

**HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DAN STRES AKADEMIK DI MASA
PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN
AR-RANIRY**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**ZAHARA
NIM. 160901009**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
1442 H/2021 M**

**HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DAN STRES AKADEMIK
DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA
PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Oleh

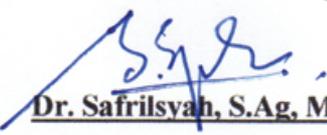
**ZAHARA
NIM. 160901009**

Disetujui Oleh:

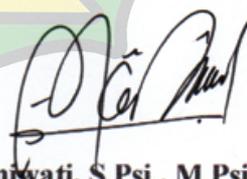
Pembimbing I,

A R - R A N I R Y

Pembimbing II,


Dr. Safrilsyah, S.Ag, M.Si

NIP. 197004201997031001


Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIDN. 0019068202

**HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DAN STRES AKADEMIK DIMASA
PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN
AR-RANIRY**

SKRIPSI-1

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

**Diajukan Oleh:
ZAHARA
NIM. 160901009**

**Pada Senin/ 02 Agustus 2021
Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi**

Ketua,

**Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si
NIP. 197004201997031001**

Sekretaris,

**Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN.0019068202**

Penguji I,

**Prof. Eka Srimulyani, MA., Pd.D
NIP. 197702191998032001**

Penguji II,

**Cut Rizka Aliana, S. Psi., M.Si
NIP. 199010312019032014**

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry**



**Dr. Salami, M.A.
NIP. 196512051992032003**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya :

Nama : Zahara

NIM : 160901009

Jenjang : Strata Satu (S1)

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar Kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 28 Juli 2021
Yang Menyatakan,




Zahara

NIM. 160901009

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji syukur bagi Allah SWT Yang Maha Pengasih, Penyayang serta memberikan hidayah, nikmat dan kesempatan bagi penulis sehingga penulis bisa belajar dan menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Hubungan Kebersyukuran dan Stres Akademik dimasa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry” yang disusun untuk memenuhi syarat guna memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan, masukan, serta pelajaran. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Kedua orang tua penulis yang paling istimewa yaitu Bapak Elidar Abdullah dan Ibu Fatimah, yang senantiasa mendoakan dan mendukung dengan segenap cinta dan kasih sayang.
2. Kakek Adnan Jalil dan Nenek Lazimah, Kakek Abdullah dan Nenek Basyariah yang selalu mendoakan agar penulis selalu dimudahkan segalanya.
3. Teungku dan Bunda yang senantiasa mendoakan dan memberi dukungan kepada penulis.
4. Ibu Dr. Salami, MA, selaku Dekan Fakultas Psikologi yang selalu memberi dukungan dan motivasi terhadap mahasiswanya.

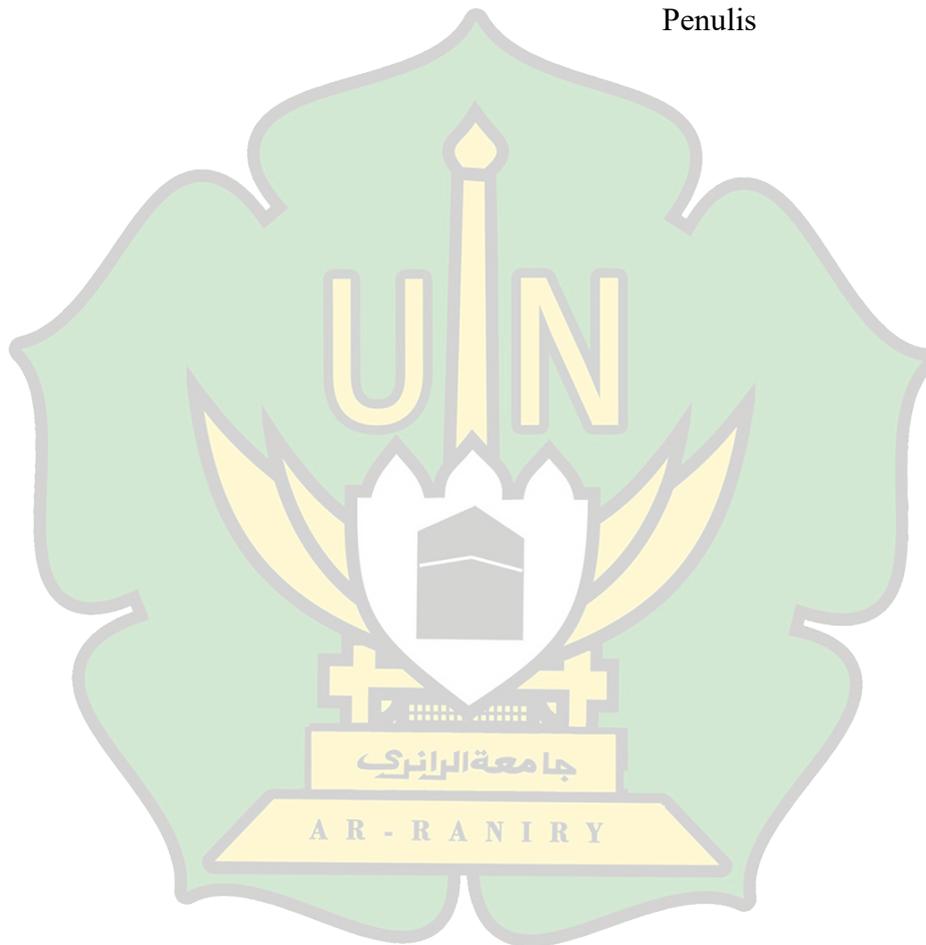
5. Bapak Jasmadi, S.Psi., MA., Psikolog sebagai Wakil Dekan I bidang Akademik dan Kelembagaan yang selalu memberi dukungan dan motivasi serta meluangkan waktu untuk mahasiswanya.
6. Bapak Muhibuddin, S.Ag., M.Ag sebagai Wakil Dekan II bidang Administrasi dan Keuangan, yang telah membantu dalam administrasi mahasiswa.
7. Bapak Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si, selaku Ketua Prodi Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, juga sebagai Pembimbing Akademik dan Pembimbing I yang selalu memberi dorongan-dorongan positif kepada mahasiswanya.
8. Bapak Barmawi, S.Ag., M.Si. Selaku Sekretaris Prodi Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang selalu memberi dorongan-dorongan Positif kepada Mahasiswanya.
9. Ibu Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan fikiran serta memberi motivasi dan membimbing penulis dengan tulus dan ikhlas, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi.
10. Prof Eka Srimulyani, S.Ag., MA., Ph.D sebagai penguji I yang memberi dukungan dan nasehat sehingga meningkatkan motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi.
11. Ibu Cut Riska Aliana, S.Psi., M.Si sebagai penguji II yang telah memberi dukungan dan bantuan ketikan ujian komprehensif, sehingga membuat penulis bangga dan semakin bersemangat untuk menyelesaikan skripsi.
12. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh atas segala kesabaran dan keikhlasannya untuk memberikan ilmu-ilmu kepada penulis, dan

seluruh karyawan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah banyak membantu penulis.

13. Biro Akademik UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah membantu dan memberikan informasi kepada penulis dalam proses pengumpulan data.
14. Mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry leting 2016, 2017, 2018 dan 2019 yang telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian.
15. Saudara kandung penulis Fauza yang selalu memberi dukungan dan semangat kepada penulis.
16. Teman-teman penulis, Dian Fahira, Elvia Zelly, Nurul Hidayati, Nora Ayunisa Darma, Suci Lestari dan kepada Ihma, Rina, Riska, Lisa, Saradina, Riza, Nisa Vera, Ira Safitri dan Rayyan, serta teman-teman penulis lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang selalu memotivasi penulis dan selalu memberikan masukan dan saran yang sangat berguna dalam menyelesaikan skripsi ini.
17. Kepada Sepupu penulis Kurnia Dinur, Aidil Fitra, Farah Fauzana, Marya Ulfa, Putri Nanda, Raudhatul Jannah dan Khulli Jannati yang senantiasa membantu penulis.
18. Kepada Sahabat Pesantren Nurul Hidayah terutama Tazkirah, Raudhatul Jannah, Maulina, Nailul Muna, Putri Khairina dan Putri yang telah mendoakan dan membantu peneliti selama kpm dan penelitian.
19. Kepada Irna Fitria dan Rina Arianti yang telah membantu peneliti, juga kepada Vania Keisya.

20. Semua pihak yang telah membantu berjalannya penelitian ini, semoga Allah SWT senantiasa memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya.

Banda Aceh, 28 Juli 2021
Penulis

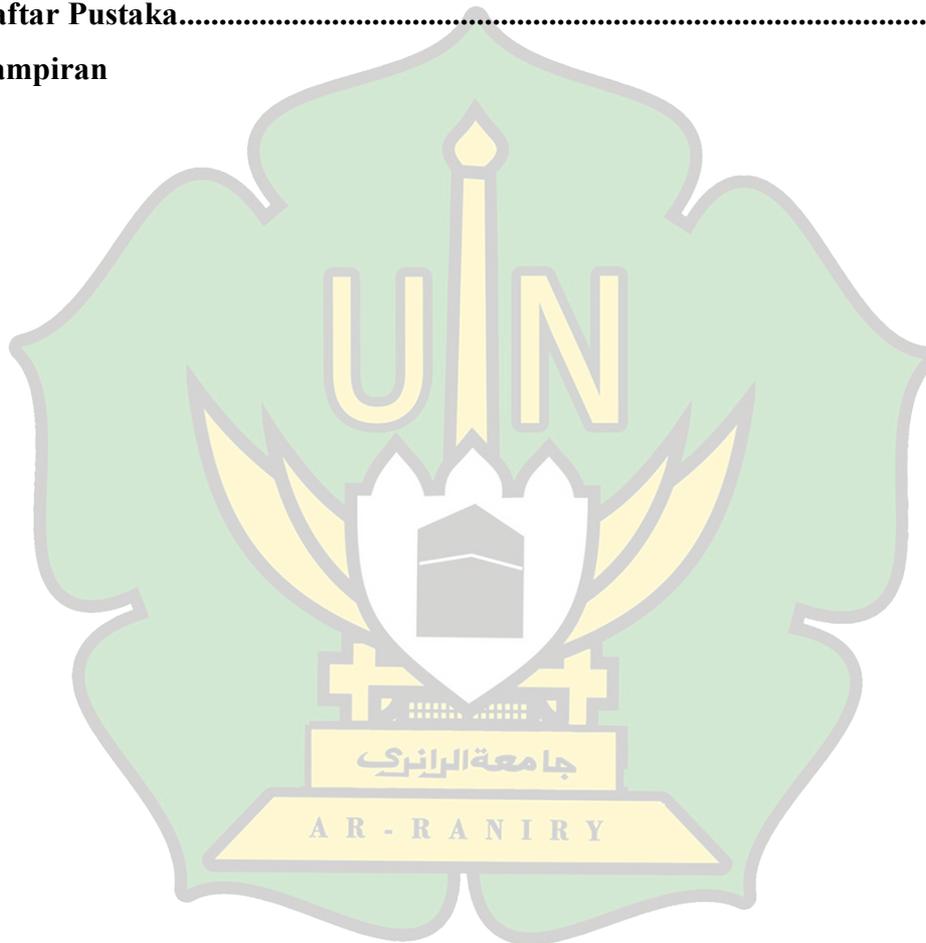


DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Stres Akademik	13
1. Pengertian Stres Akademik	13
2. Aspek-aspek Stres Akademik.....	14
3. Faktor-faktor Stres Akademik	17
4. Gejala-gejala Stres Akademik	18
B. Kebersyukuran	19
1. Pengertian Kebersyukuran.....	19
2. Aspek-aspek Kebersyukuran	21
C. Hubungan Kebersyukuran dengan Stres Akademi	23
D. Hipotesis.....	25

BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	26
B. Identifikasi Variabel Penelitian	26
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27
1. Stres Akademik	27
2. Kebersyukuran	27
D. Subjek Penelitian.....	27
1. Populasi	27
2. Sampel.....	28
E. Teknik Pengumpulan Data	28
1. Alat Ukur.....	29
2. Uji Validitas	32
3. Uji Daya Beda Aitem.....	33
4. Uji Reliabilitas	34
F. Teknik Analisis Data.....	35
1. Uji Asumsi	35
a. Uji Normalitas.....	35
b. Uji Linieritas	35
2. Uji Hipotesis.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	37
A. Deskripsi Data Penelitian.....	37
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	37
1. Administrasi Penelitian	37
2. Persiapan Penelitian	38
a. Hasil Validitas Alat ukur	38
b. Hasil Analisis Daya Beda Aitem Alat Ukur	39
c. Hasil Reliabilitas.....	41
3. Pelaksanaan Penelitian.....	42
4. Analisis Deskriptif	42
C. Uji Prasyarat	47
1. Uji Normalitas Sebaran.....	47

2. Uji Linieritas Hubungan.....	48
D. Uji Hipotesis Pembahasan.....	49
E. Pembahasan	50
BAB V PENUTUP.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
Daftar Pustaka.....	56
Lampiran	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Skor Aitem Skala Stres Akademik	29
Tabel 3.2	Skor Aitem Kebersyukuran	29
Tabel 3.3	Blue Print Stres Akademik	31
Tabel 3.4	Blue Print Kebersyukuran.....	32
Tabel 4.1	Data Demografi Sampel Penelitian.....	37
Tabel 4.2	Koefisien CVR.....	38
Tabel 4.3	Koefisien Daya Beda Aitem Skala Stres Akademik.....	39
Tabel 4.4	Koefisien Daya Beda Aitem Skala Stres Akademik.....	40
Tabel 4.5	Koefisien Daya Beda Aitem Skala Kebersyukuran	40
Tabel 4.6	Blue Print Akhir Aitem Stres Akademik	41
Tabel 4.7	Blue Print Kebersyukuran.....	41
Tabel 4.8	Deskripsi Data Penelitian Skala Stres Akademik	43
Tabel 4.9	Katagorisasi Stres Akademik.....	45
Tabel 4.10	Deskripsi Data Penelitian Skala Kebersyukuran	45
Tabel 4.11	Kategorisasi Kebersyukuran	47
Tabel 4.12	Uji Normalitas Sebaran Data Penelitian	48
Tabel 4.13	Uji Linieritas Hubungan Data Penelitian.....	48
Tabel 4.14	Uji Hipotesis Data Penelitian.....	49
Tabel 4.15	<i>Measures of Association</i>	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	25
--------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabulasi *CVR*

Lampiran 2 Skala Penelitian

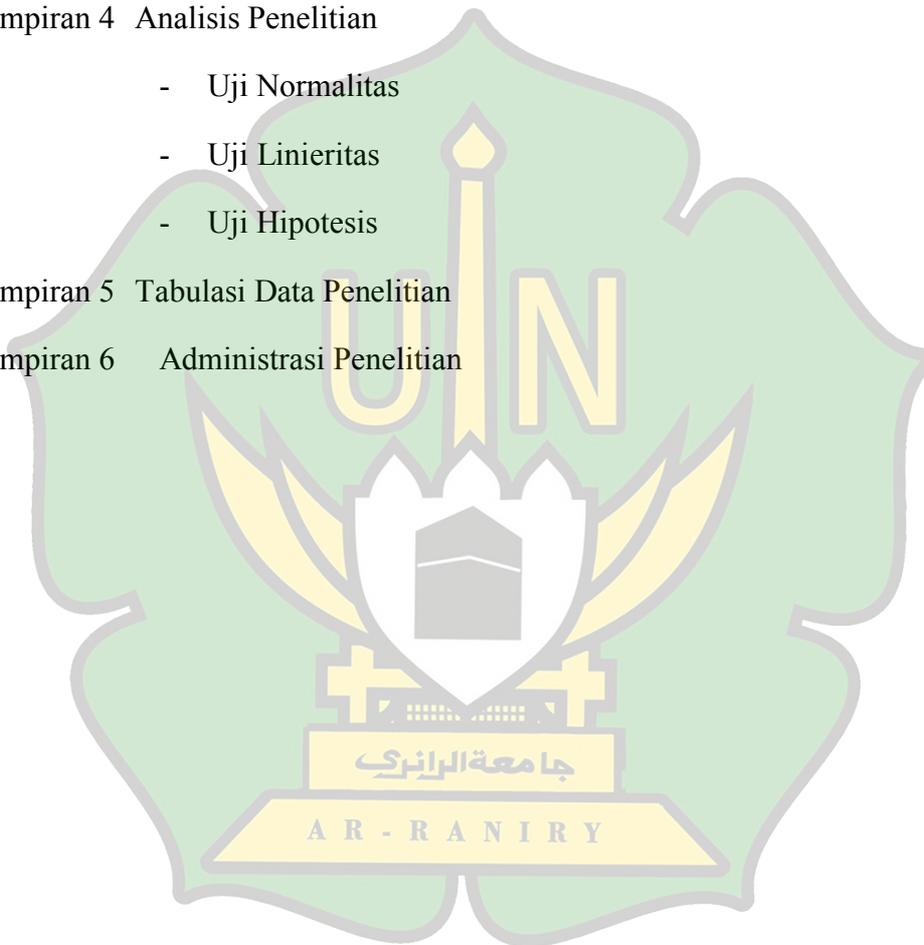
Lampiran 3 Koefisien Reliabilitas Aitem penelitian

Lampiran 4 Analisis Penelitian

- Uji Normalitas
- Uji Linieritas
- Uji Hipotesis

Lampiran 5 Tabulasi Data Penelitian

Lampiran 6 Administrasi Penelitian



Hubungan Kebersyukuran Dengan Stres Akademik Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 berdampak pada dunia pendidikan sehingga pemerintah membuat kebijakan pembelajaran daring. Pembelajaran daring dianggap positif oleh beberapa mahasiswa, namun kebanyakan mahasiswa juga mengalami kesulitan diantaranya sinyal yang kurang mendukung, kekurangan kuota dan adanya gangguan ketika belajar di rumah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan stress akademik di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Teknik penentuan sampel yaitu *simple random sampling*. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa psikologi yang berjumlah sebanyak 679 mahasiswa dengan sampel 208 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan skala *Gratitude* dari Emmons, McCullough dan Tsang (2002) untuk mengukur kebersyukuran dan Skala stress akademik yang peneliti buat berdasarkan aspek dari Gadzella (1994) untuk mengukur stress akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan stress akademik pada mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry. Pada penelitian ini diperoleh nilai korelasi $r = 0,188$ dengan nilai signifikan $p = 0,006$ yang menggambarkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebersyukuran dengan stress akademik. Hal ini mengidentifikasi bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi stress akademik, sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka stress akademik semakin rendah.

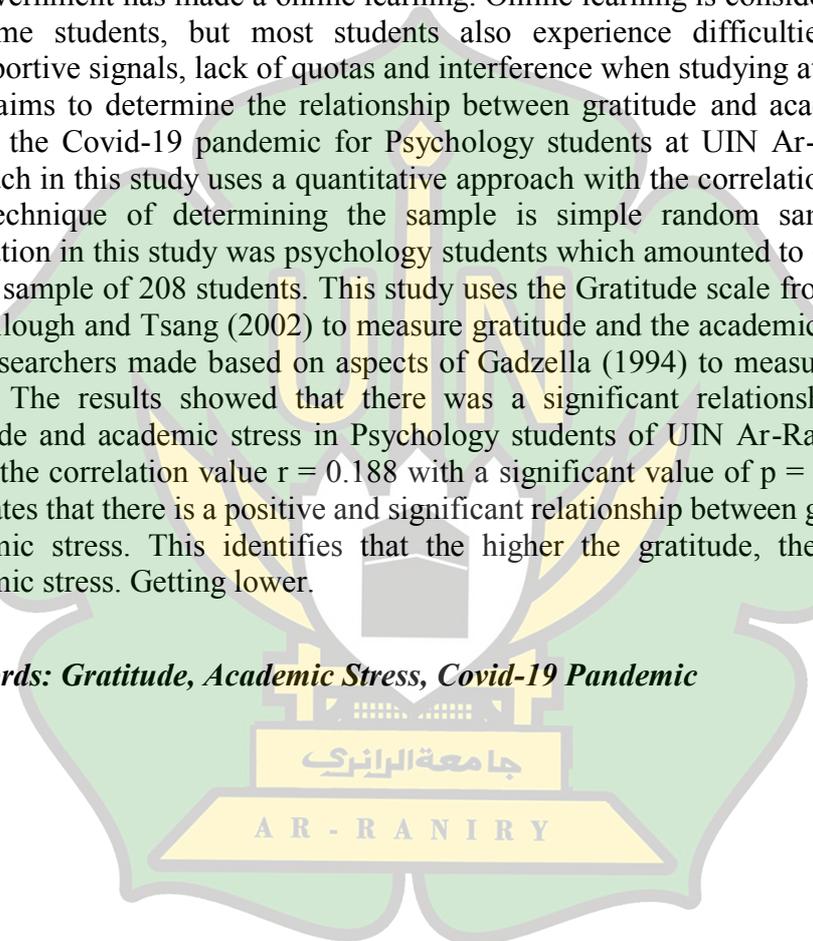
Kata Kunci: *Kebersyukuran, Stres Akademik, Pandemi Covid-19*

The Relationship between Gratitude and Academic Stress During the Covid-19 Pandemic for Psychology Students at UIN Ar-Raniry

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has had an impact on the world of education, so the government has made a online learning. Online learning is considered positive by some students, but most students also experience difficulties including unsupportive signals, lack of quotas and interference when studying at home. This study aims to determine the relationship between gratitude and academic stress during the Covid-19 pandemic for Psychology students at UIN Ar-Raniry. The approach in this study uses a quantitative approach with the correlational method. The technique of determining the sample is simple random sampling. The population in this study was psychology students which amounted to 679 students with a sample of 208 students. This study uses the Gratitude scale from Emmons, McCullough and Tsang (2002) to measure gratitude and the academic stress scale that researchers made based on aspects of Gadzella (1994) to measure academic stress. The results showed that there was a significant relationship between gratitude and academic stress in Psychology students of UIN Ar-Raniry. In this study, the correlation value $r = 0.188$ with a significant value of $p = 0.006$ which illustrates that there is a positive and significant relationship between gratitude and academic stress. This identifies that the higher the gratitude, the higher the academic stress. Getting lower.

Keywords: Gratitude, Academic Stress, Covid-19 Pandemic



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini dunia sedang berduka menghadapi wabah berbahaya, masyarakat dunia merasa resah dengan munculnya wabah tersebut. Pada bulan Desember 2019 ditemukannya kasus *pneumonia* misterius yang pertama kali di laporkan di kota Wuhan, Provinsi Hubei. Wabah yang terjangkit untuk sementara dinamakan sebagai *Novel Coronavirus 2019 (2019-nCoV)*, kemudian *World Health Organization (WHO)* mengumumkan nama baru yaitu *Coronavirus Disease (Covid-19)* pada tanggal 11 Februari 2020 dikarenakan infeksi virus baru yang menginfeksi saluran pernafasan dari gejala umum berupa demam, batuk, dan gangguan pada saluran pernafasan (Yuliana, 2020).

Kasus positif di Indonesia di umumkan pada tanggal 2 Maret 2020, dan kemudian Indonesia ditetapkan sebagai darurat Covid-19. WHO juga mengumumkan Covid-19 sebagai pandemik, keadaan darurat secara global pada tanggal 12 Maret 2020 (Sohrabi, Catrin, Alsafi, O'Nell, Khan, Kervan, Al-Jabir, Losifidis & Agha, 2020). Pemerintah Indonesia terus melakukan upaya untuk meminimalisir terjadinya penyebaran Covid-19 diantaranya yaitu dengan membuat kebijakan membatasi aktifitas diluar rumah (Yunuz & Rezki, 2020).

Allah menguji makhluknya dengan berbagai macam ujian, diantaranya yaitu penyakit menular. Penyakit menular pada zaman Rasulullah dan para sahabat sudah terjadi. Seperti tersebut dalam Hadits Nabi;

“Tha’un adalah suatu peringatan dari Allah Subhanahu Wa Ta’ala untuk menguji hamba-hamba-Nya dari kalangan manusia. Maka apabila kamu mendengar penyakit itu berjangkit di suatu negeri, janganlah kamu masuk ke negeri itu. Dan apabila wabah itu berjangkit di negeri tempat kamu berada, jangan pula kamu lari dari padanya (HR. Bukhari).”

Covid-19 berdampak pada berbagai aspek dalam kehidupan seperti ekonomi, pendidikan, kesehatan, psikologis dan sosial dalam masyarakat. Dalam aspek pendidikan pemerintah membuat kebijakan agar seluruh sekolah, madrasah dan perguruan tinggi diberlakukan pembelajaran jarak jauh dalam jaringan dengan memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi (Agung, 2020). Dengan adanya kebijakan belajar dari rumah pemerintah Republik Indonesia melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan para guru mengajar melalui jaringan internet juga disebut *electronic learning* merupakan model pembelajaran yang memanfaatkan fasilitas teknologi informasi dan komunikasi. Pembelajaran *daring* dapat dilakukan dengan fasilitas komputer, laptop maupun *smartphone* yang dihubungkan dengan jaringan internet. Dengan adanya fasilitas tersebut dosen dan mahasiswa dapat melakukan pembelajaran bersama di waktu yang sama menggunakan platform seperti *whatsApp*, *telegram*, *google zoom*, *meets*, *google classroom* (Pakpahan & Fitriani, 2020).

Gunadha Rahmayunita dan Utami (dalam Andiarna & Kusumawati, 2020) mengatakan bahwa pembelajaran daring dianggap positif oleh beberapa mahasiswa, namun kebanyakan mahasiswa juga mengalami kesulitan diantaranya sinyal yang kurang mendukung, kekurangan kuota, adanya gangguan ketika belajar di rumah, kurang fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen dan mahasiswa lain, materi yang disampaikan sulit dipahami, kurangnya kesiapan dosen dalam

menyiapkan materi. Tugas yang banyak dengan *deadline* waktu yang singkat juga menjadikan kendala tersendiri dalam pembelajaran online (Kompas 2020).

Kondisi dimana masalah jaringan, kekurangan kuota, sulit memahami materi yang disampaikan, dan tugas dengan waktu *deadline* yang singkat merupakan bentuk tekanan yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa (Marks, Murray & Evans, 2002). Stres akademik muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan seorang mahasiswa (Puspitha, Sari, & Oktaria, 2018). Menurut Selye (dalam Hasan, 2008) mengatakan stres merupakan suatu tanggapan tubuh yang bersifat tidak khusus terhadap suatu situasi yang mengancam, dimana tidak terdapat kesiapan atau tanggapan penyesuaian langsung. Stres juga merupakan tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Fadilla, 2013).

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. Ketegangan emosi akan terjadi saat mahasiswa gagal mengatasi tuntutan tersebut (Fadli & dkk, 2017). Menurut Rice (Safari & Saputra, 2012) menyebutkan bahwa indikator gejala stres di antaranya adalah gejala fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal, organisasional. Stres akademik adalah respon yang muncul karena banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan mahasiswa.

Stres akademik yang di alami mahasiswa merupakan hasil persepsi subjektif terhadap adanya ketidak sesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya yang dimiliki mahasiswa. Masalah yang dihadapi Mahasiswa pada masa pandemi

Covid-19 ini selain tuntutan yang dibebankan dengan model belajar mengajar secara daring. Proses belajar menggunakan media online lebih melelahkan dan membosankan, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung baik dengan guru maupun teman yang lain (Barseli, Ifdil, & Fitria, 2021).

Kondisi stres akademik, dialami juga oleh sebagian mahasiswa di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry. Berikut ini adalah sebagian hasil yang diperoleh dengan mewawancarai mahasiswa yang berinisial RN, SI, DR dan DV mengenai stres kuliah daring, kutipan pernyataannya sebagai berikut:

“Saya lebih nyaman kuliah tatap muka karena saya tipe orang yang audio visual, terus pusingnya itu kadang penjelasan yang dosen kasih kita kurang paham, terus dikasih tugas pun kita kurang mengerti, pas mau nanya harus nunggu dulu gak bisa nanya langsung karena dosenkan gak selalu pegang hp, terus kuliah online juga lebih banyak tugas dari pada ilmu yang kita terima, terus belajarnya kan dirumah itu kayak banyak gangguan gitu jadi kurang fokus kuliahnya, kalau di kampuskan emang pas gitu kan lebih nyaman juga” (RN, wawancara personal, 29 Agustus 2020).

“Saya Stres kuliah online karena sinyal susah kak meskipun udah pakek telkomsel dan kendala kuota juga kan. Terus agak terganggu sama suara anak-anak pas belajar, kan ada temen-temen adek yang bungsu ni pada main, jadi kurang fokus. Terus kadang waktunya jadi agak molor gitu dari biasanya, jadi agak susah mau bagi sama kerjaan di rumah. (SI, wawancara personal, 29 Agustus 2020).

“Menurut Saya stres kuliah daring itu dari segi pembagian waktu, tenaga juga pikiran. Kalau kuliah daring from home ada pekerjaan rumah yang memang tidak bisa di abaikan dan yang paling jadi kendala adalah jaringan yang terkadang tiba-tiba hilang gak bisa masuk google meet namun ada sebagian dosen tidak memaklumi hal tersebut. (DR, wawancara personal, 19 Januari 2021).

“Kalau Saya kuliah daring lebih banyak tugasnya, terus fakultas dan mahasiswanya sama-sama beradaptasi, kuliah tatap muka setidaknya bisa saling kasih support dan berkompromi masalah tugas. Misalnya lagi stres kuliah online saya biasanya jalan-jalan kak kemana aja, dalam perjalanan itu kita bisa liat banyak hal yang dapat dijadikan objek bersyukur, misalnya nikmat-nikmat kecil yang biasanya kita abaikan (DV, wawancara personal, 19 Januari 2021).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek RN menunjukkan adanya stres dengan pernyataan pusing ketika ada penjelasan dan pemberian tugas yang tidak dapat di pahami dan tidak dapat fokus karena banyaknya gangguan dari lingkungan sekitar rumah, seperti suara bising anak-anak bermain. Sama halnya dengan SI yang mengalami masalah pada jaringan juga kuota, serta gangguan dari luar hingga pembagian waktu. DR juga mengalami permasalahan hampir sama diantaranya pembagian tugas rumah dan kuliah online serta permasalahan jaringan menjadi kendala ketika masuk google meet. DV merasa tugas yang diberikan lebih banyak juga daring merupakan hal baru sehingga fakultas dan mahasiswa sama-sama menyesuaikan diri. DV mengatakan untuk menghilangkan stress biasanya dengan mensyukuri nikmat-nikmat yang kecil.

Penelitian ini juga berdasarkan pengalaman pribadi peneliti, yaitu ketika mengikuti kegiatan kuliah dan program asrama yang dijalankan selama satu semester, peneliti sering mengalami sakit seperti, pusing, demam, asam lambung naik dan sakit perut. Selain itu peneliti juga mengalami gangguan tidur sehingga tidak mampu mengikuti perkuliahan secara optimal. Penurunan nilai juga terjadi yang mengakibatkan orang tua marah dan kecewa sehingga meminta peneliti untuk berhenti kuliah.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengalaman peneliti, hal tersebut dapat menyebabkan munculnya tekanan sehingga menyebabkan terjadinya stres akademik pada mahasiswa. Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat diturunkan dengan beberapa faktor, diantaranya: memiliki niat ikhlas, sabar, shalat, bersyukur, berserah diri, berdoa dan berzikir (Athar, Hawarin, Heru, dalam Yuwono, 2010).

Bahrapour dan Yazdkhasti (dalam Mukhlis & Koentjoro, 2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dengan meningkatkan rasa syukur sebagai sifat positif pada diri seseorang dapat mengarah kepada penurunan negatif seperti kecemasan, stres, depresi, dan kepuasan hidup. Syukur merupakan sebuah pujian kepada Zat Pemberi nikmat atas semua kebaikan yang telah di berikan. Dalam bersyukur seseorang harus memenuhi tiga syarat diantaranya; Mengakui nikmat dalam hati, menyebutkan nikmat yang telah diperoleh, Mempergunakan nikmat tersebut untuk taat kepada pemberi nikmat (Farid, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan Emmons dan McCullough (2004) bahwa kebersyukuran merupakan faktor yang sangat penting untuk kesehatan, pelengkap kekurangan dan kesejahteraan. Seseorang yang bersyukur memiliki tingkatan yang lebih tinggi dalam emosi positif, kepuasan hidup, bertenaga, optimis, dan lebih rendah dalam tingkat kemurungan. Syukur merupakan suatu rasa takjub, berterima kasih dan apresiasi terhadap kehidupan yang dirasakan individu. Bersyukur dapat diperlihatkan kepada orang lain dan obyek impersonal seperti, alam, tumbuhan, hewan dan kepada Tuhan. Menurut Emmons, McCullough dan Tsang (2002) bahwa terdapat empat aspek kebersyukuran diantaranya: *Intensitas, frekuensi, span*, dan

density. Menurut Hambali, Meiza, dan Fahmi (2015) bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebersyukuran yaitu, penerimaan diri, pengetahuan, pengalaman, dukungan, rasa apresiasi, niat baik, bertindak positif, pengalaman spiritual, berpikir positif dan optimis.

Penelitian yang dilakukan oleh Fahtoni dan Listiandini (2021) dengan tujuan melihat hubungan kebersyukuran, kesepian, dan distress psikologis pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19, menyatakan bahwa kebersyukuran berkorelasi negatif dan signifikan dengan distress psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka semakin rendah gejala stres yang dialami mahasiswa. Yunita (2018) dalam penelitiannya tentang pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa STIKES X Yogyakarta menjelaskan bahwa bersyukur dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Selain itu, Wilson (2016) menjelaskan dalam penelitiannya menyatakan bahwa kebersyukuran dapat meningkatkan sikap tenang dan positif, serta dapat menurunkan stres pada peserta didik, belajar menjadi lebih fokus, dan melihat tantangan sebagai hal yang positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Barseli, Ifdil, dan Fitria (2021) mengatakan bahwa masyarakat Indonesia yang religius memandang bahwa Covid-19 sebagai ujian yang harus dilalui. Berfikir positif dengan selalu menjaga imun tetap baik dan spiritualitas menjadi salah satu cara agar terhindar dari stres. Stres akademik bukanlah hal baru dari permasalahan mahasiswa, namun upaya intensif untuk pengelolaan stres akademik tidak banyak dilakukan di Indonesia, Kondisi tersebut dapat dilihat dari tidak banyaknya penelitian tentang stres akademik.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan kebersyukuran dengan stres akademik dimasa pandemi Covid-19 pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang terdapat pada latar belakang masalah diatas, maka dapat di rumuskan permasalahannya adalah apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan stres akademik dimasa pademi Covid-19 pada mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan stres akademik dimasa pandemi Covid-19 pada mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian mengenai hubungan kebersyukuran dengan stres akademik dimasa pandemi Covid-19 pada mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry ini dapat menyumbangkan beberapa manfaat diantaranya manfaat teoritis dan manfaat secara praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Harapan penulis dari penelitian ini agar dapat bermanfaat bagi bidang keilmuan. Khususnya bidang keilmuan psikologi positif, psikologi pendidikan, psikologi klinis sebagai masukan empiris mengenai hubungan kebersyukuran dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi UIN Ar-Raniry.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek penelitian maupun pihak terkait, peneliti mengharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan pemahaman bahwa kebersyukuran mampu menurunkan stres akademik pada mahasiswa psikologi UIN Ar-Raniry.
- b. Bagi masyarakat, agar mengetahui betapa pentingnya kebersyukuran bagi seseorang untuk menurunkan stres.
- c. Bagi pembaca, semoga dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan kebersyukuran dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi UIN Ar-Raniry.
- d. Bagi Fakultas Psikologi, agar bertambahnya referensi terkait penelitian yang dilakukan peneliti, yaitu hubungan kebersyukuran dengan stres akademi pada mahasiswa psikologi UIN Ar-Raniry.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penilaian yang telah peneliti lakukan, ada beberapa perbedaan hasil yang menyatakan bahwa penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu:

Penelitian Mawaddah (2018) meneliti tentang hubungan antara kebersyukuran dengan stres pada mahasiswa di kota pekanbaru. subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di lima universitas terakreditasi di Pekanbaru dengan menggunakan teknik analisis data *Clusteer Random Sampling*. Dengan hasil penelitian yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara kebersyukuran dan stress pada mahasiswa di kota Pekanbaru. Perbedaan penelitian ini dengan

penelitian yang dilakukan terletak pada teknik pengambilan sampel, tempat penelitian.

Penelitian Widiyastari (2019) meneliti tentang hubungan antara rasa syukur dengan stres akademik pada santri Pondok Pesantren An-Nur Yogyakarta. Jumlah responden 60 orang dengan usia 16-18 tahun, menggunakan metode analisis data *korelasi product moment* dari pearson. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya hubungan negatif antara rasa syukur dengan stres akademik. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek penelitian, jumlah sampel, serta teknik pengumpulan data.

Penelitian Abdillah (2014) yaitu hubungan antara rasa syukur dengan stres pada santri di Pondok Pesantren Moderen Islam Assalam. Sampel yang diambil santri kelas 2 SMA dengan jumlah responden 81 orang santri. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengabilan data menggunakan teknik analisis data *Cluster random sampling* dan menggunakan teknik analisis data *korelasi product moment* untuk menganalisis data. Hasil penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara syukur dengan stress pada santri pondok pesantren modern Islam Assalam. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek penelitian, jumlah responden, variabel terikat, teknik pengumpulan data.

Penelitian Andriani dan Sumargi (2019) Hubungan antara Kebersyukuran dengan Stres pada Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Gangguan *Spektrum Autisme*. Sampel dari penelitian ini adalah para ibu yang memiliki anak ASD dengan usia 6-12 tahun. Jumlah responden 40 orang ibu dengan rentang usia 28-47 tahun.

Penelitian ini menggunakan analisis data *korelasi bivariat* untuk menganalisis data, berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh hasil akhir bahwa *gratitude* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stress ibu yang memiliki anak dengan ASD. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek penelitian, jumlah responden dan teknik analisis data.

Penelitian Tamaya (2016) melakukan penelitian Hubungan antara *Hardiness* dengan *Academic Stress* pada mahasiswa strata satu Universitas Syiah Kuala. Responden penelitian berjumlah 334 orang serta menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingginya kepribadian *hardiness* tidak diikuti dengan tingginya *academic stress*. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepribadian *hardiness* maka stres akademik akan semakin rendah. Hasil penelitian yaitu adanya hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dan *academic stress*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel terikat, tempat penelitian dan jumlah responden.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, peneliti belum menemukan penelitian yang sama dalam proses pelaksanaan penelitian pada kedua variabel yang akan diteliti yaitu variabel kebersyukuran dan variabel stres akademik khususnya yang dilakukan di UIN Ar-Raniry. Oleh karena itu penelitian ini tentunya memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya baik dari responden yang diambil, instrument penelitian dan lokasi penelitian yang peneliti pilih yaitu Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry. Oleh karena itu keaslian penelitian ini dapat di pertanggung jawabkan oleh peneliti.



BAB II LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik menurut Gadzella (1994) merupakan sebuah pandangan terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi yang ditampilkan disaat menghadapi *stressor* akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut. Govaerst dan Gregoire (dalam Karuniawan & Cahyanti, 2013) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan sebuah hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik yang memunculkan tekanan pada individu yang berhubungan dengan pendidikan dan ilmu pengetahuan di perguruan tinggi.

Stres akademik menurut Taufiq, Ifdil dan Muharrifah (dalam Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017) muncul ketika adanya harapan untuk prestasi meningkat, baik dari orang tua, dosen, dan teman sebaya. Harapan tersebut tidak sebanding dengan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa, sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi. Menurut Desmita (dalam Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017) menjelaskan bahwa stres akademik adalah stres yang disebabkan *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stres yang dialami siswa bersumber dari proses pembelajaran atau hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar.

Berdasarkan beberapa definisi yang dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan pandangan terhadap suatu tekanan atau tuntutan terhadap suatu masalah dan reaksi ketika tertekan yang bersumber dari individu maupun lingkungan sekitar. Dalam penelitian ini peneliti merujuk pada teori Gadzella (1994), alasan peneliti merujuk kepada teori Gadzella (1994) karena Gadzella telah banyak melakukan penelitian tentang stres akademik dan telah banyak di rujuk oleh banyak penelitian lain, Gadzella juga mengembangkan alat ukur SSI-R (*Student Life Stress Inventory-Revised*) yang terdiri dari 2 aspek *stressors* dan *Reaction to Stressors*.

2. Aspek-aspek Stres Akademik

Menurut Gadzella (1994) aspek stres akademik terbagi menjadi 2 diantaranya:

a. Aspek *Stressor*

1. Frustrasi

Adanya pengalaman yang menyebabkan tidak tercapainya sebuah tujuan, Secara sosial tidak diterima, kurangnya sumber daya yang dimiliki, serta adanya penolakan dalam setiap kesempatan.

2. Konflik

Terjadi akibat penilaian terhadap pilihan tertentu diantara dua atau lebih pilihan tersebut yang sama-sama di inginkan.

3. Tekanan

Aktifitas yang berlebihan, batas waktu penyelesaian tugas, adanya penilain akan terjadinya persaingan, hubungan interpersonal.

4. Perubahan

Ketika terjadinya pengalaman tidak menyenangkan, perubahan yang terjadi dalam satu waktu, dan gangguan dalam kehidupan untuk mencapai tujuan.

5. Keinginan Diri

Adanya penundaan akademik, solusi masalah, keinginan untuk bersaing, khawatir terhadap banyak hal, serta kecemasan saat menghadapi tes dan ujian.

b. Aspek Reaction to Stress

1. *Phsyiological*

Merupakan reaksi fisik seperti keluar keringat secara berlebihan, pergerakan yang cepat, sesak napas, sakit perut, nyeri punggung, sakit kepala, pusing, radang sendi, kelelahan serta berat badan naik berkurang atau bertambah secara drastis.

2. *Emotional*

Merupakan reaksi emosi diantaranya marah, rasa takut, bersalah, dan sedih.

3. *Behavioral*

Menangis, menyakiti orang lain, mudah marah, merokok berlebihan, menyakiti diri sendiri, mencoba bunuh diri,

menggunakan *defense mechanism*, serta menutup diri dari orang lain.

4. *Kognitif*

Penilaian kognitif adalah cara seseorang menilai situasi yang dapat menyebabkan stres dan cara seseorang untuk dapat menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan.

Menurut Lakaev (2009) terdapat beberapa aspek stres akademik diantaranya, yaitu:

a. *Aspek Fisiologis*

Mengacu pada keadaan seseorang yang berhubungan dengan fungsi dan organ-organ yang dimiliki.

b. *Aspek Kognitif*

Mengacu pada keadaan individu yang berkaitan dengan nalar atau proses berpikir berupa kemampuan dan aktifitas otak untuk mengembangkan kemampuan rasional.

c. *Aspek Afektif*

Mengacu pada keadaan individu yang berkaitan dengan sikap dan nilai, mencakup watak perilaku seperti perasaan minat, sikap, emosi dan nilai.

d. *Aspek Konatif*

Mengacu pada aktifitas psikis yang mengandung usaha aktif dan berhubungan dengan pelaksanaan pencapaian tujuan.

Dari kedua aspek yang dijelaskan oleh Gadzella (1994) dan Lakaev (2009), peneliti memilih aspek yang dikemukakan oleh Gadzella karena cakupan aspeknya lebih luas, juga mencakup aspek yang dipaparkan oleh Lakaev. Aspek stres akademik Gadzella juga banyak dijadikan rujukan oleh peneliti lain.

3. Faktor- faktor yang Mereduksi Stres Akademik

Faktor-faktor yang mampu mereduksi stres dalam Islam menurut Athar, Hawarin dan Heru, (dalam Yuwono, 2010) diantaranya:

a. Niat Ikhlas

Upaya yang dilakukan seseorang agar selalu menjadikan tujuan segala apa yang diusahakannya karena Allah. Niat ikhlas akan memperoleh ketenangan karena segala sesuatu yang dilakukan bukan karena orang yang terjadi juga dikembalikan kepada Allah.

b. Sabar dan Shalat

Sabar adalah kemampuan seseorang untuk berpegang teguh dalam mengikuti ajaran agama dalam menghadapi atau menolak dorongan hawa nafsu. Shalat membuat seseorang seakan merasakan kehadiran Allah swt, Segala kelelahan fisik, masalah, beban pikiran, dan emosi yang tinggi akan ditinggalkan ketika masuk melaksanakan solat secara khusyuk.

c. Bersyukur dan Berserah diri

Salah satu kunci dalam menghadapi *stressor* adalah dengan selalu bersyukur dan menerima segala pemberian Allah swt. Mensyukuri

segala apa yang sudah diberikan dan selalu berserah diri akan membuat seseorang merasa tenang.

d. Do'a dan Dzikir

Do'a dan Dzikir merupakan senjatanya orang mukmin dan menjadi kekuatan bagi seseorang untuk berusaha. Melalui do'a dan dzikir seseorang merasakan ketenangan dalam jiwanya, segala sesuatu disandarkan kepada Allah termasuk kekhawatiran, mampu berfikir jernih, dapat mengendalikan emosi.

4. Gejala-gejala Stres Akademik

Gejala yang timbul karena stres akademik pada mahasiswa menurut Rice (dalam Safari & Saputra, 2012) sebagai berikut:

- a. Gejala *fisiologis*, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.
- b. Gejala *emosional*, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.
- c. Gejala *Cognitif*, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.
- d. Gejala *interpersonal*, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain.

- e. Gejala *organisasional*, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja atau kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja atau kuliah, ketidakpuasan dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

B. Kebersyukuran

1. Pengertian Kebersyukuran

Kata syukur diambil dari bahasa Arab yaitu kata *syakara*, *syukuran*, dalam bahasa Indonesia yang berarti rasa terima kasih kepada Allah, adanya rasa untung dan senang. Menurut Ibnu Ujaibah (Hambali, Meiza & Fahmi, 2015) syukur merupakan kebahagiaan hati atas nikmat yang diperoleh serta sejalan dengan pengarahannya seluruh anggota tubuh agar taat kepada yang memberi nikmat yang diberinya dengan rendah hati.

Dalam Bahasa Arab syukur memiliki dua makna dasar terkait rasa berterimakasih. Pertama adalah pujian karena kebaikan yang diperoleh, yaitu merasa ridha dan puas sekalipun hanya sedikit. Kedua adanya perasaan telah dipenuhi kebutuhan kita dan disertai ketabahan. Makna-makna dasar itu menjelaskan arti bersyukur bahwa siapa yang merasa puas dengan sedikit maka ia akan memperoleh yang lebih banyak (Amin, 2009).

Emmons dan McCulloch (2004) menjelaskan bahwa konsep syukur berasal dari kata *gratia* yang memiliki arti menyukai atau kata *gratus* yang memiliki arti sebuah kognisi positif pada saat mendapatkan sesuatu yang menguntungkan dan menyenangkan, juga merupakan sebuah bentuk

perilaku dari emosi positif dan bertolak belakang dengan bentuk perilaku emosi negatif.

Emmons dan McCulloch (dalam takdir, 2014) menjelaskan bahwa Syukur juga merupakan bagian dari psikologi positif yaitu sikap yang menimbulkan kesadaran untuk memberi sesuatu yang bermanfaat bagi orang tanpa mengharapkan pujian. Emmons dan Mc Cullough (dalam Rachmadi, Safitri & Aini, 2019) menjelaskan bahwa syukur secara duniawi perasaan yang terjadi ketika individu mengakui bahwa ia mendapatkan manfaat yang berharga dari orang lain, syukur secara *transendental* merupakan sikap yang ditunjukkan individu dalam tradisi spiritual dan individu mengetahui adanya kekuatan diluar kemampuan manusia yang mampu menghubungkan satu individu dengan individu yang lain.

Kebersyukuran menurut Al- Ghazali (dalam Rachmadi, Safitri & Aini, 2019) yaitu mengetahui bahwa segala nikmat yang diperoleh merupakan anugerah dari Allah, merasa gembira dengan nikmat yang diberikan, dan menggunakan nikmat tersebut untuk tujuan taat dan disenangi oleh Allah. Menurut Ar-Ragib (dalam Takdir, 2014) syukur berarti menggambarkan sebuah nikmat dan menampakkannya kepermukaan. Memperlihatkan nikmat Allah dapat dilakukan dengan berbagi atau memberikan sebagian nikmat kepada orang lain. Syukur terbagi menjadi tiga yaitu syukur dengan hati, lisan dan dengan anggota tubuh.

Berdasarkan pengertian kebersyukuran dari beberapa tokoh diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran merupakan sebuah pujian, rasa terimakasih dan rasa suka terhadap sesuatu baik itu dalam hal duniawi maupun transcendental diluar manusia. Pada penelitian ini teori yang digunakan adalah teori Emmons dan McCullogh (2004) karena telah banyak melakukan penelitian tentang kebersyukuran dan banyak dijadikan rujukan oleh banyak penelitian lain.

2. Aspek-aspek Kebersyukuran

Menurut Emmons, McCullough dan Tsang (2002) menyebutkan bahwa terdapat empat aspek kebersyukuran diantaranya:

a. *Intensitas*

Perilaku seseorang yang bersyukur akan cenderung lebih positif ketika menjalani suatu peristiwa dibandingkan seseorang yang kurang merasa bersyukur atas kehidupannya.

b. *Frekuensi*

Seseorang yang sering bersyukur akan menghargai dan berterima kasih atas segala hal yang diperoleh baik berupa sesuatu atau kebajikan yang diterima dari orang lain.

c. *Span*

Kebersyukuran pada diri seseorang akan muncul karena keadaan hidup yang terjadi pada rentang waktu tertentu dimana hal-hal tersebut bisa berupa keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan kehidupan itu sendiri seiring dengan berbagai manfaat lainnya.

d. Density

Kebersyukuran pada diri seseorang di pengaruhi seberapa besar peran keberadaan orang-orang di sekitar.

Al-Ghazali (dalam Rachmadi, Safitri & Aini, 2019) menjelaskan bahwa terdapat 3 aspek kebersyukuran diantaranya, yaitu:

1. Ilmu

Mengetahui akan nikmat yang telah didapat, mengetahui fungsi dan tujuan kegunaan nikmat, mengenal sang pemberi nikmat, dan meyakini bahwa semua nikmat yang diperoleh hanya dari Allah.

2. Spiritual

Merasa gembira kepada yang member nikmat, disertai dengan sikap tawadhu' (rendah hati) apabila mendapat nikmat.

3. Amal Perbuatan

Amal perbuatan hati, yaitu melakukan setiap perbuatan dengan maksud untuk kebaikan. Amalan perbuatan lisan, yaitu menampakan rasa syukur kepada Allah dengan mengucapkan pujian-pujian kepada Allah. Amalan anggota badan, yakni mempergunakan nikmat Allah sebagai sarana untuk mentaatinya.

Dari kedua pemaparan aspek kebersyukuran menurut Emmons McCullough dan Tsang serta aspek kebersyukuran dari Al-Ghazali, peneliti memilih untuk menggunakan aspek dari Emmons dan

McCullough karena dari aspek tersebut Emmons dan McCulloch mengembangkan skala GQ-6, juga banyak di jadikan rujukan bagi penelitian kebersyukuran lain.

C. Hubungan Kebersyukuran dengan Stres Akademik

Stres terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara sumber daya yang dimiliki individu, semakin tinggi tekanan terjadi semakin tinggi juga stres yang dialami individu. Menurut Robbin dan Coulter (dalam Asih, Widhiastuti & Dewi, 2018), menjelaskan bahwa stres ialah reaksi negatif individu yang mengalami tekanan secara berlebihan akibat tuntutan, hambatan, atau peluang terlalu banyak yang di bebankan kepada seseorang.

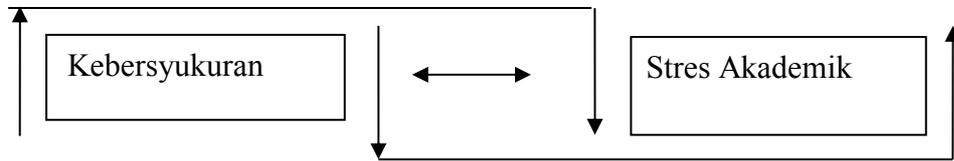
Rahmawati (2016) memaparkan bahwa stres akademik merupakan suatu kondisi dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumberdaya aktual yang dimiliki mahasiswa sehingga mereka semakin terbebani oleh beragam tuntutan dan juga tekanan. Dimasa pandemi Covid-19 masalah yang dihadapi oleh mahasiswa seperti tidak ada jaringan, paket internet yang mendadak habis, pekerjaan rumah yang harus dikerjakan dan tugas kuliah yang menumpuk membuat mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri serta akan mengalami stres akademik (Harahap, Harahap & Harahap, 2020).

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Adang, Azti dan Irfan, (2015) menyebutkan salah satu cara menurunkan stres yaitu dengan bersyukur. Bersyukur adalah kebahagiaan hati atas nikmat yang diterima dan diikuti dengan mempergunakan semua anggota tubuh hanya taat kepada Allah atas

nikmat yang telah diberikanNya. Menurut Mason (dalam Fathoni & Listiandini, 2021) Bersyukur berlandaskan pada kondisi kognitif-afektif yang berkaitan dengan pemberian cara pandang yang positif bahwa seseorang menerima suatu keuntungan dari sebuah peristiwa. Persepsi positif itulah yang digunakan untuk mengurangi *distrespsikologi* Sumber stres atau tekanan yang tidak di kelola dengan baik akan mengakibatkan dampak negatif yang diwujudkan dalam kondisi fisik, perilaku dan emosi negatif, sehingga mempengaruhi performa seseorang. Salah satu intervensi pendekatan agama adalah bersyukur. Syukur efektif untuk mengatasi stres sehari-hari (Cahyona, dalam Rahmah & Julianto, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmah dan Julianto (2019) menjelaskan bahwa pelatihan syukur Al-Ghazali untuk menurunkan tingkat stres pada pembina asrama pesantren mahasiswa Yogyakarta yaitu adanya pengaruh pengaruh kebersyukuran al- Ghazali untuk menurunkan tingkat stres pada Pembina asrama mahasiswa penelitian ditandai dengan cenderung lebih fokus mencari hal yang positif dibalik sumber stres salah satunya beban akademik dan membaiknya kondisi fisik para pembina. Penelitian yang dilakukan Emmons dan McCullough (Hidayah, 2020) menjelaskan bahwa orang yang bersyukur dilaporkan memiliki tingkatan yang lebih tinggi dalam emosi positif, kepuasan hidup, optimism, dan lebih rendah dalam tingkat depresi atau stres.

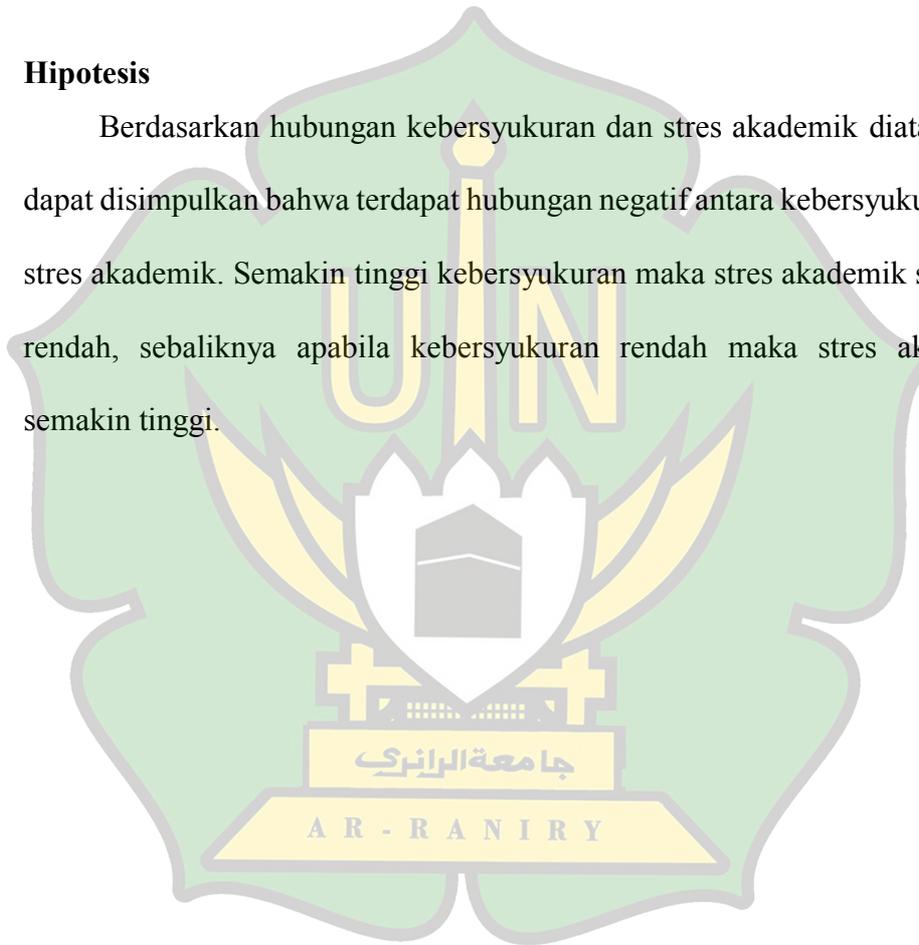
Agar lebih jelas, hubungan antara Kebersyukuran dengan stres akademik dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa psikologi UIN Ar-Raniry, dapat dilihat pada gambar 1.1 berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

D. Hipotesis

Berdasarkan hubungan kebersyukuran dan stres akademik diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kebersyukuran dan stres akademik. Semakin tinggi kebersyukuran maka stres akademik semakin rendah, sebaliknya apabila kebersyukuran rendah maka stres akademik semakin tinggi.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Martono (2016) pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data yang berupa angka, atau data berupa kata-kata yang dikonversi menjadi data yang berbentuk angka. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah korelasional yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2017).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) variabel penelitian berupa suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sedangkan menurut Purwanto (2012) variabel mempunyai tiga ciri yaitu dapat diukur, dapat membedakan objek dari objek lain dalam satu populasi dan nilainya bervariasi. Dalam penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah suatu variabel yang mempengaruhi variabel lain sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain.

- a. Variabel terikat (Y) : Stres Akademik
- b. Variabel bebas (X) : Kebersyukuran

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Stres akademik

Stres akademik merupakan sebuah persepsi individu terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi ditampilkan disaat menghadapi *stressor academic* terhadap *stressor* tertentu. Stres akademik dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala stres akademik yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gadzella (1994) ada 2 yaitu: *Stressor* dan *Reaction to Stress*.

2. Kebersyukuran

Kebersyukuran merupakan sebuah kognisi positif pada saat mendapatkan sesuatu yang menguntungkan dan menyenangkan, juga merupakan sebuah bentuk perilaku dari emosi positif dan bertolak belakang dengan bentuk perilaku emosi negatif. Kebersyukuran dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala kebersyukuran Emmons, McCullough dan Tsang (2002) dengan 4 aspek diantaranya: *intensitas*, *frekuensi*, *span*, dan *density*.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan sebuah kelompok yang kepada mereka hasil-hasil sebuah penelitian yang dilakukan hendak di generalisasikan. Populasi selalu terdiri atas sekelompok individu yang memiliki ciri khas tertentu yang sama (Purwanto, 2016). Adapun populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi UIN Ar- Raniry yang aktif sebanyak 679 mahasiswa.

Peneliti memperoleh data tersebut dari website portal klik Prodi Fakultas Psikologi UIN Ar- Raniry yang hanya bisa dibuka oleh operator prodi fakultas psikologi UIN Ar- Raniry.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Penelitian ini menggunakan *probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik yang digunakan dalam adalah *simple random sampling*, dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Cara demikian dilakukan bila anggota populasi dianggap homogeny (Sugiyono, 2017).

Berdasarkan table penentuan jumlah sampel dari keseluruhan populasi yang dikembangkan oleh *Isaac* dan *Michael* peneliti mengambil tingkat kepercayaan 95% dan taraf tingkat kesalahan 5% (Sugiyono, 2017). Maka dari jumlah populasi sebanyak 679 peneliti memperoleh sampel sebanyak 205 mahasiswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2017) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Pada penyusunan skala likert maka variabel yang akan diukur

dijabarkan menjadi indikator-indikator yang akan disusun menjadi butir-butir aitem.

1. Alat Ukur Penelitian

Peneliti membagikan dua skala yang berbeda kepada setiap responden, yaitu skala stres akademik dan skala kebersyukuran. Skala stres akademik menggunakan skala likert 4 pilihan jawaban, yaitu: Sangat Setuju (ST), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) . Alternatif pilihan jawaban skala kebersyukuran dalam penelitian ini menggunakan skala likert 7 pilihan jawaban, yaitu: sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), sedikit tidak setuju (STS), netral (N), agak setuju (AS), setuju (S), sangat setuju (ST). Penilaian pada skala stres akademik bergerak dari empat sampai satu pada aitem *favourable*, sedangkan pada aitem *unfavourable* bergerak dari satu sampai empat. Berikut ini adalah tabel skor aitem skala stres akademik:

Tabel 3.1

Skor Aitem Skala Stres Akademik

Jawaban	Favourable	Unfavourable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Tabel 3.2

Skor Aitem Kebersyukuran

Jawaban	Favourable	Unfavourable
Sangat Setuju	7	1
Setuju	6	2
Agak Setuju	5	3
Netral	4	4
Sedikit Tidak Setuju	3	5

Tidak Setuju	2	6
Sangat Tidak Setuju	1	7

Pertanyaan tersebut dibuat dalam bentuk *google form* dan akan dibagikan melalui *Whatsapp group* ke admin setiap leting. Setiap mahasiswa memiliki kesempatan yang sama untuk mengisi kuesioner tersebut, tidak di tentukan batasan jumlah laki-laki dan perempuan.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua skala psikologi yang dirumuskan secara *favourable* dan *unfavourable* tentang variabel yang diteliti. Aitem *favourable* merupakan pernyataan yang mendukung atau memihak pada objek variabel yang diteliti, sedangkan aitem *unfavourable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung atau memihak terhadap objek variabel yang diteliti (Azwar, 2016).

Berikut adalah gambaran skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Skala stres akademik pada penelitian ini mengacu pada dua aspek yang dikemukakan Menurut Gadzella (1994) yaitu Aspek *Stressor* dan *Reaction to Stress*.

Table 3.3
Blueprint stres akademik

Aspek	Indikator	Aitem		Total	%
		Favorabel	Unfavorabel		
1. Stressor					
1. Stressor	a. Frustrasi	3	16	8	10,8%
		29	34		
		7	46		
		18	53		
		11	42		
	b. Konflik	1	59	2	2,7%
	c. Tekanan	40	5	8	10,8%
		27	10		
		31	6		
	d. Perubahan	64	38	6	8,1%
		12	45		
		17	57		
	e. Keinginan Diri	8	51	10	13,5%
		62	20		
		55	22		
14		30			
25		56			
2. Reaction to stressor					
2. Reaction to stressor	a. <i>Phsiological</i>	33	26	14	18,9%
		70	36		
		13	48		
		47	21		
		68	24		
	b. <i>Emotional</i>	41	60	8	10,8%
		25	19		
		4	67		
		37	9		
		2	28		
c. <i>Behavioral</i>	49	63	14	18,9%	
	44	23			
	15	43			
	24	39			
	32	58			
	66	52			
	65	50			

d. <i>Cognitif</i>	61	35	4	5,5%
	54	69		
Total	35	35	70	100%

- b. Skala Kebersyukuran pada penelitian ini menggunakan skala Emmons Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) mengacu pada empat aspek yang dikemukakan oleh Emmons, McCullough dan Tsang (2002) yaitu *Intensitas, Frekuensi, Span, Density*.

Table 3.4
Blueprint kebersyukuran

Aspek	Aitem		Total	%
	Favorabel	Unfavorabel		
1. <i>Intensitas</i>	1	-	1	16,7%
2. <i>Frekuensi</i>	2	3	2	33,3%
3. <i>Span</i>	5	6	2	33,3%
4. <i>Density</i>	4	-	1	16,7%
Total	4	2	6	100%

2. Uji Validitas

Menurut Azwar (dalam Jayusman, 2018) mengemukakan bahwa validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Validitas adalah taraf sampai dimana suatu alat tes mampu mengukur sampai dimana suatu alat tes mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Sisi lain yang sangat penting dalam konsep validitas adalah kecermatan pengukuran. Suatu tes yang validitasnya tinggi tidak saja akan menjalankan fungsi ukurnya dengan tepat akan tetapi juga dengan kecermatan tinggi, yaitu kecermatan dalam mendeteksi perbedaan-perbedaan kecil yang ada pada atribut yang diukurnya.

Komputasi validitas yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah komputasi CVR (*Content Validity Ratio*) yang diperoleh dari hasil penilaian sekelompok ahli yang disebut SME (*Subject Matter Expert*). SME diminta untuk menyatakan apakah isi suatu aitem dikatakan esensial apabila aitem tersebut dapat mempresentasikan dengan baik tujuan pengukuran (Azwar, 2012).

Adapun statistik CVR dirumuskan sebagai berikut :

$$CVR = \frac{2ne}{n} - 1$$

Keterangan :

Ne = banyaknya SME yang menilai suatu aitem "esensial"

n = banyaknya SME yang melakukan penilaian

3. Uji Daya Beda Aitem

Analisis daya beda aitem yaitu sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang di ukur. Perhitungan daya beda aitem-aitem menggunakan koefisien korelasi *product moment* dari pearson. Formula Pearson untuk komputasi koefisien korelasi aitem-aitem total (Azwar, 2016).

$$R_{ix} = \frac{\sum ix - (\sum i)(\sum x)/n}{\sqrt{[\sum i^2 - (\sum i)^2/n][\sum x^2 - (\sum x)^2/n]}}$$

Keterangan:

i = Skor aitem

X= Skor skala

n = Banyaknya subjek

Kriteria dalam pemilihan aitem yang peneliti gunakan berdasarkan aitem total yaitu batasan $r_{ix} \geq 0,25$ Setiap aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal $r_{ix} \geq 0,25$ daya bedanya dianggap memuaskan, sebaliknya aitem yang memiliki nilai r_{ix} kurang dari 0,25 dianggap memiliki daya beda yang rendah (Azwar, 2012).

4. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi disebut sebagai sebuah pengukuran yang reliable (Azwar, 2015). Uji reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Sekalipun bila koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliable, namun kenyataan pengukuran psikologi koefisien sempurna yang mencapai angka 1,00 (Azwar, 2017). Adapun untuk menghitung koefisien reliabilitas kedua skala ini, digunakan rumus teknik *Alpha* oleh *Cownback* (dalam Azwar 2016).

$$\alpha = 2 \left[1 - \frac{sy_1^2 + sy_2^2}{sx^2} \right]$$

Keterangan:

S_{y1}^2 dan S_{y2}^2

= Varians skor Y1 dan Varians skor Y2

S_x

= Varians skor X

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

Uji prasyarat merupakan uji yang bertujuan untuk mengetahui layak atau tidak layaknya syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh suatu data agar dapat dianalisis dengan menggunakan teknik statistik (Misbahuddin & Hasan, 2013). Uji prasyarat dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji normalitas sebaran

Uji normalitas sebaran adalah teknik yang digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi secara normal atau tidak. Menurut Sugiyono (2016) jika data yang dihasilkan tidak berdistribusi normal maka analisis data secara *parametric* tidak dapat digunakan. Untuk menguji normalitas analisis data yang digunakan yaitu secara non parametrik dengan menggunakan teknik statistik *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* dari program SPSS. Batasan yang digunakan apabila $p > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal dan sebaliknya jika $p < 0,05$ maka data tersebut dinyatakan tidak berdistribusi normal (Santoso, 2017).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas hubungan merupakan syarat untuk semua uji hipotesis hubungan yang bertujuan untuk melihat apakah hubungan dua variabel membentuk garis lurus linier (Gunawan, 2016). Uji linieritas menggunakan *devition from linearity* hal ini

bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan memiliki hubungan satu sama lain. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi lebih dari $> 0,05$ (Periantolo, 2015).

2. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu kebersyukuran berkorelasi dengan stres akademik, maka teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik *korelasi product moment* dari pearson dengan menggunakan bantuan program SPSS version 25.0 *for windows*, nilai signifikan $p < 0,05$ artinya hipotesisnya diterima (Periantolo, 2015). Rumusan *Korelasi Product Moment* (Sugiyono, 2016) adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N\sum x^2 - (\sum x)^2][N\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisiensi korelasi antara variabel X dan variabel Y.
- $\sum xy$ = Jumlah perkalian x dengan y
- $\sum x$ = Jumlah skor skala variabel x
- $\sum y$ = Jumlah skor skala variabel y
- N = Banyak subjek

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian dilakukan pada seluruh mahasiswa psikologi UIN Ar-Raniry, kuesioner diisi oleh mahasiswa aktif di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 208 mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry. Data demografi sampel penelitian dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 4.1
Data Demografi Sampel Penelitian (angkatan)

No	Angkatan	Jumlah	Persen
1	2016	61	29%
2	2017	57	28%
3	2018	71	34%
4	2019	19	9%

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, dapat dilihat bahwa sampel pada penelitian ini dari angkatan 2016 sebanyak 61 orang (29%), angkatan 2017 sebanyak 57 orang (28%), angkatan yang paling banyak berasal dari angkatan 2018 sebanyak 71 orang (34%), dan yang paling sedikit berasal dari angkatan 2019 yaitu sebanyak 19 orang (9%).

B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Admininstrasi Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian melalui portal mahasiswa kepada pihak kampus Psikologi UIN Ar-Raniry, meminta data jumlah keseluruhan

mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry. Peneliti meminta link *google form* dari prodi untuk dapat menyebarkan angket kepada mahasiswa.

2. Persiapan Penelitian

a. Hasil validitas alat ukur

Validasi penelitian ini menggunakan komputasi *content validity ratio* skala stres akademik yang diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian terhadap isi skala melalui *expert judgment* dari beberapa orang *expert* untuk memeriksa apakah masing-masing aitem mencerminkan ciri perilaku yang ingin di ukur. Oleh karena itu, untuk mencapai validitas tersebut, maka skala yang telah di susun akan dinilai oleh tiga orang *expert judgement* (pembimbing 1, penguji 1 & penguji 2).

Tabel 4.2
Koefisien CVR

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	26	1	49	0.3
2	1	27	0.3	50	1
3	1	28	0.3	51	0.3
4	1	29	0.3	52	0.3
5	0.3	30	0.3	53	1
6	0.3	31	0.3	54	1
7	1	32	1	55	1
8	1	33	1	56	1
9	1	34	1	57	1
10	1	35	1	58	1
11	1	36	1	59	1
12	0.3	37	0.3	60	1
13	1	38	1	61	1
14	0.3	39	1	62	1
15	1	40	0.3	63	1
16	1	41	1	64	1
17	0.3	42	0.3	65	1
18	0.3	43	0.3	66	1

19	1	44	1	67	0.3
20	0.3	45	0.3	68	0.3
21	1	46	1	69	0.3
22	0.3	47	1	70	0.3
23	1	48	0,3		
24	1				
25	1				

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian *SME* pada skala stres akademik menunjukkan nilai diatas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

b. Hasil analisis daya beda aitem alat ukur

Hasil analisis daya aitem skala stres akademik sebelum dan sesudah gugur dapat dilihat pada table 4.3 dan 4.4.

Berdasarkan table 4.3, dari 70 aitem diperoleh 55 aitem yang tidak terpilih, diantaranya yaitu: (1,2,3, 5, 6, 9, 10, 12, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 30, 31, 32,33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 54, 55, 56, 58, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70).

Tabel 4.3
Koefisien Daya Beda Item Skala Stres Akademik

No	Rix	No	Rix	No	Rix
1	-0,026	13	0.279	25	0.150
2	0.052	14	0.018	26	0.278
3	0.154	15	0.337	27	0.406
4	0.303	16	0.303	28	0.185
5	0.036	17	0.192	29	0.296
6	0.093	18	0.154	30	0.188
7	0.268	19	0.144	31	0.107
8	0.266	20	0.220	32	0.029
9	0.131	21	0.120	33	0.230
10	0.153	22	0.099	34	0.196
11	0.326	23	-0.226	35	-0.266
12	0.139	24	0.159	36	0.067

37	0.026	49	-0.089	61	0.272
38	0.100	50	0.270	62	-0.005
39	-0.048	51	0.210	63	0.231
40	0.186	52	0.156	64	0.163
41	0.067	53	0.304	65	0.032
42	0.167	54	-0.039	66	0.224
43	-0.059	55	0.246	67	-0.249
44	0.248	56	0.161	68	0.199
45	0.208	57	0.312	69	0.019
46	0.154	58	0.042	70	-0.082
47	0.110	59	0.281		
48	0.171	60	0.128		

Aitem yang terpilih berjumlah sebanyak 15 aitem (4, 7, 8, 11, 13, 15, 16, 26, 27, 29, 50, 53, 57, 59, 61) Selanjutnya 15 aitem terpilih tersebut dilakukan uji reliabilitas.

Tabel 4.4
Koefisien Daya Beda Aitem Stres Akademik setelah gugur

No	Rix	No	Rix
1	0.303	10	0.296
2	0.268	11	0.270
3	0.266	12	0.304
4	0.326	13	0.312
5	0.279	14	0.281
6	0.337	15	0.272
7	0.303		
8	0.278		
9	0.406		

Tabel 4.5
Koefisien Daya Beda Aitem Kebersyukuran

No	Rix
1	0.611
2	0.619
3	0.616
4	0.584
5	0.538
6	0.475

Berdasarkan table 4.5, semua 6 aitem kebersyukuran terpilih yang selanjutnya akan dilakukan uji reliabilitas.

c. Hasil Analisis Reliabilitas alat ukur

Hasil uji reliabilitas pada skala stres akademik sebelum aitem gugur dengan nilai Cronbach's Alpha = 0,667 dengan jumlah aitem 70. setelah aitem gugur diperoleh nilai Cronbach's Alpha = 0,677 dengan total aitem berjumlah 15.

Tabel 4.6
Blue Print akhir aitem stres akademik

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		Favorabel	Unfavorabel	
<i>1. Stressor</i>				
	a. Frustrasi	29	16	2
		7	53	2
	b. Konflik	11		1
	c. Tekanan		59	1
		27		1
	d. Perubahan		57	1
	e. Keinginan Diri	8		1
<i>2. Reaction to stressor</i>				
	a. <i>Phsiological</i>	13	26	2
	b. <i>Emotional</i>	4		1
	c. <i>Behavioral</i>	15	50	2
	d. <i>Cognitif</i>	61		1
Total		9	6	15

Table 4.7
Blueprint kebersyukuran

Aspek	Aitem		Total
	Favorabel	Unfavorabel	
<i>1. Intensity</i>	1	-	1
<i>2. Frekuensi</i>	2	3	2
<i>3. Span</i>	5	6	2
<i>4. Density</i>	4	-	1
Total	4	2	6

Hasil uji reliabilitas pada skala kebersyukuran diperoleh nilai = 0.758 dengan jumlah 6 aitem.

3. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini menggunakan uji coba *try out* terpakai dimana skala psikologi hanya diberikan secara satu tahap. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 19 Juli 2021 sampai 25 Juli 2021 dimana menggunakan 208 sampel mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry leting 2016, 2017, 2018 dan 2019. Penelitian ini dilakukan secara online dengan membagikan *google form* yang berisi kuesioner melalui Whatsapp. Setelah data terkumpul peneliti melakukan *skoring* dan analisis data dengan bantuan program *SPSS* versi 17.

4. Analisis Deskriptif

Pembagian kategorisasi sampel penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Adapun tujuan kategorisasi jenjang (ordinal) adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2016).

Selanjutnya Azwar (2016) menjelaskan bahwa cara pengkategorian ini diperoleh dengan membuat kategori normatif subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi (σ). Adapun kategorisasi ini bersifat relatif, maka luasnya interval yang mencakup setiap kategorisasi yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan itu

berada dalam batas kewajaran dan dapat diterima akal. Deskripsi data hasil penelitian dalam pengkategorian sampel dapat dikategorisasikan ke dalam tiga kategori yaitu, rendah, sedang, dan tinggi.

a. Deskriptif Data Stres Akademik

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan data di lapangan) dari variable stress akademik. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8
Deskripsi Data Penelitian Skala Stres Akademik

Variable	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Stres Akademik	60	15	38	8	51	16,0	35,5	5,98

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

1. Skor maksimal (Xmaks) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
2. Skor minimal (Xmin) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
3. Mean (M) dengan rumus $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min})/2$
4. Standar deviasi (SD) dengan rumus $s = (\text{skor maks} - \text{skor min})/6$

Hasil data hipotetik diperoleh dari perhitungan yang dilakukan satu persatu, yaitu skor minimal (Xmin) diperoleh dari hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban, skor maksimal (Xmaks) diperoleh dari hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban, sedangkan *mean* (M) diperoleh dari hasil penjumlahan skor maksimal dengan skor minimal serta dibagi 2, dan standar deviasi (SD) diperoleh dari hasil pengurangan skor maksimal

dengan skor minimal dan dibagi 6. Sedangkan hasil data empirik diperoleh dari *frequencies*, yaitu hasil pengolahan data yang dilakukan dengan bantuan program SPSS.

Berdasarkan hasil statistik data penelitian stres akademik pada tabel 4.8 diatas, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 60 , minimal 15 *mean*, (nilai rerata) 38, dan standar deviasi 8. Sedangkan analisis data empirik menunjukkan jawaban maksimal adalah 51, minimal 16,0, *mean* (nilai rerata) 35,5 dan standar deviasi 5,98.

Berdasarkan penjelasan hasil statistik diatas, maka peneliti melakukan kategorisasi skor data empirik dari setiap responden penelitian dan hasil kategorisasi tersebut adalah sebagai berikut.

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < (\bar{x} - 1,0 \text{ SD}) \\ \text{Sedang} &= (\bar{x} - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (\bar{x} + 1,0 \text{ SD}) \\ \text{Tinggi} &= (\bar{x} + 1,0 \text{ SD}) \leq X \end{aligned}$$

Keterangan:

- \bar{x} = Mean empirik pada skala
- SD = Standar deviasi
- n = Jumlah subjek
- X = Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi jenjang (ordinal) yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala stress akademik dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.9
Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Rendah	$X < 29,5$	27	13%
Sedang	$29,5 \leq X < 41,4$	149	72%
Tinggi	$41,4 \leq X$	32	15%
	Jumlah	208	100%

Hasil kategorisasi Stres akademik pada mahasiswa Psikologi UIN

Ar-Raniry Banda Aceh diatas menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa psikologi pada kategori sedang yaitu 149 (72%) dan kategori tinggi yaitu 32 (15%), sedangkan kategori rendah yaitu berjumlah 27 (13%).

b. Deskriptif Data Kebersyukuran

Analisis deksriptif dilakukan untuk melihat deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan empiris (berdasarkan kenyataan di lapangan) dari variabel kebersyukuran. Deskripsi data hasil penelitiannya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.10
Deskripsi Data Penelitian Skala Kebersyukuran

Variable	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Kebersyukuran	42	6	24	6	42,0	17,0	38,7	5,15

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

1. Skor maksimal (Xmaks) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
2. Skor minimal (Xmin) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
3. Mean (M) dengan rumus $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min})/2$
4. Standar deviasi (SD) dengan rumus $s = (\text{skor maks} - \text{skor min})/6$

Hasil data hipotetik diperoleh dari perhitungan yang dilakukan satu persatu, yaitu skor minimal (X_{min}) diperoleh dari hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban, skor maksimal (X_{maks}) diperoleh dari hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban, sedangkan *mean* (M) diperoleh dari hasil penjumlahan skor maksimal dengan skor minimal serta dibagi 2, dan standar deviasi (SD) diperoleh dari hasil pengurangan skor maksimal dengan skor minimal dan dibagi 6. Sedangkan hasil data empirik diperoleh dari *frequencies*, yaitu hasil pengolahan data yang dilakukan dengan bantuan program SPSS.

Berdasarkan hasil statistik data penelitian kebersyukuran pada tabel 4.9 diatas, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 42 , minimal 6, *mean* (nilai rerata) 24, dan standar deviasi 6. Sedangkan analisis data empirik menunjukkan jawaban maksimal adalah 42,0, minimal 17,0, *mean* (nilai rerata) 38,7 dan standar deviasi 5,15.

Berdasarkan penjelasan hasil statistik diatas, maka peneliti melakukan kategorisasi skor data empirik dari setiap responden penelitian dan hasil kategorisasi tersebut adalah sebagai berikut.

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < (\bar{x} - 1,0 \text{ SD}) \\ \text{Sedang} &= (\bar{x} - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (\bar{x} + 1,0 \text{ SD}) \\ \text{Tinggi} &= (\bar{x} + 1,0 \text{ SD}) \leq X \end{aligned}$$

Keterangan:

- \bar{x} = *Mean* empirik pada skala
- SD = Standar deviasi
- n = Jumlah subjek
- X = Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi jenjang (ordinal) yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala kebersyukuran dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.11
Kategorisasi Kebersyukuran

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Rendah	$X < 33,5$	37	18%
Sedang	$33,5 \leq X < 42,8$	28	13%
Tinggi	$42,8 \leq X$	143	69%
	Jumlah	208	100 %

Hasil kategorisasi Kebersyukuran pada mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry diatas menunjukkan bahwa tingkat kebersyukuran mahasiswa psikologi pada kategori sedang yaitu 28 (13%) dan kategori tinggi yaitu 143 (69%), sedangkan kategori rendah yaitu berjumlah 37 (18%).

C. Uji Prasyarat

Tahapan pertama yang harus dilakukan untuk menganalisis data penelitian yaitu dengan uji prasyarat. Uji prasyarat pada penelitian bertujuan menentukan uji statistik yang akan digunakan untuk mengetahui korelasi antar variabel. Uji prasyarat yang peneliti lakukan adalah sebagai berikut:

1. Uji normalitas sebaran

Hasil uji normalitas sebaran data dari kedua variabel yaitu variabel stres akademik dan variabel kebersyukuran dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.12
Uji Normalitas Sebaran Data Penelitian

Variabel Penelitian	Kolmogorov –Smirnov
Stres Akademik	0,027
Kebersyukuran	0,000

Berdasarkan data tabel 4.12 atas, memperlihatkan bahwa variabel stres akademik berdistribusi tidak normal dengan nilai Kolmogorov -Smirnov = 0,027 lebih kecil dari $< 0,05$ dan hasil pada variabel kebersyukuran diperoleh sebaran data yang berdistribusi tidak normal dengan Kebersyukuran dengan nilai Kolmogorov -Smirnov = 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$. Dari kedua hasil variable tersebut variable stres akademik dan kebersyukuran berdistribusi tidak normal.

2. Uji linieritas hubungan

Hasil uji linieritas hubungan yang dilakukan terhadap dua variabel penelitian ini diperoleh data sebagaimana yang tertera pada tabel berikut ini:

Tabel 4.13
Uji Linieritas Hubungan Data Penelitian

Variabel Penelitian	A R	F Linearity	R Y	P
Stres Akademik				
Kebersyukuran		9,067		0,003

Berdasarkan tabel 4.13 diatas diperoleh *F linearity* kedua variabel diatas yaitu *F linearity* = 9,067 dengan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), maka dapat dikatakan terdapat hubungan yang linier antara variabel kebersyukuran dengan variabel stres akademik pada mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry.

D. Uji Hipotesis

Setelah terpenuhinya uji prasyarat, maka langkah selanjutnya yang peneliti lakukan yaitu menguji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan dengan analisis korelasi *product moment* dari *Pearson*, hal ini karena kedua variabel penelitian berdistribusi tidak normal dan linier. Metode ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel stres akademik dengan variabel kebersyukuran pada mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry dan hasil analisis hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.14
Uji Hipotesis Data Penelitian

Variabel Penelitian	<i>Pearson Correlation (r)</i>	<i>P</i>
Stres Akademik Kebersyukuran	0,188	0,006

Berdasarkan penjelasan tabel 4.14 diatas menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,188$, data dinyatakan memiliki hubungan jika nilai $p < 0,05$. Nilai p pada table sebesar $p = 0,006 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan tidak signifikan antara kebersyukuran dengan stres akademik. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa hipotesis tidak dapat diterima.

Selain itu, hasil analisis nilai *r Square* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.15
Measures of Association

	<i>R</i>	<i>r Square</i>
Stres Akademik Kebersyukuran	0.188	0,035

Besarnya pengaruh variabel bebas ke variabel terikat dapat dilihat berdasarkan dari analisis *Measures of Association*. Hasil analisis tersebut

menunjukkan bahwa nilai *r Square* (r^2) = 0,035 yang artinya terdapat 3% pengaruh kebersyukuran secara relatif terhadap stres akademik. Sementara 97% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain selain kebersyukuran.

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi UIN Ar-Raniry. Berdasarkan analisis hipotesis menunjukkan bahwa nilai $r = 0,188$ dengan nilai signifikan $p = 0,006$ yang artinya bahwa ada hubungan positif antara kebersyukuran dengan stres akademik. Semakin tinggi kebersyukuran pada mahasiswa maka semakin tinggi stres akademik.

Besarnya pengaruh dari kedua variabel dapat dilihat dari analisis *Measures of Association* dengan hasil analisis menunjukkan nilai *r Square* (r^2) = 0,035 yang artinya terdapat 3% pengaruh kebersyukuran terhadap stres akademik, sementara 97% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain selain kebersyukuran. Faktor-faktor lainnya dapat berupa keihklasan, sabar dan shalat, doa dan zikir (dalam Yuwono, 2010).

Berdasarkan hasil data demografi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa angkatan 2016 sebanyak 61 orang (29%), angkatan 2017 sebanyak 57 orang (28%), angkatan yang paling banyak berasal dari angkatan 2018 sebanyak 71 orang (34%), dan yang paling sedikit berasal dari angkatan 2019 yaitu sebanyak 19 orang (9%).

Hasil kategorisasi Stres akademik pada mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh diatas menunjukkan bahwa tingkat stress akademik

mahasiswa psikologi pada kategori sedang yaitu 149(72%) dan kategori tinggi yaitu 32(15%), sedangkan kategori rendah yaitu berjumlah 27(13%). Dari hasil deskriptif dapat diartikan bahwasanya tingkat stres akademik mahasiswa psikologi secara umum berada pada kategori sedang, namun cenderung mengarah ke kategori tinggi. Maksud sedang dalam penelitian ini bahwa tingkat stres akademik lebih banyak pada kategori sedang.

Hasil kategorisasi Kebersyukuran pada mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry diatas menunjukkan bahwa tingkat kebersyukuran mahasiswa psikologi pada kategori sedang yaitu 28(13%) dan kategori tinggi yaitu 143 (69%), sedangkan kategori rendah yaitu berjumlah 37 (18%). Dari hasil deskriptif dapat diartikan bahwasannya tingkat kebersyukuran mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry berada pada kategori tinggi, maksud tinggi dalam penelitian ini bahwa tingkat kebersyukuran mahasiswa psikologi lebih banyak pada kategori tinggi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya aitem stres akademik terlalu banyak sehingga responden menjawab dengan menebak dan tidak membaca, hal tersebut mempengaruhi normalitas dan korelasi pada penelitian ini. Hal tersebut juga berpengaruh pada waktu melakukan penelitian yang bertepatan dengan hari raya idul adha dimana mahasiswa sibuk dengan aktifitas bertamu.

Stres akademik yang di alami mahasiswa merupakan hasil persepsi subjektif terhadap adanya ketidak sesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya yang dimiliki mahasiswa. Masalah yang dihadapi

mahasiswa pada masa pandemi Covid-19 ini selain tuntutan yang dibebankan dengan model belajar mengajar secara daring. Proses belajar menggunakan media online lebih melelahkan dan membosankan, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung baik dengan guru maupun teman yang lain (Barseli, Ifdil, & Fitria, 2021).

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Adang, Azti dan Irfan, (2015) menyebutkan salah satu cara menurunkan stres yaitu dengan bersyukur. Bersyukur adalah kebahagiaan hati atas nikmat yang diterima dan diikuti dengan mempergunakan semua anggota tubuh hanya taat kepada Allah atas nikmat yang telah diberikan-Nya. Menurut Mason (dalam Fathoni & Listiandini, 2021) Bersyukur berlandaskan pada kondisi kognitif-afektif yang berkaitan dengan pemberian cara pandang yang positif bahwa seseorang menerima suatu keuntungan dari sebuah peristiwa. Persepsi positif itulah yang digunakan untuk mengurangi *distrespsikologi*.

Penelitian yang dilakukan oleh Fahtoni dan Listiandini (2021) dengan tujuan melihat hubungan kebersyukuran, kesepian, dan distress psikologis pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19, menyatakan bahwa kebersyukuran berkorelasi negatif dan signifikan dengan distress psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka semakin rendah gejala stres yang dialami mahasiswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan tidak signifikan antara kebersyukuran dengan stres akademik dengan nilai korelasi $r = 0,188$ dengan nilai signifikan $p = 0,006$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa psikologi UIN Ar-Raniay.

Besarnya pengaruh dari kedua variabel dapat dilihat dari analisis *Measures of Association* dengan hasil analisis menunjukkan nilai *r Square* (r^2) = 0,035 yang artinya terdapat 3% pengaruh kebersyukuran terhadap stres akademik, sementara 97% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain selain kebersyukuran lainnya dapat berupa keihklasan, sabar dan shalat, doa dan zikir (dalam Yuwono, 2010).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan beberapa hal pada mahasiswa, Fakultas Psikologi, yaitu sebagai berikut:

1. Mahasiswa

Mahasiswa agar lebih mampu untuk mengontrol tingkat stres akademik diantaranya dengan selalu meningkatkan kebersyukuran, kebersyukuran merupakan sifat dan emosi positif yang mampu meredakan tingkat stres akademik yang merupakan emosi negatif. Mahasiswa harus sadar bahwa kebersyukuran merupakan hal yang sangat penting agar selalu hadir dalam kehidupan sehari-hari baik dalam keadaan senang maupun sedih.

2. Fakultas Psikologi

Fakultas psikologi diharapkan mampu mengedukasi bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa psikologi khususnya dimasa pandemi Covid-19 dapat diturunkan dengan meningkatkan kebersyukuran atau dengan memberikan pelatihan kebersyukuran pada mahasiswa psikologi.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Y. A. U. (2014). *Hubungan antara syukur dengan stres pada santri di Pondok Pesantren Moderen Islam Assalaam* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2).
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2).
- Andriani, R., & Sumargi, A. M. (2020). Hubungan Antara Kebersyukuran (Gratitude) Dengan Stres Pada Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Gangguan Spektrum Autisme. *Exsperimentia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2).
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Ash Shiddieqy, M. H. (1998). *Al Islam*. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2015). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar.(2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: PustakaPelajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2021). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2).
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3).
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds). (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1).
- Fadli F, dkk (2017). *Bunga Rampai: Apa itu Psikologi?: Rangkaian Catatan Ringkas Tentang Gangguan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Farid. A. (2014). *Tazkiyyatun Nafs: Penyucian Jiwa dalam Islam*. Jakarta: Ummul Qura.

- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3).
- Fathoni, A. B., & Listiyandini, R. A. (2021). Kebersyukuran, Kesepian, dan Distres Psikologis pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(1).
- Fausiah, F & Widury, J. (2014). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI-Press.
- Gadzella, B. M., (1994) Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reaction to Stressors. *Psychological Reports* (74).
- Gunawan.(2016). *Statistika Inferensial*. Jakarta : Rjawali Pres.
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (gratitude) pada orangtua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi Islam. *Psymphatic: jurnal ilmiah psikologi*, 2(1).
- Hasan. A. (2008). *Pengantar Psikologi Kesehatan Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persaja.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1).
- Karuniawan, A & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara academic stress dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, 2(1).
- Kompas. (2020). Hambatan dan Solusi Belajar dari Rumah. https://muda.kompas.id/baca/2020/04/10/diunduh_12.00_hambatan-dan-solusi-saat-belajar.
- Lutfi, A. (2017). Sistem Informasi Akademik Madrasah Aliyah Salafiah Syafi'iyah Menggunakan PHP dan MYSQL. *Jurnal AiTech*, 3(2).
- Martono, N. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif. AlalisisIsi dan Data Sekunder*. Jakarta : PT GrafindoPersada.
- Mawaddah, K. (2018). *Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Stres Pada Mahasiswa di Kota Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Ilmu Psikologi).
- Mark, D. R., Murray, M., & Evans. (2002) *Health Psychology: Theory, Research and Practice*. London: Sage Publication ltd

- Misbahuddin & Hasan, I. (2013). *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mukhlis, H., & Koentjoro, K. (2015). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Gadjah Mada. *Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(3).
- N. Lakaev, "Validation of An Australian Academic Stress Questionnaire," *Australian Journal of Guidance & Counselling*, vol. 19, no. 1, pp. 56-70, 2009.
- Puspitha, F. C., Sari, M. I., & Oktaria, D. (2018). Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Majority*, 7(3).
- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). Analisa pemanfaatan teknologi informasi dalam pembelajaran jarak jauh di tengah pandemi virus corona covid-19. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 4(2).
- Periantolo, J. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi : Asyik, Mudah & Bermanfaat*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Purwanto, E. (2016). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahmah, R., A., & Julianto, V. (2019). Pelatihan Syukur Al-Ghazali Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Pembina Asrama Pesantren Mahasiswa Yogyakarta. *An-Nafs*, 13(2).
- Rahmawati, A. W. (2016). *Pengalaman Grief Ibu yang Memiliki Anak Dengan Gangguan Autis* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Safaria. T & Saputra. N. E. (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Safitri. N., Rachmadi, A. G., & Aini, T.Q. (2019). Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 24(2).
- Santoso, S. (2017). *Statistik Multivariant dengan SPSS*. Jakarta. : Elex Media Komputindo.
- Septiani, T & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59-76.
- Sohrabi, Catrin, Zaid Alsafi, Niamh O'Neill, Mehdi Khan, Ahmed Kervan, Ahmed Al-Jabir, Chirtos Losifidis, dan Riaz Agha. 2020. "World Health Organization

Declares Global Emergency: A Review of the 2019 Novel Coronavirus (COVID-19).” *Internasional Jurnal of Surgery* Vol 76.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Tamaya. F. R. (2016) *Hubungan Antara Hardiness dengan Academic Stress pada Mahasiswa Strata Satu Universitas Syiah Kuala*.

Takdir, M. (2018) *Psikologi Syukur*. Jakarta: PT Gramedia.

Widiyastari. U. (2019). *Hubungan antara rasa syukur dengan stres akademik pada santri Pondok Pesantren An-Nur Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).

Yuliana, Y. (2020). *Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur*. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1).

Yunita, Y. (2018). *Pelatihan Bersyukur untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa*. Seminar Nasional Psikologi UMS 2018.

Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). *Kebijakan pemberlakuan lock down sebagai antisipasi penyebaran corona virus Covid-19*. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3).

Yuwono, S. (2010). *Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi*. *Psycho Idea*, 8(2).



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Zahara
2. Tempat/Tgl. Lahir : MatangglumpangDua/ 23 Desember 1998
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. NIM : 160901009
6. Kebangsaan : Indonesia
7. Alamat : Prada
 - a. Kabupaten : Banda Aceh
 - b. Provinsi : Aceh
8. No. Telp/HP : 082277680402

Riwayat Pendidikan

9. SD/MI : SDN Birem Puntong (2010)
10. SMP/MTs : SMPN 1 Peusangan (2013)
11. SMA/MA : MAN Peusangan (2016)

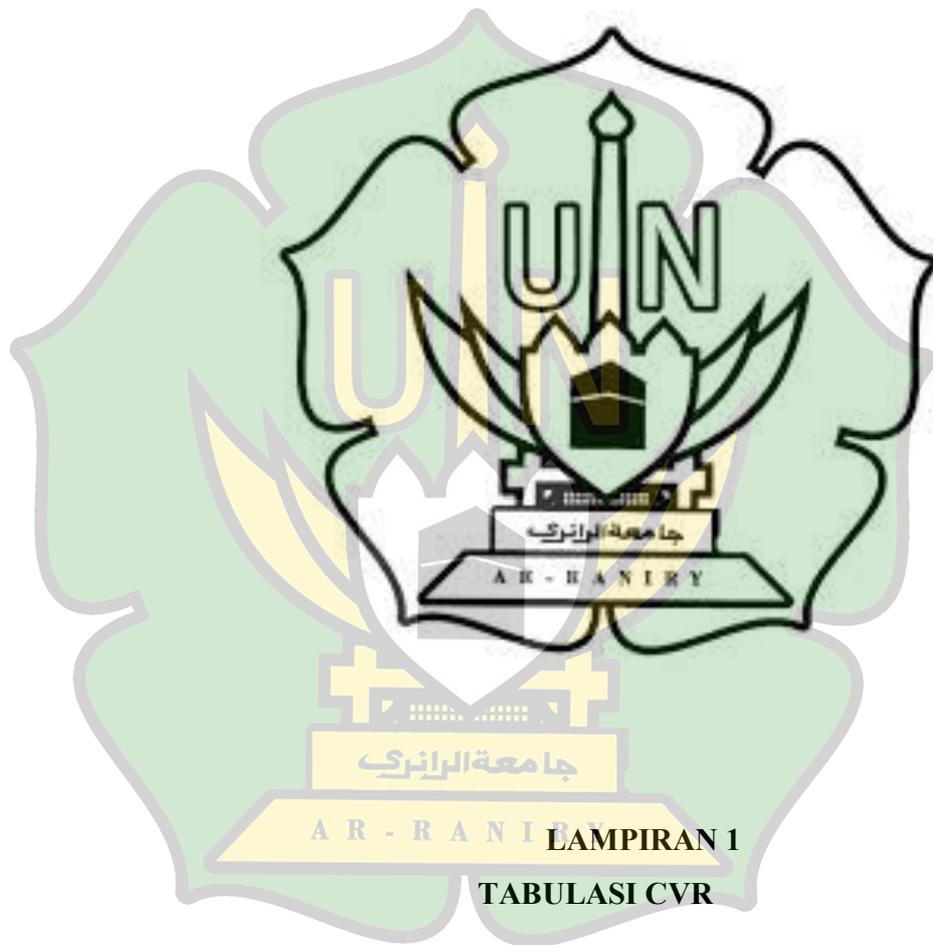
Orang Tua/Wali

12. Nama Ayah : Elidar Abdullah
13. Nama Ibu : Fatimah
14. Pekerjaan Ayah : Sopir
15. Pekerjaan Ibu : PNS
16. Alamat Orang Tua : Gp. Cot Keuranji, Peusangan, Bireuen

Banda Aceh, 28 Juli 2021

Penulis,

(Zahara)



AR-RANIRY LAMPIRAN 1

TABULASI CVR

NILAI CVR

NO	Koefisien CVR	NO	Koefisien CVR
1	1	36	1
2	1	37	1
3	1	38	0.3
4	1	39	1
5	0.3	40	1
6	0.3	41	0.3
7	1	42	1
8	1	43	0.3
9	1	44	0.3
10	1	45	1
11	1	46	0.3
12	0.3	47	1
13	1	48	1
14	0.3	49	0.3
15	1	50	0.3
16	1	51	1
17	0.3	52	0.3
18	0.3	53	0.3
19	1	54	1
20	0.3	55	1
21	1	56	1
22	0.3	57	1
23	1	58	1
24	1	59	1
25	1	60	1
26	1	61	1
27	0.3	62	1
28	0.3	63	1
29	0.3	64	1
30	0.3	65	1
31	0.3	66	1
32	1	67	1
33	1	68	0.3
34	1	69	0.3
35	1	70	



LAMPIRAN 2
SKALA PENELITIAN

AR-RANIRY



**PROGRAM STUDI
PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH-2021**

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Saya adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sebagai salah satu syarat memperoleh gelar kesarjanaan S1 Psikologi. Oleh karena itu, untuk memperoleh data-data yang menunjang penelitian ini saya memohon kesediaan Anda untuk menjawab beberapa pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ini.

Data dalam penelitian ini termasuk identitas akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan dipergunakan dalam penelitian ini. Besar harapan saya untuk Anda dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Atas kesediaan dan partisipasinya, saya mengucapkan terima kasih. Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Hormat Saya,
Peneliti

Zahara

PETUNJUK PENGISIAN

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan. Bacalah setiap pernyataan tersebut dengan seksama dan pilihlah salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara/I dan kemudian silahkan diberi tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan. Alternatif pilihan jawaban terdiri dari 4 pilihan yaitu, **SS** (Sangat Setuju), **S** (Setuju), **TS** (Tidak Setuju), dan **STS** (Sangat Tidak Setuju).

Jawablah setiap pernyataan dengan jujur dan sesuai dengan diri saudara/i, setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda, sehingga tidak ada jawaban yang salah.

Nama (Inisial) :

Angkatan :

No	Pernyataan	ST	S	TS	STS
1	jadwal kuliah dimasa pandemi lebih padat dari sebelum pandemi				
2	Semenjak kuliah online badan saya mudah lelah karena saya kurang gerak				
3	Saya pernah mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan karena saya tidak belajar				
4	Saya mengerjakan tugas online bersama teman kelompok				
5	Saya dapat menyelesaikan deadline tugas online dengan baik				
6	Saya merasa pusing ketika materi yang diberikan dosen tidak bisa saya pahami				
7	Saya selalu dikucilkan karena saya sibuk dengan tugas online				
8	Saya lalai mengerjakan tugas yang diberikan dosen sehingga tugas saya tidak selesai				
9	Saya berani menghadapi segala kendala saat kuliah online				
10	Saya mampu mendapatkan nilai ujian akhir dengan hasil yang sempurna dari pada teman yang lain				
11	Saya memilih untuk mengerjakan tugas rumah dari pada mengerjakan tugas kuliah				

12	Dosen sering mengubah jadwal kuliah mendadak sehingga saya tidak bisa masuk kuliah				
13	Saya mengalami kesulitan bernafas ketika memikirkan tugas yang menumpuk				
14	Saya khawatir tugas yang saya kirim tidak diterima karena terlambat mengirimnya				
15	Saya sering memarahi adik saya karena berisik saat saya sedang kuliah online				
16	Saya selalu berusaha sehingga mendapatkan apa yang saya inginkan				
17	Saya tetap fokus saat presentasi meskipun ada suara bising dari luar				
18	Pendapat saya selalu ditolak oleh teman saat saya memberikan saran				
19	Saya selalu semangat meskipun jadwal kuliah online padat				
20	Lingkungan yang tidak sehat akan membuat saya selalu sakit				
21	Ketika kuliah online saya menjaga pola makan sehingga tidak pernah sakit perut ketika kuliah				
22	saya mampu mendapatkan nilai tertinggi dan mengalahkan teman yang lain				
23	Pandemi covid tidak berdampak apa-apa bagi saya				
24	Ketika sakit kepala saya beristirahat dan tidak melanjutkan membuat tugas				
25	Saya cemas setiap mengikuti final secara lisan melalui zoom				
26	Saya santai saat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh dosen				
27	Teman saya jauh lebih pintar dari pada saya sehingga membuat saya iri				
28	Saya tidak bersalah karena selalu mengerjakan tugas dan dan belajar				
29	saya tidak memiliki cukup keterampilan menggunakan platform online				
30	Saya mampu menjalani segala kegiatan perkuliahan dimasa pandemi tanpa ada yang perlu dikhawatirkan				
31	Saya tetap mengerjakan tugas kelompok sendiri walaupun ada anggota yang lain				
32	Saya sering bergadang untuk mengerjakan tugas deadline				

33	Saya gugup serta mengeluarkan banyak keringat saat akan melakukan presentasi online				
34	Saya dapat menguasai aplikasi belajar online yang digunakan saat ini				
35	saya sering berteriak saat keinginan saya tidak tercapai				
36	Saya tenang saat diberikan banyak tugas secara bersamaan				
37	Saya takut ketika dosen marah saat mengajar				
38	Saya tepat waktu untuk absen kelas online sehingga saya tidak pernah tertinggal materi				
39	jika kemauan saya tidak terpenuhi saya akan memaklumi				
40	Deadline yang ditentukan dosen tidak sesuai dengan tugas yang diberikan				
41	Saya merasa pusing ketika materi yang diberikan dosen tidak bisa saya pahami				
42	Saya tetap menyelesaikan tugas midterm walaupun teman mengajak jalan				
43	Saya tidak menghiraukan adik saya bermain saat saya sedang kuliah daring				
44	Saya sering menangis karena merindukan suasana di ruang kelas				
45	Saya selalu siap dengan perubahan jadwal presentasi karena saya sudah belajar sebelumnya				
46	Saya memiliki banyak teman meskipun banyak tugas online				
47	Perut saya sakit setiap kali saya sedang presentasi				
48	Saya tidak pernah sesak ketika mengerjakan tugas online				
49	Saya sedih kuliah online karena tidak dapat berkumpul dengan teman				
50	sebarapa banyak pun masalah yang saya hadapi saya akan tetap berbaur dalam lingkungan				
51	Setiap tugas yang diberikan langsung saya kerjakan tanpa menunda				
52	Ketika saya salah saya akan mengatakan yang sebenarnya				
53	teman-teman menerima saran dari saya saat mengerjakan tugas kelompok				

54	jika banyak tugas saya akan meminta bantuan dari kakak untuk menyelesaikannya						
55	Selama belajar online nilai saya lebih rendah dari teman yang lain						
56	Saya siap mengikuti tes tanpa merasa gugup sedikit pun						
57	Saya merasa gugup saat mengikuti ujian online						
58	Saya selalu tidur cepat walaupun sedang banyak tugas						
59	Saya dapat mengatur jadwal kuliah dan istirahat						
60	Saya tidak pusing mengerjakan ujian apabila materinya saya pahami						
61	Saya dapat belajar dengan baik meskipun situasi rumah sedang kacau						
62	Saya tetap senang kuliah online meskipun merindukan suasana kelas						
63	Saya merasa bersalah kepada orang tua apabila tidak menyimak penjelasan dosen						
64	Saya pernah kehabisan paket internet saat sedang mengikuti ujian online						
65	jika saya memiliki masalah digrup kuliah saya sering mengurung diri dikamar						
66	Saya selalu mencari alasan ketika terlambat masuk kuliah online						
67	Saya berusaha tarik nafas jika diberikan banyak tugas oleh dosen						
68	Kepala saya sakit ketika harus belajar daring						
69	Saya tidak tau harus melakukan apa ketika materi yang diberikan dosen tidak saya pahami						
70	Saya tidak bisa berhenti makan saat mengerjakan tugas online						

SKALA KEBERSYUKURAN

No	Pernyataan	SS	S	AS	N	STS	TS	STS
1.	Saya memiliki begitu banyak hal untuk disyukuri dalam hidup							
2.	Jika saya harus membuat daftar semua hal yang saya syukuri, daftar tersebut akan sangat panjang							

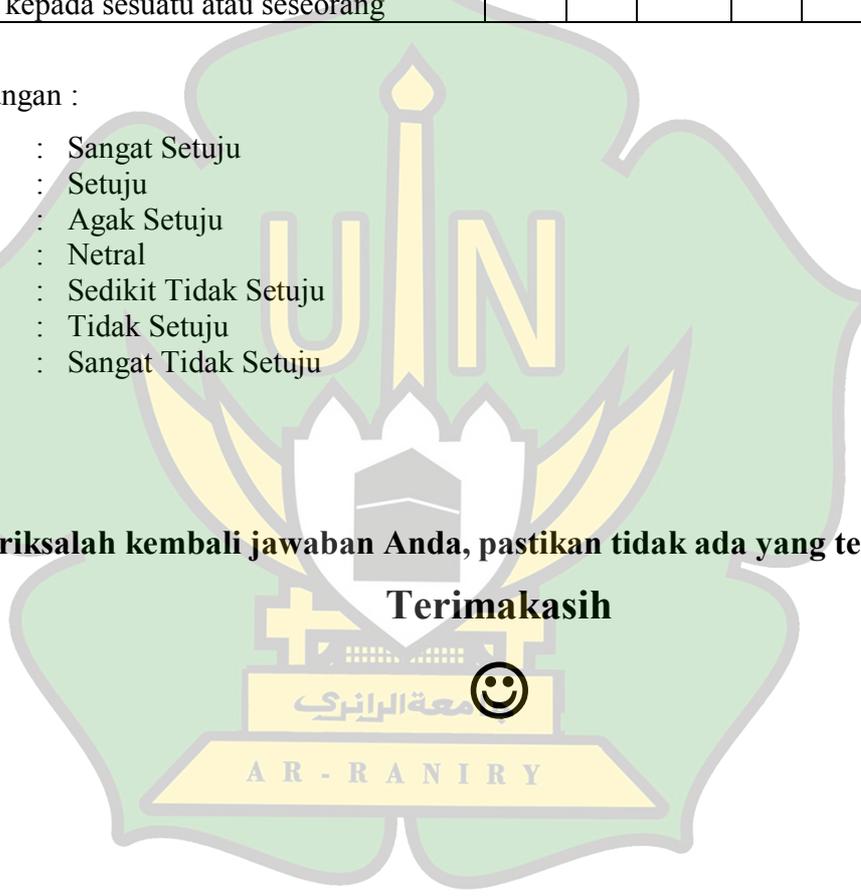
3.	Ketika saya melihat dunia, saya tidak melihat banyak hal untuk disyukuri							
4.	Saya bersyukur kepada berbagai macam orang							
5.	Seiring bertambahnya usia saya menemukan diri saya lebih mampu menghargai orang-orang, kejadian, dan situasi yang telah menjadi bagian dari sejarah hidup saya							
6.	Waktu yang lama bisa berlalu sebelum saya merasa bersyukur kepada sesuatu atau seseorang							

Keterangan :

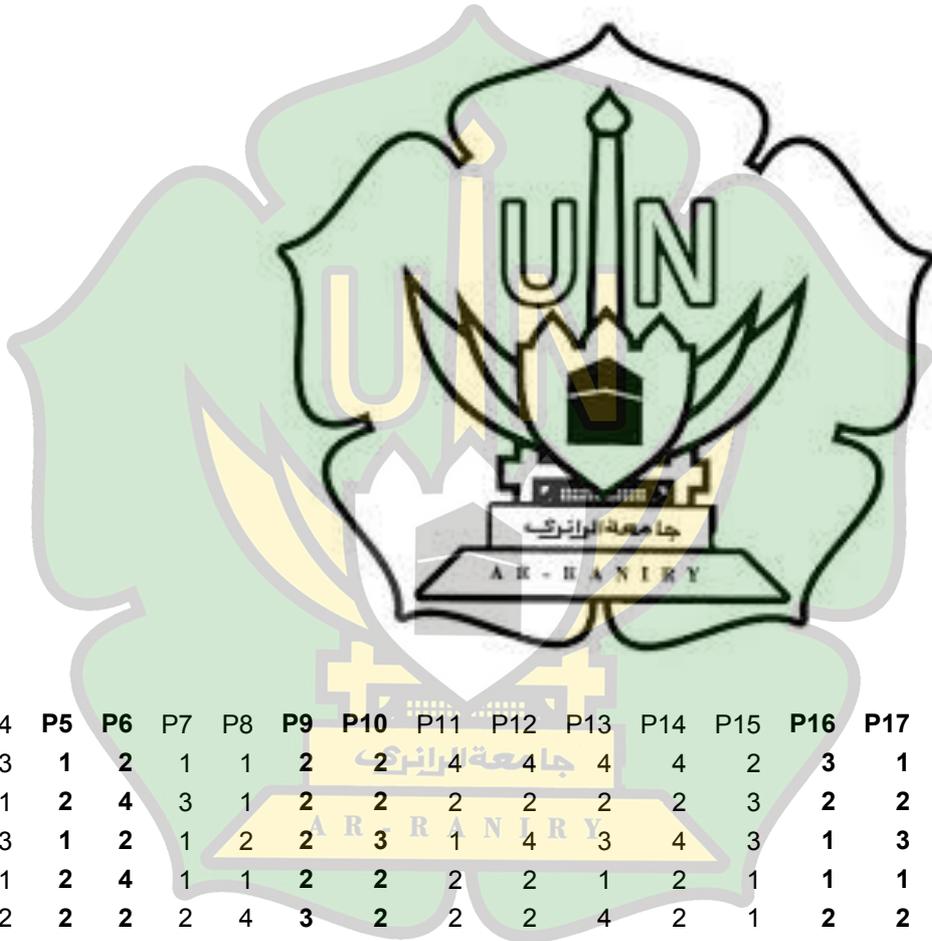
- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- A : Agak Setuju
- N : Netral
- STS : Sedikit Tidak Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

Periksalah kembali jawaban Anda, pastikan tidak ada yang terlewat

Terimakasih



LAMPIRAN 3
TABULASI DATA TRY OUT TERPAKAI
/ PENELITIAN



P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
4	4	4	3	1	2	1	1	2	2	4	4	4	4	2	3	1	2	4	3
4	4	4	1	2	4	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4
3	4	3	3	1	2	1	2	2	3	1	4	3	4	3	1	3	2	2	1
3	2	2	1	2	4	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2
2	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2
4	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2
3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3
2	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2
2	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	1	2	3	2	3
2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1
3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2
3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2
4	4	3	2	3	1	3	4	1	2	2	4	2	4	2	2	3	1	2	2
2	3	3	1	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2

2	3	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1
2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	3	3
4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	2	3	2	3	2	3	3
2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2
4	2	4	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	1	3	1	3	2	1
3	3	2	3	2	2	1	1	2	1	3	3	2	3	4	2	4	1	3	4
1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	1	1	2	2	2
2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	1	1	2	2
2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3
3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2
4	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	1	4
2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	3	3	1	2	1	1	1	2	1	1
4	4	3	3	2	1	2	1	1	2	1	4	2	3	3	1	1	2	1	1
3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2
2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2
2	2	4	1	3	3	2	4	1	3	2	2	4	4	2	2	2	3	1	3
3	1	3	3	4	2	2	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	1	2
3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	1	3	2	2
2	4	4	3	2	1	2	2	1	2	1	4	1	4	1	1	1	1	3	1
3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3
3	4	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	4	4	1	2	2	1	3
3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
4	4	3	3	2	1	2	1	1	2	1	4	2	3	3	1	1	2	1	1
2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2
2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2
4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	3	2	2	2
4	4	3	2	1	1	2	2	1	2	2	4	4	4	2	1	1	3	3	3
3	3	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2
3	3	3	2	1	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2
3	3	4	1	1	4	1	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3
2	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3
3	2	3	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	4	1	3	1
4	4	2	2	1	1	4	1	2	3	2	4	4	4	2	2	2	3	2	2
3	4	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	2	4	3	2	2	1	3	3
2	4	2	4	1	2	1	1	2	2	4	4	4	4	4	1	3	1	4	1
3	4	3	4	1	4	1	3	3	4	2	3	4	1	2	2	4	4	4	2
1	4	4	4	4	1	3	4	1	3	3	4	3	1	4	1	3	2	2	1
2	4	4	3	4	1	3	4	3	4	3	4	3	3	4	1	2	2	2	1
1	4	2	3	4	1	1	2	1	3	4	2	3	4	3	1	4	3	2	1

2 2 3 2 2 2 3 2 2 2 2 2 3 2 2 2 2 2 2
1 4 4 4 4 3 3 4 4 2 4 1 3 3 4 3 4 1 2 1
2 3 3 1 1 2 2 3 1 2 2 1 2 1 3 2 3 3 3 3
2 2 3 2 3 3 2 3 3 3 2 2 2 2 2 3 3 2 3 4
1 3 1 2 1 3 4 1 2 3 4 1 2 3 1 1 4 1 1 1
4 4 4 1 1 1 2 3 1 1 2 4 1 1 4 2 2 2 3 3
4 1 4 1 1 1 1 1 1 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
4 2 4 2 3 1 4 3 4 1 2 4 2 2 4 2 3 2 2 1
1 3 4 4 1 4 4 3 2 1 4 2 3 2 4 4 4 2 2 4
4 3 4 2 2 1 1 3 1 4 1 4 3 2 2 1 3 2 1 2
4 2 2 2 2 2 4 3 3 4 1 4 3 4 4 3 1 3 1 2
4 2 3 4 2 2 4 1 2 2 4 2 1 2 2 2 3 1 3 2
1 2 1 1 3 1 2 1 1 2 1 1 2 1 2 1 1 1 2 1
4 4 1 1 1 4 1 1 4 2 1 4 1 2 1 2 3 2 2 1
4 4 2 2 2 2 4 2 2 2 2 2 3 4 3 3 3 4 1 3
2 3 4 1 2 3 4 2 4 2 1 3 4 2 2 2 3 4 4 3
4 2 4 1 3 3 3 3 1 3 1 2 3 3 2 3 3 2 2 1
1 4 3 2 3 1 2 2 1 2 2 3 3 4 1 2 2 4 3 4
1 2 2 3 1 4 3 1 1 1 1 2 2 3 3 4 1 2 2 1
4 4 2 3 2 3 1 4 3 3 3 3 3 4 2 2 1 1 4 1
1 2 3 4 4 1 1 3 1 3 3 3 4 1 2 2 3 4 2 3
3 3 4 1 1 3 4 4 4 3 3 3 1 2 4 3 4 3 4 3
4 2 3 4 3 4 2 2 1 3 4 3 4 2 4 2 3 2 2 3
4 2 1 3 1 3 1 3 4 2 2 4 1 3 2 1 4 1 1 2
4 4 2 4 2 2 2 3 4 2 1 3 3 2 1 3 1 3 3 2
2 2 4 1 2 2 1 4 4 3 3 1 3 3 3 1 3 1 2 2
1 3 3 4 3 1 3 1 2 2 4 1 3 3 2 1 4 3 3 1
4 3 2 4 3 2 4 1 1 3 2 4 1 3 4 4 3 4 2 2
4 4 2 3 1 1 1 1 2 3 3 3 3 2 3 3 3 2 3 2
4 3 4 1 3 2 4 1 3 2 4 1 2 3 1 3 2 4 4 3
4 4 2 4 2 2 3 2 1 3 3 3 4 3 4 2 3 3 2 2
3 4 3 2 2 3 3 4 3 4 1 3 2 4 4 2 2 1 2 1
4 3 3 1 1 2 2 3 1 2 4 1 2 4 3 3 1 1 3 1
4 3 2 2 1 3 3 3 3 2 2 3 3 2 2 2 2 2 3 2
4 4 2 3 1 4 2 4 2 3 4 4 1 2 1 3 1 3 2 1
4 3 2 3 3 2 4 2 1 4 3 4 1 3 4 4 2 1 3 3
4 3 2 3 1 3 2 4 3 2 4 4 3 2 4 4 1 1 2 3
4 3 2 2 1 2 2 2 3 1 4 2 2 3 4 2 3 2 1 2
4 3 2 4 4 2 2 4 4 2 2 4 1 3 2 1 4 3 3 1
3 3 3 2 3 2 2 2 3 3 2 3 2 3 2 2 3 2 2 3
4 1 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 4 1 3 3 1 1 2 3
3 3 4 2 1 1 3 2 1 3 3 4 2 3 4 1 2 3 2 1

4	1	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	4	1	3	3	1	1	2	3
3	4	2	3	3	2	3	4	3	1	2	3	2	4	2	2	2	4	3	1
4	3	4	2	2	3	4	4	3	2	4	4	2	2	1	1	2	2	3	3
4	1	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	4	1	3	3	1	1	2	3
4	2	4	2	2	2	1	4	2	1	2	4	2	2	2	3	1	3	3	3
4	1	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	4	1	3	3	1	1	2	3
4	1	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	4	1	4	4	2	2	1	4
4	3	4	2	2	1	3	2	3	2	3	4	3	2	1	3	1	2	2	2
4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
3	2	3	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1
4	3	4	3	2	4	2	3	3	2	3	4	4	3	4	2	4	1	3	1
2	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	4	3	2	2	3	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3
3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2
3	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2
4	3	3	1	1	1	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2
3	2	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2
1	4	2	3	4	2	3	2	1	2	2	4	3	4	1	2	3	4	4	2
1	4	3	1	1	2	2	4	4	3	2	4	4	1	2	2	1	1	2	3
1	4	2	3	4	2	3	1	2	2	3	2	2	4	1	1	3	3	4	1
1	3	4	2	2	4	4	3	1	3	2	4	2	2	4	3	1	2	1	3
3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3
1	2	2	1	1	1	4	3	1	2	1	2	4	4	1	2	2	2	1	1
3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	2	2	3	2	3	2
4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	3
3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2
4	4	4	2	1	3	1	1	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	4
3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1
4	1	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	4	2	4	4	2	2	1	4
3	2	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	3	2	4	4	2	2	1	4
1	4	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	4	2	2	4	4	3	2
3	3	2	3	4	2	2	3	1	3	4	2	2	2	4	2	4	1	2	3
1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	4	1	2	2	1	1	3	2
3	4	2	2	2	3	3	4	3	4	1	2	3	3	3	2	3	2	2	1
1	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	1	2	3	1	4	2	2	1
2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1
1	3	4	1	3	2	4	1	3	2	4	1	2	3	4	4	3	3	1	4
1	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	1	2	3	1	4	2	2	1
1	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	1	2	3	1	4	2	2	1
1	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	1	2	3	1	4	2	2	1

1	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	1	2	3	1	4	2	2	1
3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	2	2
3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2
3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2
4	1	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	4
1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2
3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	4	1
3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	2	4	3	2	2	4	2	1	3
4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	1	4	3	3	2	2	2	4	1	3
3	3	3	4	1	1	4	3	2	1	1	3	4	2	4	2	3	4	3	1
4	3	2	3	1	2	3	3	4	4	3	3	4	1	4	2	3	3	1	3
2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2
3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3
3	3	4	3	3	1	2	4	3	1	2	3	4	2	4	3	2	4	4	1
2	3	3	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3
3	3	4	3	1	2	4	3	4	2	2	4	2	4	2	1	3	4	2	3
3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	4	2	4	4	3	1	2	1	1
2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2
3	4	4	3	1	2	4	2	1	1	2	3	3	1	4	2	2	2	2	3
3	3	3	3	2	2	3	4	2	1	2	4	2	4	2	1	4	4	3	2
2	2	2	4	2	3	1	4	3	2	3	2	3	3	4	2	2	2	4	3
2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	4	2	2	3	2	2	4
2	2	3	2	2	1	3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	1	1	4	1
3	3	3	3	2	2	3	4	3	1	1	4	1	4	1	1	2	2	1	1
2	2	4	3	2	3	4	3	3	3	4	2	2	2	3	1	2	2	3	4
3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	4	4	3	4	1	3	1	1	1	3
2	2	3	2	3	2	3	1	4	3	3	4	4	2	3	2	1	2	4	3
2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	4	4	3	1	1	4	3	2	3	2
2	2	3	2	1	4	2	1	2	1	4	3	2	2	1	2	2	2	2	1
3	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	3	4	2	1	3	1	3	2	1
2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2
2	2	3	2	1	4	2	4	2	3	3	1	3	3	2	4	2	4	3	2
2	1	2	3	2	1	3	2	2	3	3	3	2	2	3	1	1	3	2	3
2	2	3	3	1	3	3	4	4	2	3	4	4	3	1	3	3	1	3	2
4	3	3	3	2	2	2	1	3	2	4	3	3	4	2	2	4	3	1	2
4	4	3	3	2	2	3	2	3	2	4	1	2	4	2	2	4	4	4	2
3	4	2	4	4	2	4	3	3	1	4	2	2	3	4	4	2	4	4	4
4	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	4	2	3	1	3	4	2	2
4	3	3	4	2	1	3	1	1	1	2	3	4	1	3	3	4	4	3	4
2	2	4	2	2	3	2	4	4	3	3	2	4	4	3	2	4	3	2	4
2	2	2	2	4	4	1	3	1	1	2	3	2	4	2	4	4	3	3	3
2	1	2	4	2	2	2	3	1	1	1	2	3	4	2	2	1	3	3	1
1	1	3	3	1	1	3	2	3	4	4	4	1	2	2	3	2	4	3	3

2	2	1	2	2	1	2	3	2	4	2	3	4	4	3	4	1	4	2	4
2	2	2	4	1	2	1	3	3	2	2	2	1	1	3	3	1	4	1	3
2	2	1	2	2	1	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	1	3	2	3
2	2	4	4	2	2	1	3	3	3	1	1	2	3	4	1	2	2	2	3
2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	2	3	1	2	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	1	3
2	2	1	3	1	2	1	3	3	2	4	4	1	3	2	2	1	2	1	3
1	2	2	4	1	2	2	2	3	4	4	3	3	2	3	1	4	3	1	2
3	3	1	3	3	2	4	1	2	1	2	1	3	4	2	3	2	2	1	4
4	3	4	3	1	2	4	2	3	1	3	2	3	4	1	3	2	4	2	4
4	3	4	2	2	2	2	3	3	1	2	3	4	4	3	3	2	4	3	2
3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
4	3	3	4	1	2	3	2	3	3	3	4	2	1	3	1	3	2	1	2
3	4	4	3	2	1	2	3	1	3	2	3	3	4	2	1	3	4	3	1
4	3	4	3	1	2	4	3	2	1	3	3	3	4	3	1	2	3	2	1
4	4	4	3	2	2	4	2	3	1	2	4	3	4	2	1	2	4	2	1
4	4	4	3	2	2	4	2	3	3	4	3	3	2	4	3	2	4	2	1
3	4	3	4	3	1	2	4	2	3	4	3	4	3	2	1	4	4	1	2
3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2
4	3	2	4	3	1	2	4	1	3	4	2	2	2	3	1	1	3	1	3
4	3	4	3	1	2	4	3	3	1	3	3	4	3	4	2	1	3	3	4
2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2

P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39
3	1	2	1	4	4	3	3	4	3	1	4	3	3	1	2	1	4	4
2	3	4	2	3	2	2	2	1	3	3	4	2	1	2	4	2	4	2
2	2	1	2	4	3	3	1	2	2	4	3	3	1	3	1	2	2	1
2	1	3	2	1	2	1	2	1	1	3	1	1	1	4	1	3	1	1
2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2
3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	2
2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2
2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2
2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3
2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	2	1
2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2
2	3	1	1	1	3	3	2	3	1	3	2	2	4	2	2	1	2	2
2	3	4	1	3	3	1	2	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2
3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2

2	2	3	2	2	2	1	2	1	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2
3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	4	2	3	3	2
3	3	3	1	3	2	3	3	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3	2
3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2
3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	4	2
4	2	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	1	1	4	4	1	3
2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2
2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2
2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2
3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2
1	1	4	1	4	1	4	1	1	1	4	3	4	1	1	4	1	1	1
1	1	4	2	4	1	2	2	3	1	4	4	2	3	3	2	4	2	2
1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	3	3	1	4	2	2	3	2	4
2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2
3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	3	2	3	2
3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	2	4	4	1	3	2
1	2	3	2	2	4	4	2	3	2	1	3	3	3	2	3	2	2	1
2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2
4	3	4	2	4	2	4	1	2	3	2	4	3	1	3	3	2	3	1
3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2
3	2	4	2	4	2	3	2	3	1	1	4	3	1	1	1	1	2	1
3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3
1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	3	3	1	4	2	2	3	2	4
3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2
2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2
4	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	4	3	2	4	2	2	3	1
1	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	4	2	2
1	4	4	2	1	2	1	2	1	4	1	3	1	1	4	3	4	1	1
2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	4	2	2	3	4	2	1	1
3	2	3	2	3	3	3	3	1	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2
2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2
2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3
3	3	4	1	3	2	3	3	3	4	4	3	2	2	4	3	1	2	1
2	3	4	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2
4	1	3	1	2	1	1	4	2	3	4	4	3	1	4	3	1	4	3
4	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	2	3	2
3	3	4	1	2	1	1	2	1	3	1	2	1	2	3	3	4	3	2
1	3	2	4	1	2	4	4	4	3	3	1	4	4	2	4	3	3	3
1	3	3	2	4	4	4	2	1	2	2	4	3	3	1	4	4	1	1
4	2	1	1	4	4	2	4	2	4	4	2	2	1	3	2	1	4	2
3	4	4	3	4	4	2	1	2	1	2	3	4	3	4	1	3	3	1
3	1	4	1	3	4	4	2	2	4	1	4	4	1	4	3	1	2	3

2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
2	3	2	3	1	3	4	3	3	3	2	4	1	3	1	2	1	1	1
3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	1	1	4	3	3	2
4	4	4	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	4	2	3	2
2	4	1	3	4	4	2	4	4	2	3	3	4	3	1	4	3	3	1
4	4	1	3	4	2	4	1	2	3	2	2	4	4	3	2	4	2	3
1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	4	2	3	1	2
4	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3	1	2	1	3	1
1	1	4	3	3	1	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3
3	2	2	2	4	4	1	3	4	3	2	1	3	2	3	1	4	1	2
4	1	2	2	4	4	1	3	1	3	3	4	2	4	3	3	2	2	1
1	2	3	3	4	2	3	2	2	3	3	2	4	4	1	2	3	1	3
1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2
2	2	4	1	2	3	1	1	1	3	1	4	3	2	1	4	1	2	2
3	3	4	4	1	4	3	1	1	2	4	4	3	3	3	1	2	3	3
1	2	3	1	2	2	4	3	2	1	1	2	2	1	3	2	3	1	2
2	3	2	1	2	4	1	2	2	2	4	4	2	3	3	3	1	2	3
4	2	2	1	1	2	2	1	1	4	1	3	4	3	4	4	2	3	2
1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	2	3	3	1	4
2	2	3	3	2	3	1	4	1	1	2	3	4	2	2	2	3	3	1
4	3	1	3	4	2	1	3	2	2	4	1	3	2	1	4	2	2	1
1	2	3	1	2	2	1	2	3	4	4	2	3	4	1	1	4	2	1
1	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	2	1	3	4	3	2	1
3	2	1	4	2	1	1	3	3	1	3	1	2	2	1	3	4	1	2
3	2	3	2	1	3	3	1	2	1	3	2	2	1	3	2	1	3	1
4	2	3	3	2	1	3	4	3	4	4	1	3	2	2	1	3	1	3
4	1	1	2	3	1	3	4	1	2	2	1	2	3	2	1	4	1	2
1	4	2	1	2	4	4	3	3	3	1	4	1	1	4	3	2	1	4
2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	3
2	1	4	3	3	1	1	3	3	1	1	2	3	1	4	3	4	3	2
3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	3	3	2	1	3
3	3	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	3	1	2
4	1	3	2	4	1	1	3	4	3	1	3	4	4	4	3	1	1	4
2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	3	2	2	1
4	3	1	2	2	3	4	2	3	4	4	3	2	1	4	2	4	2	2
2	1	1	2	2	4	2	2	3	3	4	3	2	2	1	4	3	2	2
1	4	1	4	3	3	3	3	4	4	4	1	3	3	2	3	4	1	3
3	2	3	1	1	3	3	1	3	4	3	2	2	1	3	2	4	3	1
2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	2	2	3	1	2
4	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	4	1	2	3	1	4	2	3
2	2	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2
1	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	1	3	3	1	4	3	2	1
2	2	1	1	2	1	3	3	3	3	2	2	4	3	3	1	3	2	3

1	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	2	3
3	2	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2
1	3	3	1	2	3	4	3	3	3	2	1	4	3	3	1	4	1	3
1	4	2	3	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	2	3	1	4	2
1	3	2	2	2	4	4	2	2	4	1	3	4	1	3	2	2	2	2
1	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	2	3	1	4	2
2	3	1	4	3	3	4	4	3	3	4	1	3	3	1	4	3	2	3
1	2	3	4	3	1	3	2	4	3	2	4	2	3	1	3	3	1	1
3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2
1	1	3	1	2	1	1	1	2	2	4	4	2	1	3	2	3	2	2
2	2	4	2	3	3	3	2	2	3	2	4	2	1	2	4	4	4	2
2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3
3	4	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	3	2	2
2	2	4	1	2	2	1	2	2	2	1	3	2	1	3	3	3	2	2
2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	4	3	2	2	2
2	3	4	1	1	3	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	1	1	2
2	2	3	1	3	2	2	4	4	4	2	1	1	4	2	2	2	1	2
2	2	4	2	2	3	3	3	3	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2
3	1	4	3	3	3	1	2	4	3	3	4	1	3	1	4	3	1	4
4	4	3	1	3	4	2	1	2	2	1	2	4	2	1	1	2	2	1
2	4	4	2	1	1	4	3	3	4	1	3	3	2	1	1	1	2	1
1	2	1	3	2	2	1	3	1	2	1	2	4	4	4	2	2	3	4
2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	2	3	3	2	2	2
2	3	1	2	3	1	4	1	2	2	4	2	4	3	1	4	3	1	3
2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2
2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2
2	2	4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2
4	3	2	1	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	1	1
3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3
1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	3	4	1
2	3	1	4	3	3	4	4	3	3	4	1	3	3	1	4	2	3	1
2	3	1	4	3	3	1	4	3	3	4	1	3	3	1	4	2	3	1
4	1	3	2	1	1	2	2	1	1	2	3	1	1	3	2	4	1	3
3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	4	3	2	2	1	2	4	3	1
1	4	3	2	4	4	2	2	4	4	2	3	4	4	3	2	1	2	4
3	1	2	3	2	1	3	3	1	3	4	2	4	3	2	2	2	1	3
4	3	2	1	1	3	3	1	1	3	3	4	1	3	2	1	4	3	2
3	2	2	1	2	4	1	4	2	3	3	1	3	3	1	3	2	1	3
3	2	1	4	2	2	4	4	2	2	4	1	2	2	1	4	3	2	1
4	3	2	1	1	3	3	1	1	3	3	4	1	3	2	1	4	3	2
4	3	2	1	1	3	3	1	1	3	3	4	1	3	2	1	4	3	2
4	3	2	1	1	3	3	1	1	3	3	4	1	3	2	1	4	3	2

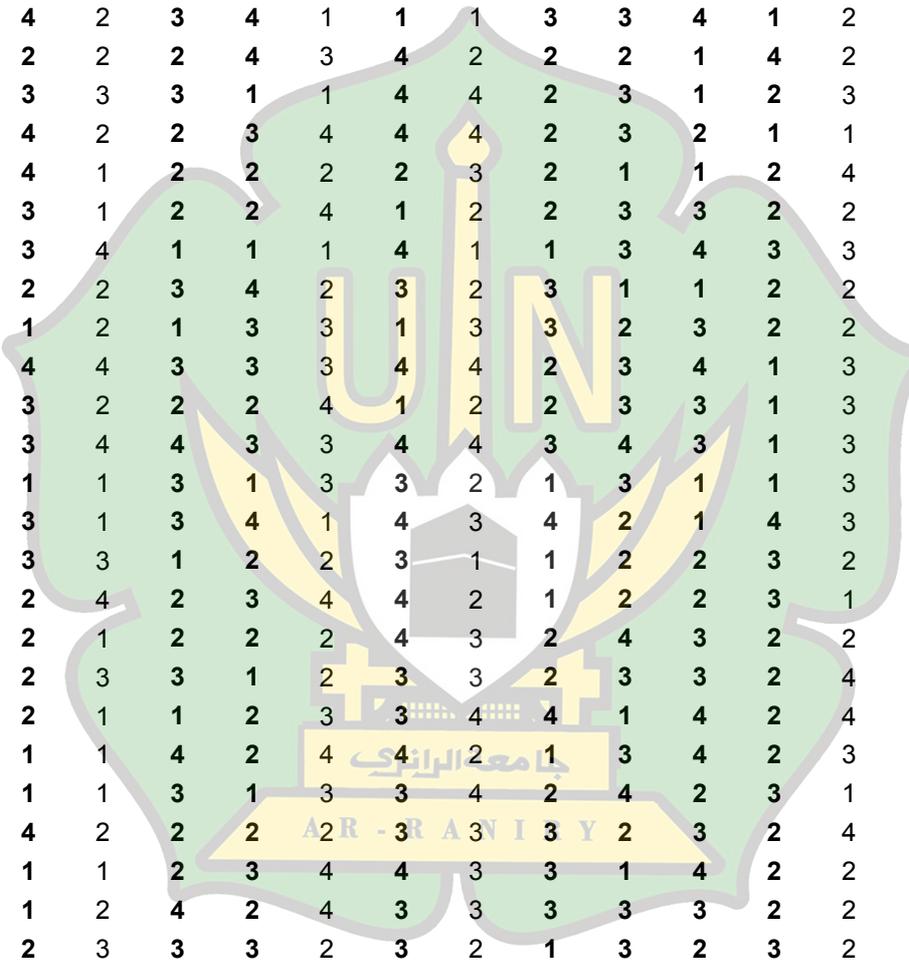
4	3	2	1	2	2	4	4	2	2	4	1	2	2	1	4	3	2	1
3	1	4	2	2	4	4	2	1	3	4	3	1	2	2	3	4	2	1
2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2
3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3
1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4
2	2	4	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2
3	2	4	2	2	1	4	3	1	3	2	2	3	3	2	3	4	3	1
4	1	1	3	2	2	4	1	3	1	3	2	4	4	1	3	3	1	4
2	3	1	2	2	1	1	1	3	3	2	1	1	1	2	4	1	1	4
4	1	3	1	2	1	1	2	4	1	3	4	3	2	1	4	4	1	3
2	4	1	4	3	4	4	1	3	1	1	1	4	3	2	1	4	1	2
2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	2
2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2
4	1	1	3	4	3	4	3	2	1	2	3	4	3	1	3	1	2	1
3	3	4	2	4	3	1	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	2	2
1	3	1	2	4	1	2	3	4	3	3	4	2	1	3	1	3	1	2
3	1	3	1	2	4	4	2	4	3	4	2	4	3	2	2	3	4	1
2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2
1	2	2	1	1	2	4	4	4	2	4	2	4	4	1	4	3	1	3
1	2	1	2	1	1	1	1	3	1	3	4	1	1	2	3	4	1	2
3	2	3	3	3	2	3	2	4	1	1	2	2	3	4	2	2	3	3
3	3	3	3	4	2	3	3	1	3	2	2	4	4	1	2	4	2	2
3	2	3	1	4	2	2	3	3	1	3	3	2	4	1	4	3	2	2
4	1	3	2	2	1	2	2	4	3	3	4	2	1	3	2	4	2	1
4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	4	2	4	2	1
1	4	1	3	4	4	3	3	1	1	1	4	2	2	1	2	3	2	4
3	4	3	2	2	3	3	1	2	4	3	2	3	4	3	4	2	1	1
2	2	1	3	1	4	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	4	1	3
1	3	4	2	1	2	4	2	2	3	3	2	1	3	3	1	3	3	4
4	2	3	1	2	4	2	2	4	4	3	1	3	1	4	2	4	2	4
2	2	4	2	3	2	2	2	4	4	2	3	3	2	3	3	3	2	2
3	3	2	4	2	2	2	2	2	1	2	3	3	1	3	4	4	2	2
4	3	4	3	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	2	2
1	3	1	4	1	3	4	4	3	3	2	4	2	4	2	3	3	1	3
2	3	3	2	1	1	2	2	4	4	3	4	3	1	4	4	4	3	1
2	1	2	2	2	1	3	3	2	2	2	4	1	2	1	2	4	1	3
2	3	3	1	2	2	4	3	3	2	3	4	2	2	2	1	4	1	2
1	3	2	1	2	2	2	2	3	2	4	4	3	3	3	1	3	2	4
1	2	2	4	4	4	3	2	4	3	3	1	3	1	2	3	2	2	2
2	2	3	3	4	3	3	1	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2
3	1	2	3	2	1	1	3	2	1	4	4	2	3	3	1	2	2	3
4	3	3	2	3	1	3	3	2	1	2	4	2	1	1	3	3	1	1
4	1	3	2	1	3	4	2	2	2	3	1	3	1	3	2	4	2	3

2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	4	3	4	3	3	4	1	2	3
3	2	2	3	4	3	2	3	4	3	1	1	2	1	4	4	1	3	4
4	1	3	4	1	1	3	3	2	4	3	1	3	1	3	4	4	1	1
4	3	3	1	2	4	2	1	2	2	4	2	1	1	2	4	2	1	3
3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2
4	3	2	1	3	2	4	3	4	3	4	2	1	1	2	4	4	1	2
3	2	3	1	1	2	3	3	2	3	4	2	4	3	4	1	4	2	1
3	1	2	2	2	2	4	2	2	4	4	2	4	2	3	2	3	2	3
2	1	2	3	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	2	2	4	4	2
2	1	3	3	3	3	4	3	3	1	3	2	4	3	2	1	4	2	1
1	3	1	2	2	1	3	1	2	1	2	3	4	2	2	1	2	3	4
3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2
3	2	1	4	3	1	2	4	4	1	3	3	4	3	2	1	4	2	1
3	1	2	2	2	2	4	2	3	2	4	2	4	1	2	2	4	2	3
1	1	2	3	4	3	4	1	3	1	2	4	4	2	1	2	4	2	2
2	1	2	1	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	2	1	1	2
1	3	2	1	3	3	3	2	3	1	3	2	4	1	2	2	4	1	3
1	2	1	1	2	3	4	1	4	3	3	4	2	2	1	2	4	1	2
2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2
2	1	2	1	3	2	3	2	3	1	2	3	4	1	4	3	1	1	2
1	1	3	1	3	1	1	1	2	2	4	2	4	2	2	1	2	1	2
2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2

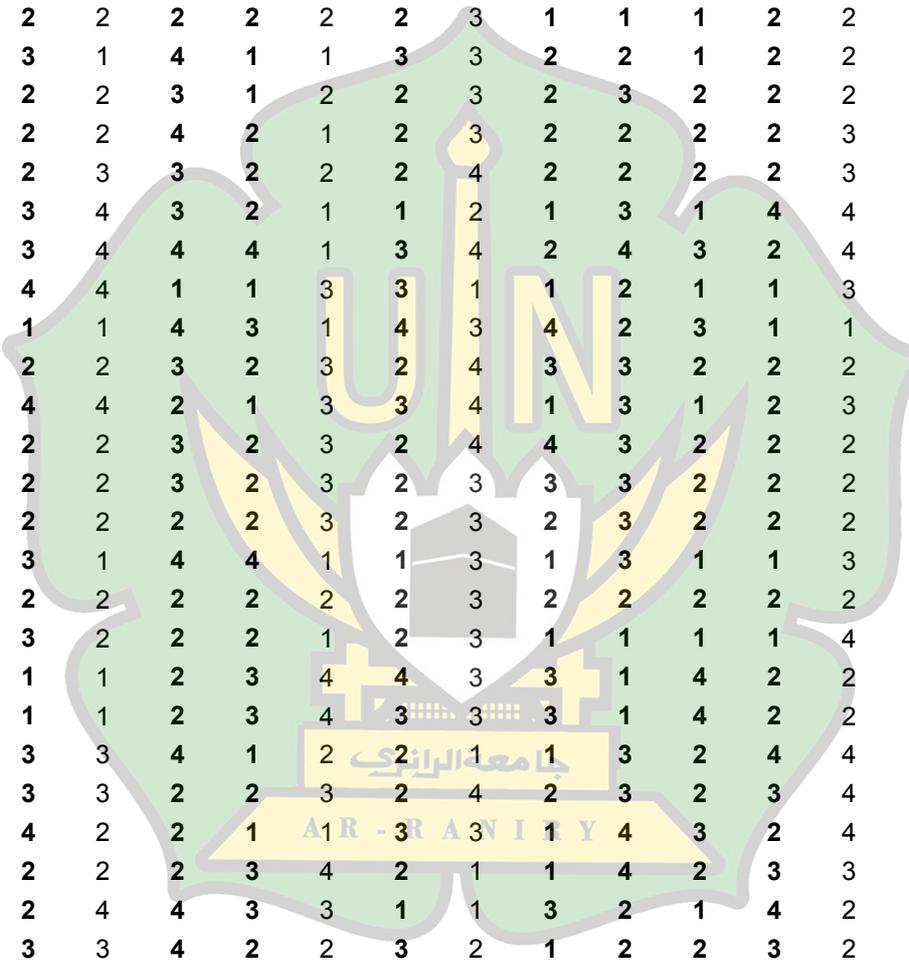
P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54	P55	P56	P57	P58	P59	F
3	1	4	4	1	1	1	2	3	1	4	4	3	3	3	1	1	3	4	
4	1	2	1	3	4	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	
4	2	3	3	1	3	1	3	4	2	2	1	2	4	2	2	1	2	1	
1	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	
4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	
3	1	2	3	3	2	3	2	4	1	2	1	1	4	2	3	3	2	2	
3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	
3	2	2	3	2	2	3	1	4	2	3	2	2	3	2	3	3	4	1	
3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	
3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	
2	3	2	3	1	2	3	2	3	2	1	4	1	4	3	2	1	1	2	
3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	1	3	3	3	2	2	
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	
3	1	2	1	2	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	2	2	4	1	
3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	1	
3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	
3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	
4	4	2	2	2	3	4	3	4	2	4	2	3	1	2	2	3	1	2	

4	1	1	2	2	1	3	2	4	2	3	2	2	3	2	3	2	4	1
2	2	2	3	2	2	1	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2
3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	1
3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2
1	1	1	4	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	1	1	4	1
2	2	2	2	2	2	1	4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	4
1	1	1	4	1	1	4	1	4	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1
3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2
3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3
4	1	3	2	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	4	4	4	4	1
4	2	3	1	1	1	3	1	3	1	1	2	2	3	3	3	2	1	1
3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
3	1	1	1	2	2	2	2	4	1	4	1	1	2	1	2	2	4	1
3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
4	1	3	2	1	1	2	4	4	1	2	1	2	4	2	2	1	3	1
3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
1	1	1	4	1	1	4	1	4	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	2
3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2
3	2	4	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	4	4	4	2
3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1
3	1	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	2	3	2	3	3	4	1
3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
4	4	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
3	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2
3	2	2	3	2	2	1	1	4	2	1	1	1	4	3	3	1	1	1
2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	4	2	2	1	2	2	2	1	1
4	1	1	2	2	1	4	3	4	3	3	3	1	2	1	3	3	4	1
3	1	2	4	3	3	4	3	4	3	2	1	3	1	3	3	3	4	2
2	2	3	2	2	1	2	1	4	1	4	1	1	1	2	1	1	2	1
4	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	1	2	4	2	4	4	1	3
1	2	3	2	3	1	4	2	1	2	1	4	2	2	3	4	2	2	4
4	4	4	4	3	1	2	2	4	4	1	3	1	3	1	3	4	2	2
4	3	3	3	3	1	1	3	3	1	4	2	3	4	1	2	3	4	1
2	3	1	2	3	2	4	4	2	3	4	2	2	3	3	4	1	2	3
3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
1	2	1	2	4	2	2	1	2	3	4	1	4	3	4	4	4	4	2
4	3	2	4	3	3	4	4	4	1	2	2	2	3	4	3	3	2	3
3	1	2	1	4	2	2	1	3	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2
4	3	1	2	3	1	1	1	2	4	2	3	1	2	4	2	3	4	1

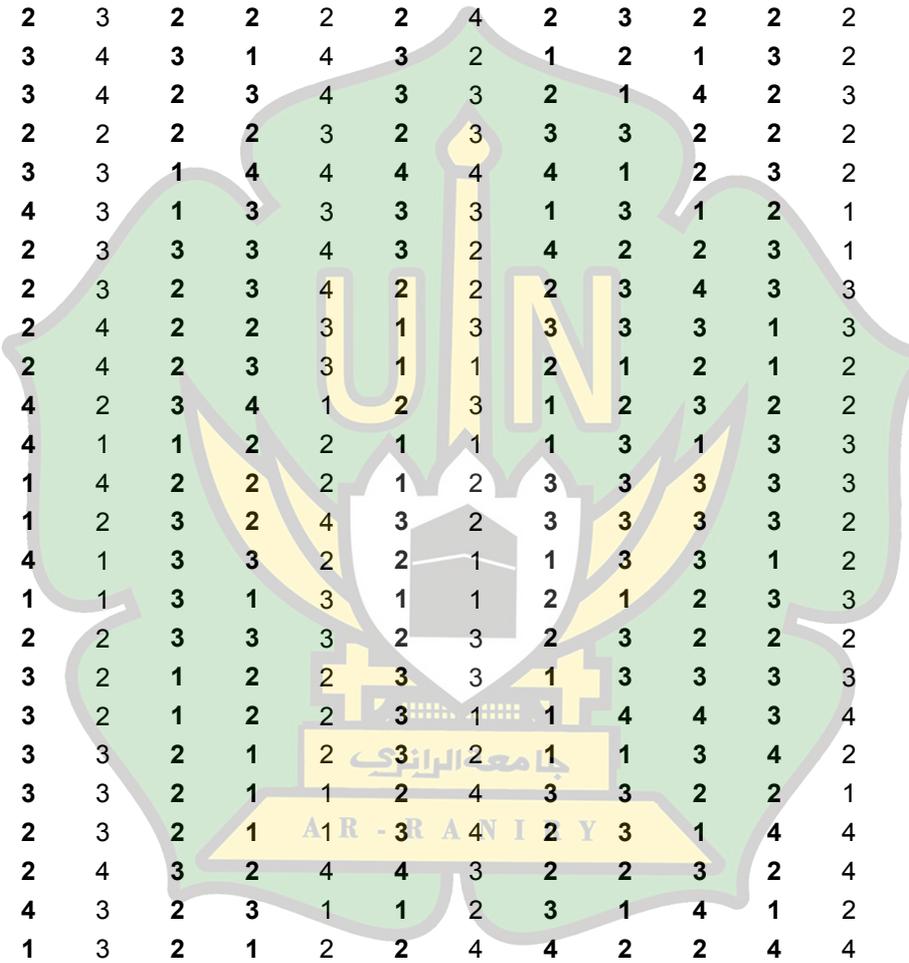
4	1	3	2	1	2	3	3	3	1	4	2	3	2	3	3	3	3	3
1	2	4	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	1	2	1
2	3	2	4	1	2	2	3	2	4	3	1	2	3	1	3	3	3	3
1	3	3	3	4	1	3	3	3	1	3	1	3	3	3	4	3	1	3
2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	1	1	3	2	2	3	2	1	1
4	3	1	3	4	3	3	3	3	2	3	3	1	2	4	2	2	3	3
3	1	3	1	2	3	1	3	3	4	2	1	4	1	1	2	2	4	3
2	2	4	2	3	2	1	3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	2
4	1	3	2	4	2	2	2	4	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2
3	3	4	2	3	4	1	1	1	3	3	4	1	2	2	1	2	4	2
1	1	2	2	2	4	3	4	2	2	2	1	4	2	2	2	1	4	3
3	1	3	3	3	1	1	4	4	2	3	1	2	3	2	3	4	2	2
4	1	4	2	2	3	4	4	4	2	3	2	1	1	4	3	2	4	1
2	2	4	1	2	2	2	2	3	2	1	1	2	4	1	1	1	1	1
3	3	3	1	2	2	4	1	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3
2	3	3	4	1	1	1	4	1	1	3	4	3	3	2	2	3	4	3
2	2	2	2	3	4	2	3	2	3	1	1	2	2	4	3	1	4	1
2	3	1	2	1	3	3	1	3	3	2	3	2	2	2	1	1	1	3
1	1	4	4	3	3	3	4	4	2	3	4	1	3	2	4	1	2	3
3	2	3	2	2	2	4	1	2	2	3	3	1	3	4	3	3	1	2
4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	1	3	1	2	2	3	4
3	3	1	1	3	1	3	3	2	1	3	1	1	3	3	1	4	3	4
1	3	3	1	3	4	1	4	3	4	2	1	4	3	2	2	1	3	2
1	4	3	3	1	2	2	3	1	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2
1	3	2	4	2	3	4	4	2	1	2	2	3	1	3	1	2	4	3
3	1	2	1	2	2	2	4	3	2	4	3	2	2	2	2	3	2	3
2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	2
3	1	2	1	1	2	3	3	4	4	1	4	2	4	2	4	2	3	1
3	3	1	1	4	2	4	2	4	1	3	4	2	3	4	3	2	1	2
4	4	1	1	3	1	3	3	4	2	4	2	3	1	4	3	2	3	2
3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	1	3	3	2
2	2	1	1	2	3	4	4	3	3	1	4	2	2	4	4	2	3	1
2	2	1	2	4	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2
3	1	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	4	2	2	3	2
1	2	3	4	4	2	2	1	1	2	3	1	4	3	2	1	4	2	3
2	2	3	2	3	2	1	3	2	2	2	4	2	3	3	3	3	1	1
3	3	1	1	2	3	4	4	3	3	1	4	2	2	4	4	1	4	2
2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3
1	2	3	4	4	2	2	1	1	2	3	1	4	3	2	1	4	2	3
3	1	3	3	2	3	2	1	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2
3	2	3	2	1	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	1	3	3	1
4	4	2	2	1	4	3	3	4	4	2	3	1	1	3	3	1	4	2
4	2	1	4	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2



4	4	2	2	1	4	3	3	4	4	2	3	1	1	3	3	1	4	2
1	2	3	4	4	2	2	1	1	2	3	1	4	3	2	1	4	2	3
3	2	2	4	1	2	2	3	3	1	3	1	2	3	1	4	2	3	
3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	
3	1	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
4	1	2	4	2	3	2	3	4	3	3	2	2	1	3	4	4	4	
2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
3	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	
3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	3	2	2	2	
2	2	3	1	4	1	1	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	
3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	
3	3	2	2	4	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	
3	2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	
4	4	3	4	3	2	1	1	2	1	3	1	4	4	3	1	2	4	
2	2	3	4	4	4	1	3	4	2	4	3	2	4	2	4	2	1	
4	2	4	4	1	1	3	3	1	1	2	1	1	3	4	1	1	2	
4	3	1	1	4	3	1	4	3	4	2	3	1	1	2	1	4	3	
3	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	2	1	3	3	3	
2	2	4	4	2	1	3	3	4	1	3	1	2	3	3	1	1	2	
3	1	2	2	3	2	3	2	4	4	3	2	2	2	2	2	4	3	
3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	
3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	
4	1	3	1	4	4	1	1	3	1	3	1	1	3	2	4	4	4	
3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
2	2	3	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	4	1	1	1	2	
3	3	1	1	2	3	4	4	3	3	1	4	2	2	4	4	2	3	
3	3	1	1	2	3	4	3	3	3	1	4	2	2	4	4	2	3	
1	1	3	3	4	1	2	1	1	3	2	4	4	2	2	4	1	3	
3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	3	2	3	4	4	1	1	2	
3	1	4	2	2	1	1	3	3	1	4	3	2	4	1	3	2	1	
2	1	2	2	2	3	4	2	1	1	4	2	3	3	3	2	2	3	
1	3	2	4	4	3	3	1	1	3	2	1	4	2	3	1	4	3	
2	1	3	3	4	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	
3	1	4	2	2	1	1	3	3	1	4	3	2	4	2	2	1	4	
1	3	2	4	4	3	3	1	1	3	2	1	4	2	3	1	4	3	
1	3	2	4	4	3	3	1	1	3	2	1	4	2	3	1	4	3	
1	3	2	4	4	3	3	1	1	3	2	1	4	2	3	1	4	3	
2	2	1	1	3	2	4	4	2	2	1	4	3	3	4	4	3	2	
2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	
3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	
2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	
1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	4	1	4	4	1	1	4	1	



2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
1	3	1	1	2	3	2	3	3	2	2	1	3	2	2	4	1	3	4
2	1	1	4	4	1	4	3	3	2	4	3	1	1	4	4	4	2	3
3	1	3	2	4	1	3	1	1	1	2	1	3	4	1	1	4	3	1
4	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	4	4	4	2	2	3	3	2
4	2	4	4	3	1	1	3	2	1	4	3	4	3	3	3	3	1	4
3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3
3	1	1	3	3	1	2	2	2	1	3	2	2	4	2	1	2	4	1
2	1	2	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2
4	1	3	4	3	1	4	3	2	1	2	1	3	2	4	2	3	1	3
3	1	3	4	2	3	4	3	3	2	1	4	2	3	1	2	1	2	4
3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2
4	3	3	3	1	4	4	4	4	4	1	2	3	2	4	4	1	4	1
2	1	4	3	1	3	3	3	3	1	3	1	2	1	3	3	4	3	1
2	3	2	3	3	3	4	3	2	4	2	2	3	1	1	4	3	2	2
2	2	2	3	2	3	4	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	4	1
4	1	2	4	2	2	3	1	3	3	3	3	1	3	1	3	2	3	3
4	2	2	4	2	3	3	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3
3	3	4	2	3	4	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	1	3	2
2	2	4	1	1	2	2	1	1	1	3	1	3	3	4	3	2	1	4
2	3	1	4	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
4	3	1	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1
1	3	4	1	3	3	2	2	1	1	3	3	1	2	4	1	2	2	3
2	2	1	1	3	1	3	1	1	2	1	2	3	3	4	4	1	3	2
3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2
1	4	3	2	1	2	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	1	2	1
2	3	3	2	1	2	2	3	1	1	4	4	3	4	2	2	1	1	2
3	2	3	3	2	1	2	1	2	4	3	3	2	2	1	4	2	1	4
3	2	3	3	2	1	1	2	4	3	3	2	2	1	4	2	2	1	4
2	1	2	3	2	1	1	2	4	3	1	4	4	3	4	4	3	4	2
4	3	2	4	3	2	4	4	3	2	2	3	2	4	4	3	1	3	2
1	3	4	3	2	3	1	1	2	3	1	4	1	2	3	1	3	4	1
4	3	1	3	2	1	2	2	4	4	2	2	4	4	2	1	3	2	3
4	1	2	3	3	3	1	2	3	1	4	4	4	2	3	2	2	3	3
2	4	4	1	1	2	3	2	3	1	4	2	3	2	3	3	4	2	2
3	3	2	2	3	1	3	4	3	3	1	2	2	3	4	4	2	2	3
3	1	3	3	3	1	4	1	4	2	3	3	3	4	3	2	2	3	4
4	3	2	2	4	3	2	3	1	1	2	1	1	2	1	3	3	4	1
1	2	3	3	1	1	3	3	2	4	3	3	3	1	2	1	3	3	3
2	3	1	2	3	3	3	2	2	1	3	1	3	2	2	2	1	3	4
2	1	3	2	4	2	3	1	2	1	4	2	3	2	1	1	1	2	2
3	2	2	1	4	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2



3	3	3	4	2	1	4	4	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	4
1	1	3	3	1	2	3	3	1	4	3	1	3	3	4	2	3	3	2
4	2	1	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	1	1	3	3
3	2	3	3	2	2	1	2	4	2	3	1	2	3	2	1	3	2	2
3	1	2	4	2	1	4	2	4	2	2	1	3	2	3	1	3	1	2
3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	4	2	4	3	3	1	3	1
2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3
4	2	3	4	4	1	3	4	4	4	1	3	2	3	2	1	3	2	1
2	1	3	2	1	3	3	2	4	3	3	1	3	4	3	2	3	3	3
2	3	1	2	1	3	4	2	4	3	1	3	1	2	4	3	1	3	1
2	1	1	2	1	1	3	2	4	3	2	1	2	4	3	2	1	3	1
4	1	2	3	2	1	3	2	4	4	1	1	3	4	3	3	3	1	4
3	1	3	4	2	3	3	1	2	1	2	3	2	4	3	2	2	1	2
3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
2	1	3	2	1	1	3	1	3	2	1	3	1	3	4	1	1	2	1
2	3	1	1	2	2	4	2	1	1	1	2	4	3	4	4	2	2	1
3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2

P61	P62	P63	P64	P65	P66	P67	P68	P69	P70
3	4	3	1	1	1	2	2	3	4
2	3	3	3	2	3	2	3	3	3
2	3	4	2	1	3	1	3	4	3
2	1	1	1	4	1	4	1	2	3
2	2	2	4	2	2	2	3	4	3
1	4	2	2	2	3	2	3	3	3
2	3	2	3	2	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
2	3	4	3	2	3	2	3	3	3
2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
2	3	2	2	2	2	3	2	3	2
4	3	3	4	2	2	3	4	3	4
1	3	2	2	1	2	2	2	3	2
2	4	1	2	3	2	4	2	4	2

2	1	2	3	2	1	4	1	3	3
1	2	1	2	3	2	3	1	2	2
2	2	2	2	2	3	2	2	3	2
3	2	2	3	2	3	3	2	3	2
2	4	3	3	2	2	4	3	3	2
4	3	3	3	1	4	2	3	4	2
2	4	2	2	2	2	3	2	3	3
2	2	2	2	2	2	3	2	3	3
2	3	2	2	2	2	2	2	2	3
2	2	2	3	2	3	3	2	3	2
3	2	2	2	3	2	3	3	3	2
4	4	4	4	1	4	1	4	4	4
2	2	1	1	4	1	4	1	1	4
1	4	2	1	1	2	3	3	4	2
3	2	2	2	3	2	3	2	2	2
2	3	3	2	2	2	3	2	3	2
2	3	2	3	1	3	1	2	2	1
4	3	3	2	2	3	4	3	1	3
2	3	2	2	3	3	3	3	3	3
2	1	3	3	2	2	4	3	3	2
2	3	3	3	2	3	2	3	3	3
1	4	1	4	1	4	4	1	4	3
2	2	2	2	2	2	3	2	3	2
1	4	2	1	1	2	3	3	4	2
2	3	2	3	3	2	2	3	2	3
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
1	1	1	3	2	2	2	3	3	3
1	4	2	2	2	3	3	2	3	2
1	4	1	1	4	1	4	3	1	4
3	3	2	2	3	3	3	2	4	2
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
2	3	3	3	2	3	2	3	3	3
3	2	3	2	2	3	3	2	2	3
4	4	1	3	1	4	4	3	3	1
2	1	1	3	3	2	3	2	2	3
2	4	1	1	2	1	3	1	2	2
3	4	3	1	1	4	1	1	2	2
4	2	1	2	3	2	3	4	4	3
4	2	2	3	2	4	4	3	2	1
2	3	2	1	3	4	4	4	3	4
4	4	3	2	4	2	2	4	2	1
3	2	4	1	2	4	4	2	1	1
1	3	1	3	3	4	4	3	2	2

2	3	2	2	2	2	3	2	2	3
1	4	2	3	3	3	3	3	4	1
3	4	3	4	2	4	1	4	4	1
2	3	2	2	2	2	3	2	2	2
3	4	1	3	4	4	2	2	3	4
1	2	2	3	2	1	3	3	2	2
2	3	2	4	1	2	4	2	3	3
2	2	2	4	2	3	3	1	2	2
2	3	1	2	1	2	3	1	2	3
3	3	3	3	3	4	2	3	3	2
2	1	3	3	3	1	3	2	3	1
1	4	2	3	1	2	1	3	2	3
3	4	1	2	2	2	4	2	1	1
3	4	1	2	2	3	1	3	3	1
2	4	3	2	2	2	1	2	1	2
4	2	2	2	4	3	2	2	2	1
3	4	1	2	3	2	2	4	4	1
4	3	1	2	2	1	4	1	3	2
1	1	1	1	1	1	4	2	1	2
1	4	1	4	1	2	2	2	4	2
3	2	3	3	2	4	4	3	2	3
1	3	3	2	1	1	2	2	1	4
4	3	2	3	2	4	3	3	1	4
1	3	2	1	1	3	3	1	4	3
2	4	2	3	3	2	3	2	3	3
2	3	3	4	3	1	3	3	4	1
3	4	3	2	4	4	1	2	1	2
4	2	4	3	4	2	2	4	1	4
2	2	2	3	3	2	2	4	2	3
2	2	3	4	4	4	3	3	2	3
2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
3	4	2	2	1	2	2	2	2	2
4	2	4	2	2	2	1	1	2	4
2	2	2	3	3	4	2	2	4	1
2	1	3	2	1	1	2	2	4	3
2	4	2	4	2	2	3	3	4	4
2	2	4	1	2	2	1	1	3	4
3	3	3	3	3	2	2	3	2	2
1	3	4	4	2	3	2	2	3	3
4	3	2	4	4	3	3	4	1	3
3	2	3	2	3	2	4	1	2	4
1	1	3	2	1	1	2	2	4	1
3	2	2	4	2	3	3	2	3	4

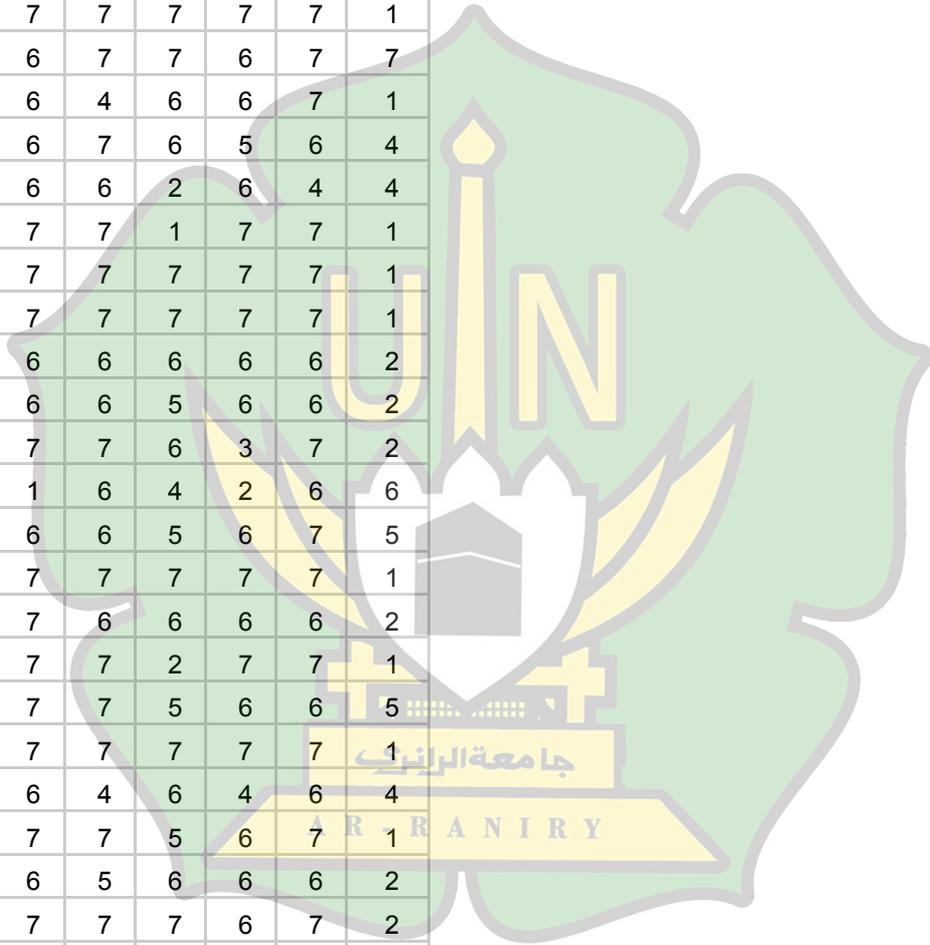
4	3	2	4	4	3	3	4	1	3
2	2	2	2	3	4	1	2	2	4
3	3	2	2	1	3	2	2	2	2
1	1	3	2	1	1	2	2	4	1
1	3	2	2	3	4	1	4	2	3
1	1	3	2	1	1	2	2	4	1
4	3	2	4	4	3	3	4	1	3
4	3	4	3	1	2	3	4	4	2
2	3	2	3	1	2	2	3	3	2
2	2	2	3	2	2	2	3	3	4
4	4	4	3	1	4	1	1	3	2
2	3	2	2	3	3	3	2	3	3
3	2	2	2	2	3	2	2	2	2
2	3	2	2	3	2	2	2	2	1
2	3	1	2	3	2	2	2	3	1
2	3	2	2	3	2	4	1	2	1
2	3	1	2	2	3	2	1	2	1
2	4	1	2	3	2	3	2	2	2
2	3	2	3	2	3	2	2	2	1
1	2	1	3	1	1	2	2	4	1
1	3	1	3	4	4	2	2	3	1
1	4	1	1	1	4	2	1	2	4
3	4	1	2	3	4	3	1	2	2
2	4	2	3	2	4	1	3	3	1
3	4	1	1	2	2	1	1	2	4
3	4	1	2	2	4	1	2	3	1
2	3	1	1	2	4	1	3	3	1
2	3	3	3	2	3	2	2	3	1
1	4	1	1	1	1	4	4	2	2
2	2	2	2	2	2	3	2	3	2
2	1	1	3	3	2	2	3	2	1
2	2	4	1	2	2	1	1	3	2
2	2	4	1	2	2	1	1	3	2
4	4	2	3	4	4	3	3	1	4
3	3	2	2	1	3	1	1	3	2
2	4	1	2	2	4	4	2	3	1
3	2	3	2	3	4	3	2	4	3
4	2	3	4	4	2	2	4	1	2
3	2	1	1	4	3	3	2	1	3
1	1	2	3	1	1	3	3	4	1
4	2	3	4	4	2	2	4	1	2
4	2	3	4	4	2	2	4	1	2
4	2	3	4	4	2	2	4	1	2

3	3	4	1	3	3	1	1	2	1
3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
2	3	3	3	2	3	2	3	3	2
3	3	2	3	3	3	3	3	2	2
4	4	1	4	4	4	4	4	1	2
2	3	2	3	2	3	2	2	3	1
1	3	3	2	3	4	2	2	3	2
3	1	4	1	1	2	2	1	4	1
3	4	2	2	2	4	4	3	4	1
4	2	3	3	1	1	1	2	2	2
3	4	1	3	1	2	4	3	4	1
2	3	2	3	2	3	2	3	3	1
2	2	3	2	2	2	2	2	3	2
1	2	4	2	1	3	2	4	3	1
3	3	2	3	2	3	3	3	3	2
2	2	4	3	1	1	3	2	4	1
2	2	4	2	1	2	1	2	1	1
2	3	2	2	2	3	3	3	3	1
3	4	1	2	1	2	3	4	1	4
3	2	4	3	4	2	4	2	2	2
2	1	2	3	2	2	3	3	3	3
1	3	1	2	2	3	2	2	4	2
1	2	2	4	3	2	3	3	2	4
2	2	4	3	1	3	1	3	3	2
1	3	3	3	3	2	3	3	3	2
1	4	3	2	1	2	2	4	2	1
3	2	2	2	3	2	1	2	2	2
3	2	2	2	2	2	1	2	4	3
1	3	2	2	3	3	1	4	2	2
1	2	3	4	3	3	2	4	2	1
2	3	2	3	3	3	2	4	3	1
4	2	3	2	2	2	3	3	3	2
3	4	4	3	2	2	3	3	2	4
3	2	4	1	2	2	2	4	2	3
1	3	4	1	1	3	2	4	3	1
3	2	4	1	1	3	3	1	3	2
2	2	4	2	3	4	2	4	3	1
4	3	4	1	2	3	1	2	3	1
2	4	1	2	2	4	3	4	3	3
3	1	1	1	2	2	3	1	1	1
2	2	2	4	3	3	4	1	3	3
4	2	1	2	2	4	3	4	2	4
3	2	1	1	4	4	2	2	2	4

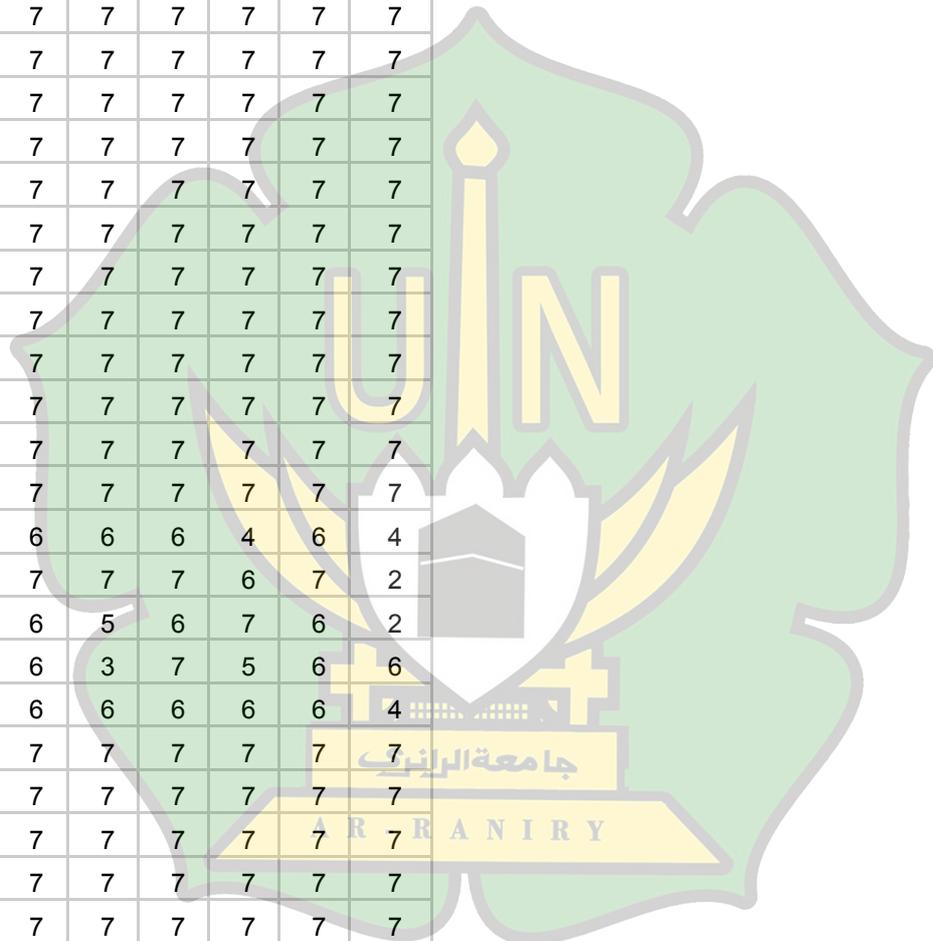
3 3 4 3 3 1 2 2 4 2
 2 3 2 2 2 3 4 1 1 2
 3 3 2 2 3 4 2 4 4 3
 3 1 4 4 2 3 2 2 4 4
 2 3 2 3 2 3 2 3 3 2
 4 4 3 3 2 4 3 2 4 3
 3 2 1 4 4 3 4 3 2 4
 1 2 2 4 3 3 3 2 4 3
 4 3 2 4 4 2 2 4 3 2
 3 4 3 4 3 3 2 1 2 2
 3 4 2 4 2 2 2 4 2 1
 3 2 2 3 2 2 3 2 2 3
 2 3 4 1 1 3 1 3 4 3
 1 3 3 4 3 1 1 3 1 2
 3 4 2 4 2 3 1 3 3 2
 1 4 4 3 3 3 1 2 3 1
 1 3 3 2 2 2 1 2 2 1
 2 3 3 3 3 3 1 3 2 1
 2 3 2 3 2 3 2 3 3 2
 3 4 3 3 1 4 2 4 2 2
 2 4 1 4 3 4 2 4 3 4
 2 3 2 2 3 3 2 2 3 1

Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6
7	7	7	4	2	2
4	4	4	4	4	4
7	6	7	6	6	4
7	7	7	7	7	2
6	4	5	6	6	2
6	6	6	6	6	2
6	6	6	6	6	2
7	7	7	7	7	1
5	4	4	4	4	4
6	6	4	4	7	2
7	7	6	6	6	2
3	5	3	6	4	4

6	7	5	6	7	1
7	7	7	1	6	2
7	7	7	7	7	1
7	7	7	7	7	2
6	5	6	6	6	2
6	4	5	6	6	3
6	2	1	7	2	7
6	6	6	6	7	4
7	7	7	7	7	1
6	7	7	6	7	7
6	4	6	6	7	1
6	7	6	5	6	4
6	6	2	6	4	4
7	7	1	7	7	1
7	7	7	7	7	1
7	7	7	7	7	1
6	6	6	6	6	2
6	6	5	6	6	2
7	7	6	3	7	2
1	6	4	2	6	6
6	6	5	6	7	5
7	7	7	7	7	1
7	6	6	6	6	2
7	7	2	7	7	1
7	7	5	6	6	5
7	7	7	7	7	1
6	4	6	4	6	4
7	7	5	6	7	1
6	5	6	6	6	2
7	7	7	6	7	2
7	7	7	7	7	1
7	6	7	7	7	1
6	6	2	6	6	2
7	7	1	7	7	1
7	7	7	7	7	2
7	7	7	7	7	6
6	7	6	6	7	2
7	7	7	4	7	2



7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
6	6	6	4	6	4
7	7	7	6	7	2
6	5	6	7	6	2
6	3	7	5	6	6
6	6	6	6	6	4
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	6	6
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	6
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7



7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7





LAMPIRAN 4
LAMPIRAN KOEFISIEN AITEM
AR - RANIRY

Reliabilitas aitem Stres akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	208	100.0

Excluded ^a	0	.0
Total	208	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure

Reliability Statistics

	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
Cronbach's Alpha	.667	70

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.7981	1.04377	208
VAR00002	2.7933	.85722	208
VAR00003	2.8990	.81318	208
VAR00004	2.5096	.94787	208
VAR00005	2.0433	.91316	208
VAR00006	2.2163	.88264	208
VAR00007	2.4760	.91651	208
VAR00008	2.4135	.95917	208
VAR00009	2.2163	.93577	208
VAR00010	2.3510	.88296	208
VAR00011	2.4856	.89539	208
VAR00012	2.7067	.96587	208
VAR00013	2.5048	.96307	208
VAR00014	2.6635	.93881	208
VAR00015	2.5337	.95240	208
VAR00016	2.0529	.88032	208
VAR00017	2.3510	.98633	208
VAR00018	2.3317	.92760	208
VAR00019	2.2308	.85951	208
VAR00020	2.2308	.97039	208
VAR00021	2.4038	1.01219	208
VAR00022	2.3798	.89279	208
VAR00023	2.6250	.97987	208
VAR00024	2.1058	.88376	208

VAR00025	2.5385	.93171	208
VAR00026	2.4135	.94905	208
VAR00027	2.5144	.99262	208
VAR00028	2.2981	.86678	208
VAR00029	2.4663	.94732	208
VAR00030	2.4279	.90868	208
VAR00031	2.6202	.93508	208
VAR00032	2.6538	.99534	208
VAR00033	2.5962	.96328	208
VAR00034	2.2404	.94787	208
VAR00035	2.4856	.97791	208
VAR00036	2.5625	.96105	208
VAR00037	2.6490	1.02947	208
VAR00038	2.0529	.81180	208
VAR00039	2.1394	.86521	208
VAR00040	2.7452	.93637	208
VAR00041	2.6779	.95659	208
VAR00042	2.0529	.85809	208
VAR00043	2.3413	.89217	208
VAR00044	2.4423	.99104	208
VAR00045	2.3894	.93627	208
VAR00046	2.1010	.83081	208
VAR00047	2.4712	.98252	208
VAR00048	2.3269	.94733	208
VAR00049	2.7404	.96304	208
VAR00050	2.0673	.90372	208
VAR00051	2.4279	.91925	208
VAR00052	2.1250	.93445	208
VAR00053	2.2692	.85951	208
VAR00054	2.5817	.90252	208
VAR00055	2.5096	.91678	208
VAR00056	2.3510	.94122	208
VAR00057	2.3413	.93448	208
VAR00058	2.5385	.92128	208
VAR00059	2.1154	.90418	208
VAR00060	2.9375	.92780	208
VAR00061	2.3510	.95143	208
VAR00062	2.7837	.91489	208
VAR00063	2.3029	.96288	208

VAR00064	2.5048	.92207	208
VAR00065	2.2596	.92726	208
VAR00066	2.6010	.92700	208
VAR00067	2.4471	.93617	208
VAR00068	2.5000	.93767	208
VAR00069	2.3654	.90685	208
VAR00070	2.2740	.99122	208

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2.427	2.043	2.938	.894	1.438	.046	70

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
VAR00001	167.1250	176.786	-.026	.	.673
VAR00002	167.1298	175.244	.052	.	.668
VAR00003	167.0240	173.193	.154	.	.663
VAR00004	167.4135	168.804	.303	.	.655
VAR00005	167.8798	175.459	.036	.	.669
VAR00006	167.7067	174.208	.093	.	.666
VAR00007	167.4471	169.920	.268	.	.657
VAR00008	167.5096	169.584	.266	.	.657
VAR00009	167.7067	173.059	.131	.	.664
VAR00010	167.5721	172.816	.153	.	.663
VAR00011	167.4375	168.769	.326	.	.655
VAR00012	167.2163	172.682	.139	.	.664
VAR00013	167.4183	169.230	.279	.	.657
VAR00014	167.2596	175.836	.018	.	.670
VAR00015	167.3894	167.920	.337	.	.654
VAR00016	167.8702	169.428	.303	.	.656
VAR00017	167.5721	171.231	.192	.	.661
VAR00018	167.5913	172.542	.154	.	.663
VAR00019	167.6923	173.151	.144	.	.664
VAR00020	167.6923	170.630	.220	.	.660

VAR00021	167.5192	172.946	.120	.	.665
VAR00022	167.5433	174.027	.099	.	.666
VAR00023	167.2981	182.162	-.226	.	.682
VAR00024	167.8173	172.681	.159	.	.663
VAR00025	167.3846	172.605	.150	.	.663
VAR00026	167.5096	169.382	.278	.	.657
VAR00027	167.4087	165.789	.406	.	.649
VAR00028	167.6250	172.187	.185	.	.662
VAR00029	167.4567	168.974	.296	.	.656
VAR00030	167.4952	171.855	.188	.	.661
VAR00031	167.3029	173.652	.107	.	.665
VAR00032	167.2692	175.396	.029	.	.670
VAR00033	167.3269	170.434	.230	.	.659
VAR00034	167.6827	171.396	.196	.	.661
VAR00035	167.4375	183.252	-.266	.	.684
VAR00036	167.3606	174.522	.067	.	.667
VAR00037	167.2740	175.379	.026	.	.670
VAR00038	167.8702	174.355	.100	.	.666
VAR00039	167.7837	177.513	-.048	.	.672
VAR00040	167.1779	171.703	.186	.	.661
VAR00041	167.2452	174.534	.067	.	.667
VAR00042	167.8702	172.645	.167	.	.663
VAR00043	167.5817	177.771	-.059	.	.673
VAR00044	167.4808	169.768	.248	.	.658
VAR00045	167.5337	171.178	.208	.	.660
VAR00046	167.8221	173.094	.154	.	.663
VAR00047	167.4519	173.350	.110	.	.665
VAR00048	167.5962	172.010	.171	.	.662
VAR00049	167.1827	178.517	-.089	.	.675
VAR00050	167.8558	169.969	.270	.	.657
VAR00051	167.4952	171.266	.210	.	.660
VAR00052	167.7981	172.461	.156	.	.663
VAR00053	167.6538	169.619	.304	.	.656
VAR00054	167.3413	177.279	-.039	.	.672
VAR00055	167.4135	170.427	.246	.	.659
VAR00056	167.5721	172.294	.161	.	.663
VAR00057	167.5817	168.718	.312	.	.655
VAR00058	167.3846	175.281	.042	.	.668
VAR00059	167.8077	169.712	.281	.	.657

VAR00060	166.9856	173.174	.128	.	.664
VAR00061	167.5721	169.512	.272	.	.657
VAR00062	167.1394	176.449	-.005	.	.671
VAR00063	167.6202	170.430	.231	.	.659
VAR00064	167.4183	172.360	.163	.	.663
VAR00065	167.6635	175.519	.032	.	.669
VAR00066	167.3221	170.876	.224	.	.660
VAR00067	167.4760	182.579	-.249	.	.682
VAR00068	167.4231	171.385	.199	.	.661
VAR00069	167.5577	175.871	.019	.	.669
VAR00070	167.6490	178.345	-.082	.	.675

Reabilitas aitem setelah gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.677	.677	14

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.5096	.94787	208
VAR00002	2.4760	.91651	208
VAR00003	2.4135	.95917	208
VAR00004	2.4856	.89539	208
VAR00005	2.5048	.96307	208
VAR00006	2.5337	.95240	208
VAR00007	2.0529	.88032	208
VAR00008	2.4135	.94905	208
VAR00009	2.5144	.99262	208
VAR00010	2.4663	.94732	208
VAR00011	2.2692	.85951	208
VAR00012	2.3558	.93166	208
VAR00013	2.1154	.90418	208
VAR00014	2.3365	.93365	208

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2.389	2.053	2.534	.481	1.234	.023	14

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
VAR00001	30.9375	28.339	.342	.225	.653
VAR00002	30.9712	29.081	.280	.163	.662
VAR00003	31.0337	29.695	.199	.105	.674
VAR00004	30.9615	28.849	.316	.188	.657
VAR00005	30.9423	28.567	.311	.187	.658
VAR00006	30.9135	28.244	.350	.177	.652
VAR00007	31.3942	29.032	.304	.211	.659
VAR00008	31.0337	29.250	.248	.150	.667
VAR00009	30.9327	27.107	.445	.305	.637
VAR00010	30.9808	29.072	.267	.147	.664
VAR00011	31.1779	28.427	.385	.233	.648
VAR00012	31.0913	30.141	.165	.164	.678
VAR00013	31.3317	29.402	.252	.162	.666
VAR00014	31.1106	29.258	.254	.157	.666



Releabilitas aitem Kebersyukuran

Case Processing Summary		
	N	%

Cases	Valid	208	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	208	100,0

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,758	6

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
Y1	6,7740	,71011	208
Y2	6,6779	,88306	208
Y3	6,4712	1,26992	208
Y4	6,5721	1,06983	208
Y5	6,6971	,89529	208
Y6	5,5577	2,22123	208

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	31,9760	21,995	,611	,723
Y2	32,0721	20,802	,619	,709
Y3	32,2788	18,270	,616	,691
Y4	32,1779	19,857	,584	,707
Y5	32,0529	21,316	,538	,724
Y6	33,1923	13,799	,475	,811

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
38,7500	26,565	5,15415	6



LAMPIRAN 5

LAMPIRAN KOEFISIEN AITEM

AR-RANIRY

NORMALITAS

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std.Deviatin	Minimum	Maximum
STRESAKADEMIK	20	35.514	5.98951	16.00	51.
KEBERSYUKURAN	20	38.750	5.15415	17.00	42.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		STRESAKADEMIK	KEBERSYUKURAN
N		208	208
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	35.5144	38.7500
	Std. Deviation	5.98951	5.15415
	Most Extreme Differences		
	Absolute	.102	.361
	Positive	.075	.264
	Negative	-.102	-.361
Kolmogorov-Smirnov Z		1.467	5.204
Asymp. Sig. (2-tailed)		.027	.000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Linearitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
STRESAKADEMIK	208	100.0%	0	.0%	208	100.0%
KEBERSYUKURAN						

Report

STRESAKADEMIK

KEBERSYUKURAN	Mean	Maximum	Minimum
17.00	33.0000	33.00	33.00
23.00	39.0000	39.00	39.00
24.00	30.0000	30.00	30.00
25.00	35.7500	40.00	30.00
26.00	46.0000	46.00	46.00
28.00	36.6667	39.00	35.00
29.00	36.6667	41.00	33.00
30.00	33.1429	38.00	28.00
31.00	34.2500	36.00	32.00
32.00	36.2500	44.00	32.00
33.00	30.7500	33.00	29.00
34.00	33.1429	45.00	20.00
35.00	33.5000	36.00	31.00
36.00	27.0714	34.00	17.00
37.00	26.3333	35.00	19.00
40.00	36.8889	49.00	27.00
41.00	34.0000	35.00	33.00
42.00	36.9385	51.00	16.00
Total	35.5144	51.00	16.00

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
STRESAKADEMIK * KEBERSYUKURAN	Between Groups	(Combined)	1904.167	17	112.010	3.854	.000
		Linearity	263.505	1	263.505	9.067	.003
		Deviation from Linearity	1640.662	16	102.541	3.528	.000
	Within Groups		5521.789	190	29.062		
Total			7425.957	207			

Measures of Association

	R	R	
		Squared	Eta Squared
STRESAKADEMIK * KEBERSYUKURAN	.188	.035	.506

Correlations

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
STRESAKADEMIK	35.5144	5.98951	208
KEBERSYUKURAN	38.7500	5.15415	208

Correlations

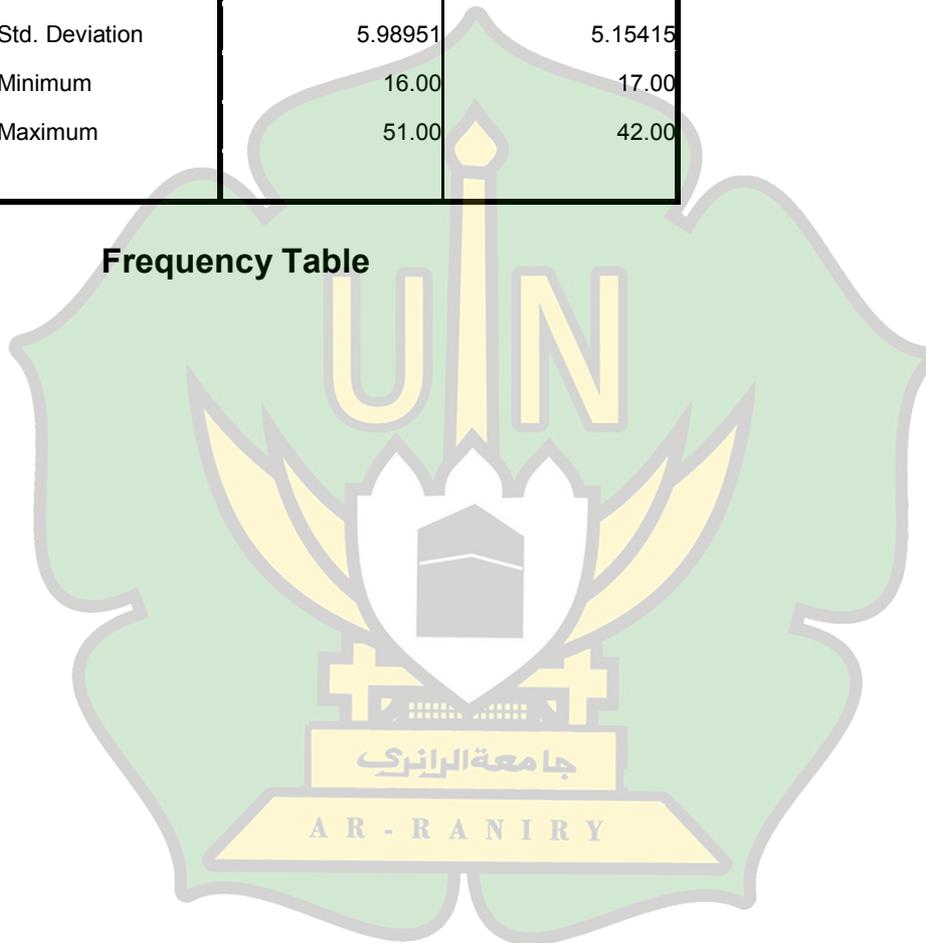
		STRESAKADEMIK	KEBERSYUKURAN
STRESAKADEMIK	Pearson Correlation	1	.188**
	Sig. (2-tailed)		.006
	N	208	208
KEBERSYUKURAN	Pearson Correlation	.188**	1
	Sig. (2-tailed)	.006	
	N	208	208

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

Frequencies

		Statistics	
		STRESAKADEMIK	KEBERSYUKURAN
N	Valid	208	208
	Missing	0	0
Mean		35.5144	38.7500
Median		36.0000	42.0000
Std. Deviation		5.98951	5.15415
Minimum		16.00	17.00
Maximum		51.00	42.00

Frequency Table

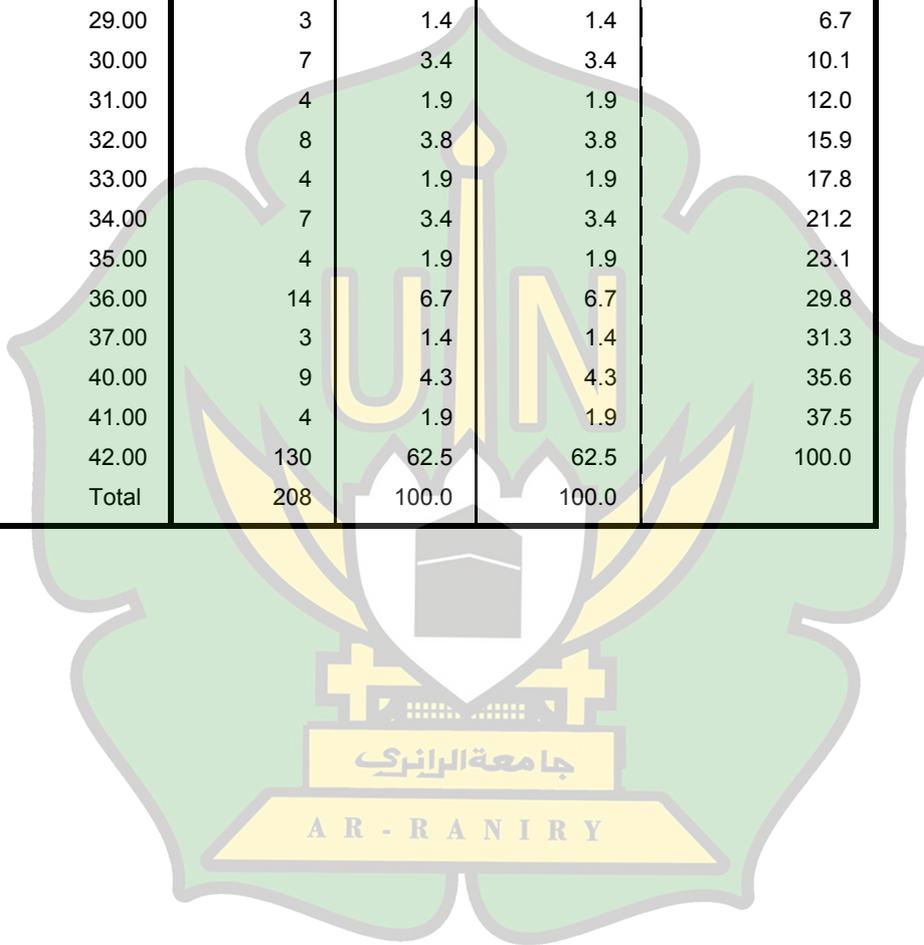


STRESAKADEMIK

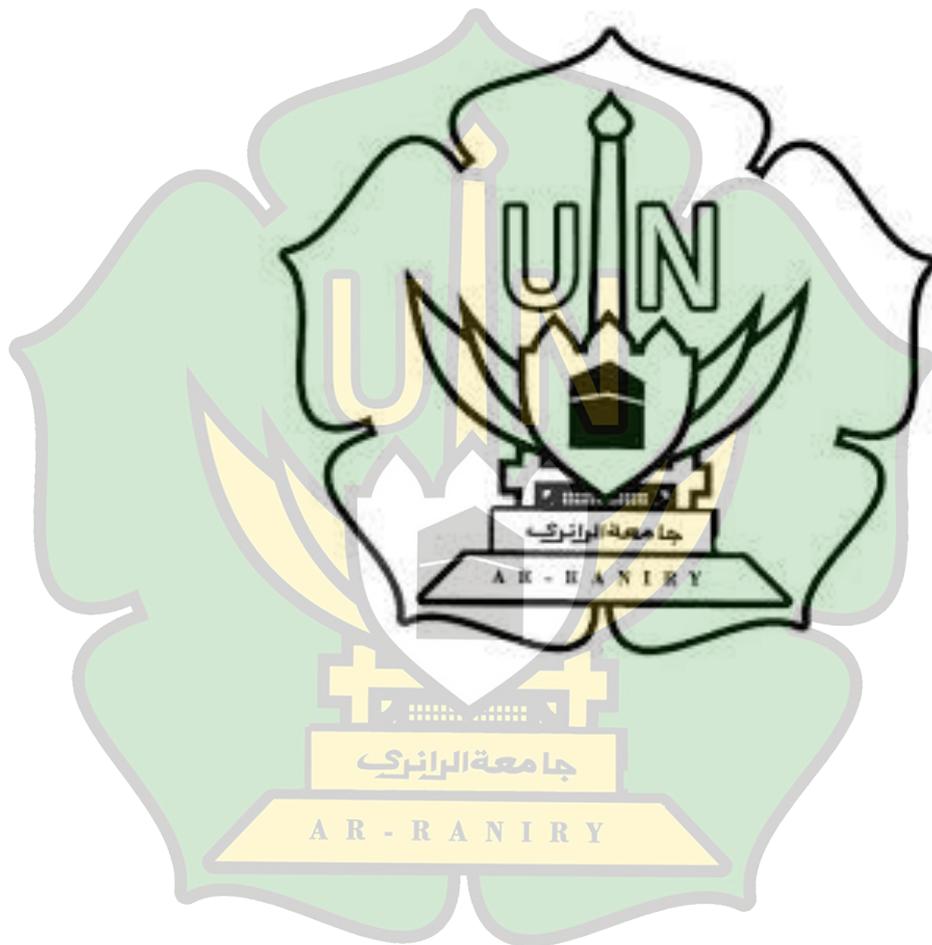
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.00	1	.5	.5	.5
	17.00	1	.5	.5	1.0
	19.00	1	.5	.5	1.4
	20.00	1	.5	.5	1.9
	21.00	1	.5	.5	2.4
	23.00	4	1.9	1.9	4.3
	24.00	2	1.0	1.0	5.3
	25.00	2	1.0	1.0	6.3
	26.00	3	1.4	1.4	7.7
	27.00	4	1.9	1.9	9.6
	28.00	2	1.0	1.0	10.6
	29.00	5	2.4	2.4	13.0
	30.00	8	3.8	3.8	16.8
	31.00	7	3.4	3.4	20.2
	32.00	7	3.4	3.4	23.6
	33.00	15	7.2	7.2	30.8
	34.00	18	8.7	8.7	39.4
	35.00	14	6.7	6.7	46.2
	36.00	25	12.0	12.0	58.2
	37.00	18	8.7	8.7	66.8
	38.00	14	6.7	6.7	73.6
	39.00	11	5.3	5.3	78.8
	40.00	5	2.4	2.4	81.3
	41.00	7	3.4	3.4	84.6
	42.00	6	2.9	2.9	87.5
	43.00	10	4.8	4.8	92.3
	44.00	4	1.9	1.9	94.2
	45.00	2	1.0	1.0	95.2
	46.00	3	1.4	1.4	96.6
	47.00	2	1.0	1.0	97.6
	48.00	2	1.0	1.0	98.6
	49.00	2	1.0	1.0	99.5
	51.00	1	.5	.5	100.0
Total		208	100.0	100.0	

KEBERSYUKURAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17.00	1	.5	.5	.5
	23.00	1	.5	.5	1.0
	24.00	1	.5	.5	1.4
	25.00	4	1.9	1.9	3.4
	26.00	1	.5	.5	3.8
	28.00	3	1.4	1.4	5.3
	29.00	3	1.4	1.4	6.7
	30.00	7	3.4	3.4	10.1
	31.00	4	1.9	1.9	12.0
	32.00	8	3.8	3.8	15.9
	33.00	4	1.9	1.9	17.8
	34.00	7	3.4	3.4	21.2
	35.00	4	1.9	1.9	23.1
	36.00	14	6.7	6.7	29.8
	37.00	3	1.4	1.4	31.3
	40.00	9	4.3	4.3	35.6
	41.00	4	1.9	1.9	37.5
	42.00	130	62.5	62.5	100.0
Total		208	100.0	100.0	



LAMPIRAN 6
ADMINISTRASI PENELITIAN



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

Nomor : B-52/Un.08/FPsi/Kp.00.4/1/2021

TENTANG

PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2020/2021
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2020/2021 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;
b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 11 Januari 2021.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi tentang Pembimbing Skripsi.
- Pertama : Menunjuk Saudara 1. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si Sebagai Pembimbing Pertama
2. Kanjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Kedua
- Untuk membimbing Skripsi:
Nama : Zahara
NIM/Prodi : 160901009 / Psikologi
Judul : Hubungan Kebersyukuran dengan Stres Akademik di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry
- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2021.
- Keempat : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.
- Kelima : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 12 Januari 2021 M
28 Jumadil Awal 1442 H



Dekan Fakultas Psikologi,

Salami

Tembusan :

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Yang bersangkutan.



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : 285/un.08/FPsi-I/pp.00.9/03/2021
Lamp : -
Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,
Fakultas psikologi

Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Pimpinan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **ZAHARA / 160901009**
Semester/Jurusan : **X / Psikologi**
Alamat sekarang : **Prada, Durian Barat. No 2b**

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***Hubungan Kebersyukuran dengan Stres Akademik di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Psikologi Uin Ar Raniry***

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 04 Maret 2021
an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



Berlaku sampai : 11 Maret 2021

Jasmadi, S.Psi., M.A., Psikolog.

A R - R A N I R Y