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5	6	6	6	5
123	6	6	6	6	6	3	5	6	5	6	3	2	3	4	2
124	6	6	6	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
125	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
126	4	4	6	3	3	4	4	4	4	5	3	2	2	2	1
127	3	3	4	6	4	5	5	5	5	5	4	5	2	2	4
128	6	6	6	6	6	6	5	6	4	6	5	4	4	6	6
129	6	6	6	5	5	4	5	6	4	5	3	4	6	4	3
130	6	6	6	6	6	6	3	6	5	6	6	6	4	6	6
131	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6	2	3	4	6	5
132	6	6	5	3	4	4	4	6	5	6	2	3	3	5	2
133	6	6	6	5	4	3	3	6	4	5	1	3	3	1	3
134	3	3	6	5	3	4	2	5	5	6	6	4	4	5	4
135	5	5	6	6	3	5	4	4	2	6	4	3	5	5	5
136	6	6	6	6	6	6	5	6	4	6	2	5	6	5	6
137	4	4	6	4	4	4	4	5	5	6	3	2	1	1	3
138	5	5	6	5	4	4	4	6	3	5	3	3	4	2	1
139	6	6	6	6	5	5	2	5	3	5	5	1	3	5	6
140	3	3	6	5	3	5	6	6	3	5	2	3	2	3	2
141	5	5	6	6	5	6	6	6	5	6	4	5	3	3	5
142	6	6	6	6	5	5	5	5	2	6	2	2	2	5	5
143	6	6	5	5	4	4	4	6	5	5	4	4	4	4	5
144	6	6	6	6	6	4	6	6	2	6	2	6	4	6	6
145	6	6	6	6	5	6	5	5	3	6	6	5	5	6	4
146	4	4	6	5	1	6	6	5	6	6	1	2	3	3	3
147	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	2	4	4
148	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	5	2	6	6	4
149	2	2	6	4	2	5	6	5	5	5	3	1	2	1	1
150	6	6	6	5	6	5	5	6	4	6	3	5	6	6	3
151	6	6	6	6	5	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4
152	6	6	6	4	4	4	4	6	4	6	3	3	2	3	3
153	6	6	6	6	5	4	5	6	2	6	3	5	2	2	4
154	6	6	6	6	5	4	6	6	5	5	4	4	3	4	6
155	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	4
156	6	6	6	6	4	4	5	6	3	5	3	2	4	5	3
157	6	6	6	6	5	5	5	5	3	3	3	2	5	1	2
158	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	4	6	2	3	4

159	6	6	6	4	3	3	5	5	2	2	2	1	5	2	2
160	3	3	5	3	1	5	5	3	3	5	1	1	1	1	1
161	5	5	5	5	3	4	5	5	2	5	3	4	2	3	2
162	3	3	4	3	5	2	5	3	4	5	3	1	4	2	2
163	4	4	6	6	6	6	6	5	5	6	5	6	3	4	4
164	4	4	6	3	4	2	6	6	3	5	1	1	1	1	1
165	6	6	6	6	4	5	3	6	2	5	4	6	3	4	3
166	6	6	6	6	6	5	5	5	3	5	3	3	3	4	3
167	5	5	6	5	4	3	4	5	4	5	3	4	1	1	1
168	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
169	6	6	6	6	3	3	6	6	2	6	3	2	5	5	3
170	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	3	5	5	5	5
171	6	6	5	5	5	4	6	6	4	5	4	1	4	4	5
172	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
173	3	3	6	6	5	6	5	6	1	6	1	1	3	5	2
174	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6
175	6	6	6	6	4	6	4	6	4	6	1	3	4	5	5
176	6	6	5	6	5	5	4	6	6	5	1	3	2	4	4
177	6	6	6	6	4	4	5	6	6	6	6	3	2	3	6
178	6	6	6	6	6	5	5	6	5	6	1	1	3	5	2
179	5	5	6	6	5	6	6	6	4	5	6	5	5	5	6
180	6	6	6	6	4	5	5	6	5	6	5	5	4	4	4
181	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	3	4	2	3	4
182	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	5	6	6	6
183	4	4	6	4	5	6	5	6	5	6	1	1	1	2	1
184	6	6	6	6	3	6	6	6	6	5	6	4	6	6	6
185	6	6	6	6	6	4	4	6	3	6	4	3	1	1	3
186	6	6	5	5	4	4	5	6	4	5	2	3	3	3	3
187	5	5	5	2	1	1	5	6	4	2	1	1	1	1	1
188	6	6	5	3	3	4	6	6	6	5	3	5	4	2	3
189	6	6	6	4	4	5	5	6	4	6	3	4	4	2	3
190	4	4	6	4	1	2	3	4	1	3	2	1	4	1	3
191	3	3	6	4	3	4	6	6	5	6	1	2	3	1	2
192	6	6	5	4	3	5	5	6	4	5	4	3	5	5	4
193	6	6	6	6	2	6	2	5	3	6	2	5	2	2	5
194	6	6	4	5	5	4	6	6	5	5	2	4	4	2	2
195	6	6	6	6	5	5	5	6	6	6	5	5	5	6	5
196	6	6	6	6	5	5	6	6	3	6	1	5	2	2	3
197	6	6	6	6	3	6	6	6	4	6	5	6	6	6	6
198	3	3	6	4	2	4	2	3	3	5	1	1	1	6	1
199	6	6	6	6	4	4	4	6	6	6	6	6	5	6	6

200	6	6	6	6	2	1	1	4	1	1	6	1	3	1	1
201	6	6	6	6	5	5	6	6	4	5	4	4	2	2	5
202	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	4	2	2	2	1
203	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	1	3	5	5	6
204	5	5	6	6	4	5	4	5	3	5	3	3	5	5	4
205	5	5	6	6	3	5	5	6	4	6	2	4	2	3	5
206	6	6	5	6	6	3	5	6	5	4	3	3	3	6	5
207	6	6	6	6	5	5	5	6	6	6	4	4	5	4	3
208	4	4	5	5	4	5	4	5	3	5	3	2	2	2	2
209	6	6	6	6	4	4	6	6	6	6	6	5	1	1	1
210	6	6	5	5	3	5	6	6	3	6	1	3	4	4	4
211	6	6	6	6	5	4	3	6	2	6	3	2	6	4	6
212	1	1	4	6	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3
213	6	6	6	5	3	5	6	6	4	6	5	3	5	5	6
214	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6	6
215	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	1	2	3



b) Aitem 16-27

S	AITEM											
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
1	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
2	1	6	2	2	2	5	5	6	5	4	6	3
3	1	2	2	3	2	4	4	5	3	2	5	3
4	1	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6
5	1	3	3	4	5	6	6	5	6	6	6	4
6	5	4	4	4	4	6	5	6	6	5	6	5
7	5	4	4	6	5	5	6	5	5	6	6	6
8	3	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5
9	6	6	6	6	6	5	4	3	6	6	6	6
10	4	4	3	4	5	6	5	6	5	5	5	6
11	4	4	5	3	6	6	6	4	6	4	5	6
12	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5
13	3	6	4	6	6	6	6	6	6	5	5	5
14	5	4	4	5	6	6	6	6	6	5	5	5
15	5	3	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6
16	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4
17	2	4	1	3	6	6	5	6	6	5	6	6
18	6	5	5	6	5	6	6	6	6	5	6	6
19	2	3	3	5	5	6	6	5	5	6	6	5
20	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	6	4
21	3	4	1	2	5	5	6	6	5	5	5	6
22	6	4	4	4	5	6	5	6	6	6	6	6
23	5	5	4	5	5	5	5	6	5	5	5	5
24	4	4	4	4	5	6	5	6	5	4	6	5
25	3	3	3	3	4	5	3	5	4	4	6	5
26	4	2	3	3	3	6	3	6	4	5	6	5
27	6	5	4	5	5	5	6	6	5	6	6	6
28	6	6	4	5	6	6	6	6	6	4	6	6
29	2	4	3	5	5	6	6	6	5	1	5	3
30	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6
31	6	2	6	6	6	6	6	5	6	3	6	6
32	5	4	2	3	4	4	6	5	5	4	6	4
33	3	5	3	5	6	6	5	4	6	4	4	5
34	2	2	6	6	6	6	4	5	6	1	6	5
35	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6
36	1	4	5	6	6	6	5	4	6	5	6	6
37	4	3	2	2	5	5	5	4	4	3	3	2
38	6	5	4	5	6	5	6	5	5	5	6	6

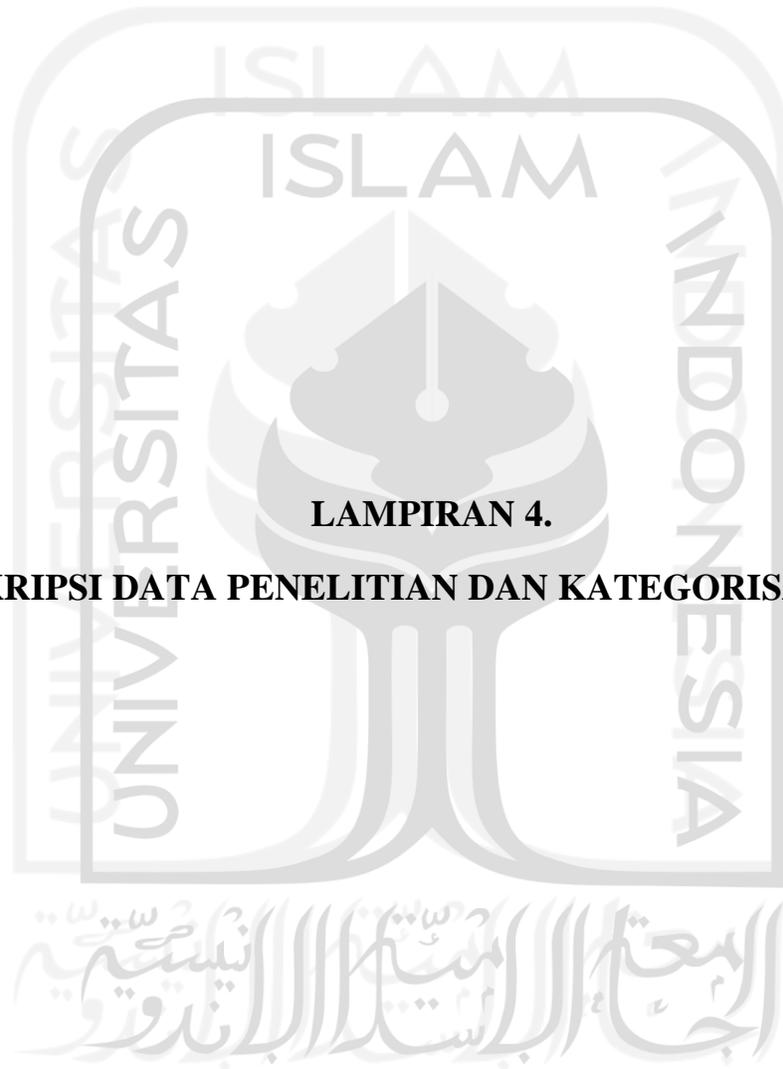
39	6	4	5	5	5	6	6	6	6	5	5	6
40	5	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6
41	5	4	4	5	4	6	5	5	5	5	4	5
42	4	5	4	5	5	6	6	5	5	5	6	1
43	4	3	3	5	5	6	6	3	6	6	6	5
44	6	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6
45	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4
46	2	5	5	5	6	6	4	6	6	6	6	6
47	6	4	4	6	6	6	6	4	6	5	6	5
48	6	5	5	5	5	6	6	6	1	6	6	6
49	4	5	3	5	5	6	5	6	6	5	6	5
50	4	3	3	4	6	6	6	6	6	2	4	6
51	5	6	6	5	6	6	6	6	6	4	6	6
52	1	3	1	6	2	2	6	6	6	5	6	6
53	5	5	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
54	2	3	2	5	6	6	6	6	6	5	5	6
55	1	2	2	2	1	2	6	6	1	6	6	3
56	2	3	3	4	5	6	6	6	6	5	6	6
57	6	4	5	4	5	6	6	6	6	3	5	5
58	3	2	3	4	4	6	6	6	5	6	6	5
59	3	1	3	6	6	6	6	1	6	5	6	6
60	5	6	5	6	6	6	6	6	6	4	4	5
61	3	4	3	2	5	6	6	5	6	4	6	5
62	5	3	4	4	4	4	6	3	5	6	6	6
63	2	4	5	5	4	4	3	3	5	3	3	6
64	1	3	3	4	5	5	6	6	5	5	5	5
65	3	6	4	6	5	6	1	6	6	3	6	5
66	5	5	5	6	6	6	6	6	6	4	6	6
67	2	3	2	4	5	6	5	3	5	5	6	6
68	2	4	1	5	5	6	6	6	6	5	6	6
69	4	4	4	6	5	6	5	5	5	4	5	5
70	5	3	1	4	5	6	4	6	4	6	6	5
71	2	4	2	4	5	6	6	6	6	6	6	5
72	6	4	2	5	5	6	6	3	4	2	5	6
73	4	4	4	4	4	4	5	6	4	5	6	5
74	3	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6
75	5	4	3	3	3	5	5	6	5	5	6	5
76	1	1	2	2	5	6	5	5	6	5	5	6
77	3	3	3	4	6	6	6	6	5	3	4	4
78	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5
79	5	4	4	5	5	6	6	5	5	6	6	5

80	3	3	3	4	4	5	5	6	3	5	6	5
81	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5
82	2	2	3	4	4	4	4	6	5	5	6	6
83	4	5	6	5	5	6	6	5	5	5	6	6
84	1	3	2	4	3	5	5	5	2	5	5	5
85	4	4	5	4	5	5	6	6	6	5	6	6
86	1	2	4	4	4	6	5	6	6	2	6	1
87	4	4	4	4	5	5	3	5	6	6	6	5
88	4	4	6	6	5	6	6	6	6	4	6	6
89	6	3	4	3	3	6	6	6	6	5	6	4
90	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	6	5
91	6	6	5	5	6	6	6	6	6	4	6	6
92	1	4	1	4	5	6	6	6	6	4	6	4
93	4	3	3	5	4	6	6	6	6	6	6	6
94	5	6	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5
95	4	3	3	6	5	6	6	6	6	5	6	6
96	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
97	1	3	1	2	5	6	6	2	3	6	5	6
98	5	3	2	5	6	6	6	6	6	6	6	5
99	3	4	2	4	3	5	5	5	4	5	5	6
100	1	3	1	1	2	6	2	6	4	1	5	2
101	6	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	5
102	3	4	4	5	5	5	4	6	5	6	2	6
103	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6
104	5	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	6
105	1	3	6	4	5	6	3	5	6	2	4	6
106	1	5	6	5	5	6	1	1	6	1	1	6
107	6	5	5	5	5	6	5	6	5	5	5	5
108	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
109	4	3	3	4	5	6	5	5	4	5	6	4
110	3	3	2	5	6	6	6	6	6	4	6	6
111	1	2	3	4	4	5	5	4	5	2	5	5
112	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6
113	4	2	2	3	3	6	6	5	5	4	3	4
114	2	5	4	6	6	5	6	6	6	6	6	6
115	6	2	4	6	6	6	6	6	6	5	6	3
116	2	3	3	3	5	4	5	5	4	2	5	4
117	1	3	4	5	5	6	5	6	6	4	5	4
118	5	1	2	4	4	5	6	6	5	2	6	6
119	6	6	5	4	6	6	6	6	4	6	6	6
120	2	4	5	3	6	5	6	5	5	3	3	2

121	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	6	6
122	5	6	6	6	6	4	5	5	4	5	6	5
123	2	2	3	3	3	4	5	6	5	1	2	6
124	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4
125	6	6	6	6	6	3	1	6	6	6	6	6
126	1	4	3	3	3	3	3	5	4	5	5	4
127	4	2	3	5	6	4	5	5	2	5	5	2
128	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6
129	4	3	2	3	4	5	5	6	5	4	5	5
130	6	6	4	6	6	6	3	6	6	5	6	6
131	6	4	4	6	5	6	6	6	6	6	6	6
132	5	4	3	5	2	1	3	2	2	5	2	3
133	3	3	3	4	4	4	6	6	5	6	6	6
134	5	3	4	5	5	5	3	5	5	5	6	6
135	5	5	4	5	6	5	5	6	6	6	6	6
136	5	6	6	6	6	6	5	6	6	3	5	6
137	3	3	4	5	5	6	4	5	5	3	5	5
138	3	4	4	5	6	6	5	5	6	3	4	6
139	5	6	5	6	6	6	6	6	6	3	6	6
140	2	4	5	4	4	5	5	3	5	2	5	5
141	5	6	4	5	5	6	6	5	6	4	6	4
142	5	4	3	6	6	6	6	5	6	4	6	6
143	5	4	3	4	4	5	5	5	4	3	6	4
144	6	4	3	5	5	6	5	6	6	2	6	6
145	6	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5
146	2	4	1	2	3	5	6	5	6	2	4	5
147	3	3	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5
148	5	5	2	6	4	6	6	5	5	5	6	6
149	1	3	2	4	4	4	5	6	4	6	6	5
150	4	5	5	3	5	6	6	6	6	4	5	6
151	4	3	2	5	3	4	4	3	3	4	4	3
152	4	2	5	5	3	5	4	5	5	4	4	4
153	5	4	4	5	5	6	6	6	6	3	6	6
154	6	4	4	4	5	6	6	5	5	5	5	6
155	5	4	4	6	6	6	1	2	6	1	6	6
156	3	4	3	4	4	6	6	5	5	3	6	6
157	3	1	3	4	5	6	6	6	5	4	6	5
158	5	6	6	5	6	6	6	5	2	2	5	6
159	2	3	2	5	5	6	6	5	5	3	5	6
160	1	3	1	5	5	6	6	5	6	1	4	6
161	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	5	3

203	6	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6
204	3	5	4	4	5	5	5	3	5	3	4	5
205	3	3	4	4	6	4	5	6	2	3	5	4
206	5	5	3	5	6	4	5	5	5	5	2	6
207	4	6	3	5	5	6	6	6	6	6	6	6
208	3	4	5	5	5	5	5	5	4	2	2	6
209	1	3	1	5	3	6	6	6	4	4	6	4
210	5	3	3	4	3	6	6	6	5	5	6	5
211	6	4	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6
212	3	4	4	4	4	6	3	3	4	2	3	4
213	5	5	3	5	5	6	5	6	6	6	6	5
214	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6
215	5	2	1	2	6	6	6	6	6	6	6	6





LAMPIRAN 4.

DESKRIPSI DATA PENELITIAN DAN KATEGORISASI DATA

A. Deskripsi Data Penelitian dan Kategorisasi Skala Stres Akademik

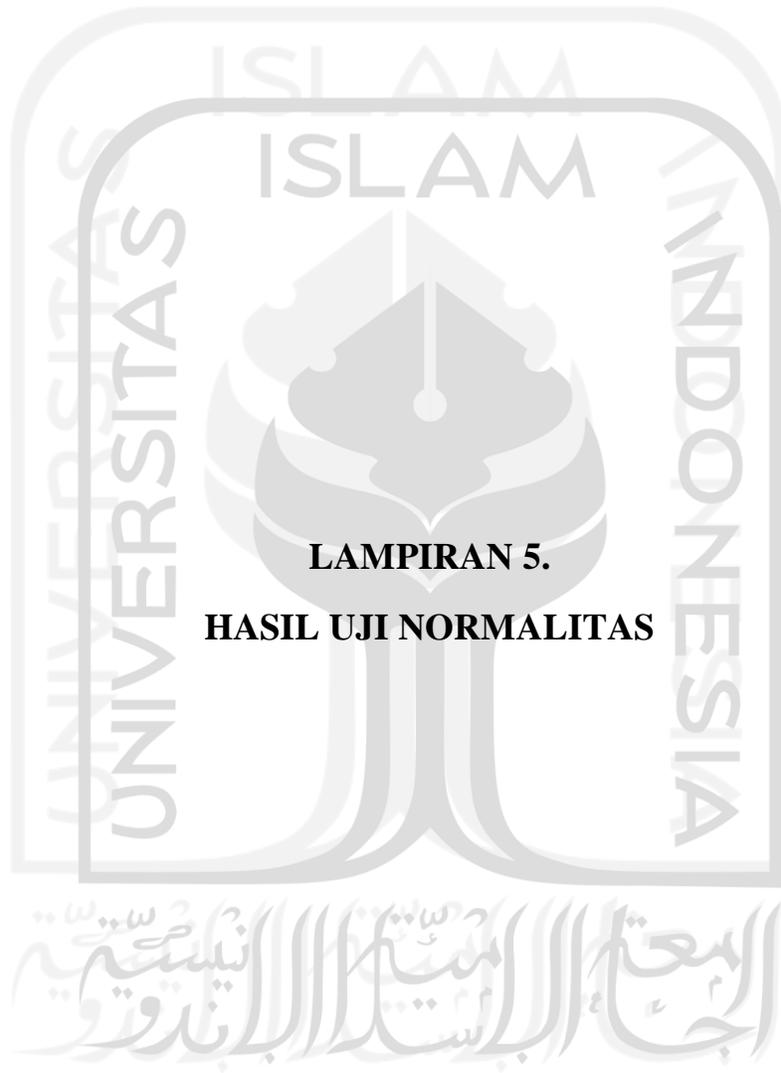
Statistics		
STRES_AKADEMIK		
N	Valid	215
	Missing	0
Mean		43.56
Std. Deviation		7.797
Range		44
Minimum		19
Maximum		63

Kategori Stres Akademik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	4	1.9	1.9	1.9
	Rendah	44	20.5	20.5	22.3
	Sedang	130	60.5	60.5	82.8
	Tinggi	36	16.7	16.7	99.5
	Sangat Tinggi	1	.5	.5	100.0
	Total	215	100.0	100.0	

B. Deskripsi Data Penelitian dan Kategorisasi Skala Rasa Syukur

Statistics		
RASA_SYUKUR		
N	Valid	215
	Missing	0
Mean		124.96
Std. Deviation		18.769
Range		86
Minimum		76
Maximum		162

Kategori Skala Rasa Syukur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	3	1.4	1.4	1.4
	Sedang	39	18.1	18.1	19.5
	Tinggi	99	46.0	46.0	65.6
	Sangat Tinggi	74	34.4	34.4	100.0
	Total	215	100.0	100.0	



LAMPIRAN 5.

HASIL UJI NORMALITAS

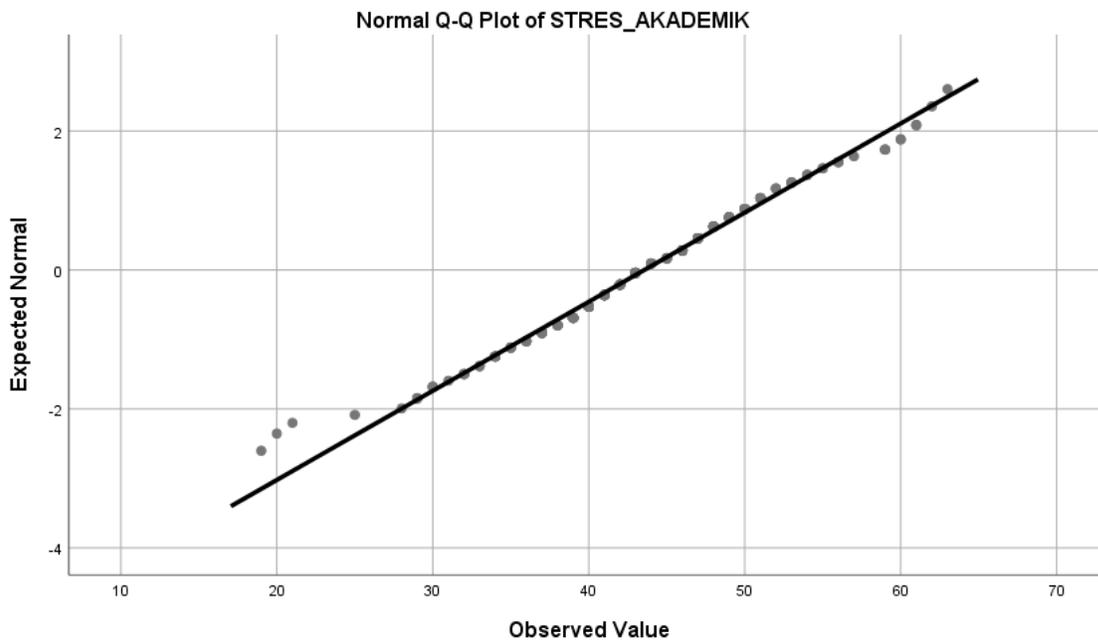
Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
STRES_AKADEMIK	215	100.0%	0	0.0%	215	100.0%
RASA_SYUKUR	215	100.0%	0	0.0%	215	100.0%

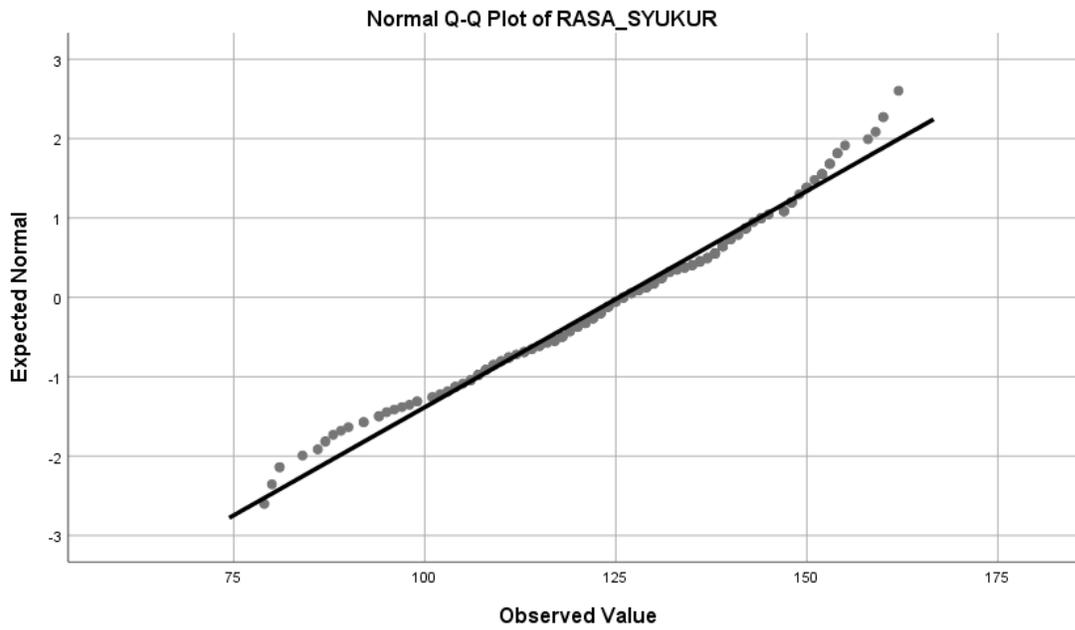
Descriptives				
			Statistic	Std. Error
STRES_AKADEMIK	Mean		43.56	.532
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	42.51	
		Upper Bound	44.61	
	5% Trimmed Mean		43.60	
	Median		43.00	
	Variance		60.799	
	Std. Deviation		7.797	
	Minimum		19	
	Maximum		63	
	Range		44	
	Interquartile Range		9	
	Skewness		-.143	.166
	Kurtosis		.523	.330
	RASA_SYUKUR	Mean		125.41
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	122.94	
		Upper Bound	127.88	
5% Trimmed Mean		125.95		
Median		126.00		
Variance		337.028		
Std. Deviation		18.358		
Minimum		79		

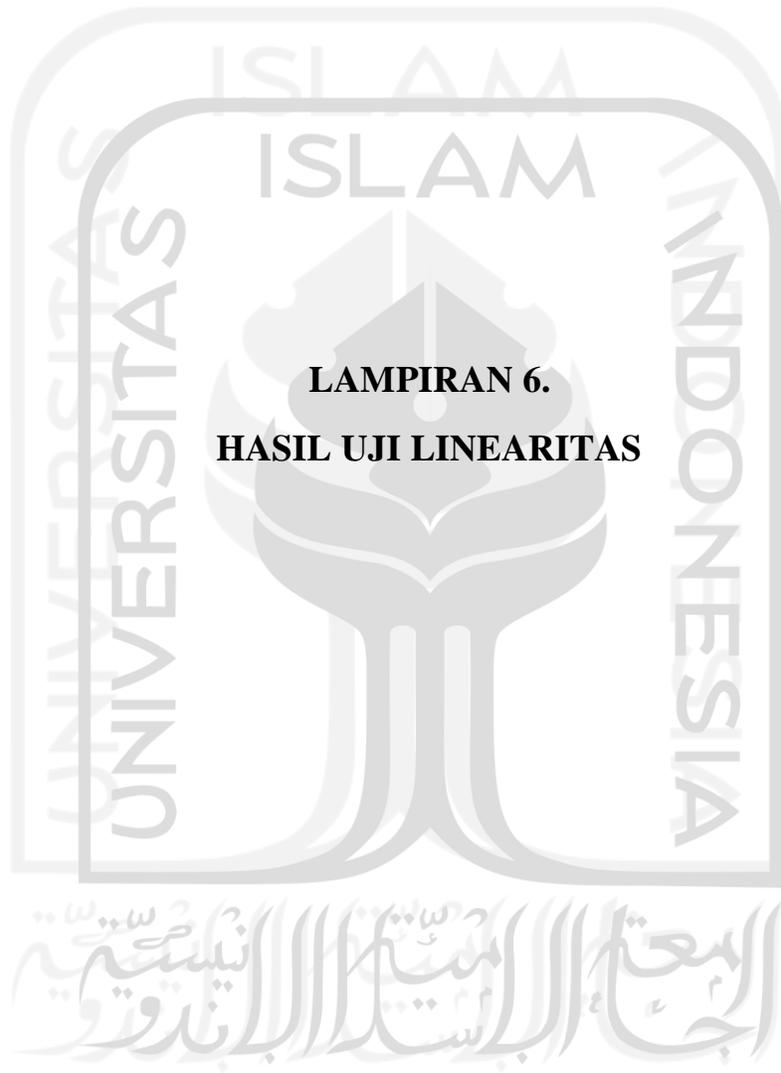
	Maximum	162	
	Range	83	
	Interquartile Range	26	
	Skewness	-.380	.166
	Kurtosis	-.341	.330

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
STRES_AKADEMIK	.059	215	.069	.989	215	.106
RASA_SYUKUR	.056	215	.099	.981	215	.006

a. Lilliefors Significance Correction



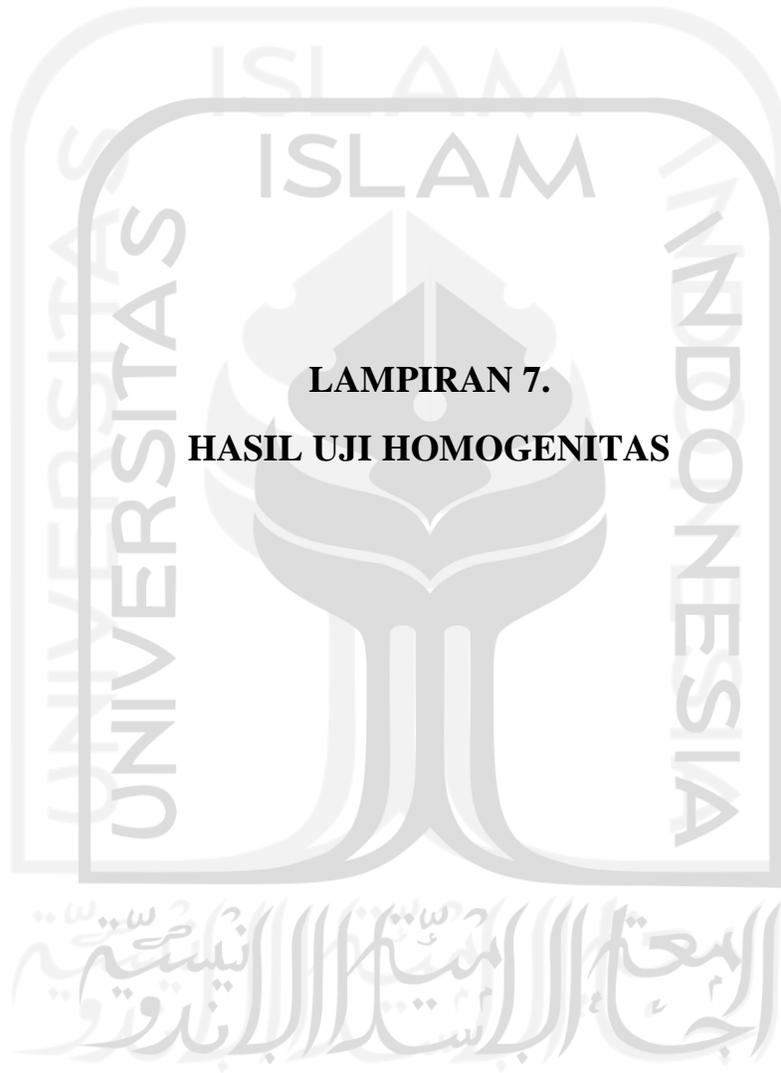




LAMPIRAN 6.
HASIL UJI LINEARITAS

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SA * RS	Between Groups	(Combined)	6929.931	73	94.931	2.201	.000
		Linearity	2608.226	1	2608.226	60.477	.000
		Deviation from Linearity	4321.705	72	60.024	1.392	.049
	Within Groups		6080.971	141	43.127		
	Total		13010.902	214			

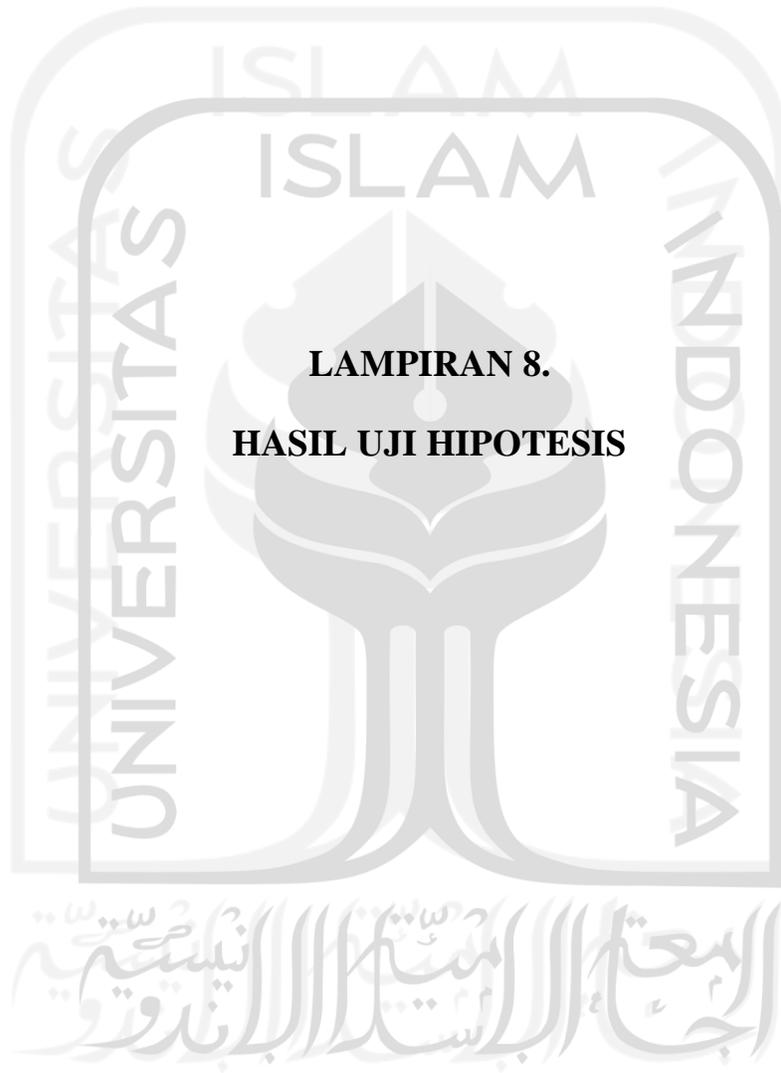
Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
SA * RS	-.448	.200	.730	.533



LAMPIRAN 7.
HASIL UJI HOMOGENITAS

Group Statistics					
	JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
STRES_AKADE	laki-laki	43	41.7442	8.80231	1.34234
MIK*	perempuan	172	44.0174	7.48447	.57069

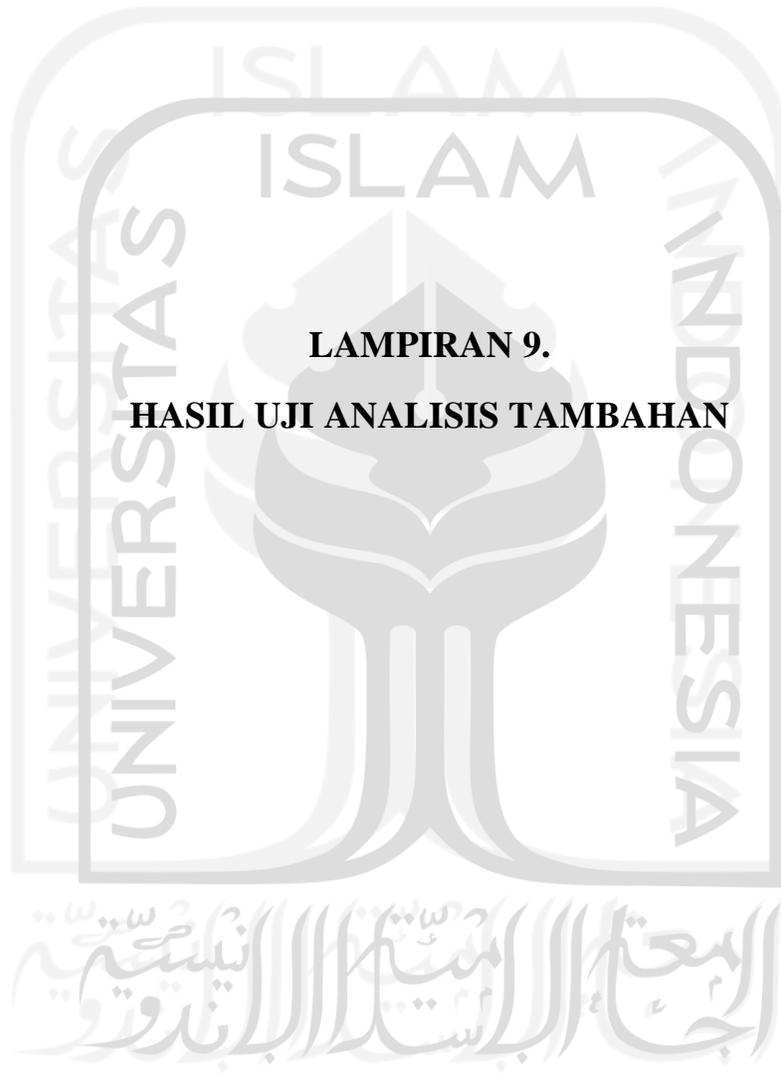
Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
STRES_AKADE MIK	Equal variances assumed	.406	.525	-1.718	213	.087	-2.27326	1.32342	-4.88193	.33542
	Equal variances not assumed			-1.559	58.089	.125	-2.27326	1.45861	-5.19290	.64638



LAMPIRAN 8.
HASIL UJI HIPOTESIS

Correlations			
		SA	RS
STRES_AKADEMIK	Pearson Correlation	1	-.448**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	215	215
RASA_SYUKUR	Pearson Correlation	-.448**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	215	215
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			





LAMPIRAN 9.
HASIL UJI ANALISIS TAMBAHAN

RS2	Pearson Correlation	-.482**	.911**	-.382**	.734*	.872**	.634**	1	.463**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	215	215	215	215	215	215	215	215
RS3	Pearson Correlation	-.178**	.787**	-.116	.899*	.755**	.552**	.463**	1
	Sig. (2-tailed)	.009	.000	.090	.000	.000	.000	.000	
	N	215	215	215	215	215	215	215	215
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).									



B. UJI BEDA BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Group Statistics					
	JENIS_KELAMIN	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SA	Laki-laki	43	41.74	8.802	1.342
	Perempuan	172	44.02	7.484	.571
RS	Laki-laki	43	126.60	20.156	3.074
	Perempuan	172	125.11	17.932	1.367

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SA	Equal variances assumed	.406	.525	-1.718	213	.087	-2.273	1.323	-4.882	.335
	Equal variances not assumed			-1.559	58.089	.125	-2.273	1.459	-5.193	.646
RS	Equal variances assumed	.558	.456	.477	213	.634	1.494	3.136	-4.687	7.675
	Equal variances not assumed			.444	59.692	.659	1.494	3.364	-5.236	8.224

TAUTAN DATA KASAR PENELITIAN

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1DwesAMkI3AnLKobdrmqgTfX0ZgJk5k7hdt7Og6vIU0/edit?usp=sharing>

