

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh :

DEWI WULANDARI

14320267

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

2018

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN
SKRIPSI**

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh :

DEWI WULANDARI
14320267

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul

**Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Stres Akademik Pada
Mahasiswa Kedokteran**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Untuk
Memenuhi Sebagian dan Syarat-Syarat Guna Memperoleh Sarjana S-1 Psikologi



Mengesahkan,
Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia
Ketua Prodi,

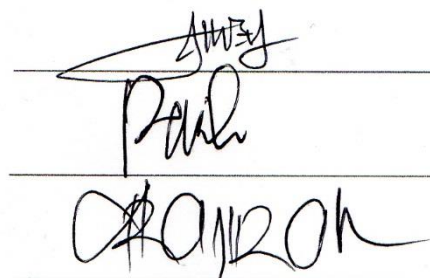


Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Hariz Enggar Wijaya, S.Psi., M.Psi
2. Irwan Nuryana Kurniawan, S.Psi., M.Psi
3. Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi



PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Dewi Wulandari

NIM : 14320267

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran.

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

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

Yogyakarta, 24 Mei 2018

Yang menyatakan,



Dewi Wulandari

HALAMAN MOTTO

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾ الَّذِي أَنْقَضَ
ظَهْرَكَ ﴿٣﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ
يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

Artinya : “Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?, (1) Dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, (2) Yang memberatkan punggungmu?, (3) Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu. (4) Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, (5) Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, (6) Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, (7) Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap. (8)”

(QS: Al-Insyirah)

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ
هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾

Artinya : “Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik.”

(QS: Al-Hasyr Ayat: 19)

HALAMAN PERSEMBAHAN



Sang Maha Pengasih dan Penyayang, Allah SWT atas limpahan karunia dan
hidayah-Nya

Saya persembahkan karya sederhana ini dengan penuh rasa syukur kepada orang
tua dan orang-orang yang saya sayangi, yaitu:

Kedua orangtua tercinta, Bapak Djoko Wahyu Utomo dan Ibu Nursiah

Terima kasih kepada orang tua saya yang selalu memberi cinta, didikan,
perhatian, doa, nasihat, kasih sayang dan semangat tanpa henti-hentinya dan juga
telah membiayai saya selama menuntut ilmu, bagi saya kalian adalah orang tua
yang luar biasa, karena kalianlah saya bisa menjadi sampai sekarang ini.

Kakakku tersayang, Dian Retnaningrum

Terima kasih atas dukungan, motivasi, dan doa, bersama kakak saya belajar
menjadi dewasa.



PRAKATA

Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh.

Alhamdulillah Robbil'alamiin, Allahumma Shalli 'Alaa Sayyidina Muhammad.

Puji syukur kehadiran Allah *subhanahu wa ta'ala* atas rahmat, kekuatan, hidayah, dan kemudahan yang diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Dalam proses penulisan skripsi *Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran* ini banyak pihak-pihak terkait yang telah memberikan dukungan, bantuan, bimbingan, doa, dan saran. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Arief Fahmie, Dr.re,nat., S.Psi., MA.HRM., Psi. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Mira Aliza Rachmawati., S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.
3. Bapak Hariz Enggar Wijaya, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan waktu dan kepercayaan kepada peneliti untuk mengangkat tema ini. Terima kasih karena telah meluangkan waktu

dan memberikan pengarahan selama proses mengerjakan skripsi ini dari awal hingga akhir.

4. Ibu Nur Pratiwi, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih atas bimbingan selama saya menjadi mahasiswa bimbingan ibu.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia yang telah memberikan ilmu pengetahuan baru bagi peneliti, serta atas segala bentuk bantuan yang telah diberikan kepada peneliti.
6. Sahabat-sahabat SMA, Tris Nuril, Rereike, Nadya Oktrizma, dan Alya Zahra yang selalu setia memberikan semangat serta dukungan hingga saat ini.
7. Adelia Tania Sari, sahabat senasib dan seperjuangan sejak duduk dibangku kuliah yang selalu memberikan motivasi, kasih sayang, dukungan, dan nasihat yang tiada hentinya.
8. Gema Wahyuning Fitri, sahabat yang telah memberikan banyak ilmu, baik itu ilmu bernyanyi maupun ilmu agama.
9. Teman-teman makan terus, Arifah Nur dan Laila Noor yang setia memberikan dukungan, motivasi, tawa canda dan mengisi kekosongan waktu.
10. Mas Firman, waljam terbaik yang selalu memberikan tawa canda, motivasi, dan selalu membantu untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah.

11. Teman-teman KKN, Mila, Farah, Ijah, Wahid, Fajar, Mukhlas, Chandra, dan Mas Orland yang telah menjadi keluarga satu atap selama sebulan, dan yang telah memberikan pengalaman serta pelajaran yang berharga.
12. Bang Hans dan Mas Rizal yang telah memberikan banyak pelajaran, karena kalian penulis dapat belajar mengenai keikhlasan, ketegaran, perjuangan, dan kedewasaan.
13. Teman – teman Psikologi angkatan 2014 yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan dan pelajaran yang berharga.

Semoga Allah *subhanahu wa ta'ala* senantiasa memberikan segala hal yang terbaik bagi kita semua. Skripsi ini tentunya masih jauh dari kata sempurna, sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar menjadi lebih baik. Semoga hasil penelitian ini dapat menjadi pelajaran dan bermanfaat bagi kita semua yang membacanya. Aamiin ya Robbal' Alamin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh.

Yogyakarta, Mei 2018

Dewi Wulandari

DAFTAR ISI

JUDUL	i
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI.....	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	7
C. Manfaat Penelitian	7
D. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Stres Akademik	10
1. Pengertian Stres Akademik	10
2. Aspek-aspek Stres Akademik.....	11
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	15
B. Regulasi Diri dalam Belajar	19

1. Pengertian Regulasi Diri dalam Belajar	19
2. Aspek-aspek Regulasi Diri dalam Belajar.....	21
C. Hubungan Antara Regulasi Diri dalam Belajar dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran.....	23
D. Hipotesis	27
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN	28
A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
C. Subjek Penelitian.....	29
D. Metode Pengumpulan Data	29
E. Validitas dan Reliabilitas	32
F. Metode Analisis Data.....	34
BAB IV	35
PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	35
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....	35
1. Orientasi Kacah	35
2. Persiapan.....	35
B. Laporan pelaksanaan penelitian	38
C. Hasil Penelitian	40
D. Pembahasan.....	47
BAB V.....	51
PENUTUP.....	51
A. KESIMPULAN	51
B. SARAN	51

DAFTAR PUSTAKA	53
----------------------	----

DAFTAR TABEL

Table 1. Dampak Stres Mahasiswa STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta	4
Table 2. Blue Print Sebaran Aitem Stres Akademik.....	31
Table 3. Blue Print Sebaran Aitem Regulasi Diri Dalam Belajar	32
Table 4. Distribusi Aitem Pada Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba	37
Table 5. Distribusi Aitem Skala Regulasi Diri Dalam Belajar Setelah Uji Coba ..	38
Table 6. Sebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin dan Angkatan.....	40
Table 7. Deskripsi Data Penelitian.....	41
Table 8. Kategorisasi Subjek pada skor skala stres akademik	41
Table 9. Kategorisasi Subjek Pada skor Regulasi Diri Dalam Belajar	42
Table 10. Hasil Analisis Sebaran Data.....	43
Table 11. Hasil Analisis Linieritas Stres Akademik dengan Regulasi Diri dalam Belajar	44
Table 12. Hasil Uji Korelasi.....	45
Table 13. Uji Hipotesis Sub-Skala Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Stres Akademik	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala *Tryout*

Lampiran 2 Tabulasi Data *Tryout*

Lampiran 3 Evaluasi psikometris alat ukur penelitian dan reliabilitas

Lampiran 4 Skala Penelitian Sahih

Lampiran 5 Tabulasi Data Penelitian Sahih

Lampiran 6 Perhitungan Kategorisasi

Lampiran 7 Hasil Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

Lampiran 8 Surat Perizinan Penelitian

Lampiran 9 Surat Keterangan Selesai Penelitian

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN

**Dewi Wulandari
Hariz Enggar Wijaya**

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik. Subjek penelitian ini adalah 220 mahasiswa kedokteran Universitas Islam Indonesia. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner. Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi untuk menguji ada atau tidaknya hubungan regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik. Setelah dilakukan analisis korelasi, didapatkan nilai signifikansi korelasi atau $p = 0,000$ dan $r = -,486$ pada regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik.

(Penelitian ini menggunakan taraf signifikansi 0,05)

Kata kunci: regulasi diri dalam belajar, stres akademik, mahasiswa kedokteran

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION IN LEARNING AND ACADEMIC STRESS IN MEDICAL STUDENTS

**Dewi Wulandari
Hariz Enggar Wijaya**

ABSTRAK

This study aims to determine whether there is a negative relationship between self-regulation in learning and academic stress. The subject of this research are 220 medical students of Islamic University of Indonesia. Data collection techniques were conducted using questionnaires. This study uses correlation analysis techniques to test whether or not there is a relationship of self-regulation in learning with academic stress. After correlation analysis, correlation significance or $p = 0,000$ and $r = -, 486$ were obtained in self regulation in learning with academic stress. From the results of the analysis can be concluded that there is a negative correlation between self-regulation in learning with academic stress.

(this research used 0,05 significance level)

Keywords: *self-regulation learning, academic stress, medical student*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres akademik merupakan bagian dari kehidupan mahasiswa dan apabila stres akademik dibiarkan berkepanjangan maka akan berdampak pada kemampuannya untuk beradaptasi dengan kehidupan kampusnya (Dusselier, Dunn, Wang, Shelley and Whalen, 2005). Maka dari itu, stres akademik perlu mendapatkan perhatian lebih serius bagi para mahasiswa. Stres akademik ini sendiri adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat seseorang dalam masa pendidikan (Rakhmawati, Farida, & Nurhalimah, 2014) dan terjadi bila mahasiswa mengalami ketegangan emosi saat ia gagal mengatasi tuntutan tersebut. Berdasarkan hasil penelitian Rusdi (2015), stres akademik memiliki hubungan yang negatif dengan efikasi diri dan manajemen waktu. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sawitri (2018), stres akademik memiliki hubungan yang negatif dengan *hardiness*. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Christyanti, Mustami'ah, dan Sulistiani (2012), stres akademik juga memiliki hubungan yang negatif dengan penyesuaian diri. Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa jika efikasi diri, manajemen waktu, *hardiness*, dan penyesuaian dirinya semakin tinggi maka stres akademik yang dialami semakin rendah.

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Sari (2013), stres akademik memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik. Begitupun

dengan penelitian yang dilakukan oleh Harvinta (2015), bahwa stres akademik memiliki hubungan positif dengan kecenderungan perilaku merokok. Hubungan positif tersebut menunjukkan bahwa jika prokrastinasi akademik dan kecenderungan perilaku merokoknya semakin tinggi, maka semakin tinggi pula stres yang dialami. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, mahasiswa kedokteran Universitas Islam Indonesia mengalami stres akademik dikarenakan kurangnya regulasi diri dalam belajar, seperti : manajemen waktu yang tidak teratur, lingkungan belajar yang kurang kondusif, dan kurangnya ketekunan dalam belajar.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mamo, dkk. (2012) pada 561 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa kedokteran dan mahasiswa non kedokteran di Universitas Malta, didapatkan hasil bahwa mahasiswa kedokteran mengalami tingkat stres yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan mahasiswa non kedokteran. Begitupun juga pada penelitian yang dilakukan oleh Lallo, Kandou, dan Munayang (2013) bahwa mahasiswa kedokteran dilaporkan memiliki stressor yang tinggi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Carolin (2010) didapatkan bahwa 45,8% mahasiswa kedokteran mengalami stres, sedangkan pada penelitian Oktovia (2012) didapatkan bahwa 71,6% mahasiswa kedokteran mengalami stres. Aktivitas mahasiswa kedokteran yang padat dan memiliki tuntutan akademik yang tinggi membuat mahasiswa kedokteran lebih beresiko untuk mengalami stres dan kelelahan (Fares, Hayat, Zein, Christopher & Hussam, 2016).

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tiga mahasiswa kedokteran Universitas Islam Indonesia, didapatkan bahwa sistem pembelajaran di kampus tersebut memakai sistem blok. Selain sistem blok, mereka juga mengikuti praktikum, kelas klinis, dan kuliah umum. Dari sejumlah aktivitas pembelajaran yang padat dan tuntutan akademik di fakultas kedokteran Universitas Islam Indonesia tersebut seringkali memicu mahasiswa stres. Dampak dari stres akademik yang dirasakan oleh tiga mahasiswa kedokteran Universitas Islam Indonesia tersebut, mereka merasa kehilangan kemampuan dalam menyelesaikan setiap tugas yang menjadi tanggung jawabnya sebagai mahasiswa. Selain itu, tidur yang tidak teratur, gampang marah, badan yang tidak fit, dan nafsu makan yang menurun juga mempengaruhi kehidupan kuliah mereka.

Dampak stres akademik tersebut dialami juga oleh mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta dalam penelitian yang dilakukan oleh Agfianny (2014) melalui wawancara, berdasarkan hasil wawancara tersebut membuktikan bahwa :

Table 1. Dampak Stres Mahasiswa STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

No.	Permasalahan	Jumlah Mahasiswa	%
1.	Mahasiswa sulit berkonsentrasi	8	80
2.	Sulit mengingat pelajaran	6	60
3.	Sulit memahami pelajaran	6	60
4.	Sulit memotivasi diri	6	60
5.	Merasa mudah marah, cemas, takut, kepercayaan diri menurun	8	80
6.	Frustrasi	4	40
7.	Gangguan kesehatan	1	10
8.	Daya tubuh menurun terhadap penyakit	6	60
9.	Sering pusing	4	40
10.	Badan merasa lesu, lemah	5	50
11.	Insomnia	4	40
12.	Menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah	8	80
13.	Malas kuliah	1	10
14.	Terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebihan serta beresiko tinggi	1	10

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian diatas, hal tersebut sesuai dengan penjelasan oleh Legiran dan Bellinawati (2015) dimana mahasiswa kedokteran cenderung mengalami stres yang sangat tinggi apabila dibandingkan dengan program studi lain di sektor non-medis. Suganda (2013) juga memaparkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi bila dibandingkan dengan tingkat stres mahasiswa secara keseluruhan di Indonesia. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Thyssen et al (2001) menyatakan bahwa stres selama masa pendidikan kedokteran dapat menurunkan kepuasan hidup yang akan berdampak pada perawatan pasien di masa yang akan datang. Heiman dan Kariv (Nurmaliyah, 2014) menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang

disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya : lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, keputusan menentukan karir, dan manajemen waktu. Davidson (2001) mengemukakan sumber stres akademik meliputi : situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan. Lebih lanjut, Womble (2001) menyatakan bahwa stressor akademik meliputi manajemen waktu, gangguan tidur, dan aktivitas sosial.

Dari sejumlah sumber stres yang dihadapi mahasiswa, respon mahasiswa terhadap stres tersebut sangat tergantung pada cara mengatasi masalah yang menyebabkan stres tersebut. Kemampuan ini disebut *coping* (Davidson, Neale, & Kring, 2006). Orang yang melakukan *coping* dengan baik lebih mampu menghadapi stres. Beberapa ahli menghubungkan regulasi diri dengan *coping*, diantaranya adalah Carver, Scheier, dan Fulford (2008) yang menyatakan bahwa regulasi diri sebagai sebuah proses *coping*. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ayduk, Mendoza-Denton, Mischel, dan Downey (2000) menunjukkan regulasi diri dapat mengurangi stres dan frustrasi serta mempermudah pelaksanaan strategi pemecahan masalah.

Regulasi diri secara umum dicirikan sebagai partisipan yang aktif yang mengontrol secara efisien pengalaman belajar mereka sendiri dengan cara-cara

yang berbeda, mencakup menentukan lingkungan kerja yang produktif dan menggunakan sumber-sumber secara efektif, mengorganisir dan melatih informasi untuk dipelajari, memelihara emosi yang positif selama tugas-tugas akademik, dan mempertahankan kepercayaan motivasi yang positif tentang kemampuan mereka, nilai belajar, dan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar. Zimmerman (2002) mendefinisikan regulasi diri sebagai proses yang kita gunakan untuk mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perilaku, dan emosi kita untuk mencapai tujuan kita. Apabila tujuan tersebut melibatkan belajar, maka disebut regulasi diri dalam belajar (Woolfolk, 2009). Menurut Buckner, Mezzacappa, dan Beardslee (2009) ketika dihadapkan pada sebuah tugas yang kompleks, seseorang yang melakukan regulasi diri akan memusatkan perhatian pada tugas tersebut, mempertimbangkan sejumlah pilihan, menyusun sebuah rencana, memonitor kemajuan yang dicapai, mengubah perilaku untuk mencapai sebuah tujuan, dan kembali memusatkan perhatian terhadap tugas lain yang akan dikerjakan.

Berdasarkan pembahasan diatas diperoleh informasi bahwa ketika seorang mahasiswa mampu membagi waktu dengan baik akan merasa puas dan menghargai dirinya sehingga tekanan stres yang dialami berkurang. Maka regulasi diri dalam belajar memiliki peran dalam mengurangi stres akademik pada individu khususnya pada mahasiswa kedokteran.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran.

B. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan psikologi secara komprehensif dan secara khusus di bidang pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik sehingga mahasiswa kedokteran mengetahui pentingnya regulasi diri dalam belajar dalam mengatasi stres akademik.

D. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya telah mengulas topik tentang stres akademik dan regulasi diri dalam belajar. Antara lain penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sawitri (2018) dengan judul hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada taruna tingkat ii politeknik ilmu pelayaran Semarang. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2015) dengan judul hubungan antara kemandirian dengan stres akademik pada mahasiswa yang merantau di Salatiga, dan penelitian yang dilakukan oleh Maryama (2015) dengan judul pengaruh

character strengths dan *gender* terhadap stres akademik mahasiswa UIN Jakarta yang kuliah sambil bekerja.

1. Keaslian Topik

Penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Putri dan Sawitri (2018), Putri (2015), dan Maryama (2015), dengan stres akademik sebagai variabel tergantung. Perbedaan penelitian ini dengan Putri dan Sawitri (2018) yang meneliti hubungan antara antara *hardiness* dengan stres akademik, penelitian Putri (2015) mengangkat topik hubungan antara kemandirian dengan stres akademik, dan penelitian Maryama (2015) dengan topik pengaruh *character strengths* dan *gender* terhadap stres akademik. Topik penelitian ini akan menggunakan regulasi diri dalam belajar sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel tergantung.

2. Keaslian Teori

Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sawitri (2018) menggunakan teori stres akademik dari Sarafino dan Smith (2011). Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2015) menggunakan teori stres akademik dari Lin dan Chen (2009) dan penelitian yang dilakukan oleh Maryama (2015) menggunakan teori stres akademik dari Gadzella (1991). Sedangkan pada penelitian peneliti menggunakan teori dari Busari (2011) untuk menjelaskan stres akademik dan teori Pintrich (2003) untuk menjelaskan regulasi diri dalam belajar.

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian Putri dan Sawitri (2018) menggunakan alat ukur stres akademik dari Sarafino dan Smith (2011) dengan 31 aitem dengan metode *cluster random*

sampling. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2015) menggunakan alat ukur stres akademik dari Lin dan Chen (2009) terdiri dari 34 aitem dengan kontinum 1-4 dan menggunakan metode *purposive sampling*. Penelitian yang dilakukan oleh Maryama (2015) menggunakan alat ukur stres akademik dari Gadzella (1991) yang terdiri dari 28 aitem dengan kontinum 1-4 dan menggunakan metode *non-probability sampling*. Alat ukur untuk mengukur stres akademik pada penelitian ini menggunakan *Student Academic Stres Scale (SASS)* yang disusun oleh Busari (2011) yang terdiri dari 50 aitem dengan metode kuisisioner. Sedangkan untuk mengukur regulasi diri dalam belajar pada penelitian ini menggunakan *Motivated Strategies and Learning Questionnaire (MSLQ)* yang dikembangkan oleh Pintrich, Smith., Garcia., McKeachie (1991) yang terdiri dari 22 aitem. Kedua alat ukur tersebut memiliki kontinum 1 sampai 4.

4. Keaslian Subjek

Subjek yang digunakan dalam penelitian-penelitian sebelumnya berbeda dengan subjek pada penelitian ini, yaitu 220 mahasiswa kedokteran Universitas Islam Indonesia. Pada penelitian Putri dan Sawitri (2018) menggunakan 337 subjek taruna tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Pada penelitian yang dilakukan oleh Putri (2015) menggunakan 100 mahasiswa perantau di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Maryama (2015) menggunakan 252 subjek mahasiswa UIN Jakarta yang kuliah sambil bekerja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat seseorang dalam masa pendidikan (Rakhmawati, Farida, & Nurhalimah, 2014). Menurut Shah (1998), stres akademik berarti perasaan urgensi untuk mempelajari semua hal yang berkaitan atau yang telah ditentukan oleh kampus. Kaddapati dan Vijayalaxmi (2012) mengungkapkan stres akademik merupakan hasil dari kombinasi tuntutan akademis terkait yang melebihi kemampuan yang dimiliki seorang individu. Wilks (2008) juga menjelaskan bahwa stres akademik merupakan hasil kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu yang tersedia untuk menghadapi tuntutan tersebut.

Stres akademik adalah tekanan mental dan emosional, ketegangan, atau stres yang terjadi karena tuntutan kampus. Menurut Desmita (2009), stres akademik merupakan tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik. Carveth (1996) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya. Kemudian Busari (2011) juga mengungkapkan bahwa stres akademik terjadi ketika individu berhadapan dengan sebuah situasi yang merasa bisa dihadapi namun tidak dapat diselesaikan atau diatasi.

Mengacu pada definisi yang dikemukakan oleh Busari (2011) dan beberapa pendapat lainnya, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu dalam masa pendidikannya. Respon terhadap stresor akademik tersebut terdiri dari *cognitive, behavior, physical, affective*.

2. Aspek-aspek Stres Akademik

Seseorang yang mengalami stres, akan memperlihatkan respon-respon tertentu. Respon inilah yang kemudian menjadi tanda untuk mengetahui seseorang sedang stres atau tidak. Menurut Sarafino dan Smith (2012), stres dapat menghasilkan ketegangan pada beberapa aspek dalam diri seseorang, yaitu :

a. Biological aspect of stress

Ketika individu mengalami peristiwa yang dianggap mengancam, individu akan memberikan reaksi fisiologis terhadap stressor, misalnya detak jantung meningkat, otot menegang, dan kaki bergetar. Menurut Lovallo (2005), bagian respon fisiologis terhadap stresor atau regangan disebut reaktivitas. Stres akan dialami dalam berbagai keadaan seperti kurang tidur dan gangguan fisiologis lainnya yang disebabkan karena kesan yang berlebihan pada suatu peristiwa yang dialaminya (Mahfar, Fadilah, dan Nor, 2007). Sarafino dan Smith (2012) memberikan gambaran dasar tentang bagaimana tubuh bereaksi terhadap keadaan darurat. Persepsi yang negatif menyebabkan sistem saraf simpatik untuk merangsang banyak organ, seperti jantung yang selanjutnya merangsang kelenjar adrenal dari sistem endokrin, mensekresi adrenalin, meningkatkan gairah pada tubuh, dan menghasilkan gairah yang memiliki efek negatif.

Menurut Safaria dan Saputra (2012), beberapa respon fisiologi individu mengalami stres yaitu seperti dalam bentuk keluhan fisik, seperti sakit kepala (pusing), sakit lambung (maag), nyeri tengkuk, hipertensi (tekanan darah tinggi), jantung berdebar-debar, mudah lelah, nafsu makan yang terlalu banyak atau terlalu sedikit, sulit untuk tidur, gatal-gatal di kulit, daya tahan tubuh menurun, berkeringat dingin, dan sering buang air kecil.

b. Psychosocial aspects of stress

1) Cognition

Hubungan dua arah antara kognisi dan stres sangat penting dalam kelompok proses kognitif yang disebut fungsi eksekutif. Sarafino dan Smith (2012) menjelaskan bahwa fungsi-fungsi eksekutif tersebut mengacu pada satu set kemampuan kognitif yang terlibat dalam regulasi dan arah perilaku. Safaria dan Saputra (2012) menyebutkan bahwa pada reaksi kognitif, individu tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, merasa tidak berguna, bingung, tidak punya tujuan hidup, serta sulit mengambil keputusan. Stres akan dialami dalam berbagai keadaan seperti kebimbangan yang disebabkan karena kesan yang berlebihan pada peristiwa yang dialaminya (Mahfar, Fadilah, dan Nor, 2007).

2) Emotion

Emosi cenderung untuk menemani stres, dan orang-orang sering menggunakan emosi mereka untuk mengevaluasi proses penilaian stres. Menurut Lazarus dan Scherer (1996), kognitif seseorang dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosional. Ketakutan adalah reaksi emosional umum yang meliputi ketidaknyamanan psikologis dan rangsangan fisik ketika individu merasa

terancam. Stres juga dapat menyebabkan perasaan sedih atau depresi. Reaksi emosional umum lainnya adalah kemarahan, terutama ketika seseorang mempersepsikan situasi sebagai hal yang berbahaya.

Menurut Helmi (2012), aspek ini berkaitan dengan psikologis individu seperti mudah marah, mudah sedih, mudah tersinggung, hilang rasa humor, mudah kecewa, gelisah ketika menghadapi ujian atau ulangan, takut menghadapi dosen yang galak, panik ketika menghadapi banyak tugas. Stres akan dialami dalam berbagai keadaan seperti rasa kesunyian dan keresahan yang disebabkan karena kesan yang berlebihan pada peristiwa yang dialaminya (Mahfar, Fadilah, dan Nor, 2007).

3) *Social behavior*

Beberapa keadaan stres mendorong individu untuk mencari kenyamanan orang lain guna mendukung atau persahabatan. Menurut Sarafino dan Smith (2012), seseorang mungkin menjadi kurang bersosialisasi dan bermusuhan, serta tidak peka terhadap kebutuhan orang lain. Ketika stres dan kemarahan bergabung, perilaku sosial yang negatif dapat meningkat. Penelitian telah menunjukkan bahwa respon kemarahan terhadap stres sering menyebabkan perilaku agresif, dan ini efek negatif berlanjut setelah peristiwa stres (Sarafino dan Smith, 2012).

Olejnik dan Holschuh (2007) mengemukakan reaksi terhadap stresor terdiri dari :

a. Pemikiran

Respon yang muncul dari pemikiran, seperti kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, berfikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya dilakukan.

b. Perilaku

Respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alcohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

c. Reaksi tubuh

Respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

d. Perasaan

Respon yang muncul dari perasaan, seperti cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.;

Aspek-aspek stres akademik menurut Busari (2011) terdiri dari :

a. Fisiologis

Terganggunya pola-pola normal dari aktivisasi fisiologik yang ada. Gejala-gejalanya yang timbul biasanya adalah sakit kepala, konstipasi, nyeri pada otot, menurunnya nafsu seks, cepat lelah dan mual.

b. Perilaku

Ketidaksabaran kecemasan sungguh impulsif, hiperaktivitas, cepat marah, terlalu agresif, menghindari situasi yang sulit dan bekerja secara berlebihan.

c. Kognitif

Kebingungan daya ingat yang sering, pemikiran negatif yang konstan, ketidakmampuan membuat keputusan, sulit untuk menyelesaikan tugas, bersikap kaku dan sulit untuk berkonsentrasi.

d. Afektif

Perasaan khawatir, terancam, sedih, tertekan, ingin menangis, emosi yang meledak-ledak.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari stres akademik adalah pemikiran, perilaku, reaksi tubuh, dan perasaan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Oljniek & Holschuh (2007) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah

a. Ujian menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum

Banyak mahasiswa yang merasa stres ketika akan menghadapi ujian, saat ujian berlangsung mereka kesulitan untuk mengingat apa yang telah mereka pelajari dan menimbulkan masalah pada aspek fisiologis, seperti sakit kepala, tangan berkeringat, sakit perut, dan jantung berdegup.

b. Prokrastinasi

Beberapa mahasiswa merasa kesulitan untuk belajar dan mengerjakan tugas secara bersamaan sehingga mereka stres, panik, dan cemas. Sehingga tugas

yang diberikan oleh dosen menjadi terbengkalai. Dalam waktu yang bersamaan dosen menganggap bahwa mahasiswa tidak menunjukkan kepedulian dan keseriusannya dalam mengerjakan tugas. Oleh sebab itu, dosen beranggapan bahwa mahasiswa tersebut prokrastinasi.

c. Standar akademik yang tinggi

Dosen memiliki harapan yang tinggi pada mahasiswa yang diajarkannya. Hal ini tentu membuat mahasiswa merasa tertekan untuk bisa menjadi yang terbaik di kampus.

Menurut Alvin (2007), ada 2 faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan eksternal.

1) Faktor internal yang mempengaruhi stres akademik

a. Pola pikir

Aktivitas mahasiswa seringkali melibatkan pikiran sebagai salah satu pendukung penting. Mahasiswa dituntut untuk selalu berpikir sebelum memutuskan ataupun menyelesaikan suatu masalah yang ada. Ketika mahasiswa berfikir tidak dapat mengendalikan masalah yang ada, cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih besar. Sebaliknya, semakin besar mahasiswa berfikir dapat mengendalikan masalah yang ada, maka semakin kecil kemungkinan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tersebut.

b. Kepribadian

Kepribadian mahasiswa dapat menentukan tinggi rendahnya stres akademik. Tingkat stres akademik mahasiswa yang memiliki kepribadian pesimis

biasanya lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kepribadian optimis.

c. Keyakinan

Keyakinan terhadap diri sendiri merupakan peranan penting dalam menentukan tingkat stres akademik mahasiswa. Keyakinan mahasiswa untuk mengatasi situasi penuh stres merupakan faktor utama dalam menentukan besarnya stres. Jika mahasiswa tidak tahu apa yang harus dilakukan ketika menghadapi situasi yang penuh stres, maka mahasiswa tersebut akan kehilangan semangat.

2) Faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik

a. Pelajaran lebih padat

Perubahan kurikulum yang terjadi di kampus dengan tujuan meningkatkan standar kearah yang lebih tinggi, mengakibatkan mahasiswa harus menghadapi persaingan yang semakin ketat, waktu belajar yang bertambah dan beban belajar mahasiswa semakin besar.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Mahasiswa dituntut untuk mampu mengikuti mata kuliah di kampus sebagaimana mestinya dan juga berprestasi dengan baik dalam setiap ujian ataupun praktikum. Tekanan tersebut dapat datang dari orang tua, teman sebaya, dosen, saudara, maupun diri sendiri.

c. Dorongan status sosial

Perubahan zaman semakin pesat, membuat pendidikan dijadikan sebagai simbol status sosial. Seseorang dengan pendidikan yang lebih tinggi akan lebih

dihormati dan dihargai di lingkungan masyarakat dibanding seseorang yang memiliki pendidikan yang lebih rendah.

Sedangkan Menurut Smet (1994), faktor yang mempengaruhi stres antara lain:

1) Variabel internal

Hal ini meliputi umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan dan status ekonomi.

2) Karakteristik kepribadian

Meliputi introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, *locus of control*, kekebalan dan ketahanan.

3) Variabel sosial-kognitif

Meliputi dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi (regulasi diri) yang dirasakan.

4) Hubungan lingkungan sosial

Adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal.

5) Strategi koping

Merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur- unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah faktor internal dan eksternal yang meliputi

pola pikir, keyakinan diri, kepribadian, *locus of control*, regulasi diri, strategi koping dan dukungan sosial.

B. Regulasi Diri dalam Belajar

1. Pengertian Regulasi Diri dalam Belajar

Pintrich (2003) menggambarkan regulasi diri dalam belajar sebagai proses aktif dan konstruktif dimana mahasiswa menetapkan tujuan untuk merencanakan tindakan pembelajaran mereka dan memantau, mengatur serta mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku. Menurut Pintrich (Wolters, et.al, 2003), strategi pengaturan diri dalam belajar secara umum meliputi tiga macam strategi, yaitu strategi regulasi kognitif, strategi regulasi motivasional, dan strategi regulasi behavioral akademik. Montalvo (2004) menambahkan bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan proses aktif dan konstruktif di mana mahasiswa menetapkan tujuan belajarnya dan kemudian berusaha untuk memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi dan tingkah lakunya agar sesuai dengan tujuannya dan kondisi kontekstual dari lingkungannya. Santrock (2007) mendefinisikan - regulasi diri dalam belajar sebagai proses memunculkan dan memonitor pikiran, perasaan, dan perilaku secara mandiri untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan tersebut bisa berupa tujuan akademik atau tujuan sosioemosional.

Wolters (2010) menyatakan regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri dalam berbagai cara sehingga mencapai hasil belajar yang optimal. (Deasyanti & Armeini, 2007) mengemukakan regulasi diri dalam belajar

merupakan kemampuan diri untuk memonitor pemahamannya, untuk memutuskan kapan ia siap diuji, dan untuk memilih strategi pemrosesan informasi yang kuat dan sejenisnya. Woolfolk (2009) menyatakan bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan peserta didik yang memiliki regulasi diri dalam belajar, yang mampu mengkombinasikan keterampilan belajar akademik dan pengendalian diri yang membuat pembelajarannya terasa lebih mudah, sehingga mereka lebih termotivasi untuk belajar.

Schunk (2012) mengemukakan bahwa mahasiswa dikatakan melakukan regulasi diri dalam belajar bila mereka secara sistematis mengatur perilaku dan kognisinya dengan memperhatikan aturan yang dibuat sendiri, mengontrol berjalannya suatu proses belajar dan mengintegrasikan pengetahuan, melatih untuk mengingat informasi yang diperoleh serta mempertahankan dan mengembangkan nilai-nilai positif belajarnya. Zimmerman (2002) mengatakan bahwa regulasi diri dalam belajar mentransformasikan kemampuan-kemampuan mental mereka, apa pun itu, menjadi keterampilan-keterampilan dan strategi-strategi akademik. Regulasi diri dalam belajar merupakan proses belajar yang terjadi atas inisiatif. Zimmerman (2002) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki inisiatif menunjukkan kemampuan untuk mempergunakan pemikiran-pemikirannya, perasaannya, strategi dan tingkah lakunya yang ditunjukkan untuk mencapai tujuan.

Mengacu pada definisi yang dikemukakan oleh Pintrich (2003) dan beberapa pendapat lainnya dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan suatu proses dimana peserta didik secara aktif mempertahankan

pikiran, perasaan, dan perilakunya dari gangguan-gangguan kecil yang dapat merusak belajar serta mengatur lingkungan belajar dan menetapkan strategi pembelajaran yang tepat bagi dirinya sendiri.

2. Aspek-aspek Regulasi Diri dalam Belajar

Aspek-aspek regulasi diri dalam belajar menurut Zimmerman (2002) yaitu

:

a. Metakognisi

Metakognisi adalah kemampuan mahasiswa dalam merencanakan, menetapkan tujuan, mengorganisasi, atau mengatur, menginstruksi diri, memonitor dan melakukan evaluasi diri pada berbagai sisi selama proses penerimaan. Proses ini memungkinkan mereka menjadi menyadari diri, banyak mengetahui dan menentukan pendekatan dalam aktivitas belajar.

b. Motivasi

Motivasi merupakan aspek penting dalam menimbulkan regulasi diri dalam belajar, meliputi :

1) Self Efficacy

Keyakinan individu tentang kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu.

2) Outcome Expectation

Harapan seseorang tentang pencapaian suatu hasil dari upaya yang telah diusahakan.

3) *Intrinsic Interest*

Motivasi yang berasal dari dalam diri tanpa ada kontrol dari luar, yang akan menjadi alasan seseorang menyelesaikan tugasnya karena tanpa adanya dorongan dari dalam diri maka kegiatan belajar tidak akan dilaksanakan.

4) *Goal Orientation*

Fokus pada pelajaran dan aktifitas belajar yang sedang dilakukan serta fokus pada tujuan sehingga apa yang diinginkan tercapai.

c. Perilaku

Aspek perilaku berhubungan dengan kemampuan siswa dalam mengatur waktu, mengatur lingkungan fisik, memanfaatkan orang lain dalam upaya meningkatkan pembelajaran. Beberapa bentuk perilaku yang menunjang munculnya regulasi diri dalam belajar, yaitu :

1) *Self Observation*

Pengamatan individu terhadap strategi yang telah dilakukan yang mengacu pada penelusuran seseorang terhadap aspek-aspek yang spesifik dari *performance* yang mereka tampilkan.

2) *Self Judgement*

Kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktifitas dan memberi atribusi performansi.

3) *Self Reaction*

Merespon dengan mengevaluasi diri positif atau negatif dan kemudian menghukum atau menghadahi diri sendiri.

Aspek-aspek regulasi diri dalam belajar menurut Pintrich (2004) yaitu :

- a. Kontrol kognitif dan regulasi kognitif merupakan aktivitas kognitif dan metakognitif.
- b. Regulasi motivasi mencakup upaya untuk mengatur berbagai keyakinan motivasi.
- c. Regulasi perilaku merupakan aspek regulasi diri yang melibatkan upaya individu untuk mengontrol perilaku sendiri.
- d. Regulasi terhadap konteks merupakan upaya untuk mengontrol konteks dalam menghadapi pembelajaran di kelas.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari regulasi diri dalam belajar adalah metakognisi, motivasi, perilaku, dan regulasi terhadap konteks.

C. Hubungan Antara Regulasi Diri dalam Belajar dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran

Regulasi diri berhubungan langsung dengan stres akademik mahasiswa kedokteran dalam belajar yang dipengaruhi dalam menghadapi tugas akademiknya. Subskala regulasi diri dalam belajar yang pertama adalah *Elaboration*. Apabila mahasiswa kedokteran tidak merencanakan strategi belajarnya dengan baik seperti tidak membuat catatan tentang hal-hal penting yang dipelajari dikelas, sehingga pada saat ujian mahasiswa tersebut mengalami kebingungan saat akan belajar. Dari sejumlah sumber stres yang dihadapi mahasiswa, respon mahasiswa terhadap stres tersebut sangat tergantung pada

strategi mengatasi masalah yang menyebabkan stres tersebut (Davison, Neale, & Kring, 2006).

Subskala regulasi diri dalam belajar yang kedua adalah *time & study environment management*. Aspek perilaku mahasiswa kedokteran yang memiliki regulasi diri dalam belajar, mempunyai kecenderungan untuk mencari bantuan sesuai dengan kebutuhannya dan tidak bergantung kepada orang lain dalam melakukan kegiatan akademiknya. Hubungan dengan teman-teman, orang tua dan dosen juga dapat menjadi salah satu penyebab stress akademik, apabila mahasiswa kedokteran memiliki konflik dengan teman sekelas atau tidak menyukai dosen yang mengajar, maka hal tersebut dapat menambah beban pikiran mahasiswa dalam proses belajar dan mahasiswa kedokteran tersebut akan mengalami stres. Alwisol (2004) menyatakan bahwa faktor eksternal yang dapat memengaruhi regulasi diri adalah faktor lingkungan yaitu mahasiswa akan mampu bertindak atau bertingkah laku yang tepat dengan belajar melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas sehingga kemudian dapat mengembangkan standard yang dapat dipakai untuk menilai prestasi diri dan menentukan berbagai cara untuk mengatasi apa yang akan muncul kemudian, baik yang negatif seperti stres maupun yang positif. Ini berarti bahwa jika seseorang memiliki regulasi diri yang baik maka ia akan mampu mengatasi stres yang akan terjadi.

Kurangnya kemampuan mahasiswa untuk mengatur waktu juga dapat menjadi salah satu faktor pendukung tingginya stres akademik yang dialami. Tugas yang menumpuk dengan batas waktu yang sedikit ditambah dengan banyaknya kegiatan diluar kelas seperti praktikum menjadi tantang tersendiri

untuk mahasiswa. Mahasiswa kedokteran dengan manajemen waktu (*time management*) yang buruk dapat berakibat pada pengerjaan tugas dan tidak dapat selesai tepat waktu. Mahasiswa kedokteran yang kurang mampu memanfaatkan waktu seoptimal mungkin, maka akan tergilas oleh waktu yang tidak terasa dan akhirnya semua rencana semula akan menjadi berantakan tidak terorganisir dengan baik. Menurut Covey (Santrock, 2007) individu perlu melakukan aktivitas-aktivitas penting sedini mungkin, apabila menundanya sampai hal tersebut menjadi mendesak maka akan menaikkan level stres. Maulana (2008) mengemukakan bahwa waktu merupakan sumber daya paling berharga sehingga diperlukan konsep manajemen waktu untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan rutinitas dan kemampuan yang dimiliki. Misra & Mckean (2000) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa manajemen waktu yang baik dapat mengurangi stres pada mahasiswa.

Subskala regulasi dalam belajar yang ketiga adalah *organization*. Mahasiswa kedokteran harus mampu memilih informasi yang tepat dengan membangun koneksi di antara wawasan yang dipelajarinya. Strategi organisasi ini termasuk perilaku seperti memilih ide utama dari teks, menguraikan teks atau materi yang akan dipelajari, dan menggunakan berbagai teknik spesifik untuk memilih dan mengatur ide dalam materi (Garcia & Pintrich, 1994). Strategi organisasi telah terbukti menghasilkan pemahaman yang lebih dalam tentang materi yang akan dipelajari (Weinstein & Mayer, 1986). Mahasiswa kedokteran yang tidak mampu melakukan *organization* dalam proses belajarnya, akan

mengalami kebingungan dalam mempelajari materi yang pembelajaran dan akan meningkatkan level stres akademik.

Subskala regulasi dalam belajar yang keempat adalah *effort regulation*. Mahasiswa kedokteran yang mempunyai kemampuan untuk mengontrol usaha dan perhatiannya dalam menghadapi gangguan dan tugas yang tidak menarik dengan mempunyai komitmen untuk menyelesaikan tujuan belajarnya, meskipun menghadapi kesulitan atau gangguan yang menyebabkan stres. Menurut Covey (Santrock, 2007) individu perlu melakukan aktivitas-aktivitas penting sedini mungkin, apabila menundanya sampai hal tersebut menjadi mendesak maka akan menaikkan level stres.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa stres akademik dapat dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam meregulasi diri dalam belajarnya. Hal tersebut juga didukung oleh Senko & Harackiewicz (2005) yang mengemukakan bahwa regulasi diri dapat memengaruhi cara mahasiswa menghadapi tugas akademiknya dengan baik. Miller (2012) juga menjelaskan regulasi diri merupakan bagian dari manajemen stres, yang dapat digunakan untuk menenangkan diri dan mengurangi rangsangan fisiologis. Ini berarti bahwa jika seseorang memiliki regulasi diri yang baik maka ia akan mampu mengatasi stres yang akan terjadi.

Berdasarkan uraian di atas tampak bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres di bidang akademik pada mahasiswa kedokteran. Hubungan tersebut yaitu bila regulasi diri dalam belajar nya tinggi, maka stres akademik pada mahasiswa kedokteran menjadi rendah. Begitupun

sebaliknya, jika regulasi diri dalam belajarnya rendah, maka stres akademik pada mahasiswa kedokteran menjadi tinggi.

D. Hipotesis

Hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini adalah akan ada hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Regulasi diri dalam belajar secara efektif dapat menurunkan stres pada mahasiswa kedokteran. Sebaliknya, regulasi diri dalam belajar secara tidak efektif dapat meningkatkan stres pada mahasiswa kedokteran.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian terdiri dari satu variabel tergantung dan satu variabel bebas, yaitu:

1. Variabel Tergantung : Stres Akademik
2. Variabel Bebas : Regulasi Diri dalam Belajar

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Stres Akademik

Tingkat stres akademik diketahui dari skor total yang diperoleh individu berdasarkan skala stres akademik. Pada penelitian ini stres akademik akan diukur menggunakan skala stres akademik yang diadaptasi dari *Student Academic Stress Scale (SASS)* yang disusun oleh Busari (2011) berdasarkan aspek-aspek stres yang dikemukakan oleh Busari (2011) yaitu fisiologis, perilaku, kognitif, dan afektif. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi stres akademik yang dialami subjek, begitupun sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah pula stres akademik yang dialami subjek.

2. Regulasi Diri dalam Belajar

Tingkat regulasi diri dalam belajar diketahui dari skor total yang diperoleh individu berdasarkan skala regulasi diri dalam belajar. Pada penelitian ini akan diukur menggunakan skala regulasi diri dalam belajar yang diadaptasi dari *Motivated Strategies and Learning Questionnaire (MSLQ)* yang dikembangkan oleh Pintrich., Smith., Garcia., McKeachie (1991) berdasarkan sub-skala regulasi

diri dalam belajar yaitu *elaboration, time & study environment management, organization* dan *effort regulation*.

Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi regulasi diri dalam belajarnya, begitupula sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah regulasi diri dalam belajarnya.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran Universitas Islam Indonesia angkatan 2015 dan 2016, dengan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Teknik pengambilan subjek ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik *sampling* yang digunakan oleh peneliti jika memiliki pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam pengambilan sampelnya (Idrus, 2009). Pertimbangan dalam penelitian ini yaitu peneliti ingin meneliti tingkat stres akademik dan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa kedokteran, maka peneliti hanya akan menjadikan mahasiswa kedokteran sebagai subjeknya.

D. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode angket atau kuisisioner untuk mendapatkan jenis data kuantitatif. Kuisisioner merupakan salah satu metode penelitian yang menggunakan daftar pertanyaan dan pernyataan yang harus dijawab atau dikerjakan oleh orang yang menjadi subjek dari penelitian tersebut (Walgitto, 1989). Pada penggunaan metode *self-report*

seperti ini, menurut Hadi (2000) ada beberapa anggapan-anggapan yang harus dipegang oleh peneliti, yaitu:

- 1) Bahwa subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya.
- 2) Bahwa apa yang dikatakan subjek adalah benar dan dapat dipercaya.
- 3) Bahwa interpretasi subjek tentang pertanyaan dan pernyataan yang diajukan kepadanya adalah sama dengan apa yang dimaksud oleh peneliti.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebuah kuisioner yang terdiri dari dua buah skala pengukuran, yaitu :

1. Skala Stres Akademik

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik yang diadaptasi dari *Student Academic Stres Scale (SASS)* yang disusun oleh Busari (2011) berdasarkan empat aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Busari (2011) yaitu fisiologis, perilaku, kognitif, dan afektif. Skala stres akademik yang disusun oleh Busari (2011) terdiri dari 50 aitem pernyataan *favorable*. Skala stres akademik ini menggunakan model skala *Likert* yang terdiri dari lima alternatif jawaban dengan meniadakan alternatif jawaban ditengah (Sugiono, 2010). Tujuan menggunakan skala ini agar subjek dapat memutuskan jawaban dan untuk menghindari jawaban ragu-ragu serta bisa mengurangi informasi yang akan diperoleh. Lima alternatif jawaban itu adalah Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Kurang Sesuai (KS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS).

Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi stres akademik pada subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah pula stres akademik yang dialami oleh subjek. Tabel 2.

berikut ini adalah *blueprint* yang dijadikan sebagai rancangan dari skala stres akademik.

Table 2. Blue Print Sebaran Aitem Stres Akademik

Aspek	<i>Favorable</i>	Jumlah
Aspek fisiologis	11, 14, 15, 16, 17, 18, 25, 26, 28, 32, 44	11
Aspek perilaku	6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 24, 29, 33, 34, 35, 40, 41, 42, 48, 49, 50	18
Aspek kognitif	19, 20, 21, 22, 23, 27, 36, 37, 38,	9
Aspek afektif	1, 2, 3, 4, 5, 30, 31, 39, 43, 45, 46, 47	12
Total		50

2. Skala Regulasi Diri dalam Belajar

Skala regulasi diri dalam belajar yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari *Motivated Strategies and Learning Questionnaire* (MSLQ) yang dikembangkan oleh Pintrich., Smith., Garcia., McKeachie (1991). Skala yang disusun yaitu berdasarkan sub-skala regulasi diri dalam belajar yaitu *elaboration*, *time & study environment management*, *organization* dan *effort regulation*. Skala regulasi diri dalam belajar terdiri dari 22 aitem dengan rincian 17 aitem *favorable* dan 5 aitem *unfavorable*.

Skala regulasi diri dalam belajar ini menggunakan model skala *Likert* yang terdiri dari lima alternatif jawaban dengan meniadakan alternatif jawaban ditengah (Sugiono, 2010). Tujuan menggunakan skala ini agar subjek dapat memutuskan jawaban dan untuk menghindari jawaban ragu-ragu serta bisa mengurangi informasi yang akan diperoleh. Lima alternatif jawaban itu adalah Sangat Tidak

Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Kurang Sesuai (KS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS).

Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi regulasi diri dalam belajarnya. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah regulasi diri dalam belajarnya. Tabel 3. berikut ini adalah *blueprint* yang dijadikan sebagai rancangan dari skala regulasi diri dalam belajar.

Table 3. Blue Print Sebaran Aitem Regulasi Diri Dalam Belajar

Sub-skala	Butir <i>favourable</i>		Butir <i>unfavourable</i>	
	Nomor butir	jumlah	Nomor butir	jumlah
<i>Elaboration</i>	1,2,3,4,5,6	6		
<i>Time & Study Environment Management</i>	7, 8, 10, 11, 12	5	9, 13, 14	3
<i>Organization</i>	26, 27, 28, 29	4		
<i>Effort Regulation</i>	39, 41	2	38, 40	2
Total		17		5

E. Validitas dan Reliabilitas

Syarat alat ukur yang baik adalah memenuhi validitas dan reliabilitas, sehingga sebelum digunakan dalam penelitian kedua hal tersebut harus ditentukan terlebih dahulu.

1. Validitas

Saat melakukan penelitian merupakan sebuah kewajiban untuk memiliki alat ukur yang baik dan digunakan saat penelitian. Oleh karena itu, alat ukur yang digunakan harus diuji terlebih dahulu validitas dan reliabilitasnya. Azwar (2006) mengemukakan bahwa validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam fungsinya. Hadi (2000) mengemukakan bahwa prinsip

validitas ini merupakan ketelitian. Suatu alat ukur dikatakan teliti jikalau skala tersebut menunjukkan bagi siapa alat ukur tersebut dimaksudkan, sedangkan suatu alat ukur dikatakan jitu bila alat ukur tersebut dapat menunjukkan dengan tepat gejala yang hendak diukur. Pada penelitian ini, peneliti melakukan seleksi aitem dengan menggunakan indeks diskriminasi aitem pada alat ukur yang telah disusun oleh peneliti. Untuk melakukan seleksi aitem skala stres akademik dan regulasi diri dalam belajar dengan menguji korelasi antar skor butir dengan skor total. Dalam hal ini korelasi yang tinggi menunjukkan antara fungsi butir dengan fungsi ukur secara keseluruhan.

2. Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan konsisten atau kepercayaan hasil pengukuran suatu alat ukur. Azwar (2011) mendefinisikan reliabilitas dengan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek dalam diri subjek yang diukur belum berubah. Suatu alat ukur mempunyai reliabilitas tinggi apabila alat ukur tersebut stabil dan dapat diandalkan.

Teknik analisis yang digunakan adalah teknik uji reliabilitas *alpha* yang dikembangkan oleh *Cronbach*. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0, maka semakin rendah reliabilitasnya.

F. Metode Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini selanjutnya akan dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *Pearson*, dengan menggunakan SPSS (*Statistical Programme for Social Science*) *for windows* versi 21.0. menunjukkan nilai korelasi.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kacah

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Peneliti memilih tempat pengambilan data di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia, subjek yang digunakan adalah mahasiswa jurusan kedokteran. Sampel *try out* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa kedokteran angkatan 2017, kemudian sampel data sah yang digunakan yaitu mahasiswa kedokteran angkatan 2015 dan 2016 yang berjumlah 220 orang. Alasan peneliti memilih subjek di fakultas kedokteran, karena fakultas ini memiliki beragam aktivitas akademik maupun non-akademik. Selain itu, jumlah mahasiswa yang memadai untuk pengambilan sampel penelitian, serta mudahnya pengurusan perizinan yang akan dilakukan dan akses yang mudah untuk dijangkau.

2. Persiapan

a. Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi dalam penelitian ini mencakup pengurusan surat permohonan izin penelitian pada instansi terkait. Surat pengantar penelitian dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan nomor 168/Dek/70/Div.Um.RT/111/2018.

b. Persiapan Alat Ukur

Penyusunan kedua alat ukur, yaitu skala stres akademik dan regulasi diri dalam belajar akan digunakan sebagai sebuah langkah untuk pengambilan data dalam penelitian, namun sebelumnya peneliti melakukan uji coba terlebih dahulu pada alat ukur yang akan digunakan tersebut. Tujuan dari uji coba alat ukur ini adalah untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur, sehingga dapat diketahui tingkat kelayakan untuk dipergunakan dalam penelitian sesungguhnya.

1) Skala Stres Akademik

Skala stres akademik yang akan digunakan merupakan skala yang diadaptasi dari *Student Academic Stress Scale (SASS)* yang disusun oleh Busari (2011) berdasarkan aspek-aspek yang disusun dari Busari (2011) sendiri, yang meliputi empat aspek, yaitu aspek fisik, perilaku, afektif, dan kognitif.

2) Skala Regulasi Diri dalam Belajar

Skala regulasi diri dalam belajar yang digunakan peneliti merupakan skala yang diadaptasi dari *Motivated Strategies and Learning Questionnaire (MSLQ)* yang disusun oleh Pintrich (2004). Alat ukur ini terdiri dari 4 sub-skala, yaitu *elaboration*, *time & study environment management*, *organization* dan *effort regulation*.

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba skala dilakukan pada mahasiswa jurusan pendidikan dokter yang berjumlah 60 orang. Pelaksanaan uji coba dilakukan dengan jumlah aitem untuk skala stres akademik 50 aitem pernyataan, sedangkan untuk skala regulasi diri dalam belajar menggunakan 22 aitem pernyataan. Data yang diperoleh dari uji

coba kemudian dianalisis dengan teknik *statistic* analisis aitem menggunakan fasilitas computer melalui program SPSS versi 21.0 *for windows* untuk mengetahui validitas dan reliabilitas setiap aitem dari skala tersebut.

d. Hasil Uji Coba Alat Ukur

Berdasarkan data yang diperoleh dari uji coba alat ukur, peneliti melakukan seleksi aitem dan reliabilitas dengan menggunakan program SPSS versi 21.0 *for windows* dan diperoleh data sebagai berikut:

1) Skala Stres Akademik

Berdasarkan hasil yang diperoleh saat dilakukan uji coba terhadap skala stres akademik, menunjukkan bahwa dari 50 aitem pernyataan yang disajikan menghasilkan 49 aitem yang sah dan 1 aitem yang gugur. Butir aitem yang gugur adalah aitem nomor 12. Koefisien reliabilitas *Cronhbach alpha* sebesar 0,964. Korelasi antar aitemnya berkisar antara 0,120 - 0,778. Berikut adalah tabel distribusi aitem pada skala stres akademik.

Table 4. Distribusi Aitem Pada Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba

Kategori	Butir <i>favourable</i>		Butir <i>unfavourable</i>	
	Nomor butir	jumlah	Nomor butir	jumlah
Aspek fisiologis	11, 14, 15, 16, 17, 18, 25, 26, 28, 32, 44	11		
Aspek perilaku	6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 24, 29, 33, 34, 35, 40, 41, 42, 48, 49, 50	17		
Aspek kognitif	19, 20, 21, 22, 23, 27, 36, 37, 38,	9		
Aspek afektif	1, 2, 3, 4, 5, 30, 31, 39, 43, 45, 46, 47	12		
Total		49		

2) Skala Regulasi Diri Dalam Belajar

Berdasarkan hasil yang diperoleh saat dilakukan uji coba terhadap skala regulasi diri dalam belajar, menunjukkan bahwa dari 22 aitem pernyataan yang disajikan, koefisien reliabilitas *Cronhbach alpha* sebesar 0,824. Korelasi antar aitemnya berkisar antara -0,21 – 0,653. Berikut adalah tabel distribusi aitem pada skala regulasi diri dalam belajar.

Table 5. Distribusi Aitem Skala Regulasi Diri Dalam Belajar Setelah Uji Coba

Sub-skala	Butir <i>favourable</i>		Butir <i>unfavourable</i>	
	Nomor butir	jumlah	Nomor butir	jumlah
<i>Elaboration</i>	1,2,3,4,5,6	6		
<i>Time & Study Environment Management</i>	7, 8, 10, 11, 12	5	9, 13, 14	3
<i>Organization</i>	26, 27, 28, 29	4		
<i>Effort Regulation</i>	39, 41	2	38, 40	2
Total		17		5

B. Laporan pelaksanaan penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Indonesia (UII) Sleman, Yogyakarta pada tanggal 9 April dan 13 April 2018. Responden penelitian ini terdiri dari 131 mahasiswa kedokteran angkatan 2016 dan 89 mahasiswa kedokteran angkatan 2015. Sebelum melakukan penelitian, peneliti berdiskusi terlebih dahulu mengenai waktu pengambilan data penelitian. Diskusi dilakukan sebanyak 2 kali. Diskusi pertama dilakukan kepada staff bidang akademik fakultas kedokteran.

Berdasarkan hasil diskusi diperoleh waktu pengambilan data pada mahasiswa kedokteran angkatan 2016 yaitu pada tanggal 9 April 2018.

Pengambilan data tersebut dilakukan pada pukul 09:00 WIB. Proses pengambilan data penelitian dilakukan dengan cara membagikan kuesioner secara klasikal. Sebelum membagikan kuesioner kepada responden, peneliti memberikan instruksi terlebih dahulu tentang tata cara pengisian angket penelitian agar lebih mempermudah responden untuk mengerti cara pengisian skala. Setelah selesai mengisi skala atau angket yang dibagikan kepada responden, peneliti mengambil kembali angket yang sudah diisi dengan mengecek terlebih dahulu jawaban dari responden untuk mengantisipasi jawaban aitem yang terlewatkan.

Selanjutnya, setelah pengambilan data pada mahasiswa angkatan 2016 selesai dilakukan, peneliti melakukan diskusi kembali dengan staff akademik fakultas kedokteran mengenai waktu pengambilan data selanjutnya. Berdasarkan hasil diskusi tersebut pengambilan data selanjutnya dilakukan kepada mahasiswa kedokteran angkatan 2015. Hasil diskusi diperoleh waktu pengambilan data pada mahasiswa kedokteran angkatan 2015 yaitu pada tanggal 13 April 2018. Pengambilan data tersebut dilakukan pada pukul 15:30 WIB. Proses pengambilan data penelitian dilakukan dengan cara membagikan kuesioner secara klasikal. Sebelum membagikan kuesioner kepada responden, peneliti memberikan instruksi terlebih dahulu tentang tata cara pengisian angket penelitian agar lebih mempermudah responden untuk mengerti cara pengisian skala. Setelah selesai mengisi skala atau angket yang dibagikan kepada responden, peneliti mengambil kembali angket yang sudah diisi dengan mengecek terlebih dahulu jawaban dari responden untuk mengantisipasi jawaban aitem yang terlewatkan.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan data yang telah diperoleh, subjek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 220 mahasiswa kedokteran yang terdiri dari angkatan 2015 dan 2016 yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Tabel 6 berikut memberikan gambaran jelas tentang sebaran subjek pada penelitian ini.

Table 6. Sebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin dan Angkatan

Statistic						
Jenis kelamin subjek			Angkatan subjek			
Laki-laki	84	38,2%	2015	89	40,5%	
perempuan	136	61,8%	2016	131	59,5%	
Total	220		220			

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini berjumlah 220 mahasiswa. 220 mahasiswa tersebut terdiri dari 84 mahasiswa laki-laki dengan persentase sebesar 38,2% dan 136 mahasiswa perempuan dengan persentase sebesar 61,8%.

2. Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian yang berupa angka-angka, dideskripsikan agar memberikan manfaat dan gambaran mengenai subjek penelitian. Berdasarkan data yang terkumpul diperoleh deskripsi data yang dapat dilihat di tabel 7 berikut.

Table 7. Deskripsi Data Penelitian

Persentil	Variabel	
	Stres Akademik	Regulasi Diri Dalam Belajar
Persentil 20	104	141
Persentil 40	120	147
Persentil 60	132.6	153
Persentil 80	148.8	161.8

Berdasarkan data penelitian kategorisasi di atas, diperoleh lima kategorisasi, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Tujuan dari kategorisasi ini adalah untuk menempatkan subjek ke dalam kelompok-kelompok yang berjenjang menurut rangkaian berdasar atribut yang diukur (Azwar,2013).

Table 8. Kategorisasi Subjek pada skor skala stres akademik

No	Kategorisasi	Rentang Skor	Jumlah	%
1	Sangat rendah	$X < 104$	41	18,64%
2	Rendah	$104 \leq X < 120$	45	20,45%
3	Sedang	$120 \leq X < 132.6$	40	18,19%
4	Tinggi	$132.6 \leq X < 148.8$	50	22,72%
5	Sangat Tinggi	$X < 148.8$	44	20%
	Total		220	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi subjek pada skor skala stres akademik di atas, dapat dilihat untuk kategorisasi sangat rendah sebanyak 41 responden (18,64%), kategorisasi rendah sebanyak 45 responden (20,45%), kategorisasi sedang sebanyak 40 responden (18,19%), kategorisasi tinggi sebanyak 50 responden (22,72%), dan kategorisasi sangat tinggi sebanyak 44 responden (20%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang menunjukkan skor kategorisasi yang tinggi berada pada tingkat tinggi dengan jumlah responden sebanyak 50 responden.

Table 9. Kategorisasi Subjek Pada skor Regulasi Diri Dalam Belajar

No	Kategorisasi	Rentang Skor	Jumlah	%
1	Sangat rendah	$X < 141$	40	18,19%
2	Rendah	$141 \leq X < 147$	45	20,45%
3	Sedang	$147 \leq X < 153$	41	18,64%
4	Tinggi	$153 \leq X < 161.8$	50	22,72%
5	Sangat Tinggi	$X < 161.8$	44	20%
	Total		220	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi subjek pada skor skala *student engagement* di atas, dapat dilihat untuk kategorisasi sangat rendah sebanyak 40 responden (18,19%), kategorisasi rendah sebanyak 45 responden (20,45%), kategorisasi sedang sebanyak 41 responden (18,64%), kategorisasi tinggi sebanyak 50 responden (22,72%), dan kategorisasi sangat tinggi sebanyak 44 responden (20%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden yang menunjukkan skor kategorisasi yang tinggi berada pada tingkat tinggi dengan jumlah responden sebanyak 50 responden

3. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebagai prasyarat analisis penelitian. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan linearitas terhadap sebaran data penelitian. Pengujian asumsi ini menggunakan bantuan program komputer *SPSS version 21.0 for windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui penyebaran data penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Distribusi sebaran data yang normal berarti data penelitian representif atau dapat mewakili populasi yang ada, sebaliknya

apabila sebaran data tidak normal berarti data penelitian tersebut tidak representatif atau tidak dapat mewakili keadaan populasi yang sebenarnya, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan pada populasi tersebut. Uji asumsi normalitas dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Data penelitian dapat diketahui terdistribusi secara normal apabila nilai $p > 0,05$ dan dikatakan tidak terdistribusi secara normal apabila nilai $p < 0,05$. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 10 berikut.

Table 10. Hasil Analisis Sebaran Data

Variabel	Koofisien KS-Z	Koofisien Signifikasi (p)	Keterangan
Stres Akademik	0,036	0,200	Normal
Regulasi Diri Dalam Belajar	0,066	0,020	Tidak Normal

Hasil uji normalitas di atas menunjukkan bahwa nilai signifikasi pada variabel stres akademik adalah $p = 0,200$ ($p > 0,05$) dengan nilai KS-Z = 0,036 yang berarti data terdistribusi dengan normal. Sedangkan hasil uji normalitas pada variabel regulasi diri dalam belajar memiliki nilai $p = 0,020$ ($p < 0,05$) dengan nilai KS-Z = 0,066 yang berarti data tidak terdistribusi dengan normal.

b. Uji Linieritas

Uji asumsi linieritas ini digunakan untuk melihat adanya hubungan yang linier antara kedua variabel dalam penelitian. Uji linieritas antara regulasi diri dalam belajar sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel tergantung. Teknik yang digunakan untuk melakukan uji linieritas adalah Teknik *Compare Means*. Suatu hubungan dapat dikatakan linier apabila sebaran nilai variabel-variabel penelitian ini berada dalam satu garis lurus. Hubungan kedua

variabel dikatakan linier apabila $p < 0,05$ dan begitu juga sebaliknya jika $p > 0,05$ maka hubungan kedua variabel dikatakan tidak linier. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel 11.

Table 11. Hasil Analisis Linieritas Stres Akademik dengan Regulasi Diri dalam Belajar

Variabel	Koofisien F	Koofisien Signifikasi (p)	Keterangan
Stres Akademik x Regulasi Diri dalam Belajar	55,893	0,000	Linier

Hasil uji linieritas antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran adalah signifikan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan adanya hubungan yang linier antara stres akademik dengan regulasi diri dalam belajar.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dapat dilakukan setelah selesai melakukan uji asumsi yaitu linieritas dan normalitas. Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan diketahui bahwa variabel stres akademik memiliki sebaran data normal sedangkan pada variabel regulasi diri dalam belajar memiliki sebaran data tidak normal, dan kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linier. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik pengujian hipotesis yang akan dilakukan menggunakan teknik korelasi dari *Spearman*. Teknik korelasi dari *Spearman* memiliki kaidah yaitu apabila nilai signifikasi korelasi lebih besar dari 0,05 atau $p > 0,05$ maka tidak terdapat korelasi antara variabel *independent* dan variabel *dependent*. Sebaliknya apabila nilai signifikasi korelasi lebih kecil dari 0,05 atau $p < 0,05$ maka terdapat

korelasi antara variabel *independent* dan variabel *dependent*. Hasil korelasi dapat dilihat pada tabel 12.

Table 12. Hasil Uji Korelasi

Variabel	r	r ²	p	Keterangan
Regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik	-,486	0,24	0,000	Signifikasi

Keterangan :

r = koefisien korelasi pearson

r² = koefisien determinasi

p = koefisien signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan $r = -,486$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan tingkat stres akademik. Hubungan korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya.

5. Analisis Tambahan

Berdasarkan uji asumsi pada enam sub-skala regulasi diri dalam belajar yang telah dilakukan diketahui bahwa enam sub-skala tersebut memiliki sebaran data yang tidak normal namun memiliki hubungan yang linier dengan stres akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik pengujian hipotesis yang akan dilakukan menggunakan teknik korelasi dari *Spearman*. Teknik korelasi dari *Spearman* memiliki kaidah yaitu apabila nilai signifikansi korelasi lebih besar dari 0,05 atau $p > 0,05$ maka tidak terdapat korelasi antara variabel *independent* dan variabel *dependent*. Sebaliknya apabila nilai signifikansi korelasi lebih kecil dari

0,05 atau $p < 0,05$ maka terdapat korelasi antara variabel *independent* dan variabel *dependent*. Hasil korelasi dapat dilihat pada tabel 13.

Table 13. Uji Hipotesis Sub-Skala Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Stres Akademik

Subskala-Variabel	r	r ²	p	Keterangan
<i>Elaboration</i> dengan <i>Stres Akademik</i>	-0,313	0,08	0,000	Signifikasi
<i>Time & study environment management</i> dengan Stres Akademik	-0,441	0,18	0,000	Signifikasi
<i>Organization</i> dengan Stres Akademik	-0,263	0,06	0,000	Signifikasi
<i>Effort regulation</i> dengan Stres Akademik	-0,329	0,11	0,000	Signifikasi

Hasil uji hipotesis pada enam sub-skala regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan nilai r pada sub-skala *elaboration* = -0,313, nilai r pada sub-skala *time & study environment management* = -0,441, nilai r pada sub-skala *organization* = -0,263, dan nilai r pada sub-skala *effort regulation* = -0,329. Berdasarkan dari hasil uji hipotesis tersebut, tingkat korelasi tertinggi berada pada sub-skala *time & study environment management*, dan sub-skala *effort regulation*, lalu dilanjutkan dengan sub-skala *elaboration*, dan tingkat korelasi terendah berada pada sub-skala *organization*. Hasil uji hipotesis ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara empat sub-skala regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik. Hubungan korelasi negatif antara empat sub-skala regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik dapat diartikan bahwa semakin tinggi sub-skala regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya.

D. Pembahasan

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Pada penelitian ini terdapat hipotesis yang diajukan, yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik. Berdasarkan dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara empat sub-skala regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik. Korelasi negatif yang dimaksud adalah semakin tinggi regulasi diri dalam belajar, maka tingkat stres akademik yang dialami semakin rendah, sebaliknya semakin rendah regulasi diri dalam belajar yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi tingkat stres akademiknya.

Adanya hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik, juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Maria Resita (2006) dan pada penelitian yang dilakukan oleh Martini (2012) bahwa adanya hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumadewi (2011) juga menunjukkan bahwa individu dengan regulasi diri yang kurang baik akan menyebabkan individu tidak mampu mengontrol perilakunya, sehingga kondisi tersebut menyebabkan individu merasa tertekan atau stres. Penelitian tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Buckner, Mezzacappa, dan Beardslee (2009) yang menunjukkan bahwa regulasi diri ternyata bisa mengatasi berbagai tekanan yang ada dalam kehidupan seseorang, individu yang melakukan regulasi diri dengan baik memiliki

lebih banyak respon adaptif untuk mengatasi stres dalam kehidupannya dan mampu berhadapan dengan stressor.

Berdasarkan dari hasil uji hipotesis pada empat sub-skala regulasi diri dalam belajar terhadap stres akademik, sumbangan terbesar berada pada sub-skala *time and study environment* yang memberikan sumbangan sebesar 18%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran Universitas Islam Indonesia mampu mengelola waktu dan dapat memanfaatkan lingkungan dengan baik di kampus maupun diluar kampus. Pada sub-skala *elaboration* memberikan sumbangan sebesar 8%, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran Universitas Islam Indonesia membuat catatan tentang hal-hal penting yang dipelajari dikelas, sehingga pada saat ujian mahasiswa tersebut tidak mengalami kebingungan saat akan belajar. Pada sub-skala *organization* memberikan sumbangan sebesar 6%, hal ini menunjukkan bahwa ketika mahasiswa kedokteran Universitas Islam Indonesia menemukan kesulitan dalam mengerjakan tugas praktikum ataupun ujian blok, mereka akan berusaha memecahkan masalahnya tersebut. Kemudian pada sub-skala *effort regulation* memberikan sumbangan sebesar 11% terhadap stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran Universitas Islam Indonesia memiliki kemampuan dalam membuat keputusan, mampu menyelesaikan tugas, tidak bersikap kaku dan dapat berkonsentrasi dalam proses belajar.

Berdasarkan dari hasil sumbangan enam sub-skala tersebut, sumbangan terbesar berada pada sub-skala *time and study environment* yang memberikan sumbangan sebesar 18% terhadap stres akademik. Hasil tersebut menunjukkan

bahwa waktu dan lingkungan belajar memiliki hubungan yang kuat dengan stres akademik. Mahasiswa kedokteran yang mampu mengelola waktu dan lingkungan belajar yang baik, maka stres akademik yang dialami akan semakin menurun. Begitupun sebaliknya, mahasiswa yang kurang mampu memanfaatkan waktu seoptimal mungkin, maka akan tergilas oleh waktu yang tidak terasa dan akhirnya semua rencana semula akan menjadi berantakan tidak terorganisir dengan baik yang kemudian akan menyebabkan mahasiswa tersebut mengalami stres. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) bahwa lingkungan sekolah yang kondusif dan efektif dapat membantu siswa untuk memenuhi keinginan yang sesuai kemampuan sehingga dapat mengurangi terjadinya stres. Santrock (2007) mengemukakan bahwa manajemen waktu merupakan hal yang dapat membantu individu lebih produktif, memberikan keseimbangan antara bekerja dan bermain serta mencegah stres. Sejalan dengan Santrock (2007), Wirawan (2012) juga mengatakan bahwa salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meredakan stres adalah dengan mulai mengatur waktu secara efektif, membuat prioritas sehingga dapat mengatasi tekanan dalam satu waktu.

Hubungan antara dua variabel tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Hal tersebut terbukti dalam penelitian ini, dimana mahasiswa kedokteran dengan regulasi diri dalam belajar yang tinggi (dapat mengelola perilaku, pikiran, dan perasaannya) maka dapat mengurangi tingkat stres akademik. Berdasarkan uraian diatas maka dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini terbukti, yaitu

terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Islam Indonesia.

Untuk proses pengambilan data, penelitian ini tidak mengalami kendala baik dalam proses perizinan maupun proses pengumpulan data. Waktu yang dibutuhkan untuk perizinan hanya dua minggu, dan untuk mengumpulkan semua data (kuisioner) membutuhkan waktu hanya dalam sehari saja. Namun, kelemahan pada penelitian ini yaitu peneliti tidak melakukan observasi dalam proses belajar mengajar secara langsung di dalam kelas. Peneliti hanya melakukan wawancara dengan tiga mahasiswa tanpa melihat langsung proses belajar mengajar di dalam kelas. Selain itu, terdapat kelemahan alat ukur yang dipakai pada skala stres akademik yang disusun oleh Busari (2011) yaitu, tidak semua aitem-aitem pada skala stres akademik yang dapat dapat menggambarkan secara langsung bahwa individu tersebut mengalami stres akademik.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik. Hubungan korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah tingkat stres akademik, sebaliknya semakin rendah regulasi diri dalam belajar maka semakin tinggi tingkat stres akademik.

B. SARAN

1. Bagi peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk meneliti selanjutnya melakukan observasi proses belajar mengajar secara langsung di dalam kelas. Karena dalam penelitian ini diketahui bahwa peneliti hanya melakukan wawancara dengan tiga mahasiswa tanpa melihat langsung proses belajar mengajar di dalam kelas.

2. Bagi Mahasiswa Kedokteran Universitas Islam Indonesia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia berada pada kategori yang tinggi, yaitu sebesar 22,72%. Berdasarkan dari hasil sumbangan enam sub-skala regulasi diri dalam belajar, sumbangan terbesar berada pada sub-skala *time and study environment management* (manajemen waktu dan lingkungan belajar) yang memberikan sumbangan sebesar 18% terhadap stres akademik. Maka dari itu, hendaknya mahasiswa kedokteran dapat mengatur waktu dengan

memprioritaskan kegiatan mana yang lebih penting untuk dilakukan. Hal ini dapat membantu mahasiswa kedokteran untuk mengatasi tekanan dalam satu waktu. Sehingga mahasiswa kedokteran dapat menyelesaikan tugas-tugas serta menghadapi segala kesulitan dan mencegah terjadinya stres akademik.

3. Bagi Pihak Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia

Berdasarkan dari hasil sumbangan enam sub-skala regulasi diri dalam belajar, sumbangan terbesar berada pada sub-skala *time and study environment management* (manajemen waktu dan lingkungan belajar) yang memberikan sumbangan sebesar 18% terhadap stres akademik. Maka dari itu, hendaknya pihak fakultas kedokteran dapat mengatur lingkungan belajar yang kondusif, dengan mengatur lingkungan fisik (pengaturan duduk siswa) dan mengatur lingkungan nonfisik (memberikan suasana kelas yang tenang dan menyenangkan), sehingga memberikan kenyamanan mahasiswa untuk belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. M., dkk. (2008). Stress and its effects on medical study at a college of medicine in Saudi Arabia. *JHPN*. 29(5), 516-522.
- Alfiana, D. A. (2013). Regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 245-259
- Alvin, N. O. (2007). *Handling study stress: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Alwisol. (2004). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press
- Angola, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*. Vol. 4(2), 063-070.
- Arthur, N. (1998). The effects of stress, depression, and anxiety on postsecondary students' coping strategies. *Journal of College Student Development*, 39, 11-22.
- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K., & Rodriguez, M. (2000). Regulating the interpersonal self: Strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of Personality And Social Psychology*, 79(5), 776.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2009). Self-regulation and its relations to adaptive functioning in low income youths. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(1), 19.
- Busari, A. O. (2011). Stres inoculation techniques in fostering adjustment to academic stres among undergraduate students. *British Journal of Humanities and Social Sciences*, 1(2), 229-243
- Busari, A. O. (2011). Validation of student academic stress scale (SASS). *European Journal of Social Sciences*, 21(1), 94-105.
- Carolin. (2010). *Gambaran tingkat stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Medan: FK USU.
- Carveth, J. A., Gesse, T., & Moss, N. (1996). Survival strategies for nurse midwifery students. *Journal of Nurse Midwifery*, 41, 50-54.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Fulford, D. (2008). *Self-regulatory processes, stress, and coping*. In O. P. John, & R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality*. New York: Guilford.
- Cervone, Daniel & Lawrence, A. Pervin. (2010). *Kepribadian : Teori dan penelitian*. Jakarta: Salemba Empat.

- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistiani, W. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 12(3).
- Davidson. (2001). *Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains*. Canadian Psychology.
- Davison, G. C., Neale, J. M. dan Kring, A. M. (2006). *Psikologi abnormal (9th ed.)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Deasyanti & R, Anna Armeini. (2007). Self regulated learning pada mahasiswa fakultas ilmu pendidikan unj. *Jurnal Perseptif Ilmu Pendidikan*, 16
- Dedeyn, R. (2008). A comparison of academic stress among australian and international students. *Journal of Undergraduate Research*, 11, 1-4
- Desmita. (2009). *Perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Dusselier L, Dunn B, Wang Y, Shelley MC 2nd, Whalen DF. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of American College Health*, 54(1), 15-24.
- Fajrien, S., & Yuliadi, I. (2017). Perbedaan kepercayaan diri dan ketahanan stres antara mahasiswa yang aktif dengan mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi internal fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Wacana*, 9(17).
- Fares, J., Hayat, A. T., Zein, S., Christopher, E. M., Hussam, A. (2016). Stress, burnout, and coping strategies in preclinical medical students. *North American Journal of Medical Sciences*, 8(2), 75-81.
- Garcia, T., & Pintrich, P. R. (1994). Regulating motivation and cognition in the classroom: The role of self-schemas and self-regulatory strategies. *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications*, 433-452.
- Ghufron, M.N & Risnawita, R.S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Hariandja, M. (2002). *Manajemen sumber daya manusia*. Jakarta: Grasindo.
- Harvinta, R. (2015). *Hubungan antara stress akademik dengan kecenderungan perilaku merokok pada mahasiswi fakultas kedokteran umum Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Surakarta : FK UMS
- Hasan, A.B.P. (2012). Disiplin beribadah: Alat penenang ketika dukungan sosial tidak membantu stres akademik. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*. 1(3), 136-144.
- Heiman & Kariv. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Student Journal*, 39(1), 72-89.

- Helmi, Z.N. (2012). *Buku ajar gangguan muskuloskeletal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irna, M. & Imelda, B. (2011). Hubungan antara efikasi diri dan regulasi diri dalam belajar dengan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Analitika*, 3(2), 79-83.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of academic stress-a study on pre-university students. *Indian Journal of Scientific Research*, 3(1), 171.
- Kusumadewi. (2011). Peran stressor harian, optimisme dan regulasi diri terhadap kualitas hidup individu dengan diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Psikologi Islam*
- Lallo, D. A., Kandou, L. J., & Munayang, H. (2013). Hubungan kecemasan dan hasil uas-1 mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas Sam Ratulangi Manado tahun ajaran 2012/2013. *e-CliniC*, 1(2).
- Legiran. Azis, M., Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor risiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), 197-198.
- Lengua, L. J., & Long, A. C. (2002). The role of emotionality and self-regulation in the appraisal-coping process: Tests of direct and moderating effects. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 23(4), 471-493.
- Lin, M. Y., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2)
- Lovullo, W. (2005). *Stress and health : Biological and psychological interaction 2nd edition*. Thousand Oaks: Sage.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Mahfar, M., Zaini, F., & Nordin, N. A. (2007). Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 5(1).
- Mamo, J., Buttigieg, R., Vassallo, D., & Azzopardi, L. (2012). Psychological stress amongst maltese undergraduate medical students. *Int J Collab Res Internal Med Public Health*, 4(5), 840-849
- Maryama, H. (2015). *Pengaruh character strengths dan gender terhadap stres akademik mahasiswa UIN Jakarta yang kuliah sambil bekerja*. Jakarta : FP UIN

- Maulana, A. M. (2008). *50 Cara Cerdas menggunakan waktu*. Jawa Timur : Motivasi Arief.
- Montalvo, F.T., Torres, M.C.G. (2004). Self-regulated learning: Current and future directions. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2(1).
- Nurmaliyah, F. (2014). Decreasing student's academic stress levels by using self instruction technique. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273-282.
- Ojeda, L., Flores, L. Y., & Navarro, R. L. (2011). Social cognitive predictors of Mexican American college students' academic and life satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 58(1), 61.
- Oktovia, Wira. (2012). *Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas riauw*. Pekanbaru : FK UNRI
- Olejniak, S. N. & Holschuh, J. P. (2007). *College rules! Edition how study, survive, and succeed*. New York : Ten Speed Press.
- Pathmanathan, V. Husada, M.S. (2013) Gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara semester ganjil tahun akademik 2012/2013. *Journal FK USU*. 1(1), 1-4.
- Pintrich, P. R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667-686.
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self regulated learning in college student. *Educational Psychologist*, 16(4), 385-407.
- Pintrich., Smith., Garcia., & McKeachie. (1991). A manual for the use of the motivated strategies for learning questionnaire (MSLQ). *The Regents of The University of Michigan*
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada taruna tingkat ii politeknik ilmu pelayaran Semarang. *Empati*, 6(4), 319-322.
- Putri, V. K. H. (2015). *Hubungan antara kemandirian dengan stress akademik pada mahasiswa yang merantau di Salatiga*. Salatiga : FP UKSW
- Rakhmawati, I., Farida, P. & Nurhalimah. (2014). Sumber stres akademik dan pengaruhnya terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan DKI Jakarta. *Jurnal Keperawatan*, 2(3), 72-84.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 37-48.

- Rusdi, R. (2015). Hubungan antara efikasi diri dan manajemen waktu terhadap stres mahasiswa farmasi semester iv Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 53-64.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja (edisi ke sebelas)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology (Biopsychosocial Interactions)*. United States: Wiley.
- Sari, D. N. (2013). Hubungan antara stres terhadap guru dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Schunk, D.H. dan Meece, J.L. (2005). *Self- efficacy beliefs of adolescences : Self- efficacy development in adoloescences*. Information Age Publishing.
- Schunk, Dale H. (2012). *Teori– teori pembelajaran perspektif pendidikan edisi keenam (penerjemah Widiyasinta)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Senko, C., & Harackiewicz, J. M. (2005). Regulation of achievement goals: The role of competence feedback. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 320.
- Shinta. L. (2015). Hubungan regulasi diri dengan coping stres berfokus masalah pada pengurus ormawa fip UNY. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*
- Suganda, KD. (2014). Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2013.
- Shah. M.L.,(1998). Some aspects of high academic stress and symptoms. *Journal of personality and clinical studies*, 6, 7-12.
- Taylor, S. E., & Sirois, F. M. (2003). *Health psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Tunjungsari, P. (2011). Pengaruh stres kerja terhadap kepuasan kerja karyawan pada kantor pusat PT. Pos Indonesia (Persero) Bandung. *Jurnal Universitas Komputer Indonesia*, 1(1), 1-14.
- Tyssen, R., Vaglum, P., Grønvold, N. T., & Ekeberg, O. (2001). Factors in medical school that predict postgraduate mental health problems in need of treatment. A nationwide and longitudinal study. *Medical education*, 35(2), 110-120.
- Weinstein, C. E., & Mayer, R. E. (1986). *The teaching of learning strategies*. In M. Wittrock, *Handbook of research on teaching*. New York: Macmillan
- Wirawan. (2012). *Menghadapi stres dan depresi (seni menikmati hidup agar bahagia)*. Jakarta: Platinum.

- 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.
- Wisantyo, N. (2010). *Stres pada siswa SMAN 3 Semarang ditinjau dari efikasi diri akademik dan jenis kelas*. Semarang : Universitas Diponegoro
- Wolters, C. A. (2010). Self-regulated learning and the 21st century competencies. *Universidad de Houston: Department of Educational Psychology*.
- Woolfolk, A. (2009). *Educational psychology; Active learning edition*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Womble, L. P. (2001). Impact of stress factors on collage students academic performance. *University of North Carolina at Charlotte*.
- Yulinawati, Irma. (2009). Self regulated learning mahasiswa fast track. *Jurnal Psikologi*. 15(2).
- Zimmerman, B. J. (2002). *Self efficacy and educational development. Self efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1
SKALA TRY OUT



**Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia**

Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Teman-teman sekalian yang saya hormati.

Di tengah kesibukan Anda sekalian perkenankanlah saya menyita waktu Anda untuk mengisi kuesioner berikut ini. Kuesioner ini diedarkan untuk kepentingan penelitian tugas akhir saya di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Semua jawaban tidak ada yang salah/benar dan tidak ada kaitannya dengan kebijakan apapun, karena penelitian ini merupakan penelitian murni dalam ilmu pengetahuan. Untuk itu semua jawaban dan identitas yang anda berikan dijamin penuh kerahasiannya sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah. Oleh karena itu, sangat diharapkan Anda menjawab semua pernyataan dalam kuesioner ini. Atas perhatian Anda saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh

Hormat Saya,

Dewi

Wulandari

(Pembimbing)

Hariz Enggar Wijaya, S.Psi., M.Psi.

IDENTITAS RESPONDEN

Nama (Boleh Inisial) :
 Jenis Kelamin :
 Angkatan :
 Universitas/Jurusan :
 Aktivitas selain kuliah :

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menjawab semua pernyataan penelitian sesuai dengan keadaan saya yang sejujurnya.

Yogyakarta, 2018

Petunjuk Pengerjaan Kuisisioner Skala A dan Skala B

Berilah tanda centang (✓) pada pilihan jawaban yang tersedia untuk setiap pertanyaan yang diajukan. Silahkan centang (✓) pada satu pernyataan sesuai dengan keadaan yang Anda rasakan.

Keterangan Pilihan Jawaban :

STS : Sangat Tidak Sesuai **KS** : Kurang Sesuai **SS** :
 Sangat Sesuai
TS : Tidak Sesuai **S** : Sesuai

SKALA A

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		STS	TS	KS	S	SS
1.	Tugas yang banyak membuat saya ingin menangis					
2.	Saya merasa emosional					
3.	Emosi saya menghentikan saya untuk belajar					
4.	Saya meneriaki keluarga saya ataupun teman-teman saya					
5.	Saya merasa emosi saya terkuras oleh kegiatan akademik					
6.	Saya merasa malas menghadapi tugas akademis					
7.	Saya menunda-nunda tugas					
8.	Saya merasa terganggu jika mengerjakan tugas di dalam kelas					
9.	Saya merasa kesulitan belajar sesuai kebutuhan					
10.	Saya merasa kesulitan berkonsentrasi di kelas					
11.	Saya mencoba menghindari masuk kelas jika memungkinkan					
12.	Saya memakai alkohol atau obat-obatan untuk memungkinkan saya belajar dengan baik					
13.	Saya memiliki permasalahan dalam mengingat catatan-catatan					
14.	Saya merasa sesak nafas					
15.	Saya merasa kesulitan untuk makan					

16.	Tangan saya berkeringat					
17.	Saya kesulitan untuk tidur					
18.	Kepala saya merasa sakit					
19.	Saya merasa kewalahan oleh tuntutan belajar					
NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		STS	TS	KS	S	SS
20.	Saya merasa khawatir dengan pelajaran saya					
21.	Ada banyak hal yang terjadi sehingga saya tidak bisa berpikir jernih					
22.	Saya sedang membutuhkan motivasi dari orang lain					
23.	Saya tidak cukup waktu untuk belajar					
24.	Saya tidak terlalu tertarik untuk membaca					
25.	Kadang saya tidak bisa mengungkapkan diri dengan kata-kata					
26.	Saya merasa takut untuk berbicara ataupun diskusi di dalam kelas					
27.	Saya merasa program akademik terlalu memberatkan saya					
28.	Saya tidak bisa fokus pada pelajaran saya					
29.	Saya mengalami kesulitan belajar secara efektif					
30.	Suatu saat saya tidak senang belajar					
31.	Saya merasa terlalu lamban membaca dibanding orang lain					
32.	Saya sangat khawatir dengan nilai yang akan saya dapatkan					
33.	Saya merasa saya mendapatkan nilai yang rendah					
34.	Saya ingin berhenti kuliah					
35.	Saya tidak memiliki tempat yang tetap untuk belajar					

36.	Saya tidak menyukai program studi saya					
37.	Saya merasa beberapa buku-buku terlalu sulit untuk dipahami					
38.	Saya merasa beberapa dosen terlalu sulit untuk dipahami					
39.	Saya merasa sangat lelah saat menerima penjelasan					
NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		STS	TS	KS	S	SS
40.	Tidak ada cukup banyak buku bagus di perpustakaan					
41.	Terlalu banyak tugas yang harus dikerjakan dalam beberapa mata kuliah					
42.	Saya merasa tidak bisa bergaul dengan beberapa dosen					
43.	Saya merasa beberapa dosen kurang tertarik dengan murid mereka					
44.	Beberapa mata kuliah terlalu membosankan					
45.	Beberapa dosen tidak ramah pada mahasiswa					
46.	Beberapa dosen tidak memperhatikan perasaan mahasiswa					
47.	Beberapa dosen memberikan tes secara tidak adil kepada mahasiswa					
48.	Saya merasa memiliki memori yang buruk					
49.	Saya mengalami kesulitan dalam berfikir mengenai tugas akademis saya					
50.	Saya mudah putus asa ketika saya mengalami suatu kesulitan dalam bidang akademik,					

SKALA B

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		STS	TS	KS	S	SS
1.	Ketika saya belajar, saya kumpulkan materi dari berbagai sumber, seperti ceramah pengajar, buku bacaan, dan diskusi					
2.	Saya berupaya untuk mengkaitkan gagasan dalam kuliah ini ke dalam mata kuliah lain selama memungkinkan					
3.	Ketika membaca, saya berupaya mengkaitkan dengan materi yang sudah saya pelajari sebelumnya					
4.	Ketika saya belajar, saya menulis ringkasan dari ide pokok bahan bacaan dan konsep dari perkuliahan					
5.	Saya berupaya memahami materi kuliah dengan membuat hubungan antara apa yang saya baca dengan konsep-konsep pelajaran yang disampaikan dosen					
6.	Saya berupaya mengaplikasikan gagasan dari bahan bacaan di kuliah lain seperti diskusi dan ceramah dosen					
7.	Saya biasanya belajar di tempat yang saya bisa konsentrasi					
8.	Saya menggunakan waktu belajar dengan baik untuk kuliah ini					
9.	Saya kesulitan untuk menetapi jadwal kuliah					
10.	Saya memiliki tempat yang rutin dipakai untuk belajar					
11.	Saya memastikan diri menjaga tugas dan bacaan mingguan pada kuliah ini					
12.	Saya masuk kelas secara rutin					
13.	Seringkali saya merasa tidak meluangkan waktu yang cukup untuk belajar karena ada aktivitas lain					
14.	Saya jarang meluangkan waktu untuk mereview catatan kuliah atau bahan bacaan saya sebelum ujian					

15.	Ketika saya ujian, saya terfikir betapa buruk apa yang telah saya upayakan dibandingkan teman lain di kelas					
16.	Pada saat ujian, saya memikirkan soal-soal yang tidak dapat saya kerjakan					
17.	Ketika ujian, saya merasa bahwa hasilnya akan gagal					
18.	Saya merasa tidak nyaman, sedih, ketika mengerjakan ujian					
NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		STS	TS	KS	S	SS
19.	Saya merasakan jantung saya berdetak kencang ketika mengerjakan ujian					
20.	Saya fikir, saya akan dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di kuliah ini pada kuliah lain					
21.	Merupakan hal yang penting bagi saya, belajar materi kuliah di kelas ini					
22.	Saya sangat tertarik dengan bidang materi di kuliah ini					
23.	Saya berfikir bahwa materi kuliah ini berguna bagi saya untuk belajar					
24.	Saya menyukai materi pelajaran kuliah ini					
25.	Memahami materi kuliah ini adalah hal yang sangat penting bagi saya					
26.	Ketika saya mempelajari bahan bacaan, saya menggarisbawahi materi untuk membantu mengatur pemikiran saya					
27.	Ketika belajar, saya mencoba mencari gagasan apa yang paling penting melalui bahan bacaan dan catatan kuliah					
28.	Saya membuat catatan, diagram, tabel sederhana untuk membantu mengatur materi kuliah					
29.	Ketika belajar, saya menggarisbawahi akan ide-ide penting dari catatan kuliah saya					
30.	Saya percaya bahwa saya akan mendapatkan nilai yang terbaik di kelas ini					
31.	Saya yakin bahwa saya dapat memahami materi yang paling sulit dalam perkuliahan ini					
32.	Saya yakin bahwa saya dapat memahami konsep dasar yang diajarkan di kuliah ini					

33.	Saya yakin bahwa saya dapat memahami materi kuliah yang paling kompleks yang diajarkan					
34.	Saya yakin bahwa saya dapat mengerjakan tugas dan tes di kuliah ini dengan baik					
35.	Saya berharap dapat mengerjakan segala sesuatunya dengan baik di kelas					
36.	Saya yakin dapat menguasai ketrampilan yang diajarkan di kelas ini					
NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		STS	TS	KS	S	SS
37.	Dengan mempertimbangkan tingkat kesulitan di kuliah ini, pengajar, dan kemampuan saya, maka saya pikir saya akan dapat mengerjakan dengan baik di kuliah ini					
38.	Saya sering merasa malas atau bosan ketika belajar untuk kuliah sehingga saya menyerah sebelum saya menyelesaikan apa yang telah saya rencanakan					
39.	Saya bekerja keras untuk mengerjakan dengan baik di kelas , meskipun saya tidak suka dengan apa yang saya kerjakan					
40.	Ketika materi kuliah sulit dipelajari, saya menyerah atau hanya belajar pada bagian yang mudah saja					
41.	Meskipun materi kuliah tidak menarik atau membosankan, saya tetap mengerjakannya sampai selesai					

LAMPIRAN 2
TABULASI DATA SKALA TRY
OUT

SKALA I
STRES AKADEMIK

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1
3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	1	5	2	2	2	3	2	4	4	4	4	5	5	3	4
4	5	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	3	1	1	2	2	4	3	4	4	4	5	4	2	3
5	3	3	3	1	2	2	3	5	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	4	2	2	4
6	4	5	4	2	4	3	4	4	4	2	2	1	3	2	3	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	5
7	2	2	2	2	2	3	4	2	2	5	1	1	3	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
8	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	3	3	1	1
9	3	2	3	1	2	2	4	4	4	4	1	1	3	1	3	1	1	1	2	3	3	5	3	2	3	
10	4	5	4	5	5	3	5	4	5	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	5	4	5	5	3	5	
11	3	3	4	1	3	3	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	3
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
13	2	4	4	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4
14	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	1	4	1	1	1	1	1	2	3	3	4	4	3	4	
15	5	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	1	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4	5	3	3	
16	4	4	2	1	2	2	2	4	3	2	1	1	4	4	4	5	4	3	3	4	2	5	5	2	2	
17	2	2	2	1	3	3	4	3	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	3	3	2
18	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	3	3
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
20	4	4	5	3	3	3	4	3	2	2	2	1	3	1	1	1	1	3	3	4	4	4	4	3	4	4
21	5	4	4	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	4	3	3	3
22	4	4	5	2	3	4	4	3	4	4	4	1	4	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4
23	2	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	4	3

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	Total	
1	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	162
2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	60
3	5	3	3	4	4	4	5	5	1	3	1	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	5	5	5	5	180
4	2	3	4	4	4	4	5	4	1	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	164
5	3	2	2	2	1	2	3	2	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	100
6	4	3	3	2	4	3	5	4	1	4	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	158
7	2	2	2	2	4	2	4	4	1	2	1	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	3	2	2	2	1	120
8	1	1	1	2	2	2	4	2	1	4	1	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	99
9	3	2	3	3	3	3	3	4	1	5	1	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	1	3	3	3	3	136
10	5	4	4	4	4	5	5	5	3	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	5	197
11	1	1	1	1	3	3	5	3	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	1	1	2	98
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100
13	2	2	2	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	105
14	4	3	3	2	3	3	3	4	1	1	1	4	4	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	4	1	1	127
15	4	3	3	4	3	3	4	4	1	3	1	4	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	151
16	4	1	1	2	3	4	4	4	1	3	1	2	4	3	3	1	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	140
17	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	1	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	111
18	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	158
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	197
20	2	2	1	1	5	2	4	2	1	1	1	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	2	2	2	3	139
21	3	3	2	3	4	3	4	4	1	4	1	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	121
22	4	3	4	4	5	3	4	4	2	2	1	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	167
23	2	2	3	4	4	3	4	4	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	144

SKALA II
REGULASI DIRI DALAM BELAJAR

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4
2	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	2	3	4	4	4	4	4
3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	2	1	1	1	3	2	1	4	4	4	4	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4
5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	1	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	5
6	4	4	4	4	4	3	5	3	2	4	3	5	1	2	1	1	2	3	3	5	5	5	5	5	5
7	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	2	4	3	4	2	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4
8	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	1	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4
9	4	4	3	4	4	4	5	4	3	5	3	5	2	2	2	2	3	4	4	4	5	4	4	4	4
10	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	1	1	1	1	1	2	2	4	4	4	5	4	5
11	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	2	3	5	2	4	4	4	4	4	4
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4
13	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	2	2	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4
14	4	4	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	4	5	5	4	4	4	5	5	4
15	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4
16	5	5	5	2	5	5	5	3	3	3	2	5	1	3	1	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
17	4	4	4	5	4	4	5	3	4	4	4	5	3	4	3	3	4	5	4	3	5	5	5	5	5
18	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4
19	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	4	3	3
20	4	4	4	3	4	4	5	4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	5
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4
22	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4
23	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	Total
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	149
2	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	171
3	5	5	4	5	3	3	3	3	3	5	3	4	3	4	3	4	193
4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	215
5	5	5	5	5	2	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	237
6	4	4	4	4	3	3	5	3	3	5	4	4	2	5	3	4	259
7	2	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	2	281
8	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	303
9	5	5	4	5	4	3	4	4	3	5	4	4	3	4	4	5	325
10	5	5	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	347
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	369
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	391
13	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	413
14	5	5	4	5	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	435
15	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	457
16	5	5	2	3	2	3	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	479
17	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	3	4	501
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	523
19	4	4	4	4	2	3	3	3	3	5	3	3	2	2	2	2	545
20	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	5	567
21	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	589
22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	611
23	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	633

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4
25	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
26	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	2	3	2	2	2	3	4	5	5	5	5	5	5
27	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	5	2	3	3	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5
28	5	4	4	4	4	3	4	5	4	3	4	5	2	4	4	4	4	4	2	4	5	5	5	5	5
29	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	2	2	2	3	4	5	1	4	4	4	4	4
30	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	2	2	2	4	5	4	2	4	5	5	5	4	5
31	1	2	2	3	2	1	3	2	2	3	2	3	4	5	4	3	4	4	5	2	1	2	2	2	1
32	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4
33	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	3	2	2	3	3	2	5	5	5	5	5	5
34	5	4	4	4	4	4	5	4	1	4	4	5	2	3	3	3	3	4	4	1	5	5	5	5	4
35	4	4	4	3	4	4	5	4	4	2	4	5	3	4	3	2	5	5	4	4	4	5	5	4	5
36	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	5	4	5
37	4	4	4	4	3	4	5	4	3	2	3	5	2	2	2	2	4	4	2	4	5	4	4	4	4
38	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4
39	4	4	4	4	4	4	5	3	3	5	4	4	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4
40	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4
41	4	4	4	4	4	4	5	4	2	5	4	4	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4
42	4	4	5	4	3	5	4	2	2	3	4	2	2	3	2	3	3	4	3	4	5	4	4	4	3
43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	5	3	5	3	4
44	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	4	4	4
45	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	4	2	2	3	2	3	3	2	4	3	4	4	5	3
46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4
47	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	2	3	2	2	3	2	1	4	4	4	5	5	5
48	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
49	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	5	4	3	3	4	4	4	4	4	5	5

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
50	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4
51	4	4	5	4	4	4	5	4	2	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
52	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	5	4	4	4
53	4	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	5	4	3	4	3	3
54	4	4	4	4	4	4	5	4	2	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
55	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	5	2	2	3	3	3	3	3	3	4	5	5	5	5	5
56	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
57	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	5	3	2	2	1	4	3	2	4	4	5	5	5	5	5
58	4	3	4	5	4	3	4	4	3	5	3	5	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4
59	4	4	4	4	5	4	4	4	2	5	4	4	1	1	1	1	2	1	2	4	5	4	4	5	5	5
60	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	Total
50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	155
51	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	155
52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	150
53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	131
54	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	2	4	3	4	155
55	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	163
56	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	152
57	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	168
58	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	4	141
59	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	2	4	2	4	148
60	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	145

LAMPIRAN 3

HASIL EVALUASI PSIKOMETRIS
ALAT UKUR DAN RELIABILITAS
DATA TRY OUT

1. SKALA STRES AKADEMIK

Case Processing Summary

		N	%
Valid		60	76.9
Cases Excluded ^a		18	23.1
Total		78	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.964	.964	50

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Tugas yang banyak membuat saya ingin menangis	2.92	1.183	60
Saya merasa emosional	3.12	.976	60
Emosi saya menghentikan saya untuk belajar	3.05	.999	60
Saya meneriaki keluarga saya ataupun teman-teman saya	1.85	.954	60
Saya merasa emosi saya terkuras oleh kegiatan akademik	2.65	1.005	60
Saya merasa malas menghadapi tugas akademis	2.62	.825	60
Saya menunda-nunda tugas	3.07	.899	60
Saya merasa terganggu jika mengerjakan tugas di dalam kelas	2.90	.969	60
Saya merasa kesulitan belajar sesuai kebutuhan	2.68	.930	60
Saya merasa kesulitan berkonsentrasi di kelas	2.58	.944	60
Saya mencoba menghindari masuk kelas jika memungkinkan	1.73	.841	60
Saya memakai alkohol atau obat-obatan untuk memungkinkan saya belajar dengan baik	1.17	.418	60
Saya memiliki permasalahan dalam mengingat catatan-catatan	2.55	.946	60
Saya merasa sesak nafas	1.45	.723	60
Saya merasa kesulitan untuk makan	1.52	.813	60
Tangan saya berkeringat	1.80	1.054	60
Saya kesulitan untuk tidur	2.03	1.178	60

Kepala saya merasa sakit	2.05	1.141	60
Saya merasa kewalahan oleh tuntutan belajar	2.32	.983	60
Saya merasa khawatir dengan pelajaran saya	3.03	.991	60
Ada banyak hal yang terjadi sehingga saya tidak bisa berpikir jernih	2.85	.936	60
Saya sedang membutuhkan motivasi dari orang lain	3.77	.909	60
Saya tidak cukup waktu untuk belajar	3.10	1.053	60
Saya tidak terlalu tertarik untuk membaca	2.42	.829	60
Kadang saya tidak bisa mengungkapkan diri dengan kata-kata	2.87	1.112	60
Saya merasa takut untuk berbicara ataupun diskusi di dalam kelas	2.48	1.049	60
Saya merasa program akademik terlalu memberatkan saya	2.25	.773	60
Saya tidak bisa fokus pada pelajaran saya	2.27	.918	60
Saya mengalami kesulitan belajar secara efektif	2.62	.958	60
Suatu saat saya tidak senang belajar	3.13	.999	60
Saya merasa terlalu lamban membaca dibanding orang lain	2.77	.890	60
Saya sangat khawatir dengan nilai yang akan saya dapatkan	3.47	1.049	60
Saya merasa saya mendapatkan nilai yang rendah	2.97	1.089	60
Saya ingin berhenti kuliah	1.32	.651	60
Saya tidak memiliki tempat yang tetap untuk belajar	2.22	1.195	60
Saya tidak menyukai program studi saya	1.45	.769	60
Saya merasa beberapa buku-buku terlalu sulit untuk dipahami	2.83	1.044	60
Saya merasa beberapa dosen terlalu sulit untuk dipahami	2.87	.947	60
Saya merasa sangat lelah saat menerima penjelasan	2.52	.892	60
Tidak ada cukup banyak buku bagus di perpustakaan	2.27	.918	60
Terlalu banyak tugas yang harus dikerjakan dalam beberapa mata kuliah	2.77	.927	60
Saya merasa tidak bisa bergaul dengan beberapa dosen	2.75	.968	60
Saya merasa beberapa dosen kurang tertarik dengan murid mereka	2.67	.933	60
Beberapa mata kuliah terlalu membosankan	2.67	.951	60
Beberapa dosen tidak ramah pada mahasiswa	2.57	.851	60
Beberapa dosen tidak memperhatikan perasaan mahasiswa	2.50	.873	60
Beberapa dosen memberikan tes secara tidak adil kepada mahasiswa	2.32	.983	60
Saya merasa memiliki memori yang buruk	2.53	.982	60
Saya mengalami kesulitan dalam berfikir mengenai tugas akademis saya	2.52	.930	60
Saya mudah putus asa ketika saya mengalami suatu kesulitan dalam bidang akademik,	2.43	1.079	60

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
Tugas yang banyak membuat saya ingin menangis	122.30	786.688	.521	.	.964
Saya merasa emosional	122.10	785.481	.663	.	.963
Emosi saya menghentikan saya untuk belajar	122.17	787.938	.602	.	.963
Saya meneriaki keluarga saya ataupun teman-teman saya	123.37	788.880	.614	.	.963
Saya merasa emosi saya terkuras oleh kegiatan akademik	122.57	784.487	.660	.	.963
Saya merasa malas menghadapi tugas akademis	122.60	792.583	.633	.	.963
Saya menunda-nunda tugas	122.15	792.943	.571	.	.963
Saya merasa terganggu jika mengerjakan tugas di dalam kelas	122.32	791.542	.554	.	.963
Saya merasa kesulitan belajar sesuai kebutuhan	122.53	783.338	.739	.	.963
Saya merasa kesulitan berkonsentrasi di kelas	122.63	789.253	.613	.	.963
Saya mencoba menghindari masuk kelas jika memungkinkan	123.48	796.695	.532	.	.963
Saya memakai alkohol atau obat- obatan untuk memungkinkan saya belajar dengan baik	124.05	819.642	.120	.	.964
Saya memilki permasalahan dalam mengingat catatan-catatan	122.67	784.701	.699	.	.963
Saya merasa sesak nafas	123.77	803.606	.453	.	.964
Saya merasa kesulitan untuk makan	123.70	800.892	.459	.	.964
Tangan saya berkeringat	123.42	790.756	.520	.	.964
Saya kesulitan untuk tidur	123.18	794.627	.401	.	.964
Kepala saya merasa sakit	123.17	784.311	.580	.	.963
Saya merasa kewalahan oleh tuntutan belajar	122.90	779.041	.778	.	.962
Saya merasa khawatir dengan pelajaran saya	122.18	781.813	.720	.	.963

Ada banyak hal yang terjadi sehingga saya tidak bisa berpikir jernih	122.37	783.660	.728	.	.963
Saya sedang membutuhkan motivasi dari orang lain	121.45	799.947	.426	.	.964
Saya tidak cukup waktu untuk belajar	122.12	778.749	.729	.	.963
Saya tidak terlalu tertarik untuk membaca	122.80	796.773	.539	.	.963
Kadang saya tidak bisa mengungkapkan diri dengan kata-kata	122.35	790.130	.501	.	.964
Saya merasa takut untuk berbicara ataupun diskusi di dalam kelas	122.73	782.911	.658	.	.963
Saya merasa program akademik terlalu memberatkan saya	122.97	790.101	.736	.	.963
Saya tidak bisa fokus pada pelajaran saya	122.95	786.252	.691	.	.963
Saya mengalami kesulitan belajar secara efektif	122.60	786.278	.660	.	.963
Suatu saat saya tidak senang belajar	122.08	782.213	.706	.	.963
Saya merasa terlalu lamban membaca dibanding orang lain	122.45	787.065	.697	.	.963
Saya sangat khawatir dengan nilai yang akan saya dapatkan	121.75	786.936	.589	.	.963
Saya merasa saya mendapatkan nilai yang rendah	122.25	787.004	.565	.	.963
Saya ingin berhenti kuliah	123.90	805.549	.452	.	.964
Saya tidak memiliki tempat yang tetap untuk belajar	123.00	796.203	.372	.	.964
Saya tidak menyukai program studi saya	123.77	805.097	.390	.	.964
Saya merasa beberapa buku-buku terlalu sulit untuk dipahami	122.38	781.969	.678	.	.963
Saya merasa beberapa dosen terlalu sulit untuk dipahami	122.35	788.265	.630	.	.963
Saya merasa sangat lelah saat menerima penjelasan	122.70	785.400	.729	.	.963
Tidak ada cukup banyak buku bagus di perpustakaan	122.95	805.167	.320	.	.964

Terlalu banyak tugas yang harus dikerjakan dalam beberapa mata kuliah	122.45	797.099	.472	.	.964
Saya merasa tidak bisa bergaul dengan beberapa dosen	122.47	789.406	.595	.	.963
Saya merasa beberapa dosen kurang tertarik dengan murid mereka	122.55	785.675	.691	.	.963
Beberapa mata kuliah terlalu membosankan	122.55	787.743	.638	.	.963
Beberapa dosen tidak ramah pada mahasiswa	122.65	794.875	.564	.	.963
Beberapa dosen tidak memperhatikan perasaan mahasiswa	122.72	795.529	.536	.	.963
Beberapa dosen memberikan tes secara tidak adil kepada mahasiswa	122.90	798.837	.412	.	.964
Saya merasa memiliki memori yang buruk	122.68	795.034	.482	.	.964
Saya mengalami kesulitan dalam berfikir mengenai tugas akademis saya	122.70	783.400	.738	.	.963
Saya mudah putus asa ketika saya mengalami suatu kesulitan dalam bidang akademik,	122.78	781.732	.659	.	.963

2. SKALA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR

Case Processing Summary

	N	%
Valid	60	76.9
Cases Excluded ^a	18	23.1
Total	78	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.824	.850	19

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Ketika saya belajar, saya kumpulkan materi dari berbagai sumber, seperti ceramah pengajar, buku bacaan, dan diskusi	4.07	.607	60
Saya berupaya untuk mengkaitkan gagasan dalam kuliah ini ke dalam mata kuliah lain selama memungkinkan	3.98	.504	60
Ketika membaca, saya berupaya mengkaitkan dengan materi yang sudah saya pelajari sebelumnya	4.02	.567	60
Ketika saya belajar, saya menulis ringkasan dari ide pokok bahan bacaan dan konsep dari perkuliahan	3.97	.610	60
Saya biasanya belajar di tempat yang saya bisa konsentrasi	4.28	.613	60
Saya kesulitan untuk menetapi jadwal kuliah	3.17	.977	60
Saya memiliki tempat yang rutin dipakai untuk belajar	3.70	.889	60
Saya memastikan diri menjaga tugas dan bacaan mingguan pada kuliah ini	3.60	.718	60
Saya masuk kelas secara rutin	4.23	.673	60
Seringkali saya merasa tidak meluangkan waktu yang cukup untuk belajar karena ada aktivitas lain	2.37	.863	60
Saya jarang meluangkan waktu untuk mereview catatan kuliah atau bahan bacaan saya sebelum ujian	2.58	.907	60

Ketika saya mempelajari bahan bacaan, saya menggarisbawahi materi untuk membantu mengatur pemikiran saya	4.17	.668	60
Ketika belajar, saya mencoba mencari gagasan apa yang paling penting melalui bahan bacaan dan catatan kuliah	4.13	.596	60
Saya membuat catatan, diagram, tabel sederhana untuk membantu mengatur materi kuliah	3.78	.804	60
Ketika belajar, saya menggarisbawahi akan ide-ide penting dari catatan kuliah saya	4.02	.651	60
Saya sering merasa malas atau bosan ketika belajar untuk kuliah sehingga saya menyerah sebelum saya menyelesaikan apa yang telah saya rencanakan	3.03	.991	60
Saya bekerja keras untuk mengerjakan dengan baik di kelas , meskipun saya tidak suka dengan apa yang saya kerjakan	3.88	.613	60
Ketika materi kuliah sulit dipelajari, saya menyerah atau hanya belajar pada bagian yang mudah saja	3.08	.926	60
Meskipun materi kuliah tidak menarik atau membosankan, saya tetap mengerjakannya sampai selesai	3.97	.610	60

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
Ketika saya belajar, saya kumpulkan materi dari berbagai sumber, seperti ceramah pengajar, buku bacaan, dan diskusi	65.97	42.541	.596	.782	.808
Saya berupaya untuk mengkaitkan gagasan dalam kuliah ini ke dalam mata kuliah lain selama memungkinkan	66.05	43.574	.571	.773	.812
Ketika membaca, saya berupaya mengkaitkan dengan materi yang sudah saya pelajari sebelumnya	66.02	43.305	.536	.721	.812

Ketika saya belajar, saya menulis ringkasan dari ide pokok bahan bacaan dan konsep dari perkuliahan	66.07	43.521	.464	.574	.814
Saya biasanya belajar di tempat yang saya bisa konsentrasi	65.75	43.445	.471	.691	.814
Saya kesulitan untuk menepati jadwal kuliah	66.87	41.711	.393	.466	.818
Saya memiliki tempat yang rutin dipakai untuk belajar	66.33	41.446	.471	.480	.813
Saya memastikan diri menjaga tugas dan bacaan mingguan pada kuliah ini	66.43	41.097	.653	.636	.803
Saya masuk kelas secara rutin	65.80	42.027	.590	.661	.807
Seringkali saya merasa tidak meluangkan waktu yang cukup untuk belajar karena ada aktivitas lain	67.67	45.785	.094	.579	.835
Saya jarang meluangkan waktu untuk mereview catatan kuliah atau bahan bacaan saya sebelum ujian	67.45	47.065	-.021	.470	.843
Ketika saya mempelajari bahan bacaan, saya menggarisbawahi materi untuk membantu mengatur pemikiran saya	65.87	43.609	.405	.760	.816
Ketika belajar, saya mencoba mencari gagasan apa yang paling penting melalui bahan bacaan dan catatan kuliah	65.90	43.108	.532	.784	.811
Saya membuat catatan, diagram, tabel sederhana untuk membantu mengatur materi kuliah	66.25	42.903	.387	.686	.817

Ketika belajar, saya menggarisbawahi akan ide-ide penting dari catatan kuliah saya	66.02	42.932	.501	.816	.812
Saya sering merasa malas atau bosan ketika belajar untuk kuliah sehingga saya menyerah sebelum saya menyelesaikan apa yang telah saya rencanakan	67.00	40.102	.521	.618	.809
Saya bekerja keras untuk mengerjakan dengan baik di kelas , meskipun saya tidak suka dengan apa yang saya kerjakan	66.15	43.452	.470	.669	.814
Ketika materi kuliah sulit dipelajari, saya menyerah atau hanya belajar pada bagian yang mudah saja	66.95	44.523	.182	.430	.831
Meskipun materi kuliah tidak menarik atau membosankan, saya tetap mengerjakannya sampai selesai	66.07	43.928	.412	.756	.816

LAMPIRAN 4
SKALA PENELITIAN SAHIH



Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Teman-teman sekalian yang saya hormati.

Di tengah kesibukan Anda sekalian perkenankanlah saya menyita waktu Anda untuk mengisi kuesioner berikut ini. Kuesioner ini didedarkan untuk kepentingan penelitian tugas akhir saya di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Semua jawaban tidak ada yang salah/benar dan tidak ada kaitannya dengan kebijakan apapun, karena penelitian ini merupakan penelitian murni dalam ilmu pengetahuan. Untuk itu semua jawaban dan identitas yang anda berikan dijamin penuh kerahasiannya sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah. Oleh karena itu, sangat diharapkan Anda menjawab semua pernyataan dalam kuesioner ini. Atas perhatian Anda saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh

Hormat Saya,

Dewi

Wulandari

Hariz Enggar Wijaya, S.Psi., M.Psi.

(Pembimbing)

KS : Kurang Sesuai

SKALA A

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		STS	TS	KS	S	SS
1.	Tugas yang banyak membuat saya ingin menangis					
2.	Saya merasa emosional					
3.	Emosi saya menghentikan saya untuk belajar					
4.	Saya meneriaki keluarga saya ataupun teman-teman saya					
5.	Saya merasa emosi saya terkuras oleh kegiatan akademik					
6.	Saya merasa malas menghadapi tugas akademis					
7.	Saya menunda-nunda tugas					
8.	Saya merasa terganggu jika mengerjakan tugas di dalam kelas					
9.	Saya merasa kesulitan belajar sesuai kebutuhan					
10.	Saya merasa kesulitan berkonsentrasi di kelas					
11.	Saya mencoba menghindari masuk kelas jika memungkinkan					
12.	Saya memakai alkohol atau obat-obatan untuk memungkinkan saya belajar dengan baik					
13.	Saya memiliki permasalahan dalam mengingat catatan-catatan					
14.	Saya merasa sesak nafas					
15.	Saya merasa kesulitan untuk makan					
16.	Tangan saya berkeringat					
17.	Saya kesulitan untuk tidur					

18.	Kepala saya merasa sakit					
19.	Saya merasa kewalahan oleh tuntutan belajar					
NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		STS	TS	KS	S	SS
20.	Saya merasa khawatir dengan pelajaran saya					
21.	Ada banyak hal yang terjadi sehingga saya tidak bisa berpikir jernih					
22.	Saya sedang membutuhkan motivasi dari orang lain					
23.	Saya tidak cukup waktu untuk belajar					
24.	Saya tidak terlalu tertarik untuk membaca					
25.	Kadang saya tidak bisa mengungkapkan diri dengan kata-kata					
26.	Saya merasa takut untuk berbicara ataupun diskusi di dalam kelas					
27.	Saya merasa program akademik terlalu memberatkan saya					
28.	Saya tidak bisa fokus pada pelajaran saya					
29.	Saya mengalami kesulitan belajar secara efektif					
30.	Suatu saat saya tidak senang belajar					
31.	Saya merasa terlalu lamban membaca dibanding orang lain					
32.	Saya sangat khawatir dengan nilai yang akan saya dapatkan					
33.	Saya merasa saya mendapatkan nilai yang rendah					
34.	Saya ingin berhenti kuliah					
35.	Saya tidak memiliki tempat yang tetap untuk belajar					
36.	Saya tidak menyukai program studi saya					
37.	Saya merasa beberapa buku-buku terlalu sulit untuk dipahami					

38.	Saya merasa beberapa dosen terlalu sulit untuk dipahami					
39.	Saya merasa sangat lelah saat menerima penjelasan					
NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		STS	TS	KS	S	SS
40.	Tidak ada cukup banyak buku bagus di perpustakaan					
41.	Terlalu banyak tugas yang harus dikerjakan dalam beberapa mata kuliah					
42.	Saya merasa tidak bisa bergaul dengan beberapa dosen					
43.	Saya merasa beberapa dosen kurang tertarik dengan murid mereka					
44.	Beberapa mata kuliah terlalu membosankan					
45.	Beberapa dosen tidak ramah pada mahasiswa					
46.	Beberapa dosen tidak memperhatikan perasaan mahasiswa					
47.	Beberapa dosen memberikan tes secara tidak adil kepada mahasiswa					
48.	Saya merasa memiliki memori yang buruk					
49.	Saya mengalami kesulitan dalam berfikir mengenai tugas akademis saya					
50.	Saya mudah putus asa ketika saya mengalami suatu kesulitan dalam bidang akademik,					

SKALA B

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		STS	TS	KS	S	SS
1.	Ketika saya belajar, saya kumpulkan materi dari berbagai sumber, seperti ceramah pengajar, buku bacaan, dan diskusi					
2.	Saya berupaya untuk mengkaitkan gagasan dalam kuliah ini ke dalam mata kuliah lain selama memungkinkan					
3.	Ketika membaca, saya berupaya mengkaitkan dengan materi yang sudah saya pelajari sebelumnya					
4.	Ketika saya belajar, saya menulis ringkasan dari ide pokok bahan bacaan dan konsep dari perkuliahan					
5.	Saya berupaya memahami materi kuliah dengan membuat hubungan antara apa yang saya baca dengan konsep-konsep pelajaran yang disampaikan dosen					
6.	Saya berupaya mengaplikasikan gagasan dari bahan bacaan di kuliah lain seperti diskusi dan ceramah dosen					
7.	Saya biasanya belajar di tempat yang saya bisa konsentrasi					
8.	Saya menggunakan waktu belajar dengan baik untuk kuliah ini					
9.	Saya kesulitan untuk menetapi jadwal kuliah					
10.	Saya memiliki tempat yang rutin dipakai untuk belajar					
11.	Saya memastikan diri menjaga tugas dan bacaan mingguan pada kuliah ini					
12.	Saya masuk kelas secara rutin					
13.	Seringkali saya merasa tidak meluangkan waktu yang cukup untuk belajar karena ada aktivitas lain					
14.	Saya jarang meluangkan waktu untuk mereview catatan kuliah atau bahan bacaan saya sebelum ujian					
15.	Ketika saya ujian, saya terfikir betapa buruk apa yang telah saya upayakan dibandingkan teman lain di kelas					
16.	Pada saat ujian, saya memikirkan soal-soal yang tidak dapat saya kerjakan					

17.	Ketika ujian, saya merasa bahwa hasilnya akan gagal					
18.	Saya merasa tidak nyaman, sedih, ketika mengerjakan ujian					
NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		STS	TS	KS	S	SS
19.	Saya merasakan jantung saya berdetak kencang ketika mengerjakan ujian					
20.	Saya fikir, saya akan dapat menggunakan apa yang telah saya pelajari di kuliah ini pada kuliah lain					
21.	Merupakan hal yang penting bagi saya, belajar materi kuliah di kelas ini					
22.	Saya sangat tertarik dengan bidang materi di kuliah ini					
23.	Saya berfikir bahwa materi kuliah ini berguna bagi saya untuk belajar					
24.	Saya menyukai materi pelajaran kuliah ini					
25.	Memahami materi kuliah ini adalah hal yang sangat penting bagi saya					
26.	Ketika saya mempelajari bahan bacaan, saya menggarisbawahi materi untuk membantu mengatur pemikiran saya					
27.	Ketika belajar, saya mencoba mencari gagasan apa yang paling penting melalui bahan bacaan dan catatan kuliah					
28.	Saya membuat catatan, diagram, tabel sederhana untuk membantu mengatur materi kuliah					
29.	Ketika belajar, saya menggarisbawahi akan ide-ide penting dari catatan kuliah saya					
30.	Saya percaya bahwa saya akan mendapatkan nilai yang terbaik di kelas ini					
31.	Saya yakin bahwa saya dapat memahami materi yang paling sulit dalam perkuliahan ini					
32.	Saya yakin bahwa saya dapat memahami konsep dasar yang diajarkan di kuliah ini					
33.	Saya yakin bahwa saya dapat memahami materi kuliah yang paling kompleks yang diajarkan					
34.	Saya yakin bahwa saya dapat mengerjakan tugas dan tes di kuliah ini dengan baik					

35.	Saya berharap dapat mengerjakan segala sesuatunya dengan baik di kelas					
36.	Saya yakin dapat menguasai ketrampilan yang diajarkan di kelas ini					
NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		STS	TS	KS	S	SS
37.	Dengan mempertimbangkan tingkat kesulitan di kuliah ini, pengajar, dan kemampuan saya, maka saya pikir saya akan dapat mengerjakan dengan baik di kuliah ini					
38.	Saya sering merasa malas atau bosan ketika belajar untuk kuliah sehingga saya menyerah sebelum saya menyelesaikan apa yang telah saya rencanakan					
39.	Saya bekerja keras untuk mengerjakan dengan baik di kelas, meskipun saya tidak suka dengan apa yang saya kerjakan					
40.	Ketika materi kuliah sulit dipelajari, saya menyerah atau hanya belajar pada bagian yang mudah saja					
41.	Meskipun materi kuliah tidak menarik atau membosankan, saya tetap mengerjakannya sampai selesai					

Pertanyaan di bawah ini dilakukan untuk mengetahui pikiran dan perasaan anda selama bulan lalu. Anda diminta untuk melingkari seberapa sering anda merasakan hal-hal tersebut.

- 0 = Tidak Pernah
- 1 = Hampir tidak pernah
- 2 = Kadang-kadang
- 3 = Agak Sering
- 4 = Sangat Sering

NO.	PERTANYAAN	PILIHAN JAWABAN				
		0	1	2	3	4
1.	Selama bulan lalu, seberapa sering anda merasa kesal karena terjadi sesuatu yang tidak anda harapkan?	0	1	2	3	4
2.	Selama bulan lalu, seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak dapat mengontrol hal-hal penting dalam hidup anda?	0	1	2	3	4
3.	Selama bulan lalu, seberapa sering anda merasa grogi dan tertekan?	0	1	2	3	4

4.	Selama bulan lalu, seberapa sering anda merasa yakin akan kemampuan anda untuk menghadapi masalah personal anda?	0	1	2	3	4
5.	Selama bulan lalu, seberapa sering anda merasa hal-hal terjadi sesuai rencana anda?	0	1	2	3	4
6.	Selama bulan lalu, seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak dapat mengatasi hal-hal yang harus anda lakukan?	0	1	2	3	4
7.	Selama bulan lalu, seberapa sering anda dapat mengatasi gangguan yang terjadi dalam hidup anda?	0	1	2	3	4
8.	Selama bulan lalu, seberapa sering anda merasa bahwa anda dapat mengontrol segala hal dengan sangat baik?	0	1	2	3	4
9.	Selama bulan lalu, seberapa sering anda merasa marah karena hal-hal yang terjadi di luar kontrol anda?	0	1	2	3	4
10.	Selama bulan lalu, seberapa sering anda merasa berada dalam kesulitan yang berat sehingga anda tidak dapat mengatasinya?	0	1	2	3	4

LAMPIRAN 5
TABULASI DATA SKALA
SAHIH

SKALA I
STRES AKADEMIK

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	4	3	2
2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	1	1	3	3	1	1	1	2	3	3	2	4	4	3	3
3	4	3	2	2	2	3	2	4	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3
4	4	3	2	1	2	2	3	3	3	2	1	1	2	1	1	1	3	1	2	4	3	4	4	3	4
5	3	3	3	3	4	4	3	4	2	2	4	1	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	4	2	3
6	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	2	1	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	3	3	2
7	3	4	4	1	4	3	4	4	4	4	3	1	3	2	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4
8	3	2	3	1	2	2	3	4	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3
9	2	4	4	3	2	4	4	3	2	3	4	1	2	2	2	2	2	4	4	4	4	3	3	3	4
10	1	5	5	3	4	5	4	3	3	4	3	1	3	1	2	1	3	3	4	4	4	5	4	3	5
11	4	4	3	3	4	4	3	5	4	3	3	1	4	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	2	4
12	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
13	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	2	1	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3
14	2	4	2	2	2	2	4	4	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4
15	1	2	4	3	2	3	4	2	2	4	2	1	3	1	1	1	1	1	3	3	3	4	4	2	2
16	3	4	3	2	1	1	4	3	3	3	2	1	4	1	1	1	3	2	3	4	4	3	3	2	2
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
18	4	4	3	1	3	3	4	4	4	3	1	1	2	2	1	2	2	4	3	4	3	4	4	2	3
19	1	1	1	1	1	1	4	3	3	4	1	1	2	1	1	1	2	1	2	4	1	4	3	1	4
20	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	1	3	3	4	4	3	3	3	3	3
21	1	1	1	1	3	2	5	5	3	4	3	1	2	2	1	1	1	1	3	4	3	5	3	3	2
22	2	4	4	1	2	3	2	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	4	3	2	2
23	4	3	4	2	5	3	4	4	2	2	1	1	2	1	3	2	3	2	4	3	4	5	4	4	4

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	Total	
1	2	2	2	4	4	4	3	4	1	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	131
2	1	3	3	4	3	3	4	4	1	3	1	4	3	3	1	3	1	1	3	2	2	1	3	3	1	121	
3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	136
4	3	2	2	2	1	2	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	117	
5	2	2	2	3	4	2	4	2	2	2	2	4	4	2	4	4	3	3	2	3	3	4	2	2	2	143	
6	4	4	3	4	4	3	5	5	2	3	5	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	4	3	4	148
7	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	169
8	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	96
9	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	2	4	3	3	2	4	3	3	4	2	3	2	2	3	3	147	
10	5	4	3	4	4	4	5	4	1	3	1	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	171
11	3	2	2	3	4	4	5	4	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	149
12	2	2	2	2	3	2	2	2	1	4	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	100
13	3	3	3	3	3	4	4	4	1	2	1	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	147
14	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	143
15	3	3	3	4	4	4	2	2	1	2	1	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	2	3	2	3	134
16	1	1	1	3	1	4	5	3	1	1	1	1	2	2	3	3	3	1	3	1	2	2	3	4	1	116	
17	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	134
18	3	4	3	4	3	4	5	4	1	2	1	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	137	
19	3	2	3	4	3	4	4	4	1	4	1	4	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	4	3	4	122	
20	3	3	3	3	5	3	4	4	4	3	5	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	171
21	1	1	3	3	5	3	5	5	1	1	1	5	5	3	1	5	1	5	5	1	1	1	1	1	3	1	128
22	1	2	1	2	4	4	4	2	1	2	1	2	3	1	2	4	2	2	2	2	1	1	1	4	2	2	103
23	2	3	4	3	4	4	4	3	2	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	156

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
25	3	3	4	2	2	5	5	3	3	4	3	1	4	1	1	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3
26	4	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2	1	2	1	1	4	2	2	2	3	3	3	2	3	2
27	4	2	3	2	2	2	2	4	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3
28	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	1	1
29	3	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	3	3	3	2
30	2	3	2	3	4	4	5	4	3	3	2	1	3	3	1	4	1	4	3	4	3	4	4	3	4
31	4	4	3	2	3	2	3	4	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	3	2	4	3	1	2
32	1	1	1	1	1	4	4	4	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	4	3	3	3
33	2	3	4	3	3	3	4	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	5	4	2	4
34	3	2	1	1	1	2	3	4	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	4	3	2	3
35	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3
36	1	4	3	1	2	3	3	3	3	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4
37	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	3	2	3	2	4	4	2	4
38	2	3	3	1	3	2	3	2	2	3	4	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	4	2	1	4
39	1	4	5	3	2	1	3	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
40	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	2	2
41	2	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	2	1	1	1	4	3	1	4
42	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	4	3	4	3	1	3
43	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	1	1	2	1	1	1	2	1	2	3	2	4	3	3	4
44	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	4	3	3	4	2	1
45	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	4	2	2	2
46	4	4	2	2	2	2	3	4	3	3	1	1	3	4	3	2	4	3	2	4	3	4	3	3	4
47	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	3	4	3	3	4
48	1	2	3	1	1	1	2	4	3	3	1	1	1	1	1	4	2	2	1	2	2	2	1	2	3
49	2	2	4	1	1	2	3	4	2	3	1	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	Total	
24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	119	
25	3	3	3	4	4	4	3	3	1	3	1	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	163
26	3	3	2	2	4	2	4	4	2	3	1	2	3	3	2	2	3	4	4	4	3	2	2	2	3	128	
27	3	2	2	3	4	4	3	2	1	1	1	3	2	2	1	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	124	
28	1	1	1	1	2	2	2	3	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	79
29	2	2	1	1	1	1	4	4	1	1	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	101
30	4	3	3	3	3	4	4	3	1	2	1	4	4	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	149
31	2	2	2	2	4	2	4	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	105
32	2	2	2	3	4	2	4	3	1	1	1	3	3	3	4	3	4	3	2	2	2	1	3	1	2	2	110
33	3	2	2	4	3	3	4	4	1	4	1	4	4	3	3	4	4	4	3	1	1	1	2	2	2	2	135
34	3	2	2	3	2	4	4	3	1	3	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	106
35	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	138
36	3	3	3	3	4	3	3	3	1	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	133
37	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	3	3	2	2	3	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	105
38	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	4	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	99
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92
40	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	1	4	2	1	2	106
41	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4	3	1	2	4	1	3	3	1	3	3	3	1	1	1	88
42	3	3	2	3	3	2	4	4	1	2	1	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	124
43	3	3	2	3	3	3	4	3	1	2	1	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	1	3	3	2	2	132
44	1	1	1	2	4	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	86
45	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	1	3	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	105
46	3	2	2	4	4	4	5	5	1	4	1	5	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	152
47	2	2	3	3	3	2	3	4	1	2	1	5	5	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	133
48	1	1	1	4	4	2	3	2	1	1	1	4	4	2	2	1	5	4	3	3	2	3	1	1	2	2	105
49	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	4	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	99

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
50	5	5	4	3	5	3	3	5	3	4	2	1	2	2	2	2	4	3	3	5	5	4	3	4	5
51	3	2	3	1	1	2	4	4	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	5	4	4	3	5	2	3
52	1	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
53	2	3	4	2	3	4	4	4	2	4	4	1	2	1	1	1	1	1	2	3	2	3	3	2	4
54	3	5	5	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	4	3	3	2
55	1	2	1	1	1	1	4	5	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	3	1	1
56	2	4	4	1	4	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2
57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
58	4	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	3	5	3	4	2	2	2	1	1	2	2	2	4
59	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3
60	1	4	5	1	3	3	4	5	4	4	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	5
61	1	3	2	2	2	2	3	4	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	3	4	3	1	3
62	3	3	4	1	3	3	4	4	3	3	3	1	2	1	1	1	3	1	3	4	3	5	3	3	4
63	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	1	1	4	2	1	2	2	4	3	4	4	5	4	3	4
64	2	4	3	2	2	2	3	4	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	2	2	2
65	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	3	2	1	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3
66	2	4	4	2	2	4	4	3	3	3	2	1	3	2	1	2	3	2	3	4	3	4	4	2	4
67	4	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	1	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	4
68	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	2	4
69	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2
70	3	5	5	2	3	4	5	5	4	4	4	1	4	2	2	2	2	3	3	5	5	5	5	4	5
71	3	1	3	1	2	3	4	2	3	2	2	1	4	2	2	4	2	1	4	2	4	5	4	4	4
72	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	2	1	3	1	1	1	2	3	4	4	3	4	3	3	4
73	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	1	1	3	1	1	2	1	1	2	4	2	5	4	3	4
74	3	4	2	1	3	3	3	3	4	3	1	1	3	1	1	5	2	2	2	3	3	2	2	3	1
75	3	4	4	2	2	2	4	5	2	3	3	1	2	1	1	1	3	2	2	3	3	5	4	3	5

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	Total	
50	4	3	3	4	5	5	5	5	2	2	3	4	4	4	2	4	5	5	5	3	4	3	3	3	3	180	
51	1	2	2	3	2	3	3	3	1	4	1	4	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	127
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	65
53	2	2	2	2	5	2	3	3	1	2	2	5	5	4	3	3	4	5	5	4	4	3	2	2	1	139	
54	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	109
55	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	4	2	1	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	1	80	
56	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	110
57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100
58	2	1	1	1	3	4	4	4	1	1	1	4	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	3	3	1	103	
59	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	187
60	3	2	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	3	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	135
61	3	3	2	4	4	4	4	2	1	2	1	4	4	2	4	2	2	1	4	3	3	3	3	3	3	2	120
62	5	2	2	2	4	3	4	3	1	3	1	4	4	3	1	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	140
63	4	3	3	4	3	4	5	3	1	4	1	4	4	3	2	3	4	4	2	1	3	3	4	4	4	4	154
64	2	1	1	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	90
65	3	3	3	4	4	4	4	4	1	3	1	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	154
66	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	1	4	3	2	3	4	2	2	3	2	2	2	2	4	4	3	147
67	3	2	3	3	4	4	4	3	1	3	1	4	4	3	3	4	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	140
68	4	3	2	2	4	3	3	2	1	4	1	3	3	1	1	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	132	
69	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	85
70	3	4	4	5	5	4	4	4	5	1	3	1	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	2	174	
71	4	2	2	4	4	4	4	2	1	4	2	3	4	3	3	4	4	4	2	1	2	2	4	4	3	145	
72	2	3	3	4	4	3	3	4	1	2	1	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	139	
73	3	2	3	4	4	3	4	4	1	2	1	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	131	
74	2	2	2	3	4	3	2	2	1	4	2	3	2	1	2	4	1	3	3	1	2	3	2	3	1	119	
75	1	2	2	3	3	2	1	3	1	5	2	1	1	1	2	1	1	2	5	2	3	1	2	1	2	120	

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
76	4	3	4	2	1	4	4	3	4	4	1	1	3	2	1	1	1	1	4	3	4	5	4	3	4
77	3	3	3	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	3	1	1	1
78	3	4	3	3	2	2	3	4	2	3	1	1	2	1	1	2	3	1	2	4	3	4	3	2	4
79	4	4	4	2	3	4	4	3	5	4	2	1	3	4	4	3	3	3	3	4	5	4	4	4	5
80	3	4	3	1	4	1	3	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	4	3	3	4
81	1	2	3	1	3	3	3	4	3	3	3	1	4	1	1	1	1	1	3	3	3	4	3	3	3
82	4	4	2	1	4	2	5	3	2	2	1	1	4	1	1	5	2	1	3	5	3	5	4	3	4
83	3	3	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
84	2	2	3	1	4	2	4	4	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	3
85	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	2	1	3	2	1	4	1	1	3	4	3	2	3	4	3
86	2	2	3	2	2	3	4	4	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2
87	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	1	3	1	1	1	1	1	2	3	2	5	4	3	3
88	5	4	3	2	3	3	2	4	3	2	1	1	3	1	1	1	2	1	3	2	3	4	3	3	3
89	1	1	2	1	3	2	2	3	3	1	1	1	2	1	1	2	4	1	1	3	1	3	2	2	4
90	2	3	5	3	3	4	3	3	3	3	2	1	4	1	1	1	1	1	2	3	4	4	3	2	4
91	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2
92	3	4	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	3	1
93	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	1	3	2	1	3	1	1	2	4	3	3	3	3	2
94	5	5	5	2	5	5	5	2	2	5	2	2	4	2	2	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4
95	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
96	2	4	3	1	2	2	2	2	3	4	1	1	3	3	4	1	3	3	2	5	4	4	4	2	5
97	4	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2
98	1	2	2	1	1	1	3	2	2	2	2	1	4	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	3	3
99	3	3	3	1	2	4	4	2	3	3	1	1	3	2	1	1	1	1	1	4	3	3	4	2	1
100	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	4	3	3	4	4	3	3	3
101	3	3	2	1	3	1	3	3	3	3	1	1	1	4	1	1	1	3	2	3	3	4	4	1	3

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	Total
76	2	3	4	4	3	1	1	3	1	2	1	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	136
77	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	4	4	1	2	2	3	3	4	1	1	1	1	1	1	88
78	2	2	1	1	2	4	3	2	1	2	1	2	3	2	3	2	4	5	3	2	2	1	2	3	2	120
79	2	3	4	5	3	3	5	4	1	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	1	4	3	3	4	3	162
80	4	2	2	1	2	3	3	3	1	1	1	1	1	3	2	4	1	1	3	2	2	2	2	3	3	109
81	3	3	3	3	4	4	4	4	1	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	1	1	1	1	3	3	126
82	3	2	2	4	4	4	5	4	1	5	1	3	2	1	5	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	155
83	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	3	2	3	3	1	4	1	1	87
84	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	115
85	2	4	2	2	5	2	3	2	3	2	2	3	4	2	4	5	2	3	4	3	3	4	2	4	4	147
86	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	122
87	3	3	2	2	3	2	4	4	1	1	1	4	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	123
88	1	3	2	2	3	3	5	3	1	1	1	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	135
89	1	2	2	2	4	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	1	4	4	4	4	4	1	2	2	108
90	3	3	3	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	3	157
91	2	2	2	2	3	2	4	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	108
92	4	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	4	4	1	1	4	1	1	4	3	4	1	1	1	1	87
93	2	2	3	4	4	4	4	4	1	3	1	4	3	4	2	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	145
94	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	186
95	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	4	4	3	2	3	3	3	121
96	3	3	3	4	2	5	5	5	2	4	2	1	1	2	1	3	3	1	2	2	3	1	4	3	3	138
97	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	3	4	2	2	2	1	2	2	2	1	2	104
98	3	3	3	3	4	3	4	3	1	4	1	1	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	123
99	1	3	2	3	4	4	4	4	1	1	1	4	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	125
100	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	2	2	2	2	123
101	1	1	2	3	1	3	3	3	1	3	1	1	2	3	3	3	1	1	3	3	2	1	2	3	1	109

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
102	2	4	3	1	2	4	4	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3
103	1	4	3	3	4	2	5	2	3	3	1	1	2	1	2	4	2	1	2	4	4	5	4	3	4
104	2	3	4	2	3	3	4	3	2	3	2	1	3	1	1	1	4	3	2	2	3	2	2	2	2
105	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	4	3	1	4
106	3	2	2	1	4	4	3	2	2	3	4	1	4	1	1	1	5	2	4	4	3	3	2	4	4
107	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	3	3	3	2
108	4	4	2	1	2	1	2	3	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	2	3	3	5	3	3	3
109	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	1	3	2	2	2	4	2	3	4	3	4	3	3	3
110	5	3	4	1	2	3	4	4	4	4	1	1	3	1	2	2	4	3	4	5	4	5	4	4	3
111	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	3	1	1	1	4	3	1	1
112	1	1	1	1	2	4	4	4	2	4	1	1	1	1	4	4	2	2	3	3	3	4	3	4	2
113	4	5	3	5	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	2	4	4	5	5	5	5	3	5
114	1	3	4	1	2	1	4	2	2	4	2	1	1	1	1	4	4	1	1	1	4	4	3	3	4
115	3	2	3	1	3	2	3	3	4	4	2	1	3	1	1	1	1	3	2	4	4	4	4	2	4
116	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
117	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	1	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
118	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
119	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3
120	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	3	1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3
121	1	1	1	1	2	3	4	3	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4	4
122	2	4	3	1	3	4	4	4	3	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	4	3	4	3	3	2
123	3	3	3	1	2	1	2	4	3	3	1	1	3	1	1	5	1	1	1	2	2	4	4	3	3
124	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
125	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
126	4	4	3	1	2	2	3	4	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	4	3	4	2	2	4
127	3	3	4	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	1	1	3	2	1	1	2	2	3	3	2	3

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	Total	
102	2	2	2	2	3	2	3	1	1	4	1	1	4	1	2	2	2	2	4	4	4	1	1	1	3	114	
103	3	2	3	4	3	4	4	4	1	4	1	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	5	3	4	3	154	
104	2	2	3	3	4	2	4	3	2	2	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	129	
105	3	1	1	4	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	1	4	1	1	1	1	1	86	
106	2	4	4	4	5	3	4	4	2	2	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	2	158
107	2	4	3	4	5	2	2	2	1	1	3	2	5	4	1	4	5	5	5	5	5	5	4	1	1	1	118
108	3	2	3	3	2	3	2	2	1	1	1	3	3	2	2	3	3	1	3	1	2	1	2	3	1	110	
109	3	3	3	3	4	3	4	4	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	155
110	2	3	3	3	3	3	5	5	2	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	168
111	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	67
112	1	1	1	2	4	3	4	2	2	2	2	4	4	2	2	4	1	2	4	3	3	3	1	2	1	122	
113	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	3	4	5	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	197
114	3	1	1	3	4	2	4	2	1	1	1	4	4	1	4	4	2	2	3	2	3	4	2	2	2	121	
115	4	3	3	4	3	4	4	4	1	2	2	4	4	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	2	141	
116	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	53
117	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	182
118	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	54	
119	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	143	
120	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	123
121	4	1	1	1	4	2	1	3	1	3	1	4	4	2	1	3	3	1	4	2	3	4	3	2	1	108	
122	2	2	2	4	2	4	4	4	1	2	2	3	4	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	4	2	130	
123	3	3	3	4	3	3	4	4	1	3	1	4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	135	
124	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	50	
125	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	108	
126	4	2	2	2	4	4	4	4	1	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	2	138	
127	3	2	2	2	3	2	3	3	1	1	1	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	112

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	Total
128	2	2	3	2	3	3	4	4	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	4	3	133
129	4	3	2	2	3	4	5	3	1	1	1	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	2	154
130	1	2	3	3	2	1	4	4	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	2	3	1	105
131	3	3	3	2	3	3	4	3	1	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	143
132	2	3	4	4	4	2	4	4	1	1	1	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	145
133	1	1	1	1	5	1	5	3	1	3	1	2	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	3	1	89
134	3	3	3	2	4	3	4	4	1	3	1	3	2	3	5	4	2	3	3	4	4	3	3	3	2	138
135	3	3	3	3	4	1	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	4	1	1	3	3	3	116
136	2	1	1	1	3	2	3	2	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	1	1	2	99
137	4	2	3	4	4	4	4	4	2	3	2	4	3	2	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	162
138	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	170
139	1	1	2	3	4	3	3	4	1	1	1	2	3	1	1	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	123
140	2	2	3	2	2	3	4	3	1	3	1	4	4	2	2	4	1	3	4	3	4	2	2	2	2	133
141	2	1	2	2	2	4	2	2	2	1	1	1	3	2	3	3	3	4	4	2	4	4	2	2	1	113
142	2	3	4	4	5	1	4	4	1	4	1	5	3	3	2	3	3	5	3	4	4	1	2	2	2	148
143	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	4	4	4	2	4	2	2	117
144	2	2	3	4	4	2	4	2	1	1	1	3	3	2	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	2	128
145	2	2	2	3	3	4	3	2	1	2	1	3	4	4	1	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	135
146	2	2	2	2	3	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	2	2	117
147	2	2	2	2	4	4	3	2	1	2	1	4	4	3	3	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2	127
148	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	106
149	3	2	2	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	122
150	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	3	4	4	3	1	3	3	4	4	4	3	1	4	4	4	158
151	1	2	1	1	2	2	3	3	1	1	1	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	93
152	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	109
153	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	157

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
154	4	4	3	1	2	3	2	4	4	3	5	1	1	1	1	1	5	5	3	3	3	5	4	4	5
155	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2
156	4	3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2
157	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	1	3	2	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4
158	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	1	1	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4
159	2	2	2	1	1	2	4	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	2	2
160	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	3	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4
161	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
162	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	1	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	3	4
163	4	3	1	1	1	2	4	4	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	2	5	4	2	2
164	3	5	5	3	4	5	5	3	5	5	4	1	3	3	4	5	4	4	3	4	5	5	3	3	5
165	3	2	3	1	3	4	4	5	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	3	4	3	4	4	4	4
166	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	4	1	1	1	1	1	2	2	2	4	2	2	2
167	4	3	3	1	3	4	5	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	3	4	3	1	2
168	1	5	5	4	2	5	3	3	3	4	1	5	1	1	1	5	5	1	1	3	3	2	2	2	3
169	4	4	4	2	3	3	3	4	3	2	2	1	3	2	2	4	2	3	3	4	3	2	3	3	4
170	5	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	4	3	1	1
171	4	4	4	1	3	3	3	5	3	2	1	1	3	1	3	4	3	1	1	1	1	2	3	1	1
172	4	3	4	3	2	2	4	4	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4	3	4	4	3	2
173	2	2	3	1	3	4	5	2	4	3	4	1	2	1	1	1	1	1	3	4	2	4	3	5	4
174	1	3	4	1	3	2	5	4	3	3	3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	3	2	3	3	4
175	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	3	4	5	3	3	4
176	1	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	4	2	4	3	4	2	3	3	4	2	2
177	2	2	1	1	2	3	3	4	3	4	3	1	3	1	1	1	3	3	4	4	3	4	4	3	2
178	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3
179	2	4	5	4	3	4	5	5	4	4	3	1	4	2	1	3	4	4	3	4	4	5	3	4	4

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	Total	
154	5	4	1	1	3	1	5	5	5	3	3	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	135
155	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	177
156	2	2	2	2	2	2	4	2	1	1	1	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	117
157	3	3	3	4	4	4	4	3	1	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	144
158	2	3	3	3	4	2	4	5	1	3	2	4	4	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	150
159	2	2	2	2	2	2	2	4	1	1	1	4	2	2	2	4	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1	94
160	4	4	4	4	4	3	4	4	1	3	3	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	3	4	158
161	1	2	2	4	3	2	4	4	1	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	1	101	
162	2	3	3	3	4	2	3	3	1	4	2	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	147
163	1	2	2	2	3	2	4	3	1	2	1	2	1	4	3	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	1	110
164	5	3	4	4	4	4	5	4	1	1	1	4	4	2	3	3	4	5	4	5	5	5	3	4	4	4	189
165	1	3	3	5	4	4	3	4	1	3	1	1	5	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	146
166	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	108
167	1	3	1	5	5	5	5	4	1	3	1	3	3	1	1	5	3	3	4	4	4	4	2	4	3	3	133
168	1	1	1	1	3	3	2	3	1	2	3	2	5	3	4	3	1	1	3	3	3	3	3	2	1	1	127
169	3	3	2	3	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	155
170	1	1	1	1	1	1	4	3	1	1	1	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	78
171	1	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	92
172	2	2	2	2	2	3	3	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	101
173	2	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	5	4	4	4	3	3	3	148
174	3	2	2	2	4	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	128
175	5	3	3	3	3	2	4	2	1	1	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	140
176	2	2	2	2	3	2	2	2	1	4	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	120
177	3	4	3	1	4	2	4	1	1	4	2	3	4	2	1	3	3	3	3	3	2	3	1	2	2	2	128
178	2	4	2	2	2	2	4	2	1	2	2	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	2	2	2	125
179	3	4	4	4	4	4	3	5	1	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	5	4	4	177

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
180	3	4	4	2	2	3	4	2	2	2	1	1	3	1	2	5	2	3	2	3	3	4	4	3	4
181	3	4	2	2	3	3	4	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4
182	4	4	5	2	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	5	3	5	3	4	5
183	3	3	5	3	5	3	4	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	2	5	3	5	2	2	3
184	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	4	1	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3
185	1	4	5	5	1	1	3	4	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
186	3	2	1	1	1	1	3	5	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	3
187	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	1	1	3	1	1	4	3	1	2	2	3	2	3	3	3
188	3	4	3	2	2	2	4	4	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	4	4	2	3	4
189	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4
190	3	4	2	2	3	4	4	4	3	2	2	1	3	3	2	2	1	2	3	4	3	5	4	2	4
191	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
192	3	4	4	1	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	4	2	4	5	2	4
193	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1
194	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	3	2	2	4	3	2	3	5	4	5	4	3	4
195	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
196	1	4	4	1	3	2	5	4	4	3	2	1	4	2	1	3	2	1	3	4	4	4	2	3	5
197	1	4	4	1	4	4	4	3	3	3	2	1	3	1	1	3	2	2	3	4	4	4	3	4	5
198	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4
199	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1
200	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	3
201	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
202	4	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4
203	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	3
204	3	3	3	1	3	4	4	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	2
205	2	3	3	2	3	3	4	4	2	2	3	1	3	2	1	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	Total	
180	4	2	3	3	4	3	4	4	1	4	1	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	2	3	3	3	147	
181	3	2	2	3	3	3	2	3	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	129	
182	4	3	3	3	4	4	5	4	1	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	159	
183	2	4	2	2	2	2	5	5	3	2	1	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	2	3	3	151
184	3	3	3	3	4	4	4	4	1	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	157
185	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	5	5	5	4	3	1	109
186	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	1	1	5	1	1	4	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	100
187	1	2	2	2	3	3	3	3	1	2	1	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	123
188	3	2	2	4	4	2	4	3	1	1	2	4	4	2	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	2	2	131
189	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	166
190	2	3	3	4	4	4	5	5	1	2	1	3	4	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	146
191	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	101
192	1	3	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	4	2	3	2	3	4	2	3	3	1	1	1	1	2	109
193	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	60
194	5	3	3	4	4	4	4	4	1	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	177
195	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	1	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	108
196	2	2	2	4	3	3	3	4	1	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	4	2	2	131
197	4	3	3	4	4	3	4	4	1	3	2	5	5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	159
198	3	3	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	134
199	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	74
200	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	3	2	2	1	84	
201	1	1	1	1	1	2	4	4	1	1	2	3	4	3	3	3	4	5	5	4	4	3	2	2	2	103	
202	4	4	2	2	4	2	4	4	3	1	1	1	4	4	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	2	3	146
203	2	2	2	2	4	2	3	3	2	4	2	4	4	2	2	2	2	3	4	4	4	2	2	2	2	2	127
204	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	123
205	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	123

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
206	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4
207	1	3	3	2	1	2	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	3	2	2	2	3	4	4	4	3
208	5	4	2	1	4	2	3	1	1	4	1	1	5	1	1	2	1	1	1	5	4	5	4	2	2
209	4	4	5	1	4	2	5	4	4	4	2	1	4	1	1	1	1	1	4	4	5	5	5	4	4
210	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	5	1	1	1	1	1	5	5	5	5
211	2	2	2	1	2	2	4	3	2	2	2	1	3	1	1	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3
212	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2
213	2	2	4	2	2	4	4	4	3	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	4	3	4	4	1	4
214	4	4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
215	2	2	1	1	1	2	4	5	1	2	2	1	1	1	1	4	1	1	1	2	2	2	2	4	3
216	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2
217	3	4	4	3	3	4	4	5	3	4	4	1	3	2	2	3	2	1	3	3	4	3	3	4	4
218	2	2	2	2	2	4	4	2	4	3	4	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	5	3	3	4
219	5	4	4	2	2	2	3	4	3	2	2	1	3	2	2	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4
220	5	5	3	2	4	4	4	4	3	5	5	1	2	2	2	2	5	5	5	5	4	4	5	1	4

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	Total		
206	3	3	2	2	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	151	
207	1	2	3	4	4	4	4	4	4	1	3	5	3	4	3	3	3	1	4	4	3	2	2	3	2	4	132	
208	2	1	1	1	1	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	3	1	1	100	
209	4	3	4	4	4	5	5	5	5	2	2	1	2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	5	5	5	171	
210	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	214	
211	2	2	2	2	3	2	4	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	120
212	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	106	
213	4	2	2	2	3	3	4	2	1	3	2	4	4	3	2	2	3	5	4	4	4	4	4	2	3	4	137	
214	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	115	
215	1	3	3	3	4	2	2	2	1	1	1	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	121
216	3	2	1	2	4	3	3	4	1	1	1	3	3	2	1	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	1	91	
217	4	3	3	3	3	4	3	3	5	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	5	4	3	4	3	3	166	
218	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	124	
219	2	2	3	2	4	2	4	4	2	4	1	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	150	
220	1	5	4	4	4	2	5	5	1	3	1	1	5	5	3	3	3	4	1	4	4	4	4	2	1	1	167	

SKALA II
REGULASI DIRI DALAM BELAJAR

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4
2	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	3	5	2	3	2	2	3	3	5	4	5	5	5	5	5
3	5	4	4	4	4	4	5	4	3	5	4	5	3	5	2	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4
4	4	3	3	4	4	4	5	4	5	4	4	5	2	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5
5	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4
6	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
7	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
8	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	2	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4
9	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
10	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	5	4	5
11	4	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	1	2	2	2	4	4	3	4	4	4
12	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	3	5	4	2	4	5	3	4	4	5	4	4	5
13	4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	4	4	3	3	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4
14	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
15	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
16	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	5	5	4	4	4	2	4	5	5	5	5
17	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	3	3	3	2	3	3	3	5	5	5	5	5	4
18	5	5	4	5	4	4	5	3	3	5	3	4	4	4	2	1	2	3	3	4	4	4	4	5	5
19	4	4	4	5	4	4	5	3	5	3	3	4	2	2	1	2	2	4	4	4	5	5	5	5	5
20	4	3	2	2	2	2	4	3	2	4	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
21	3	5	5	5	5	5	5	3	2	5	3	3	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
22	4	4	4	5	4	4	5	3	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5
23	4	4	4	3	4	4	4	3	2	2	4	4	1	3	2	2	3	3	4	4	4	4	5	4	5

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	Total
1	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	137
2	4	4	3	4	3	3	4	3	4	5	4	3	4	4	3	4	164
3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	164
4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	158
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	149
6	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	5	2	4	141
7	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	149
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	158
9	5	4	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	140
10	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	1	4	2	5	145
11	4	4	4	4	1	2	4	3	2	4	3	3	2	4	2	3	134
12	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	1	5	4	164
13	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	145
14	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	150
15	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	146
16	5	5	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	156
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	165
18	5	5	5	5	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	152
19	5	5	3	5	3	2	4	1	3	5	3	4	3	2	2	4	148
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	119
21	5	5	5	5	2	3	3	3	3	2	3	3	3	5	2	1	154
22	4	4	4	5	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	2	3	167
23	2	4	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	138

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	
25	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	1	1	2	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4
26	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3
27	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	2	3	3	4	2	2	4	5	5	5	
28	2	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	
29	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	
30	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	2	2	1	3	2	4	2	4	5	4	5	3	5	
31	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	
32	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4
33	4	4	4	3	4	4	5	4	3	3	4	4	2	3	3	2	5	5	5	4	4	5	5	5	5	
34	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	5	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	
35	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	2	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	
36	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	
37	4	4	4	4	4	4	5	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
38	3	2	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	
39	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	2	3	2	2	5	5	5	4	4	4	4	4	4	
40	4	4	4	4	2	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	
41	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	3	3	3	2	5	5	3	5	4	5	5	5	5	
42	4	3	4	4	4	4	5	3	2	5	4	5	3	4	3	3	4	5	4	4	4	3	4	3	3	
43	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	
44	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	2	3	2	2	3	4	5	4	4	4	4	4	4	
45	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	
46	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	1	2	1	1	1	2	2	4	5	5	5	4	5	
47	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	2	4	4	2	4	5	3	4	4	4	5	4	4	
48	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	3	3	4	5	5	5	4	5	3	5	4	5	5	5	
49	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	3	3	3	2	3	3	4	2	4	4	4	4	4	

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	Total
24	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	163
25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	140
26	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	145
27	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	151
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	163
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	153
30	4	4	4	4	2	3	4	3	4	5	3	4	2	3	2	4	141
31	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	1	181
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	148
33	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	164
34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	159
35	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	148
36	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	143
37	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	151
38	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	4	131
39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	158
40	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	152
41	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	2	5	5	180
42	5	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	155
43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	149
44	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	160
45	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	161
46	5	5	4	5	3	4	4	4	3	5	5	4	4	4	3	4	152
47	5	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	161
48	5	5	5	5	4	3	4	2	5	5	5	4	4	5	4	3	181
49	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	3	4	5	4	163

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
50	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	1	2	1	1	1	1	1	5	3	4	4	4	4	
51	5	4	5	5	3	4	4	3	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	
52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
53	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
54	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	2	3	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	
55	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	5	2	4	3	2	5	5	5	4	4	5	5	5	5	
56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	2	4	4	5	5	5	5	
57	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
58	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	
59	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	4	4	3	4	3	4	
60	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	5	1	1	1	1	3	2	2	4	4	4	4	4	4	
61	4	4	5	4	5	4	4	4	3	4	4	5	3	3	2	2	4	5	3	4	5	4	4	4	4	
62	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	2	2	2	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	
63	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	2	3	2	3	2	4	4	5	5	4	4	
64	5	5	5	5	5	5	5	5	1	4	4	4	3	3	3	1	3	3	4	4	5	5	5	5	5	
65	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	4	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	
66	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	4	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	
67	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	2	3	2	1	3	2	2	4	3	4	4	4	5	
68	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	
69	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	
70	4	4	4	4	4	4	5	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	4	4	4	
71	4	4	5	5	4	4	4	3	4	2	2	4	2	2	3	4	3	3	3	5	4	4	4	3	4	
72	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	2	2	2	4	4	3	3	3	4	4	5	4	5	
73	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	5	3	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	
74	4	4	4	5	5	5	5	4	3	2	4	5	2	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	
75	4	4	4	4	3	3	5	2	5	1	2	3	1	3	2	2	3	4	5	4	4	4	4	4	4	

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	Total
50	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	2	3	1	2	122
51	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	150
52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	158
53	3	4	2	2	3	3	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	144
54	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	150
55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	183
56	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	2	4	2	4	158
57	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	167
58	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	167
59	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	139
60	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	141
61	4	4	3	3	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	5	159
62	5	5	5	5	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	161
63	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	2	4	3	4	152
64	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	168
65	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	168
66	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	145
67	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	149
68	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	153
69	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	168
70	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	2	2	2	3	146
71	4	5	5	4	4	4	3	4	4	5	4	4	2	5	3	4	153
72	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	150
73	4	4	4	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	138
74	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	181
75	3	3	4	4	3	2	2	2	1	4	4	3	2	3	3	3	130

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
76	3	4	4	4	4	4	5	3	4	2	1	5	1	1	1	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4
77	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	2	5	5	3	5	5	5	5	5	5
78	4	5	4	5	4	5	4	4	2	3	4	5	2	5	3	2	4	4	2	3	5	5	5	5	5
79	4	4	4	4	4	4	5	2	3	5	2	4	3	2	2	1	4	1	4	4	4	4	5	4	4
80	4	4	4	5	5	4	5	4	3	4	4	5	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4
81	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4
82	5	5	4	4	4	4	4	4	3	2	3	5	2	1	4	2	3	3	4	3	5	5	5	5	4
83	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	3	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4
84	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
85	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	5	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
86	2	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
87	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4
88	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	1	3	3	3	3	3	3	5	5	4	5	5	5
89	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	2	2	3	5	5	5	1	5	5	5	5	5
90	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4
91	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4
92	5	5	5	5	4	4	3	5	3	4	4	5	1	3	2	2	5	5	2	4	4	4	4	4	5
93	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
94	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
95	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4
96	4	5	4	4	4	4	5	4	3	4	3	5	2	3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4
97	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	2	4	4	4	4	4
98	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4
99	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	2	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4
100	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4
101	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	Total
76	5	4	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	4	140
77	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	189
78	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	164
79	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	144
80	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	156
81	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	146
82	5	5	2	3	3	5	4	4	4	4	4	4	1	4	5	5	155
83	4	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	174
84	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	157
85	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	152
86	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	151
87	4	4	4	4	3	3	4	3	4	5	4	4	2	4	3	4	143
88	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	3	5	2	4	169
89	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	182
90	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	142
91	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	147
92	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	5	163
93	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	125
94	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	128
95	4	4	3	4	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	146
96	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	3	3	5	5	5	150
97	5	5	5	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	164
98	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	146
99	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	150
100	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	145
101	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	160

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	Total
102	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	149
103	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	2	4	138
104	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	143
105	5	4	4	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	166
106	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	2	4	4	3	140
107	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	129
108	5	5	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	174
109	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	153
110	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	143
111	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	151
112	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	5	4	177
113	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	139
114	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	4	4	158
115	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	146
116	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	144
117	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	143
118	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	144
119	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	144
120	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	140
121	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	163
122	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	141
123	5	5	5	5	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	155
124	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	197
125	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	151
126	4	4	5	4	3	3	4	3	3	5	4	4	4	5	2	4	154
127	4	5	5	5	3	3	4	3	4	5	5	4	3	4	4	4	156

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
128	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4
129	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	2	3	3	2	2	3	2	4	4	4	4	3	4
130	3	4	4	4	4	4	5	3	4	2	3	4	1	1	2	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5
131	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3
132	4	4	4	4	4	4	5	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4
133	5	3	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	3	4	1	3	3	5	5	3	5	5	5	5	5
134	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3
135	3	1	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	3	4
136	4	4	4	3	4	4	5	3	3	4	3	4	3	2	2	2	5	5	4	4	4	4	4	4	4
137	4	2	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4
138	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4
139	5	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	4	4
140	4	4	4	5	4	4	3	4	4	3	2	4	3	4	2	2	3	3	4	4	5	4	5	5	5
141	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5
142	4	4	4	4	4	4	5	2	3	5	2	5	1	1	1	4	2	2	5	4	4	5	5	5	5
143	3	2	3	3	3	3	2	4	2	4	4	4	2	2	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2
144	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	2	5	4	4	4	4	4	4
145	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4
146	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	1	1	1	4	4	3	3	4	4	4	4	4
147	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4
148	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5
149	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
150	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	1	1	1	5	4	4	4	4	4	4
151	4	4	4	5	4	4	5	4	2	4	4	4	2	4	3	3	4	4	2	4	4	5	5	5	5
152	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
153	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	Total
128	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	147
129	5	5	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	148
130	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	5	5	161
131	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	4	127
132	4	4	4	4	2	3	4	3	3	5	4	4	2	4	2	4	144
133	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	4	176
134	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	138
135	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	137
136	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	153
137	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	133
138	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	128
139	5	5	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	155
140	5	4	5	5	3	3	4	3	4	4	4	4	5	4	3	3	157
141	5	5	5	5	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	164
142	5	5	5	5	3	2	4	2	3	5	5	5	1	5	4	5	154
143	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	4	2	111
144	4	4	4	4	3	3	4	3	4	5	4	4	3	4	3	4	152
145	5	4	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	142
146	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	143
147	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	154
148	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	167
149	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	155
150	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	132
151	5	5	4	5	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	159
152	4	4	3	4	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	143
153	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	147

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
154	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	1	2	1	1	3	5	5	5	4	4	4	4	4
155	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	5	5	4	4	3	4	4	5	4	3
156	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	3	4	4	4	4	4
157	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
158	5	5	5	4	5	5	5	4	3	4	3	5	1	1	1	1	3	2	2	4	5	5	5	4	5
159	4	3	3	4	4	4	2	2	5	2	3	5	3	2	2	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4
160	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	4	4	2	2	2	2	3	3	3	2	4	3	4	3	5
161	3	4	5	4	3	4	4	3	4	3	3	4	2	2	1	1	4	4	4	4	5	4	5	5	5
162	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	4
163	4	4	5	4	5	4	5	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4
164	4	4	4	4	4	4	5	3	3	3	3	4	3	2	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
165	4	4	4	5	5	5	5	3	5	5	1	5	1	1	2	3	3	3	5	4	5	4	5	4	4
166	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
167	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	1	3	2	1	2	3	5	4	4	4	4	4	4
168	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4
169	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4
170	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	2	3	3	2	3	4	5	4	5	5	5	5	5
171	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	2	1	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5
172	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	5	5	3	5	5	4	4	4	4
173	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	1	2	2	2	3	4	4	4	4	2	4	2	4
174	4	4	4	3	4	4	5	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4
175	5	4	4	4	4	3	5	4	4	5	3	5	3	1	2	1	3	3	3	4	5	4	4	4	5
176	5	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4
177	4	4	4	4	4	4	5	4	3	5	5	4	3	5	4	3	4	4	4	5	4	4	5	4	4
178	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4
179	3	3	3	4	3	3	4	1	2	4	1	4	3	2	2	3	1	2	5	3	3	3	4	4	4

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	Total
154	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	3	5	1	162
155	2	2	1	3	4	5	5	4	4	4	4	4	3	3	2	3	146
156	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	145
157	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	158
158	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	1	4	3	4	158
159	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	5	4	3	3	148
160	5	5	5	5	5	4	4	3	4	4	4	3	1	4	2	4	143
161	5	4	4	4	2	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	156
162	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	144
163	4	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	5	160
164	5	5	5	5	3	3	3	3	3	5	3	4	2	3	2	4	145
165	5	5	5	5	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	153
166	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	162
167	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	1	4	3	4	159
168	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	153
169	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	146
170	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	186
171	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	4	180
172	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	159
173	4	4	3	3	3	3	4	3	3	5	4	3	2	3	2	4	135
174	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	146
175	5	5	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	157
176	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	155
177	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	167
178	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	149
179	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	4	4	1	3	1	3	126

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
180	5	3	3	4	3	4	5	4	4	2	3	1	2	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4
181	4	4	4	4	5	4	5	4	3	4	3	5	3	2	4	4	4	4	4	3	4	5	5	5	5
182	3	3	4	4	3	3	5	3	5	3	3	5	1	1	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5
183	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3
184	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4
185	4	4	4	4	4	4	4	4	5	1	1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4
186	3	3	5	5	4	3	5	5	2	5	5	5	4	2	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5
187	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4
188	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	3	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4
189	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4
190	3	4	4	5	4	3	3	3	3	2	2	4	1	1	1	2	3	4	4	4	4	4	5	4	4
191	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
192	5	4	5	4	5	4	5	4	3	4	4	4	1	1	2	4	5	5	5	5	4	4	4	4	3
193	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	1	4	4	4	4	4
194	4	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4
195	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	3	2	4	4	5	4	4	5	5	5	4
196	5	4	4	3	3	4	5	3	3	5	3	4	3	2	2	3	4	4	4	4	5	4	5	4	5
197	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4
198	4	3	4	3	4	3	5	3	4	4	4	5	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4
199	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5
200	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	5	5	4	2	2	3	2	5	5
201	3	3	4	4	4	4	5	4	3	3	4	5	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4
202	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	2	2	4	3	5	4	4	4	4	4	4
203	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4
204	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
205	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
206	2	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4
207	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	5	2	3	3	5	4	5
208	5	5	4	4	4	4	5	5	1	5	4	5	1	2	2	4	4	4	5	1	1	4	4	4	1
209	4	4	4	3	3	3	5	1	1	3	1	4	1	3	1	1	1	1	5	4	5	5	5	5	5
210	1	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	1	1	1	5	1	1	5	5	5	1
211	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	1	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5
212	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	2	2	4	5	5	3	3	3	4	2	1	2	3	3	3
213	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4
214	5	4	4	4	4	5	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
215	5	4	5	5	5	3	5	5	4	5	3	5	2	3	2	1	3	5	3	4	4	4	4	4	4
216	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
217	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	4	4	3	4
218	2	2	4	4	4	3	5	4	4	2	2	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
219	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
220	5	5	5	5	5	5	5	4	2	4	4	3	2	3	1	2	3	3	1	5	4	5	5	5	5

Subjek	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	Total
206	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	132
207	4	4	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	129
208	1	1	4	4	4	4	1	3	3	4	5	5	1	5	2	5	140
209	4	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	4	5	5	147
210	1	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	1	5	1	5	129
211	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	151
212	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2	107
213	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	144
214	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	150
215	5	5	5	5	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	161
216	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	182
217	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	2	4	2	4	135
218	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	144
219	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	150
220	2	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	2	5	161

LAMPIRAN 6

PERHITUNGAN KATEGORISASI

Statistics

		Total skor stres akademik	Total skor regulasi diri dalam belajar
N	Valid	220	220
	Missing	0	0
Percentiles	20	104.00	141.00
	40	120.00	147.00
	60	132.60	153.00
	80	148.80	161.80

Total skor stres akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	49	1	.5	.5	.5
	52	1	.5	.5	.9
	53	1	.5	.5	1.4
	59	1	.5	.5	1.8
	64	1	.5	.5	2.3
	66	1	.5	.5	2.7
	73	1	.5	.5	3.2
	77	1	.5	.5	3.6
	78	1	.5	.5	4.1
	79	1	.5	.5	4.5
	83	1	.5	.5	5.0
	84	1	.5	.5	5.5
	85	2	.9	.9	6.4
	86	2	.9	.9	7.3
	87	2	.9	.9	8.2
	88	1	.5	.5	8.6
	89	1	.5	.5	9.1
	90	1	.5	.5	9.5
	91	2	.9	.9	10.5
	92	1	.5	.5	10.9
93	1	.5	.5	11.4	
95	1	.5	.5	11.8	

98	4	1.8	1.8	13.6
99	3	1.4	1.4	15.0
100	4	1.8	1.8	16.8
102	3	1.4	1.4	18.2
103	1	.5	.5	18.6
104	6	2.7	2.7	21.4
105	4	1.8	1.8	23.2
106	1	.5	.5	23.6
107	4	1.8	1.8	25.5
108	6	2.7	2.7	28.2
109	4	1.8	1.8	30.0
111	1	.5	.5	30.5
112	1	.5	.5	30.9
113	1	.5	.5	31.4
114	2	.9	.9	32.3
115	2	.9	.9	33.2
116	5	2.3	2.3	35.5
117	1	.5	.5	35.9
118	1	.5	.5	36.4
119	6	2.7	2.7	39.1
120	4	1.8	1.8	40.9
121	3	1.4	1.4	42.3
122	9	4.1	4.1	46.4
123	3	1.4	1.4	47.7
124	2	.9	.9	48.6
125	2	.9	.9	49.5
126	2	.9	.9	50.5
127	5	2.3	2.3	52.7
128	2	.9	.9	53.6
129	1	.5	.5	54.1
130	4	1.8	1.8	55.9
131	3	1.4	1.4	57.3
132	6	2.7	2.7	60.0
133	2	.9	.9	60.9
134	7	3.2	3.2	64.1

135	1	.5	.5	64.5
136	3	1.4	1.4	65.9
137	3	1.4	1.4	67.3
138	2	.9	.9	68.2
139	3	1.4	1.4	69.5
140	1	.5	.5	70.0
141	1	.5	.5	70.5
142	3	1.4	1.4	71.8
143	1	.5	.5	72.3
144	4	1.8	1.8	74.1
145	2	.9	.9	75.0
146	6	2.7	2.7	77.7
147	3	1.4	1.4	79.1
148	2	.9	.9	80.0
149	3	1.4	1.4	81.4
150	1	.5	.5	81.8
151	1	.5	.5	82.3
153	4	1.8	1.8	84.1
154	4	1.8	1.8	85.9
155	1	.5	.5	86.4
156	3	1.4	1.4	87.7
157	2	.9	.9	88.6
158	2	.9	.9	89.5
160	1	.5	.5	90.0
161	1	.5	.5	90.5
162	1	.5	.5	90.9
163	1	.5	.5	91.4
165	1	.5	.5	91.8
166	1	.5	.5	92.3
167	1	.5	.5	92.7
168	2	.9	.9	93.6
169	1	.5	.5	94.1
170	2	.9	.9	95.0
173	2	.9	.9	95.9
176	2	.9	.9	96.8

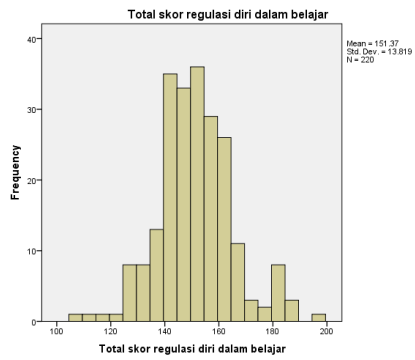
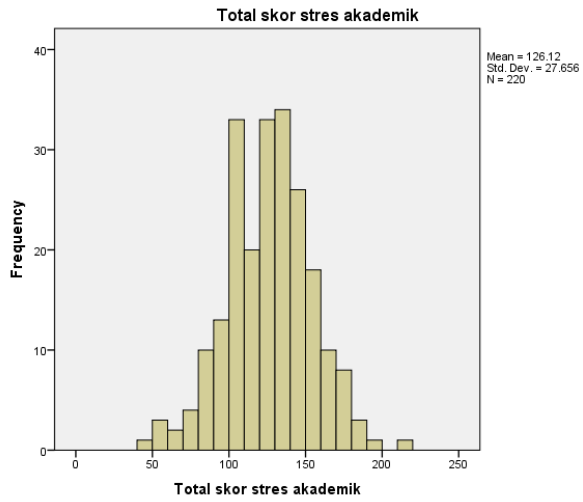
179	2	.9	.9	97.7
183	1	.5	.5	98.2
184	1	.5	.5	98.6
188	1	.5	.5	99.1
194	1	.5	.5	99.5
213	1	.5	.5	100.0
Total	220	100.0	100.0	

Total skor regulasi diri dalam belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	107	1	.5	.5	.5
	111	1	.5	.5	.9
	119	1	.5	.5	1.4
	122	1	.5	.5	1.8
	125	1	.5	.5	2.3
	126	1	.5	.5	2.7
	127	1	.5	.5	3.2
	128	2	.9	.9	4.1
	129	3	1.4	1.4	5.5
	130	1	.5	.5	5.9
	131	1	.5	.5	6.4
	132	2	.9	.9	7.3
	133	2	.9	.9	8.2
	134	2	.9	.9	9.1
	135	2	.9	.9	10.0
	137	4	1.8	1.8	11.8
	138	4	1.8	1.8	13.6
	139	3	1.4	1.4	15.0
	140	7	3.2	3.2	18.2
	141	5	2.3	2.3	20.5
	142	3	1.4	1.4	21.8
	143	10	4.5	4.5	26.4
	144	10	4.5	4.5	30.9
	145	7	3.2	3.2	34.1

146	10	4.5	4.5	38.6
147	4	1.8	1.8	40.5
148	6	2.7	2.7	43.2
149	6	2.7	2.7	45.9
150	11	5.0	5.0	50.9
151	6	2.7	2.7	53.6
152	8	3.6	3.6	57.3
153	7	3.2	3.2	60.5
154	4	1.8	1.8	62.3
155	7	3.2	3.2	65.5
156	5	2.3	2.3	67.7
157	3	1.4	1.4	69.1
158	9	4.1	4.1	73.2
159	5	2.3	2.3	75.5
160	4	1.8	1.8	77.3
161	6	2.7	2.7	80.0
162	3	1.4	1.4	81.4
163	5	2.3	2.3	83.6
164	8	3.6	3.6	87.3
165	1	.5	.5	87.7
166	1	.5	.5	88.2
167	5	2.3	2.3	90.5
168	3	1.4	1.4	91.8
169	1	.5	.5	92.3
172	1	.5	.5	92.7
174	2	.9	.9	93.6
176	1	.5	.5	94.1
177	1	.5	.5	94.5
180	2	.9	.9	95.5
181	3	1.4	1.4	96.8
182	2	.9	.9	97.7
183	1	.5	.5	98.2
185	1	.5	.5	98.6
186	1	.5	.5	99.1
189	1	.5	.5	99.5

197	1	.5	.5	100.0
Total	220	100.0	100.0	



LAMPIRAN 7

HASIL UJI ASUMSI DAN UJI

HIPOTESIS

Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Total skor stres akademik	220	100.0%	0	0.0%	220	100.0%
Total skor regulasi diri dalam belajar	220	100.0%	0	0.0%	220	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Total skor stres akademik	Mean		127.30	1.874
		Lower Bound	123.60	
	95% Confidence Interval for Mean	Upper Bound	130.99	
		Bound		
	5% Trimmed Mean		127.38	
	Median		127.00	
	Variance		772.529	
	Std. Deviation		27.794	
	Minimum		50	
	Maximum		214	
	Range		164	
	Interquartile Range		39	
	Skewness		-.020	.164
	Kurtosis		.274	.327
Total skor regulasi diri dalam belajar	Mean		69.74	.461
		Lower Bound	68.83	
	95% Confidence Interval for Mean	Upper Bound	70.64	
		Bound		
	5% Trimmed Mean		69.70	

Median	69.50	
Variance	46.716	
Std. Deviation	6.835	
Minimum	50	
Maximum	91	
Range	41	
Interquartile Range	9	
Skewness	.132	.164
Kurtosis	.124	.327

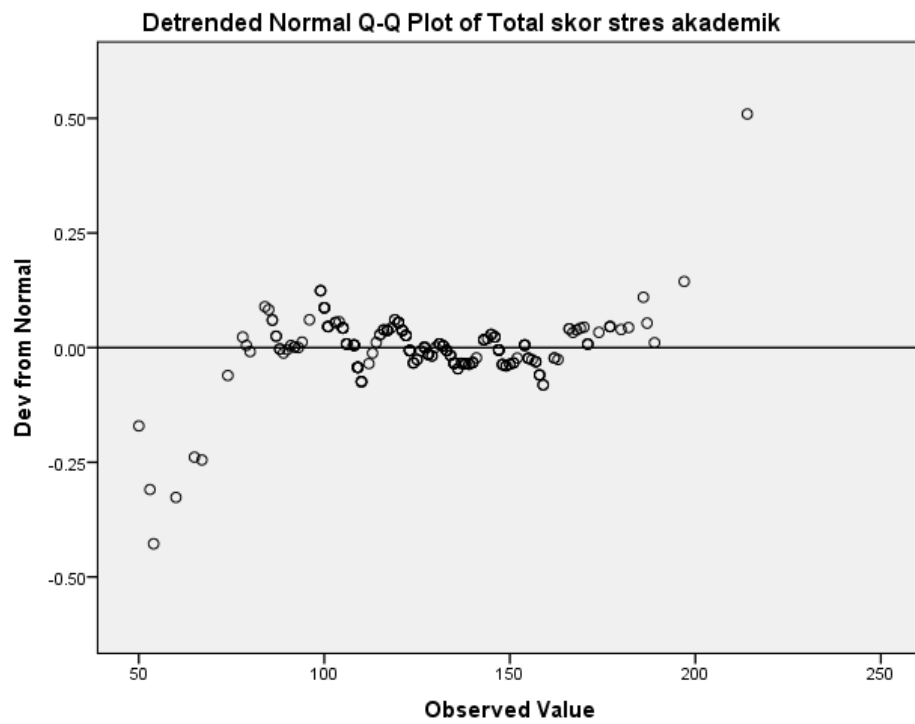
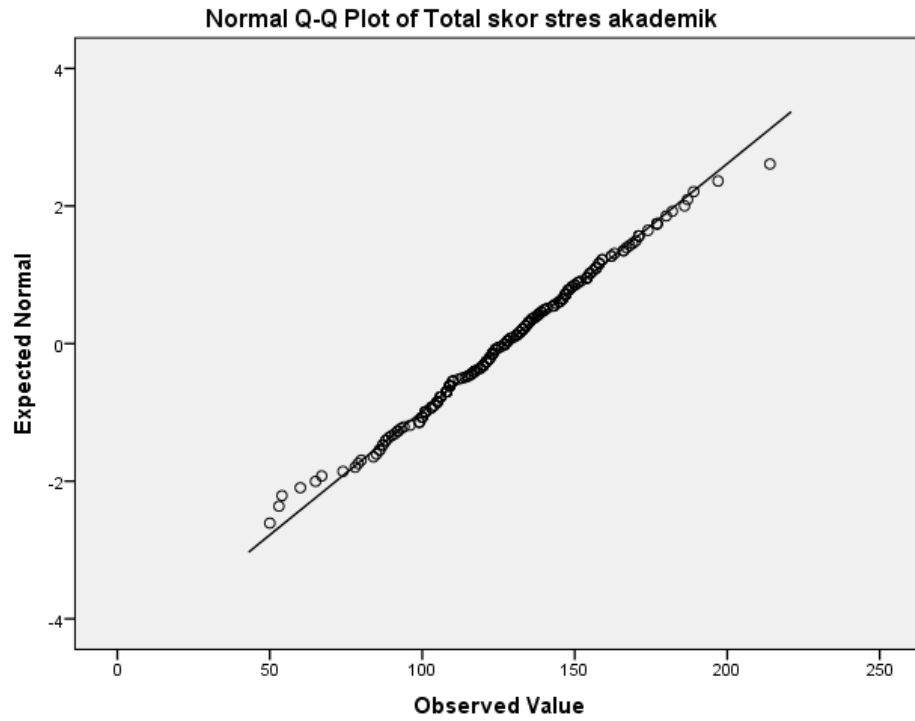
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total skor stres akademik	.036	220	.200 [*]	.996	220	.871
Total skor regulasi diri dalam belajar	.066	220	.020	.993	220	.408

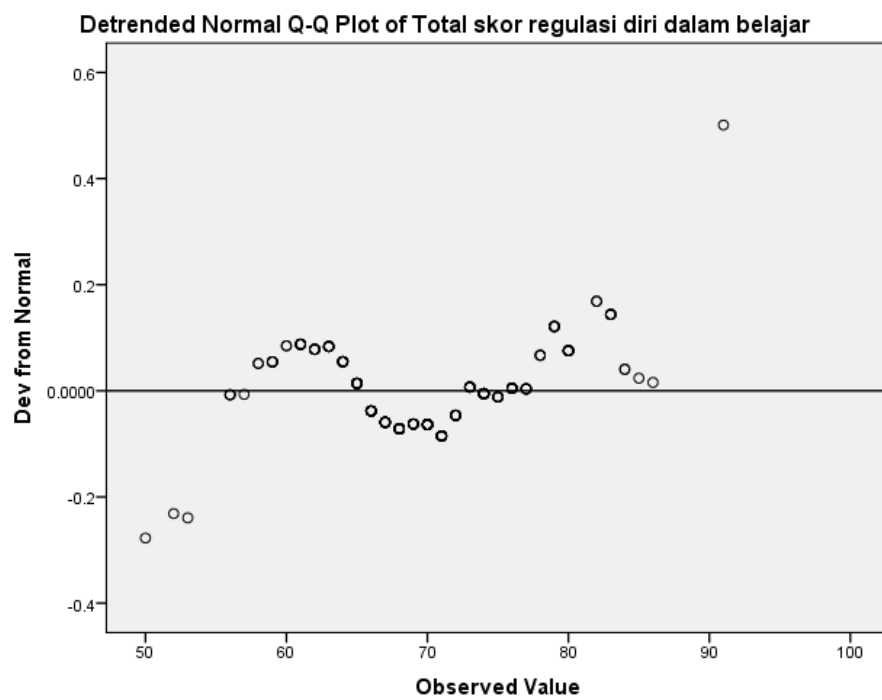
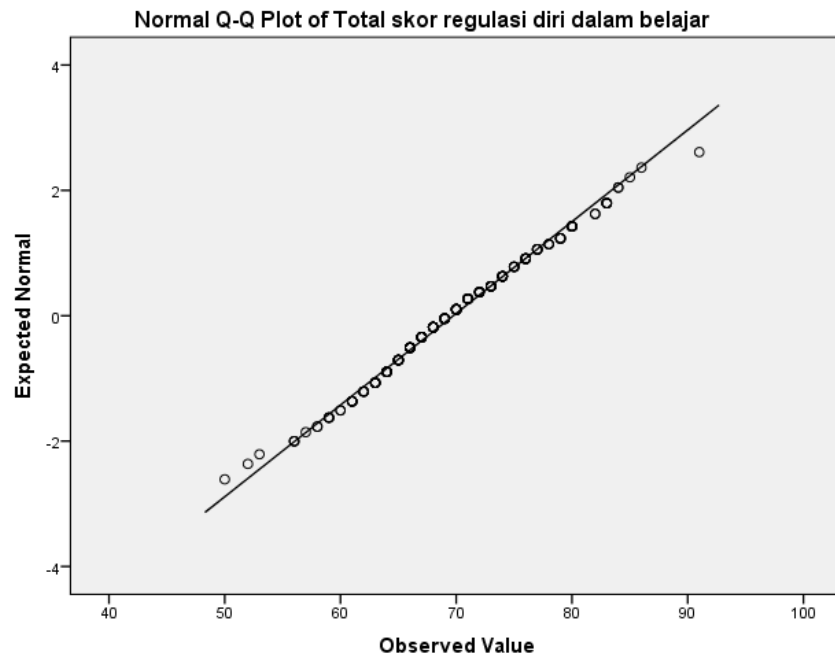
*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Stres Akademik



Regulasi Diri dalam Belajar



2. Uji Linearitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Total skor stres akademik * Total skor regulasi diri dalam belajar	220	100.0%	0	0.0%	220	100.0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			59767.258	33	1811.129	3.079	.000
Total skor stres	Between	Linearity	41197.076	1	41197.076	70.032	.000
akademik * Total	Groups	Deviation	18570.182	32	580.318	.986	.494
skor regulasi diri	from Linearity						
dalam belajar	Within Groups		109416.538	186	588.261		
Total			169183.795	219			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Total skor stres akademik * Total skor regulasi diri dalam belajar	-.493	.244	.594	.353

Uji Hipotesis

Correlations

		Total skor stres akademik	Total skor regulasi diri dalam belajar
Spearman's rho	Total skor stres akademik	1.000	-.486**
		Correlation Coefficient	
		Sig. (1-tailed)	.000
		N	220
	Total skor regulasi diri dalam belajar	-.486**	1.000
		Correlation Coefficient	
	Sig. (1-tailed)	.000	.
	N	220	220

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

ANALISIS TAMBAHAN

UJI NORMALITAS

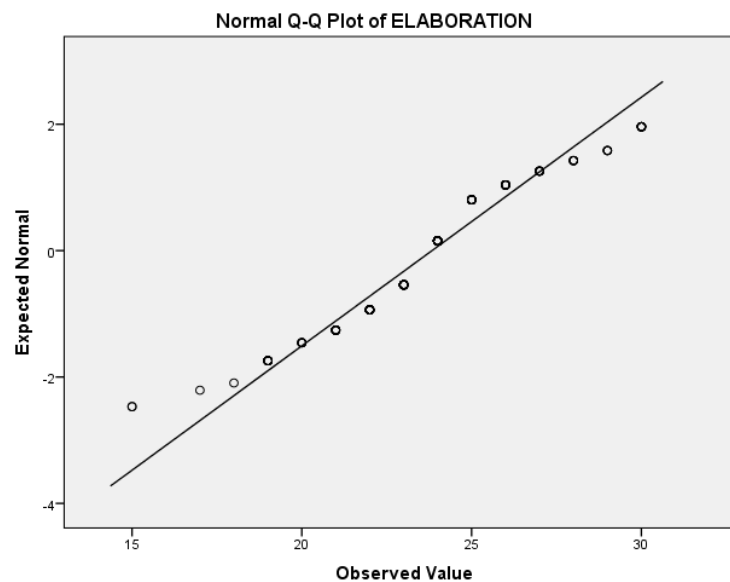
Case Processing Summary

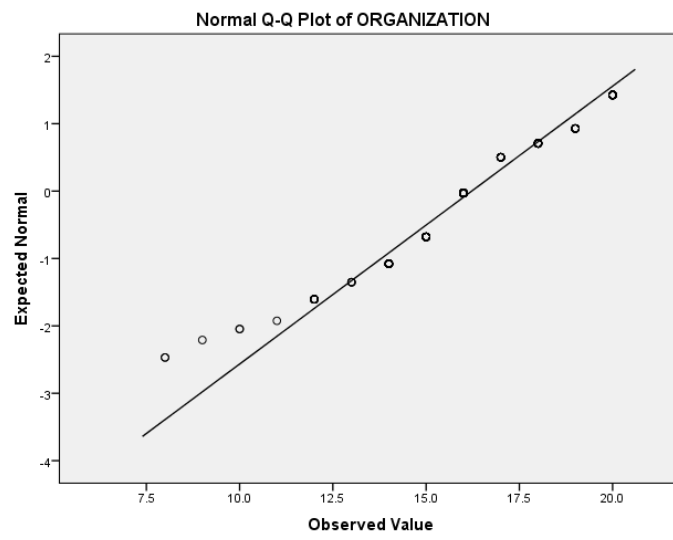
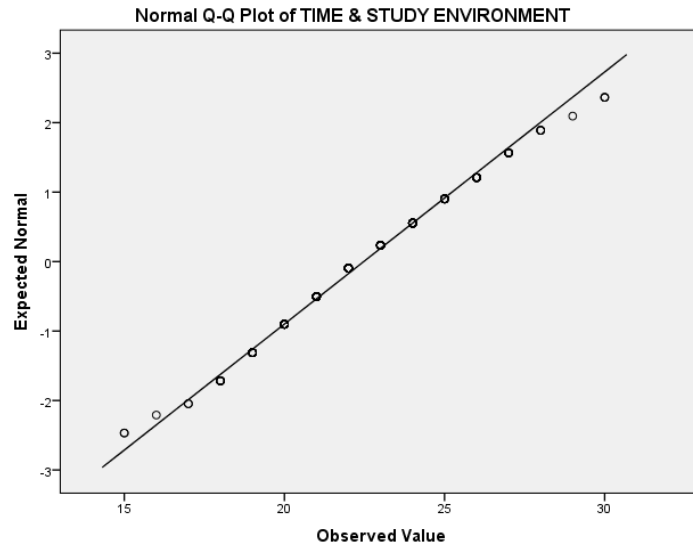
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
ELABORATION	220	100.0%	0	0.0%	220	100.0%
TIME & STUDY ENVIRONMENT	220	100.0%	0	0.0%	220	100.0%
ORGANIZATION	220	100.0%	0	0.0%	220	100.0%
EFFORT REGULASTION	220	100.0%	0	0.0%	220	100.0%

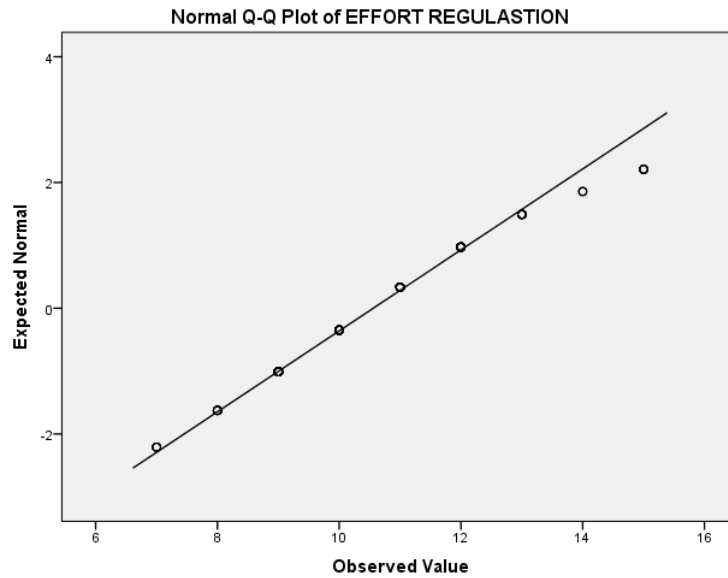
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ELABORATION	.233	220	.000	.912	220	.000
TIME & STUDY ENVIRONMENT	.114	220	.000	.983	220	.009
ORGANIZATION	.200	220	.000	.921	220	.000
EFFORT REGULASTION	.156	220	.000	.951	220	.000

a. Lilliefors Significance Correction







UJI LINIERITAS

SUBSKALA 1 (ELABORATION)

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
ELABORATION * TOTAL STRES AKADEMIK	220	100.0%	0	0.0%	220	100.0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			20622.664	14	1473.047	2.056	.016
TOTAL STRES AKADEMIK * ELABORATION	Between Groups	Linearity	14323.561	1	14323.561	19.991	.000
		Deviation from Linearity	6299.103	13	484.546	.676	.785
	Within Groups		146884.263	205	716.509		
Total			167506.927	219			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
TOTAL STRES AKADEMIK * ELABORATION	-.292	.086	.351	.123

SUBSKALA 2 (TIME AND STUDY ENVIRONMENT)

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TIME & STUDY ENVIRONMENT * TOTAL STRES AKADEMIK	220	100.0%	0	0.0%	220	100.0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTAL STRES AKADEMIK * TIME & STUDY ENVIRONMENT	Between Groups	(Combined)	40953.593	15	2730.240	4.401	.000
		Linearity	31647.653	1	31647.653	51.015	.000
		Deviation from Linearity	9305.939	14	664.710	1.071	.385
		Within Groups	126553.335	204	620.359		
		Total	167506.927	219			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
TOTAL STRES AKADEMIK * TIME & STUDY ENVIRONMENT	-.435	.189	.494	.244

SUBSKALA 5 (ORGANIZATION)**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TOTAL STRES AKADEMIK * ORGANIZATION	220	100.0%	0	0.0%	220	100.0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			17576.949	12	1464.746	2.022	.024
TOTAL STRES AKADEMIK * ORGANIZATION	Between	Linearity	10649.959	1	10649.959	14.704	.000
	Groups	Deviation from Linearity	6926.990	11	629.726	.869	.571
	Within	Groups	149929.979	207	724.299		
	Total		167506.927	219			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
TOTAL STRES AKADEMIK * ORGANIZATION	-.252	.064	.324	.105

SUBSKALA 7 (EFFORT REGULATION)**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
EFFORT REGULASTION * TOTAL STRES AKADEMIK	220	100.0%	0	0.0%	220	100.0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
		(Combined)	22049.672	8	2756.209	3.998	.000
TOTAL STRES	Between	Linearity	19879.673	1	19879.673	28.837	.000
AKADEMIK *	Groups	Deviation	2169.999	7	310.000	.450	.870
EFFORT		from Linearity					
REGULASTION	Within	Groups	145457.256	211	689.371		
	Total		167506.927	219			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
TOTAL STRES AKADEMIK * EFFORT REGULASTION	-.344	.119	.363	.132

UJI HIPOTESIS

Correlations

		ELABORATIO N	TIME & STUDY ENVIRONMEN T	TASK VALU E	TOTAL STRES AKADEMI K
Spearman' s rho	Correlatio n	1.000	.482**	.426**	-.313**
	ELABORATIO N				
	Coefficien t				
	Sig. (2- tailed)	.	.000	.000	.000
	N	220	220	220	220
	Correlatio n	.482**	1.000	.452**	-.441**
	TIME & STUDY ENVIRONMEN T				
	Coefficien t				
	Sig. (2- tailed)	.000	.	.000	.000
	N	220	220	220	220
	Correlatio n	.426**	.452**	1.000	-.264**
	TASK VALUE				
Coefficien t					
Sig. (2- tailed)	.000	.000	.	.000	
N	220	220	220	220	
Correlatio n	-.313**	-.441**	-.264**	1.000	
TOTAL STRES AKADEMIK					
Coefficien t					
Sig. (2- tailed)	.000	.000	.000	.	
N	220	220	220	220	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		ORGANIZATI ON	SELF- EFFICACY FOR LEARNING & PERFORMAN CE	EFFORT REGULASTIO ON	TOTAL STRES AKADEMIK
Spearma n's rho	Correlati on	1.000	.308**	.225**	-.263**
	ORGANIZATI ON				
	Coefficie nt				
	Sig. (2- tailed)	.	.000	.001	.000
	N	220	220	220	220
	SELF- EFFICACY FOR LEARNING & PERFORMAN CE				
	Correlati on	.308**	1.000	.312**	-.325**
	Coefficie nt				
	Sig. (2- tailed)	.000	.	.000	.000
	N	220	220	220	220
	EFFORT REGULASTIO N				
	Correlati on	.225**	.312**	1.000	-.329**
Coefficie nt					
Sig. (2- tailed)	.001	.000	.	.000	
N	220	220	220	220	
TOTAL STRES AKADEMIK					
Correlati on	-.263**	-.325**	-.329**	1.000	
Coefficie nt					
Sig. (2- tailed)	.000	.000	.000	.	
N	220	220	220	220	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 8
SURAT PERIZINAN PENELITIAN



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

Program Studi Psikologi (S1), Program Studi Ilmu Komunikasi (S1), Program Pendidikan Bahasa Inggris (S1),
 Program Studi Hubungan Internasional (S1), Program Magister Profesi Psikologi (S2)

Tanggal : 27 Maret 2018
 Nomor : 236 / Dek / 70/Div.Um.RT / III / 2018
 Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
 Jl. Lingkar Selatan, Kasihan, Bantul
 Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb

Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa untuk menempuh ujian, bagi setiap mahasiswa diwajibkan membuat skripsi/tugas akhir.


Sehubungan dengan hal tersebut di atas diperlukan data, baik dari Instansi Pemerintah, Badan Usaha Milik Negara, Perusahaan Swasta dan Lembaga maupun individu. Selanjutnya kami mohon ijin penelitian/pengambilan data mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia tersebut dibawah ini :

Nama : **Dewi Wulandari**
 Nomor Mahasiswa : **14320267**
 Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN**

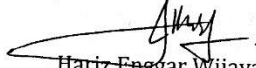
Demikian permohonan kami, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb


Dekan,


 Dr. rer. nat. Ariel Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog

Dosen Pembimbing,


 Hariz Enggar Wijaya, S.Psi., M.Psi




UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Kaliurang 14,5 Tel. (0274) 898444 ext. 2096, 2101; Fax. (0274) 898444 ext. 2007
 E-mail : fk@uii.ac.id, YOGYAKARTA 55584

No. : 304/Dek/70/Div.Um/III/2018

14 Maret 2018

Lamp : -

Hal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.,
 Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
 Universitas Islam Indonesia
 Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Menindaklanjuti surat Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia No. : 168/Dek/70/Div.Um.RT/III/2018 tertanggal 05 Maret 2018 perihal permohonan ijin penelitian untuk skripsi, maka dengan ini kami memberikan ijin kepada :

Nama : Dewi Wulandari
 No. Mahasiswa : 14 320 267
 Program Studi : Psikologi
 Fakultas : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII
 Judul Penelitian :

“HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN”

Untuk melakukan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Ijin penelitian diberikan selama tiga bulan mulai tanggal 14 Maret 2018 s.d. 13 Juni 2018
2. Wajib mentaati peraturan yang ada di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia
3. Wajib menyerahkan hasil penelitian kepada Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia.

Demikian pemberian ijin ini, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



dr. Linda Rosita, M.Kes., Sp.PK

Tembusan :
 - Mahasiswa Yang Bersangkutan

LAMPIRAN 9
SURAT KETERANGAN SELESAI
PENELITIAN



الجامعة الإسلامية الإندونيسية
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Kaliurang 14,5 Tel. (0274) 898444 ext. 2096, 2101; Fax. (0274) 898444 ext. 2007
 E-mail : fk@uii.ac.id, YOGYAKARTA 55584

SURAT KETERANGAN TELAH SELESAI PENELITIAN

No : 624/Dek/70/Div.Um/VI/2018

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Yogyakarta dengan ini menerangkan bahwa :

N a m a : Dewi Wulandari
 No. Mahasiswa : 14 320 267
 Program studi : Psikologi
 Fakultas : Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Telah melakukan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia pada tanggal 14 Maret 2018 s.d. 03 Mei 2018 berkaitan dengan penyelesaian skripsi dengan judul “*HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN*”.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, dan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Alhamdulillahirabbil'aalamiin.

Yogyakarta, 4 Juni 2018
 Dekan,

 Dr. Linda Rosita, M.Kes., Sp.PK

