HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN *BURNOUT* PADA GURU DI KECAMATAN INGIN JAYA KABUPATEN ACEH BESAR DI MASA PANDEMI COVID-19

Skripsi

Diajukan oleh:

Hurun Ainin
NIM. 170901075

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

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN *BURNOUT* PADA GURU DI KECAMATAN INGIN JAYA KABUPATEN ACEH BESAR DI MASA PANDEMI COVID-19

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu syarat Untuk Memperoleh gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)

Oleh

Hurun Ainin
NIM. 170901075

Disetujui Oleh

Pembimbing I	Pembimbing II
Barmawi, S.Ag., M.Si	**Vera Nova, S.Psi.,M.Psi., Pikolog**
NIP. 197001032014111002	**NIDN. 2009028201**

جامعة الرانري
AR-RANIRY

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN *BURNOUT* PADA GURU DI KECAMATAN INGIN JAYA KABUPATEN ACEH BESAR DI MASA PANDEMI COVID-19

SKRIPSI

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:

Hurun Ainin
NIM. 170901075

Pada Hari/Tanggal: Jumat/ 31 Desember 2021
27 Jumadil Awal 1443 H

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Ketua,	**Sekretaris,**
Barmawi, S.Ag., M.Si	**Vera Nova, S.Psi.,M.Psi., Pikolog**
NIP. 197001032014111002	**NIDN. 2009028201**
Penguji I,	**Penguji II,**
Rawdhah Binti Yasa, S.Psi., M.Si., Psikolog	**Kariuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog**
NIP. 198212252015032005	**NIDN. 0019068202**

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry

Dr. Salami, MA
NIP. 196512051992032003

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya

Nama : Hurun Ainin

Nim : 170901075

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

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 kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 31 Desember 2021

Yang Menyatakan,

Hurun Ainin

NIM. 170901075

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya setiap saat sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Hubungan Kontrol Diri dengan *Burnout* Pada Guru Di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Di Masa Pandemi Covid-19**". Shalawat beserta salam kita panjatkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, yang telah memperjuangkan Islam dan membawa umatnya kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan moral dan moril dari berbagai pihak, keluarga dan teman-teman terdekat. Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Ibu Dr.Salami, MA selaku dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang selalu memberikan dukungan dan motivasi terhadap semua mahasiswa/i nya serta nasehat-nasehat yang sangat bermanfaat.
2. Bapak Jasmadi, S.Psi., MA., Psikolog sebagai Wakil Dekan I bidang Akademik dan Kelembagaan yang juga merupakan penguji 1 penulis yang telah meluangkan waktu untuk memberi masukan dan saran dalam skripsi ini.
3. Bapak Muhibuddin, S.Ag., M.Ag sebagai Wakil Dekan II bidang Administrasi dan Keuangan, yang telah membantu dalam administrasi mahasiswa.

4. Bapak Dr. Fuad, S.Ag. M.Hum sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si selaku ketua Prodi Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
6. Bapak Barmawi, S.Ag., M.Si selaku sekretaris prodi psikologi dan pembimbing 1 peneliti yang telah banyak membimbing dan memberikan dukungan kepada peneliti dalam segala hal dan yang telah dengan sabar dan ikhlas serta tekun meluangkan waktu, tenaga, pikiran guna membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Marina Ulfa, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai penasehat akademi peneliti yang telah banyak membimbing dan memberikan dukungan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi.
8. Ibu Vera Nova, S.Psi.,M.Psi., Psikolog sebagai pembimbing II, yang juga telah membimbing dengan sabar, ikhlas, lembut dalam menasehati peneliti serta telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran guna untuk membimbing peneliti dalam meneyelesaikan penelitian ini.
9. Dewan penguji sidang Munaqasyah Skripsi, Bapak Barmawi, S.Ag., M.Si selaku ketua sidang munaqasyah skripsi, Ibu Rawdah Binti Yasa, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji I sidang munaqasyah skripsi, dan Ibu Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji II sidang munaqasyah

skripsi yang telah meluangkan waktu serta memberi saran-saran yang terbaik dalam skripsi ini.

10. Seluruh Bapak/Ibu dosen Fakultas Psikologi maupun Non Psikologi yang telah memberikan ilmu-ilmunya kepada peneliti selama proses penelitian.
11. Yang teristimewa, untuk ke dua orangtua saya tercinta, Bapak Nasibuddin M.Amin dan Ibu Fakrina Mahmud yang telah membesarkan dan mendidik saya dengan penuh kesabaran dan kasih sayang. Juga yang tak pernah berhenti mendoakan, memberi semangat serta dukungan sehingga dengan izin Allah, saya mampu menyelesaikan pendidikan hingga sampai jenjang Sarjana. Begitu juga kepada abang tersayang, Al-Faizin Fairus, S.E beserta kakak ipar Nurul Maulidia S.Tr.Keb dan adik-adik saya Rifqa Durratin Nafisah dan Muhammad Zian beserta keluarga besar yang ikut mendo'akan kemudahan dan kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
12. Sahabat setia, Husnul Fitria, Setiye fitri, Nazila Ulfa, Muhibbul Khairi dan Muhammad Abizar yang telah memberikan *mental* dan *emotional support* serta melewati masa sulit dan senang bersama.
13. Teman-teman seperjuangan, khususnya dari leting 2017 yang banyak memberikan bantuan, *support* dan melewati masa sulit dan senang bersama.
14. Responden penelitian yang baik hati guru-guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

15. Kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian ini, semoga Allah memudahkan segala urusan dan membalas jasa-jasanya.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena sesungguhnya kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Sehingga saran dan kritikan dari pembaca sangat diharapkan. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada banyak pihak, terutama bagi mahasiswa yang baru menginjakkan kaki di dunia perguruan tinggi.

Banda Aceh, 31 Desember 2021
Mengetahui,

Hurun Ainin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
ABSTRAK ..... **xiv**
ABSTRACT ..... **xv**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 9
C. Tujuan Penelitian 9
D. Manfaat Penelitian 9
1. Manfaat Teoritis 9
2. Manfaat Praktis 10
E. Keaslian Penelitian 10

BAB II LANDASAN TEORI **14**
A. *Burnout* 14
1. Pengertian *Burnout* 14
2. Aspek-Aspek *Burnout* 15
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Burnout* 18
B. Kontrol Diri 21
1. Pengertian Kontrol Diri 21
2. Aspek-aspek Kontrol Diri 23
C. Hubungan Kontrol Diri dengan *Burnout* 25
D. Hipotesis 27

BAB III METODE PENELITIAN **28**
A. Pendekatan dan Metode Penelitian 28
B. Identifikasi Variabel Penelitian 28
C. Definisi Operasional Penelitian 29
D. Subjek Penelitian 29
1. Populasi 30
2. Sampel 31
E. Teknik pengumpulan data 32
F. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian 43
G. Teknik Analisis data 45

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... 49
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian..... 49
B. Hasil Penelitian..... 52
1. Kategorisasi Data..... 52
2. Uji Prasyarat..... 56
C. Pembahasan..... 59

BAB V PENUTUP..... 63
A. Kesimpulan..... 63
B. Saran..... 63
DAFTAR PUSTAKA..... 65
LAMPIRAN

جامعة الرانري
AR-RANIRY

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar 30
Tabel 3.2 Jumlah Sekolah di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar .. 32
Tabel 3.3 Skor Item Skala Kontrol Diri dan Burnout 33
Tabel 3.4 Blueprint skala Kontrol Diri 34
Tabel 3.5 Bluprint skala Burnout 36
Tabel 3.6 Koefisien Skala Kontrol Diri..... 38
Tabel 3.7 Koefisien skala Burnout 38
Tabel 3.8 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Kontrol Diri 40
Tabel 3.9 Blue Print Akhir Skala Kontrol Diri 40
Tabel 3.10 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Burnout 41
Tabel 3.11 Blue Print Akhir Skala Burnout 41
Tabel 4.1 Data demografi penelitian kategori jenis kelamin 49
Tabel 4.2 Data demografi penelitian kategori tempat mengajar 50
Tabel 4.3 Data demografi penelitian kategori lama mengajar 50
Tabel 4.4 Data demografi penelitian kategori alat transportasi 51
Tabel 4.5 Deskripsi Data Penelitian Skala Kontrol Diri..... 53
Tabel 4.6 Kategorisasi Kontrol Diri 54
Tabel 4.7 Deskripsi Data Penelitian Skala Burnout..... 54
Tabel 4.8 Kategorisasi Burnout 55
Table 4.9 Hasil Uji Normalitas Sebaran..... 56
Table 4.10 Hasil Uji Liniaritas Hubungan 57
Table 4.11 Hasil Uji Koefisien Korelasi Hubungan 58
Table 4.12 Analisis Measure Of Association 58

جامعة الرانري
AR-RANIRY

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual 26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing Skripsi
Lampiran 2 Surat Penelitian Dari Fakultas Psikologi Uin Ar-Raniry
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Aceh Besar
Lampiran 4 Kuesioner Uji Coba
Lampiran 5 Tabulasi Data Uji Coba
Lampiran 6 Hasil Analisis Statistik Uji Coba
Lampiran 7 Kuesioner Penelitian
Lampiran 8 Tabulasi Data Penelitian
Lampiran 9 Hasil Analisis Statistik Data Penelitian
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup

Hubungan Kontrol Diri dengan *Burnout* Pada Guru Di Kecmatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Di Masa Pandemi Covid-19

ABSTRAK

Dalam kehidupan sehari-hari perlu memiliki kemampuan untuk mengontrol diri. Jika kemampuan dalam mengontrol diri berkurang maka akan berpengaruh terhadap kelelahan saat bekerja atau yang disebut dengan *burnout.* Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Kontrol Diri dengan *Burnout* pada guru di Kecmatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di masa pandemi Covid-19. Populasi pada penelitian ini sebanyak 716 guru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan pengambilan sampel berdasarkan teknik *Cluster Random Sampling*. Subjek yang diperoleh berjumlah 288 guru. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu: skala Kontrol Diri (34 aitem) yang mengacu pada aspek Kontrol Diri dari Averill (dalam Tholib, 2010), dan skala *Burnout* (30 aitem) yang mengacu pada aspek *Burnout* dari Maslach (2003). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara Kontrol Diri dengan *Burnout* pada guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di masa pandemi Covid-19. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi (r) = 0,679 dengan *p* = 0.000 yang menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *Burnout* pada guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di masa pandemi Covid-19. Artinya semakin tinggi Kontrol Diri maka semakin tinggi *burnout* dan semakin rendah Kontrol Diri maka semakin rendah *burnout* pada guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Kontrol Diri, *Burnout,* Guru, Pandemi Covid-19

جامعة الرانري
AR-RANIRY

The Relationship between Self-Control and Burnout in Teachers of Ingin Jaya Sub-district of Aceh Besar Regency during the Covid-19 Pandemic

ABSTRACT

In everyday life it is necessary to have the ability to control oneself. If the ability to control oneself is reduced, it will affect fatigue at work or what is known as burnout. This study aims to determine the relationship between self-control and burnout for teachers in Ingin Jaya sub-district, Aceh Besar regency during the Covid-19 pandemic. The population in this study were 716 teachers. This study uses a quantitative correlation method with sampling based on the Cluster Random Sampling technique. The subjects obtained were 288 teachers. This study uses two scales, namely: the Self-Control scale (34 items) which refers to the Self-Control aspect of Averill (in Tholib, 2010), and the Burnout scale (30 items) which refers to the Burnout aspect of Maslach (2003). The results of this study indicate that there is a relationship between Self-Control and Burnout of the teachers in Ingin Jaya sub district, Aceh Besar regency during the Covid-19 pandemic. This is evidenced by the value of the correlation coefficient (r) = 0.679 with p = 0.000 which indicates that there is a very significant positive relationship between self-control and burnout of the teachers in Ingin Jaya sub district, Aceh Besar regency during the Covid-19 pandemic. This means that the higher the Self-Control, the higher the burnout and the lower the Self-Control, the lower the burnout of the teachers in Ingin Jaya sub district, Aceh Besar regency during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Self Control, Burnout, Teacher, Covid-19 Pandemic

جامعة الرانري
AR-RANIRY

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Virus Covid-19 adalah penyakit saluran pernafasan akut yang disebabkan oleh virus bernama Sars-Cov-2. Gejala dari terserangnya seseorang terhadap virus Covid-19 hampir sama seperti gejala influenza yakni demam dan batuk, namun sifat virus ini lebih mematikan dan mudah menular. Tepatnya pada bulan Maret 2020, WHO menetapkan virus Covid-19 sebagai pandemi global karena menyerang hampir di seluruh negara (Amnesty International Indonesia, 2020). Perkembangan kasus Covid-19 terbaru pada pertengahan bulan Oktober 2020 berdasarkan data *worldometer* terdapat sebanyak 43, 3 juta total kasus di dunia (Kompas.com, 2020). Tingginya angka kasus tersebut membuat pemerintah melakukan kebijakan pembatasan kontak sosial atau sosial *distancing* untuk menekan angka kasus penularan virus.

Indonesia yang menjadi negara kedua tertinggi penyebaran Covid-19 dengan lonjakan di atas 1000. Indoensia menduduki posisi 31 dari 40 negara dengan jumlah kasus terbanyak di dunia (Hennida, Saptari, Aristyaningsih, & Febrianto, 2020). Berdasarkan data tersebut, hal ini menunjukkan bahwa Indonesia dalam keadaan kritis kesehatan sehingga perlu adanya solusi yang tepat untuk menghentikan penyebaran Covid-19 sehingga kegiatan dapat berjalan dengan normal kembali terutama bagi dunia pendidikan.

Tercatat hampir 107 Negara di dunia akhirnya memutuskan ketetapan untuk menutup sekolah dalam masa yang belum ditentukan (Viner, 2020).

جامعة الرانري
AR-RANIRY

Dengan ditutupnya sekolah, pemerintah telah mengambil beberapa langkah untuk memastikan agar proses pembelajaran tidak ketinggalan dan siswa tetap berhak memperoleh ilmu. Oleh karena itu, keputusan pemerintah selanjutnya adalah proses pembelajaran akan tetap dilanjutkan, tetapi tidak secara tatap muka melainkan secara *e-learning*.

Sejalan dengan pendapat Atsani, (2020) pendidik harus memastikan bahwa kegiatan pembelajaran harus terus berlanjut meskipun peserta didik berada dirumah. Solusinya adalah menuntut pendidik merancang media pembelajaran sebagai media *e-learning* untuk berinovasi dan tetap melaksanakan pembelajaran hal ini juga berdampak pada guru yang menjalani proses belajar dan mengajar.

Guru adalah semua orang yang berwenang dan bertanggung jawab terhadap pendidikan murid-murid, baik secara individual maupun secara klasikal, baik di sekolah maupun di luar di sekolah. Selain itu, guru juga merupakan semua orang yang berwenang dan bertanggung jawab untuk membimbing dan membina anak didik, baik secara individual maupun secara klasikal, baik di sekolah maupun di luar sekolah (Uno & Lamatenggo, 2016).

Peran guru sebagai tenaga pendidik tidak bisa tergantikan bahkan oleh teknologi sekalipun, hal ini terbukti pada kegiatan mengajar saat ini yang telah dilakukan secara daring akibat pandemi Covid-19 yang melanda dunia. Kegiatan belajar mengajar secara tatap muka dengan guru dirasa lebih efektif ketimbang secara daring, hal tersebut dipaparkan oleh pakar pendidikan Universitas Brawijaya Luqman Aziz yang menyatakan pembelajaran penuh secara daring, akhir-akhir ini banyak menimbulkan keluhan pada guru dan siswa, selama belajar

bertatap muka, siswa mendapatkan nilai-nilai yang tidak didapatkan saat belajar daring, di antaranya proses pendewasaan sosial, budaya, etika, dan moral yang hanya didapatkan dengan interaksi sosial di suatu area pendidikan (Kasih, 2020).

Di indonesia sendiri, sebanyak 47,2% dari 3.100 guru honorer yang disurvei oleh Pintek dan ikatan guru indonesia, menyatakan tidak lagi dapat mengajar selama pandemi Covid-19, guru-guru tersebut juga telah berhenti bekerja. Pandemi Covid-19 telah menyerang hingga sektor pendidikan sehingga mereka dirumahkan, guru honorer mengaku kesulitan memenuhi kebutuhan pokok dan beban kerja juga bertambah seiring dengan tututan mengajar secara online (Jatmiko, 2020).

Kemudian, survei yang dilakukan di provinsi jawa juga menunjukkan bahwa 70% guru di jawa mengalami stres, stres ini rata-rata disebabkan oleh guru terbebani dengan tanggung jawab administrasi yaitu dimana guru harus membuat laporan administrasi sekolah seperti biaya operasional pendidikan (Redaksi, 2018).

Banyak kendala dan tantangan yang dihadapi anak didik dan guru selama masa pembelajaran jarak jauh. Misalnya perbedaan jaringan teknologi antar rumah, perbedaan jaringan internet antar daerah. Kendala yang paling banyak dialami adalah jaringan internet, kemudian keterbatasan biaya untuk mengakses internet, keterbataan keterampilan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi pada beberapa guru (Sumantri, 2020).

Akibat dari kurang efektifnya pembelajaran daring juga banyaknya kendala dan tantangan yang dihadapi anak didik dan guru selama pembelajaran

jarak jauh. Pemerintah membuka kembali sekolah-sekolah di zona hijau dan kuning. Keputusan ini diambil oleh Menteri Pendidikan Nadiem Makarin berdasarkan masukan dari masyarakat terkait kendala dan masalah pendidikan jarak jauh. Pembukaan sekolah ini juga harus mengikuti protokol kesehatan yang ketat agar siswa tidak terpapar Covid-19 (Fitrian & Dewi, 2021).

Keputusan untuk melaksanakan kembali pembelajaran tatap mukapun juga menimbulkan pro dan kontra di kalangan guru, para guru khawatir bahwa dengan membuka kembali sekolah dapat menjadikan sekolah sebagai penyebab baru penyebaran Covid-19, hal ini di karenakan meningkatnya jumlah kasus Covid19 yang menimpa guru dan siswa (Firdaus, 2020).

Salah satu permasalahan yang akan muncul berkaitan dengan seorang guru yaitu saat menghadapi tuntutan mengajar yang sangat berbeda dengan pembelajaran sebelumnya dan permasalahan yang muncul sehingga membuat guru mengalami kelelahan saat menghadapinya. Perasaan lelah yang tinggi memiliki akibat buruk pada kemampuan seorang guru dalam berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya secara normal. Kondisi yang dialami seseorang dalam kurun waktu yang cukup lama dengan intensitas tinggi akan berakibat pada kondisi kelelahan fisik maupun mental orang yang mengalaminya (Sihotang, 2004).

Tidak hanya itu beberapa guru juga mengalami kelelahan dan penurunan kesehatan mental, salah satunya adalah *burnout* selama bekerja di saat pandemi, hal ini di karenakan tidak adanya keseimbangan kehidupan kerja pada guru, dimana mereka harus membantu staff sekolah dan murid-murid selama di sekolah

(Fry, 2020). Kondisi seperti dijelaskan sebelumnya akan memicu munculnya masalah yang disebut dengan *burnout*.

Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik dan mental yang disebabkan oleh beban kerja yang berat dan berkepanjangan serta keadaan stress seorang pekerja (Peng, 2013). Komponen kelelahan termasuk dalam dimensi ketegangan dasar dari *burnout* individu, hal ini merujuk pada adanya perasaan yang berlebihan dan terkurasnya sumber emosional dan fisik (Maslach & Leiter, 2008).

Adapun fenomena yang peneliti temukan dari hasil observasi lapangan adalah terdapat beberapa guru di kecamatan Ingin Iaya kabupaten Aceh Besar yang mengalami gejala *burnout* yaitu dengan gejala kelelahan, ingin berhenti kerja. Untuk penguatan lebih lanjut, peneliti melakukan wawancara awal. Berikut wawancara awal kepada guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, yaitu F, PRA, FZ, MA, S, dan yang dapat dilihat pada kutipan wawancara di bawah ini:

CuplikanWawancara 1:

"Menjadi seorang guru itu sangat lelah dek, apalagi dalam kondisi pandemi kek gini, kami harus mengajar secara daring, membimbing anak-anak dengan *cara tidak tatap muka, apalagi* dengan *tugas-tugas yang harus kami berikan sering kali anak-anak sulit dalam memahaminya, dari itu maka kami harus menjelaskanya beberapa kali* dengan *banyaknya anak-anak yang lain. Kalo kek gini terus kami sering merasakan lelah rasanya ingin berhenti jadi guru, terkadang stess juga" (F, wawancara personal, 22 juni 2021).*

CuplikanWawancara 2:

"Ya saya sebagai guru honor kaya ngerasa terbebani dan merasa lelah secara fisik akibat pandemi ini, karna kaya apa-apa tugas dilimpahkan ke saya, padahal guru-guru tersebut bisa selesain sendiri, kalo saya tidak mau takut nanti mereka malah marah dan membuat saya panik dan ngerasa takut kalo saya tidak menyelesaikan tugas-tugas tersebut belum lagi saya harus menyelesaikan tugas-tugas saya sebagai guru disekolah ini, saya kan juga harus mengajar, memeriksa tugas anak-

anak…. Huuffft…. Rasanya pengen gak ngajar lagi….ditambah lagi dengan *tugas saya sebagai seorang ibu jadi capeknya double" (PRA, wawancara personal, 17 juni 2021)*

CuplikanWawancara 3:

"Saya kan udah lama sakit, dan dimasa pandemi memang sih gak sering kesekolah tapi saya juga kan harus mengajar secara daring, nah disini posisinya saya tidak terlalu paham dengan *laptop dan aplikasi contohnya kaya zoom, terkadang saya ngerasa cemas karna kadang-kadang waktu saya mau masuk zoom untuk mengajar, zoom nya bisa tiba-tiba gak mau, kaya bermasalah gitu, belom lagi masalah jaringan, kan ada juga murid-murid yang gak masuk zoom dan itu membuat saya susah dalam memberi nilai dan itu sangat membuat saya capek merasa stress, kadang-kadang marah-marah sendiri" (FZ, wawancara personal, 21 juni 2021 pada guru).*

CuplikanWawancara 4:

"Jadi dek, selama pandemi ini saya sebagai seorang guru honor, sangat merasa lelah, contohnya dalam menghadapi anak-anak disekolah, terkadang saya juga merasa stress dengan *anak-anak yang tidak patuh terhadap peraturan-peraturan yang berlaku disekolah ini, belom lagi anak-anak yang berkelahi tidak mengumpulkan tugas tepat waktu belom lagi saya harus memeriksakan tugas-tugas mereka yang sudah menumpuk, aduuuhhh capek rasanya" (MA, wawancara personal, 24 September 2021).*

CuplikanWawancara 5:

"Bapak selama bekerja disekolah ini sering merasa banyak masalah yang bisa membuat bapak merasa tidak nyaman saat bekerja, merasa sangat lelah terkadang juga jadi pengen cepat pulang gak mau lama-lama disekolah. Akibatnya ya karena ada beberapa faktor kayak faktor gaji yang tidak sesuai dengan *bulan-bulan biasanya, keluarga yang suka marah-marah karna tidak bisa menerima penghasilan saya saat ini dan ini semua membuat saya jadi kepikiran, cemas, merasa tidak dihargai, tidak dibutuhkan yaaa tapi saya tidak punya pilihan lain, yaa harus gimana …." (S, wawancara personal, 16 September 2021)*

CuplikanWawancara 6:

"Selama ini saya banyak mengikuti kegiatan-kegiatan di luar sekolah maupun di dalam sekolah yang sangat membuat saya merasa lelah belom lagi kondisinya rumah saya kan jauh, saya bekerja di smp 2 ingin jaya, tapi rumah saya di ketapang, disekolah saya juga kan harus mengajar, menghadapi murid-murid, belom lagi murid nya yang bandel gak mau patuh dengan *apa yang saya ajarkan, apalagi saat sekolah online, saya seperti harus mengejar jam tayang, saya harus membagi waktu untuk menyiapkan materi untuk para murid dan saya juga harus*

> *menyelesaikan tugas-tugas saya yang lain, terkadang itu membuat saya merasa letih, cemas, tidak bersemangat karna sudah terlalu capek dan terkadang saya juga lelah sendiri menghadapi situasi ini (K, wawancara personal, 21 September 2021).*

Berdasarkan hasil wawancara di atas, menunjukkan guru mengalami perasaan lelah dengan tugas-tugas disekolah, seperti mengajar secara daring, memberikan tugas yang banyak dan kesulitan dalam memberi pemahaman pembelajaran pada anak-anak, bahkan harus beberapa kali menjelaskan agar anak-anak tersebut paham akan materi yang diberikan, dengan keadaan seperti ini guru tersebut akan merasa cemas bahkan ada yang ingin berhenti untuk mengajar. Selain itu guru juga merasa lelah secara fisik maupun mental akibat adanya pandemi ini, akibat adanya beban kerja yang dibebankan pada satu orang guru padahal guru tersebut harus menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya juga, seperti mengajar dan tugas lain yang ada disekolah tersebut dan keadaan seperti ini bisa berpengaruh pada psikis guru sehingga guru dapat berfikir untuk berhenti dari pekerjaannya. Tidak hanya harus membimbing murid, guru juga harus meyiapkan materi belajar, memeriksa tugas murid dan lainnya, guru juga mengeluh akan aplikasi *zoom,* karena sebagian juga ada yang tidak terlalu memahami tentang aplikasi tersebut. Dimasa pandemi ini guru juga harus mengkhawatirkan kesehatannya dan juga kesehatan murid-muridnya, tetapi dengan adanya beberapa dari anak-anak yang tidak patuh atas peraturan yang telah tertera di sekolah, ada juga anak-anak yang berkelahi dan tidak mengumpulkan tugas sekolahnya tepat waktu, sehingga hal-hal tersebut terkadang guru kurang bisa untuk mengontrol emosinya sehingga membuat guru-guru tersebut terkadang menjadi marah-marah sendiri.

Padahal menurut Susilowati (2010) seorang guru yang memiliki peran sebagai pendidik, pengajar maupun pembimbing, diharapkan memiliki Kontrol Diri yang tinggi sehingga mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan yang tepat, guru yang memiliki Kontrol Diri yang tinggi akan mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya secara positif serta mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga menghindari untuk melakukan hal-hal yang tidak diinginkan. Sebaliknya, guru yang memiliki Kontrol Diri yang rendah akan kurang mampu mengarahkan serta mengatur perilakunya secara positif dan mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak dapat menghindari untuk melakukan tindakan kekerasan pada siswanya.

Selain itu Chaplin (2001) menambahkan Kontrol Diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi tingkah laku impulsif. Sementara itu, Suyasa (2004) mengatakan Kontrol Diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial yang dapat diidentikkan sebagai kemampuan individu untuk bertingkah laku sesuai dengan norma sosial yang berlaku.

Kontrol Diri pada guru juga dapat di artikan sebagai keyakinan guru dalam mempengaruhi siswa untuk belajar dengan baik meskipun murid tersebut sulit belajaratau tidak termotivasi. Guru dengan tingkat Kontrol Diri yang tinggi merasa yakin dapat menghasilkan perubahan yang baik dan dapat mempengaruhi

perilaku serta hasil belajar siswa serta meningkatkan pembelajaran pada siswa (Puspitasari & Handayani, 2016).

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Mardiyanti (2018), dengan judul "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Burnout* Pada Pegawai Bank Jateng Cabang Ungaran" didapatkan hasil hubungan negatif yang sangat signifikan antara Kontrol Diri dengan *Burnout* pada pegawai bank.

Berdasarkan uraian mengenai Kontrol Diri dan *burnout* di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Kontrol Diri dengan *Burnout* pada Guru Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu "Apakah terdapat hubungan Kontrol Diri dengan *Burnout* Pada Guru Di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar?"

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah "untuk mengetahui hubungan Kontrol Diri dengan *Burnout* Pada Guru Di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar"

جامعة الرانري
AR-RANIRY

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini secara garis besar adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan guna memperkaya khasanah hasil penelitian di bidang psikologi industri dan

organisasi dan bidang psikologi pendidikan khususnya yang berkaitan dengan kecenderungan *burnout* dan Kontrol Diri.

1. Manfaat Praktis

    a. Bagi Guru

    Diharapkan untuk dapat lebih memahami kondisi dirinya khususnya yang berhubungan dengan *burnout* dan Kontrol Diri, sehingga dapat meminimalisasi terjadinya *burnout* dalam bekerja dan dari hal itu diharapkan dapat mengurangi kesalahan dan kekeliruan dalam bekerja.

    b. Bagi Pihak Sekolah

    Diharapkan dapat lebih memahami tingkat kecenderungan *burnout* dan Kontrol Diri pada guru baik pria maupun wanita beserta faktor-faktor penyebabnya sehingga dapat meminimalisir terjadinya *burnout* dan Kontrol Diri pada guru.

    c. Bagi Peneliti Lain

    Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dan gambaran dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan jenis bidang yang sama.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan survey literatur yang telah peneliti lakukan, terdapat perbedaan hasil penelitian yang dapat menunjukan bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan Rengerink (2016) tentang *The Influences Of Self-Control Demands and Education On Burnout and Work Engagement*, Metode yang digunakan adalah *cross-sectional* dilakukan dengan menggunakan survey dengan sampel dari 268 karyawan dari berbagai industri dan perusahaan, menggunakan pendekatan kuantitatif, perbedaan dengan yang penelitian yang dilakukan yaitu sampel, lokasi penelitian.

Penelitian yang dilakukan Schmidt, Neubach dan Heuer (2007) tentang *Self-control demands, cognitive control deficits, and burnout*, menggunakan pendekatan kuantitatif, sampel dalam penelitian ini menggunakan 630 anggota staf administrasi kota madya Jerman, menggunakan korelasi *product moment*, perbedaan dengan yang peneliti lakukan yaitu sampel, lokasi penelitian.

Berikut penelitian dari Rohmatun, Fathoni, dan Haryono (2018) dengan judul Pengaruh Gaya Kepemimpinan Birokratis, Peraturan, dan Kontrol Diri Terhadap *Burnout* Melalui *Self Efficacy*, populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa santri Darussalam semarang yang berstatus mahasiswa aktif. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan kuesioner. teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Proporisonal Random Sampling. Jumlah sampel sebanyak 65 mahasiswa santri. Metode analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji asumsi klasik, analisis jalur. Analisis data menggunakan perangkat lunak SPSS versi 21. Perbedaan dari penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, sampel dan populasi dari penelitian.

Penelitian Christianty dan Widhianingtanti (2016) *Burnout* ditinjau dari *employee engagement* pada karyawan, sedangkan peneliti meneliti mengenai

جامعة الرانري
AR-RANIRY

hubungan Kontrol Diri dengan *Burnout* pada guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. Diketahui penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara penelitian kuantitatif dan dengan menggunakan skala *burnout* dan employee engagement. Perbedaan dari penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, sampel dan populasi dari penelitian.

Berikutnya penelitian dari Dewi dan Paramita (2012) Tingkat *Burnout* Ditinjau dari Karakteristik Demografis (Usia, Jenis Kelamin dan Masa Kerja) Guru SDN Inklusi di Surabaya. Menggunakan pendekatan kuantitatif Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik t-test untuk jenis kelamin dan usia, dan Anova Satu Jalur untuk masa kerja. Secara keseluruhan taraf signifikansi > 0.05 yaitu pada usia sebesar 0.760, jenis kelamin sebesar 0.697, dan masa kerja sebesar 0.283, sehingga atas hal ini membuat hipotesis nol diterima atau tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *burnout* pada usia, jenis kelamin dan masa, tingkat *Burnout* Ditinjau dari Karakteristik Demografis (Usia, Jenis Kelamin dan Masa Kerja). Perbedaan dari penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, metode penelitian, sampel dan populasi dari penelitian.

Berikutnya penelitian dari Putri, Zulkaida, dan Rosmasuri (2019) Perbedaan *burnout* pada karyawan ditinjau dari masa kerja. *Burnout* menggambarkan kondisi karyawan yang mengalami kelelahan kerja yang berlebihan, dan masa kerja menjadi salah faktor timbulnya *burnout*. Tujuan penelitian ini untuk menguji perbedaan *burnout* ditinjau dari masa kerja. Responden dalam penelitian ini adalah 108 karyawan. Menggunakan pendekatan kuantitatif Pengujian hipotesis

menggunakan teknik analisis *One Way Anova*. Perbedaan dari penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, metode penelitian, sampel dan populasi dari penelitian

Dari beberapa penelitian terdahulu perbedaan dari penelitian ini adalah terletak pada variabel bebasnya yaitu Kontrol Diri dan peneliti mengambil judul "Hubungan Kontrol Diri dengan *Burnout* Pada Guru Di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar" dan peneliti menggunakan metode kuantitatif dan jenis penelitian yang menggunakan korelasi.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Burnout*

1. Pengertian *Burnout*

Burnout merupakan sindrom kelelahan, baik secara fisik maupun mental yang termasuk di dalamnya berkembang konsep diri yang negatif, kurangnya konsentrasi serta perilaku kerja yang negatif (Pines & Maslach, 1993). Keadaan ini membuat suasana di dalam pekerjaan menjadi dingin, tidak menyenangkan, dedikasi dan komitmen menjadi berkurang, performansi, prestasi pekerja menjadi tidak maksimal. Hal ini juga membuat pekerja menjaga jarak, tidak mau terlibat dengan lingkungannya. *Burnout* juga dipengaruhi oleh ketidaksesuaian antara usaha dengan apa yang di dapat dari pekerjaan.

Cordes (1993) menggambarkan *burnout* sebagai suatu keadaan yang mencerminkan reaksi emosional pada orang yang berkerja pada bidang pelayanan kemanusiaan (*human services*) dan bekerja erat dengan masyarakat. Menurut Maslach (2003) *burnout* adalah suatu respon ketegangan emosional akibat pekerjaan yang menuntut keterlibatan dengan orang lain, hal ini mengakibatkan kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh secara mental, emosional dan fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat. Sumber utama timbulnya *burnout* adalah karena adanya stress yang berkembang secara terus menerus akibat keterlibatan pemberi dan penerima layanan dalam jangka panjang.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

Schaufelly (dalam Swasti, Ekowati, & Rahmawati, 2017) menyatakan bahwa *burnout* adalah sindrom yang berhubungan dengan pekerjaan yang ditandai dengan tingkat kelelahan yang berlebihan, sinisme, dan penurunan efikasi profesional. Kelelahan yang dirasakan tidak hanya fisik, tetapi juga mental dan emosional.

Selanjutnya, Maslach (dalam Sutjipto, 2001) mengemukakan bahwa *burnout* merupakan suatu pengertian yang multidimensional yang merupakan sindrom psikologis yang terdiri atas tiga dimensi yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, maupun *low personal accomplishment*. *Burnout* merupakan suatu hal kompleks yang dapat dilihat dari reaksi secara psikologis, pikiran, fisik dan tingkah laku atas suatu pekerjaan, sehingga dapat merugikan individu dan juga organisasi.

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli diatas maka kesimpulan definisi *burnout* adalah ketegangan emosi yang diakibatkan oleh tuntutan pekerjaan yang tinggi yang mengharuskan individu terlibat dengan orang lain, individu akan mengalami perasaan lelah secara emosional dan fisik. Definisi *burnout* dalam penelitian ini mengacu pada teori Maslach (2003).

جامعة الرانري
AR-RANIRY

2. Aspek-Aspek *Burnout*

Menurut Maslach (2003), *burnout* memiliki tiga dimensi yaitu kelelahan, sinis dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri.

a. Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) merupakan keadaan dimana orang-orang merasa terkuras habis. Mereka kekurangan energi untuk menghadapi hari selanjutnya. Sumber daya emosional mereka

terkuras, dan tidak ada sumber pengisian kembali. *Emotional exhaustion* merupakan penentu utama kualitas *burnout*, dikatakan demikian karena perasaan lelah mengakibatkan seseorang merasa kehabisan energi dalam bekerja sehingga timbul perasaan enggan untuk melakukan pekerjaan baru dan enggan untuk berinteraksi dengan orang lain (Asi, 2013).

b. Sinis (*depersonalization*), individu Seolah-olah memandang orang lain melalui kacamata berwarna karat, mengembangkan opini buruk tentang mereka, mengharapkan yang terburuk dari mereka, dan bahkan secara aktif tidak menyukai mereka. Depersonalization ditandai dengan kecenderungan individu meminimalkan keterlibatannya dalam pekerjaan bahkan kehilangan idealismenya dalam bekerja. Perilaku tersebut merupakan upaya untuk melindungi diri dari tuntutan emosional yang berlebihan dengan meperlakukan orang lain sebagai objek (Asi, 2013).

c. Berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri (*reduced personal accomplishment)*, pada spek ini individu akan merasa bahwa kemampuannya masih belum cukup sehingga membuat individu terbebani akibat merasa diri 'gagal'. *Reduced personal accomplishment* merupakan kecenderungan memberikan evaluasi negatif terhadap diri sendiri. Individu merasa pesimis dengan kemampuannya bekerja, sehingga setiap pekerjaan dianggap sebagai beban yang berlebihan (Asi, 2013).

جامعة الرانري
AR-RANIRY

Sementara itu, Baron dan Greenberg (dalam Rahman, 2007) juga mengemukakan empat aspek *burnout* yaitu:

a. Kelelahan fisik yang ditandai dengan serangan sakit kepala, mual, sulit tidur, dan kurangnya nafsu makan.
b. Kelelahan emosional, ditandai dengan depresi, perasaan tidak berdaya, merasa terperangkap dalam pekerjaannya, mudah marah serta cepat tersinggung.
c. Kelelahan mental, ditandai dengan bersikap sinis terhadap orang lain, bersifat negatif terhadapa orang lain, cenderung merugikan diri sendiri, pekerjaan, oraganisasi dan kehidupan pada umumnya.
d. Rendahnya penghargaan terhadap diri, ditandai dengan tidak pernah puas terhadap hasil kerja sendiri, merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain.

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan aspek-aspek *burnout* yang dikemukakan para ahli diatas maka peneliti menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Maslach (2003) sebagai alat uji didalam penelitian ini, karena aspek-aspek yang dikemukakan oleh Maslach (2003) lebih komprehensif artinya dapat menjelaskan secara lebih luas tentang *burnout*, mudah dipahami dan sesuai dengan variabel *burnout* yang diteliti dalam penelitian ini.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Burnout*

Menurut Maslach (2001) ada dua faktor yang dipandang mempengaruhi munculnya *burnout,* yaitu: situasional dan faktor individual. Faktor situasional meliputi beban kerja yang berlebihan, minimnya fasilitas dan kurangnya dukungan sosial. Faktor individual terdiri dari karakteristik demografi (usia, jenis kelamin) dan karakteristik kepribadian (rendahnya *locus of control eksternal*, tipe *A*, dan *strategi coping* yang *defensive* atau menghindar).

Menurut Rohmatun, Fathoni dan Haryono (2018). Kontrol Diri yang tinggi akan mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya secara positif serta mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga menghindari untuk melakukan hal-hal yang tidak diinginkan. Sebaliknya, Kontrol Diri yang rendah kurang mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya secara positif dan mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak dapat menghindari untuk melakukan tindakan kekerasan, diharapkan memiliki Kontrol Diri yang tinggi sehingga mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan yang tepat.

Menurut Leiter dan Maslach (1997) *burnout* biasanya terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara pekerjaan dengan pekerja. Ketika adanya perbedaan yang sangat besar antara individu yang bekerja dengan pekerjaannya akan mempengaruhi performasi kerja.

Leiter & Maslach (1997) membagi beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya *burnout*, yaitu:

a. Work overloaded

Work overloaded kemungkinan terjadi akibat ketidaksesuaian antara pekerja dengan pekerjaannya. Pekerja terlalu banyak melakukan pekerjaan dengan waktu yang sedikit. *Overloaded* terjadi karena pekerjaan yang dikerjakan melebihi kapasitas kemampuan manusia yang memiliki keterbatasan. Hal ini dapat menyebabkan menurunnya kualitas pekerja, hubungan yang tidak sehat di lingkungan pekerjaan, menurunkan kreativitas pekerja, dan menyebabkan *burnout*.

b. Lock Of Work Control

Semua orang memiliki keinginan untuk memiliki kesempatan dalam membuat pilihan, keputusan, menggunakan kemampuannya untuk berfikir dan menyelesaikan masalah, dan meraih prestasi. Adanya aturan terkadang membuat pekerja memiliki batasan dalam berinovasi, merasa kurang memilki tanggung jawab dengan hasil yang mereka dapat karena adanya kontrol yang terlalu ketat dari atasan.

c. Rewarded For Work

Kurangnya apresiasi dari lingkungan kerja membuat pekerja merasa tidak bernilai. Apresiasi bukan hanya dilohat dari pemberian bonus (uang), tetapi hubungan yang terjalin baik antar pekerja dengan atasan turut memberikan dampak pada pekerja. Adanya apresiasi yang dibrikan akan meningkatkan afeksi positif dari pekerja yang juga

merupakan nilai penting dalam menunjukkan bahwa seseorang sudah bekeja dengan baik.

d. Breakdown In Community

Pekerja yang kurang memiliki rasa belongingness terhadap lingkungan kerjanya (komunikasi) akan menyebabkan kurangnya rasa keterikatan positif di tempat kerja. Seseorang akan bekerja dengan maksimal ketika memiliki kenyamanan, kebahagiaan yang terjalin dengan rasa saling menghargai, tetapi terkadang lingkungan kerja melakukan sebaliknya.

e. Treated Fairly

Perasaan diperlakukan tidak adil juga merupakan faktor terjadinya *burnout*. Adil berarti saling menghargai dan menerima perbedaan adanya rasa saling menghargai akan menimbulkan rasa keterikatan dengan komunitas (lingkungan kerja) pekerja merasa tidak percaya dengan lingkungan kerjanya ketika tidak ada keadilan. Rasa ketidak adilan biasa dirasakan pada saat masa promosi kerja atau ketika bekerja disalahkan ketika mereka tidak melakukan kesalahan.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

f. Dealing With Conflict Values

Pekerjaan dapat membuat pekerja melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan nilai mereka. Misalnya seorang seles terkadang harus berbohong agar produk yang ditawarkan bisa terjual. Namun hal ini dapat menyebabkan seseorang menurunkan performa, kualitas kerjanya karena tiak sesuai dengan nilai yang dimiliki. Seseorang akan

melakukan yang terbaik ketika melakukan apa yang sesuai dengan nilai *belief*, menjaga *integritas* dan *self respect.*

Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi terjadikan kecenderungan *burnout* ada dua yaitu faktor eksternal yang meliputi lingkungan kerja yang kurang baik, pekerjaan yang terlalu banyak dengan waktu yang sedikit, adanya kontrol yang terlalu ketat dari atasan, kurangnya penghargaan dari lingkungan kerja, kurangnya rasa tanggung jawab terhadap pekerjaan, perasaan diperlakukan tidak adil, dan pekerjaan yang tidak sesuai dengan nilai sipekerja ataupun faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, harga diri dan karakteristik kepribadian.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Averill (1973) berpendapat bahwa Kontrol Diri merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diiyakinkan. Lazarus (dalam Thalib, 2010) menjelaskan bahwa Kontrol Diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan. Gleitman (dalam Thalib, 2010) mengatakan bahwa Kontrol Diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin

dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu.

Menurut Averill (dalam Thalib, 2010) Kontrol Diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dalam diri maupun dari luar diri individu. Individu yang memiliki kemampuan Kontrol Diri akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan suatu diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Wallston (dalam Sarafino, 2006) menyatakan bahwa Kontrol Diri adalah perasaan individu bahwa ia mampu untuk membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk mendapatkan hasil yang diinginkan dan menghindari hasil yang tidak diinginkan. Kontrol Diri disesuaikan dengan situasi dan kondisi dalam mengendalikan perilaku, menarik perhatian, dan keinginan untuk mengubah perilaku. Seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap tepat bagi diri sendiri dalam menghindari dampak negatif yang ditimbulkan saat berinteraksi dengan orang lain.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

Goldfried dan Marbaum mengungkapkan bahwa Kontrol Diri yaitu semua proses yang mencakup kemampuan untuk membentuk, mengatur, mengarahkan dan membimbing individu ke arah yang positif (dalam Aini & Mahardayani, 2012). Chaplin (2001) menjelaskan bahwa Kontrol Diri adalah individu mampu mengatur perilakunya sendiri untuk tidak selalu

melakukan keinginan. Kontrol Diri juga dapat menyatukan antara tingkah laku yang telah diatur dengan mencapai tujuan yang diharapkan.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa defisini Kontrol Diri yang sesuai dengan penelitian ini adalah yang diungkapkan oleh Averill (dalam Thalib, 2010) yang mengatakan bahwa Kontrol Diri adalah kemampuan untuk memodifikasi perilaku dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakininya. Dalam penelitian ini peneliti memilih teori Kontrol Diri dari Averill (dalam Thalib, 2010) karena teori ini lebih dapat menjelaskan terkait fenomena yang terjadi pada rumusan masalah yang ingin diteliti.

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (dalam Thalib, 2010) Kontrol Diri dibedakan atas tiga aspek yaitu:

a. Mengontrol perilaku *(behavioral control)*

Mengontrol perilaku merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, baik kemampuan dalam mengatur pelaksanaan (regulated administration) maupun kemampuan mengatur stimulus *(stimulus modifability).*

b. Mengontrol kognitif (*cognitive control*)

Mengontrol kognitif merupakan cara seseorang dalam menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka

kognitif. Mengontrol kognisi merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan.

c. Mengontrol keputusan

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik bilamana individu memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternative dalam melakukan suatu tindakan.

Selain itu Ghufron dan Risnawati (2012) juga mengemukakan beberapa aspek Kontrol Diri yang dibagi menjadi tiga bagian yaitu:

a. Kontrol perilaku *(Behavior Control)*

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

b. Kontrol kognitif *(Cognitive Control)*

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diingikan dengan cara menginterpretasikan, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi *(information gain)* dan melakukan penilaian *(appraisal).*

جامعة الرانري
AR-RANIRY

c. Mengontrol keputusan

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui.

Berdasarkan pembahasan aspek diatas, maka peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Averill (dalam Thalib, 2010) untuk menyusun alat ukur Kontrol Diri.

C. Hubungan Kontrol Diri dengan *Burnout*

Dalam kehidupan sehari-hari perlu memiliki kemampuan untuk mengontrol diri apalagi jika dihubungkan dengan dunia kerja, para pekerja diharapkan mampu untuk bisa mengontrol diri, Chaplin (2006) *Self control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif.

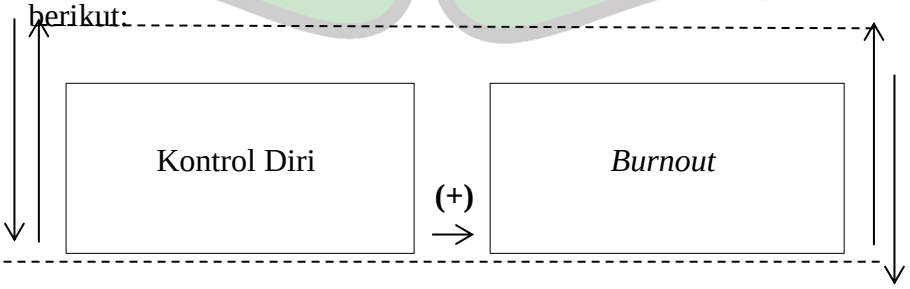
Menurut Hurlock, (1990) *self-control* atau Kontrol Diri merupakan suatu hal yang berkaitan dengan kendali emosi dan dorongan yang ada dalam diri (Khairunnisa, 2013). Sedangkan menurut Endrianto (2014) berpendapat bahwa Kontrol Diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol atau mengubah respon dari dalam dirinya untuk menghindar dari perilaku yang tidak diharapkan dan mengarahkan dirinya pada sesuatu yang ingin dicapai.

Semakin mampu mengontrol dirinya dengan baik, maka semakin guru tersebut dapat meghadapi rintangan, tantangan dan berbagai permasalahan yang akan dihadapi selama menjadi seorang guru, bahkan

diruang lingkup lainnya, sehingga tidak akan mudah menjadi stress dan tidak akan mudah untuk menjadi *burnout* (Suprayitno & Wahyudi, 2020).

Burnout merupakan gejala kelelahan emosional yang disebabkan oleh tingginya tuntutan pekerjaan, yang sering dialami individu yang bekerja pada situasi di mana ia harus melayani kebutuhan orang banyak (Mutiasari, 2010). Keadaan ini membuat suasana di dalam pekerjaan menjadi dingin, tidak menyenangkan, dedikasi dan komitmen menjadi berkurang, performansi, prestasi pekerja menjadi tidak maksimal. Hal ini juga membuat pekerja menjaga jarak, tidak mau terlibat dengan lingkungannya. *Burnout* juga dipengaruhi oleh ketidaksesuaian antara usaha dengan apa yang di dapat dari pekerjaan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmatun, Fathoni dan Haryono (2018). Dengan judul Pengaruh Gaya Kepemimpinan Birokratis, Peraturan, Dan Kontrol Diri Terhadap *Burnout* Melalui *Self Efficacy* Sebagai Variable Intervening Pada Mahasiswa Santri. Didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan, peraturan dan Kontrol Diri masing masing berpengaruh positif dan sangat signifikan terhadap *burnout* dan dapat dimediasi oleh *self efficacy*. Berdasarkan pemaparan diatas dapat dibuat bagan sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian dalam konsep teoritis di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat Hubungan Positif Kontrol Diri dengan *Burnout.* Sehingga semakin tinggi Kontrol Diri maka semakin tinggi *burnout* pada guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di masa pandemi Covid-19, sebaliknya semakin rendah Kontrol Diri maka semakin rendah *burnout* pada guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di masa pandemi Covid-19.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

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

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas adalah suatu variabel yang mempengaruhi variabel lain dapat dikatakan bahwa variabel bebas merupakan variabel yang berhubungan dengan variabel yang ingin diketahui. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Identifikasi variabel dilakukan agar dipermudah penulis menentukan alat pengumpulan data dan analisis data dalam penelitian (Azhar, 2016).

a. Variabel Bebas (X) : Kontrol Diri

b. Variabel Terikat (Y) : *Burnout*

جامعة الرانري
AR-RANIRY

C. Definisi Operasional Penelitian

1. Kontrol Diri

Kontrol Diri adalah kemampuan untuk memodifikasi perilaku dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan serta kemampuan individu uantuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakininya. Kontrol Diri dalam penelitian ini diukur menggunakan skala Kontrol Diri menurut Averill (dalam Tholib, 2010) terdiri dari mengontrol perilaku *(behavioral control)*, mengontrol kognitif *(cognitive control)*, dan mengontrol keputusan.

2. *Burnout*

Burnout adalah ketegangan emosi yang diakibatkan oleh tuntutan pekerjaan yang tinggi yang mengharuskan individu terlibat dengan orang lain, individu akan mengalami perasaan lelah secara emosional dan fisik. *Burnout* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala *burnout* menurut Maslach (2003) terdiri dari Kelelahan (*emotional exhaustion*), Sinis (*depersonalization*), Berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri (*reduced personal accomplishment*).

D. Subjek Penelitian

Suharsimi (2006) menyebutkan bahwa yang dimaksud dengan subjek penelitian adalah suatu benda, hal atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat dan dipermasalahkan, jadi subjek merupakan sesuatu yang posisinya sangat penting, karena pada subjek itulah terdapat data tentang variabel yang diteliti dan diamati oleh peneliti.

1. Populasi

Winarsunu (2004) menyatakan bahwa populasi penelitian adalah seluruh individu yang dimaksudkan untuk diteliti, dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu yang lebih luas jumlahnya berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu yang sedikit jumlahnya. Populasi dalam penelitian ini adalah guru-guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar yang berjumlah 716 subjek, data ini diperoleh dari data kemendikbud. Setelah populasi penelitian ditentukan maka ditetapkan sampelnya

Tabel 3.1
Jumlah Guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

No	*Nama Sekolah*	*Jumlah guru*
1	TK Hj. Cut Nyak Awan	16
2	Paud Islam Karakter Nurul Quran	13
3	Paud Nur Mishqi	4
4	Paud Pelita Hati	2
5	TK Pertiwi Keumala Hayati Lubuk	7
6	TK Islam Terpadu Alif	7
7	TK Islam Terpadu Al-Fityan School Aceh	5
8	TK Satu Atap SD Ateuk Anggok	4
9	TK Satu Atap SD Lamteungoh	3
10	TKS Ar Rahman	2
11	TKS Bijeh Mata Pagar Air	7
12	TKS Bunda Kandung	3
13	TKS DW Paleuh Blang	6
14	TKS Khairani	17
15	TKS Mursalin	5
16	TKS Satu Atap Sd Lamsayun	2
17	TKS Teuku Syam	2
18	TK Aslami	3
19	Paud Aneuk Meutuah Pasie Lamgarot	2
20	Paud IK Nurul Qur'an	1
21	Paud Labsite Bp Paud Dan Dikmas Aceh	3
22	SD N Gani	14
23	SD Negeri 1 Pagar Air	18
24	SD Negeri 2 Pagar Air	10
25	SD Negeri Ajee Rayeuk	10

No	*Nama Sekolah*	*Jumlah guru*
26	SD Negeri Ateuk Anggok	9
27	SDNegeri Cot Meutiwan	6
28	SD Negeri Dham Ceukok	10
29	SD Negeri Dham Lubuk	9
30	SD Negeri Kayee Leue	9
31	SD Negeri Lamjampok	11
32	SD Negeri Lamsayuen	13
33	SD Negeri Lamteungoh	13
34	SD Negeri Meunasah Tutong	11
35	SD Negeri Pertiwi Lamgarot	20
36	SD IT Al Fityan School Aceh	24
37	SD IK Nurul Quran	51
38	SMP N 3 Ingin Jaya	41
39	SMP Negeri 1 Ingin Jaya	18
40	SMP Negeri 2 Ingin Jaya	26
41	SMP It Al Fityan School Aceh	26
42	SMP Swasta Islam Al-Falah	20
43	SMP IK Nurul Quran	17
44	SMA Negeri 1 Ingin Jaya	43
45	SMA Islam Al-Falah	25
46	SMA IT Al Fityan	13
47	SMAS Bina Bangsa	19
48	SMK N 1 Al Mubarkeya Ingin Jaya	82
49	PKBM Meutuah LPKA	10
50	SLBN Pembina Provinsi Aceh	24
	Jumlah	716

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017). Sampel adalah bagian dari jumlah populasi yang memiliki karakteristik tertentu. Penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Random Sampling* adalah pengambilan sampel secara random yang bukan individual, tetapi kelompok -kelompok unit yang kecil (Nahbuko & Ahmadi, 1997).

Langkah pengambilan jumlah sampel dalam penelitian ini mengacu pada table yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael dengan tingkat taraf kesalahan 5% (Sugiyono, 2017). Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 716 guru. Sehingga sampel yag digunakan sebanyak 238 guru.

Namun dalam penelitian ini peneliti mempertimbangkan jumlah sampel yang digunakan adalah 288 guru karena semakin besar sampel, maka semakin mampu mewakili populasi yang ada, peneliti menggunakan enam sekolah dalam melakukan penelitian yaitu SMAN 1 Ingin Jaya, SMPN 1 Ingin Jaya, SMPN 2 Ingin Jaya, SMPN 3 Ingin Jaya, SD Dham Lubok dan Min Lamjampok.

Tabel 3.2
Jumlah Sekolah di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

Nama Sekolah	**Jumlah Guru**
SMAN 1 Ingin Jaya	43 Guru
SMPN 1 Ingin Jaya	59 Guru
SMPN 2 Ingin Jaya	49 Guru
SMPN 3 Ingin Jaya	38 Guru
SD Dham Lubok	47 Guru
Min Lamjampok	52 Guru
Jumlah	**288 Guru**

E. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam suatu penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2017).

1. Alat Ukur Penelitian

Tahapan pertama dalam pelaksanaan penelitian yaitu mempersiapkan alat ukur untuk pengumpulan data penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk menjaring data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur skala psikologi yaitu. Aspek dari variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator dan dari indikator tersebut maka diturunkan untuk membuat aitem instrument berupa pernyataan dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang mendukung atau memihak pada objek variabel yang diteliti, sedangkan

pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung atau memihak terhadap objek variabel yang diteliti (Azwar, 2016).

Adapun jenis skala yang digunakan ini adalah skala *Likert*, yaitu dengan empat alternatif jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (ST).

Tabel 3.3
Skor Item Skala Kontrol Diri *dan Burnout*

Jawaban	**Aitem**	
	Favorable	***Unfavorable***
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

Berikut merupakan gambaran skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

a. Skala Kontrol Diri

Kontrol Diri dapat diukur dengan menggunakan skala Kontrol Diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Averill (dalam Thalib, 2010) sebagai berikut:

1) Mengontrol perilaku *(behavioral control)*

Mengontrol perilaku merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, baik kemampuan dalam mengatur pelaksanaan (regulated administration) maupun kemampuan mengatur stimulus *(stimulus modifability).*

2) Mengontrol kognitif (*cognitive control*)

Mengontrol kognitif merupakan cara seseorang dalam menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. Mengontrol kognisi merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan.

3) Mengontrol keputusan

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik bila mana individu memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternative dalam melakukan suatu tindakan.

Table 3.4
Blueprint Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	*Unfavorable*	
1.	Mengontrol perilaku *(behavioral control)*	1,23,19, 7,29,11	12,34,6 18,10,22	12
2.	Mengontrol kognitif *(cognitive control)*	3,25,5,17,28	14,16,31,8,2	10
3.	Mengontrol keputusan	4,24,9,33,26,27	13,15,20,21,30,32	12
	Total	17	17	34

b. Skala *Burnout*

Skala *Burnout* dalam penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari Mauliana, Jasmadi, Zein (2021) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Maslach (2003), sebagai berikut:

1) Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*)

جامعة الرانري
AR-RANIRY

Merupakan keadaan dimana orang-orang merasa terkuras habis. Mereka kekurangan energi untuk menghadapi hari selanjutnya. Sumber daya emosional mereka terkuras, dan tidak ada sumber pengisian kembali. *Emotional exhaustion* merupakan penentu utama kualitas *burnout*, dikatakan demikian karena perasaan lelah mengakibatkan seseorang merasa kehabisan energi dalam bekerja sehingga timbul perasaan enggan untuk melakukan pekerjaan baru dan enggan untuk berinteraksi dengan orang lain (Asi, 2013).

2) Sinis (*depersonalization*)

Individu Seolah-olah memandang orang lain melalui kacamata berwarna karat, mengembangkan opini buruk tentang mereka, mengharapkan yang terburuk dari mereka, dan bahkan secara aktif tidak menyukai mereka. Depersonalization ditandai dengan kecenderungan individu meminimalkan keterlibatannya dalam pekerjaan bahkan kehilangan idealismenya dalam bekerja. Perilaku tersebut merupakan upaya untuk melindungi diri dari tuntutan emosional yang berlebihan dengan meperlakukan orang lain sebagai objek (Asi, 2013).

3) Berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri (*reduced personal accomplishment)*

Pada aspek ini individu akan merasa bahwa kemampuannya masih belum cukup sehingga membuat individu terbebani akibat merasa diri ‘gagal’. *Reduced personal accomplishment* merupakan

kecenderungan memberikan evaluasi negatif terhadap diri sendiri. Individu merasa pesimis dengan kemampuannya bekerja, sehingga setiap pekerjaan dianggap sebagai beban yang berlebihan (Asi, 2013).

Table 3.5
Blueprint Skala Burnout

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	***Unfavorable***	
1.	Kelelahan (*emotional exhaustion*)	1,2,3,4,5	16,17,18,19,20	10
2.	Sinis (*depersonalization*)	6,7,8,9,10	21,22,23,24,25	10
3.	Berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri(*reduced personal accomplishment*)	11,12,13,14,15	26,27,28,29,30	10
	Total	15	15	30

2. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Uji validitas dalam penelitian ini adalah validitas isi, yaitu validitas yang distimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian isi skala yang dinilai oleh beberapa penilai *expert judgement* (Azwar, 2016).

Peneliti menggunakan *CVR (content validity ratio)* sebagai komputasi validitas yang dapat digunakan untuk mengukur validitas isi item-item berdasarkan data empirik. Dalam pendekatan ini sebuah panel yang terdiri dari para ahli yang disebut *Subject Matter Expert (SME)* diminta untuk menyatakan apakah item dalam skala sifatnya esensial bagi operasionalisasi konstrak teoritik skala yang bersangkutan. Item dinilai

esensial apabila item tersebut dapat mempresentasikan dengan baik tujuan pengukuran (Azwar, 2016).

Para *SME* diminta menilai apakah suatu item esensial dan relevan atau tidak dengan tujuan pengukuran skala, dengan menggunakan tiga tingkatan skala mulai dari 1 (yaitu tidak esensial dan tidak relevan) sampai dengan 3 (yaitu esensial dan relevan) (Azwar, 2016).

Adapun statistik *CVR* dirumuskan dengan sebagai berikut:

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

Keterangan:

ne = Banyaknya SME yang menilai suatu aitem esensial
n = Banyaknya SME yang melakukan penilaian

Hasil komputasi CVR dari skala Kontrol Diri dengan menggunakan metode *expert judgment* dengan bantuan tiga orang *experts*, Hasil komputasi *content validity ratio* skala yang peneliti gunakan 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 diukur. Oleh karena itu, untuk mencapai validitas tersebut, maka skala yang telah disusun akan dinilai oleh tiga orang *expert judgment*.

a. Hasil Komputasi *Content Validity Ratio* Skala Kontrol Diri

Tabel 3.6
Koefisien CVR Kontrol Diri

No	Koefisien *CVR*	No	Koefisien *CVR*	No	Koefisien *CVR*	No	Koefisien *CVR*
1	1	11	1	21	1	31	1
2	1	12	1	22	1	32	1

3	1	13	1	23	1	33	1
4	1	14	1	24	1	34	1
5	1	15	1	25	1		
6	1	16	1	26	1		
7	1	17	1	27	1		
8	1	18	1	28	1		
9	1	19	1	29	1		
10	1	20	1	30	1		

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian *SME* pada skala Kontrol Diri, didapatkan data bahwa semua koefisien *CVR* menunjukkan nilai di atas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

b. Hasil Komputasi *Content Validity Ratio* Skala *Burnout*

Tabel 3.7
Koefisien CVR Burnout

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

جامعة الرانري
AR-RANIRY

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian *SME* pada skala *burnout* didapatkan data bahwa semua koefisien *CVR* menunjukkan nilai di atas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

3. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda item dilakukan untuk melihat sejauh mana item mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atribut dengan yang tidak memiliki atribut yang akan di ukur (Azwar, 2017). Kriteria dalam pemilihan aitem yang peneliti gunakan berdasarkan aitem total yaitu batasan $r_{iX} \geq 0{,}3$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi atau daya beda aitem minimal 0,3 daya bedanya dianggap memuaskan, sedangkan aitem yang memiliki harga r_{iX} kurang dari 0,3 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah (Azwar, 2016).

Perhitungan daya beda aitem menggunakan koefisien *korelasi product moment* dari Pearson, rumusnya ialah sebagi berikut:

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

Keterangan:
i = Skor aitem
x = Skor skala
n = Banyaknya responden

Hasil analisis daya beda aitem masing-masing skala yaitu skala Kontrol Diri dan skala *burnout* dari data uji coba dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

a. Uji Daya Beda Aitem Kontrol Diri

Hasil analisis daya beda aitem masing-masing skala Kontrol Diri dapat dilihat pada tabel 3.8 berikut ini.

Tabel 3.8
Koefisien Daya Beda Aitem Skala Kontrol Diri

No	rix	No	rix	No	rix	No	rix
1	**0.166**	11	0.487	21	0.507	31	0.598
2	0.495	12	0.531	22	0.527	32	0.325
3	**0.141**	13	0.459	23	0.400	33	0.388
4	**0.204**	14	0.562	24	0.594	34	0.507
5	0.401	15	0.369	25	0.332		
6	0.670	16	0.587	26	**0.220**		
7	0.604	17	0.497	27	0.453		
8	0.435	18	0.523	28	0.302		
9	0.547	19	0.425	29	0.560		
10	0.476	20	0.572	30	0.604		

Berdasarkan tabel 3.8 di atas maka dari 34 aitem diperoleh nilai koefisien korelasi atau daya beda aitem di bawah 0,3 dalam uji daya beda aitem melalui *try out* sebanyak 4 aitem yaitu aitem 1,3,4 dan 26 sehingga aitem tersebut tidak terpilih atau gugur dan 30 aitem lain dilanjutkan uji reliabilitas. Berikut peneliti memaparkan skala *blue print* Kontrol Diri terakhir.

Tabel 3.9
Blue Print Akhir Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	*Unfavorable*	
1.	Mengontrol perilaku *(behavioral control)*	20,16, 4,25,8	9,30,3 15,7,19	11
2.	Mengontrol kognitif *(cognitive control)*	22,2,14,24	11,13,27,5,1	9
3.	Mengontrol keputusan	21,6,29,23	10,12,17,18,26,28	10
	Total	13	17	30

b. Uji Daya Beda Aitem *Burnout*

Hasil analisis daya beda aitem masing-masing skala *burnout* dapat dilihat pada tabel 3.10 berikut ini.

Tabel 3.10
Koefisien Daya Beda Item Skala Burnout

No	rix	No	rix	No	rix 1
0.820		11	0.832	21	0.775
2	0.815	12	0.551	22	0.820
3	0.756	13	0.777	23	0.748
4	0.735	14	0.752	24	0.818
5	0.732	15	0.642	25	0.807
6	0.709	16	0.679	26	0.642
7	0.799	17	0.784	27	0.784
8	0.747	18	0.792	28	0.784
9	0.734	19	0.783	29	0.724
10	0.694	20	0.775	30	0.680

Berdasarkan tabel 3.10 di atas maka dari 30 aitem memperoleh nilai koefisien korelasi atau daya beda aitem di atas 0,3 sehingga aitem tersebut tidak ada aitem yang gugur dan bisa dilanjutkan untuk uji reliabilitas. Peneliti memaparkan *blue print* akhir *burnout* sebagai berikut.

Tabel 3.11
Blue Print Akhir Skala Burnout

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	*Unfavorable*	
1.	Kelelahan (*emotional exhaustion*)	1,2,3,4,5	16,17,18,19,20	10
2.	Sinis (*depersonalization*)	6,7,8,9,10	21,22,23,24,25	10
3.	Berkurangnya penghargaan terhadap diri sendiri(*reduced personal accomplishment*)	11,12,13,14,15	26,27,28,29,30	10
	Total	15	15	30

4. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan uji yang digunakan untuk mengatur ketepatan suatu ukuran atau alat pengukur kehandalannya. Reliabilitas sebenarnya adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan

indikator dari suatu variabel. Suatu kuesioner konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Dalam penelitian ini untuk mencari uji reliabilitas intrumen menggunakan teknik *Cronbach Alpha* (Sugiyono, 2016). Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2016). Koefisien reliabilitas berada rentang 0 sampai 1,00. Semakin nilai reliabilitas mendekati 1,00 maka semakin tinggi reabilitasnya. Sebaliknya semakin menjauhi 1,00 maka semakin rendah reliabilitasnya.

Rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

$$\alpha = 2\ [1-(s_{y1}^2 + s_{y2}^2)/s_x^2]$$

Keterangan:

S_{y1}^2 dan S_{y2}^2 = Varians skor Y1 dan Varians skor Y2
S_x^2 = Varians skor X

a. Hasil Uji Reliabilitas Kontrol Diri

Hasil analisis reliabilitas uji coba tahap pertama yaitu *try out* pada skala Kontrol Diri diperoleh α = 0,905, selanjutnya peneliti melakukan analisis reliabilitas tahap kedua dengan membuang 4 aitem gugur atau tidak memiliki koefisien tinggi (daya beda yang rendah). Hasil reliabilitas pada skala Kontrol Diri tahap kedua diperoleh yaitu α = 0,927.

b. Hasil Uji Reliabilitas *Burnout*

Hasil analisis reliabilitas uji coba tahap pertama yaitu *try out* pada skala *burnout* diperoleh α = 0,975.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

F. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Administrasi Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan surat permohonan izin penelitian yaitu di bagian akademik Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry. Selanjutnya peneliti mengirimkan surat permohonan izin tersebut kepada Dinas Pendidikan Aceh Besar pada tanggal 01Desember 2021 dengan nomor surat B-1940/Un.08/FPsi.I/PP.00.9/12/2021, kemudian surat tersebut mendapatkan balasan dari pihak Dinas Pendidikan Aceh Besar, kemudian peneliti memberikan surat tersebut kepada pihak sekolah yang akan diteliti, lalu surat tersebut disetujui oleh pihak sekolah untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.

2. Pelaksanaan Uji Coba

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan try out terpakai (*single trial administration*) dimana skala psikologi hanya diberikan satu kali saja pada sekelompok individu sebagai subjek. Pendekatan ini dipandang ekonomis, praktis dan berefisien tinggi. Azwar (2016) menyatakan dalam pendekatan konsistensi internal prosedurnya hanya memerlukan satu kali pengerjaan tes oleh sekelompok individu sebagai subjek (*single trial administration*).

Pelaksanaan uji coba alat ukur dilakukan kepada guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. Skala penelitian disebar dalam bentuk *google-form* skala penelitian. Skala penelitian diberikan kepada kepala sekolah dalam bentuk link kuisioner *google form* yaitu https://forms.gle/gURychmseyfWsgq67 link tersebut dibagikan melalui

aplikasi *whatsApp* untuk kemudian disebarkan kepada grup *whatsApp* guru di sekolah-sekolah tersebut.

Try out terpakai dilaksanakan pada tanggal 07 sampai 10 Desember 2021 kepada 60 subjek penelitian. Selanjutnya, setiap subjek uji coba diberikan dua skala psikologi dengan total 64 aitem, yang terdiri dari 34 aitem skala Kontrol Diri dan 30 aitem skala *burnout.* Setelah semua skala terkumpul, peneliti melakukan skoring dan analisis data dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 16.0 *For Windows*.

3. Pelaksanaan Penelitian

Proses pelaksanaan dilakukan selama empat hari pada 07-10 Desember 2021 pada guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. Penelitian dilakukan dengan secara peneliti membagikan kuesioner dalam bentuk *link google-form* yaitu https://forms.gle/ gURychmseyfWsgq67 link tersebut diberikan melalui aplikasi *whatsApp* kepada kepala sekolah di sekolah-sekolah tersebut , selanjutnya kepala sekolah menyebarkan *link* kuesioner kepada grup guru sekolah pada hari selasa. Penelitian menggunakan 288 subjek penelitian. Proses penelitian ini didukung penuh oleh pihak sekolah sehingga kerjasama dengan guru cukup kooperatif dan berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

G. Teknik Analisis data

1. Proses Pengolahan Data

Pengolahan data adalah kegiatan lanjutan setelah pengumpulan data dilakukan (Bungin, 2005). Menurut Fatihuddin (2015) tahap-tahap pengolahan data adalah sebagai berikut.

a. Editing merupakan proses memeriksa kejelasan dan kelengkapan pengisian instrument pengumpulan data. Proses editing ini dilakukan dengan maksud untuk mencari kesalahan-kesalahan dalam kuesioner yang telah diisi oleh responden. Peneliti tidak melakukan proses *editing* karena selama proses pengolahan data, data tersebut tidak ada yang perlu diedit.

b. Coding merupakan proses identifikasi dan klarifikasi dari setiap pertanyaan dalam instrument pengumpulan data berdasarkan variabel-variabel yang diteliti dengan pemberian kode-kode atau angka-angka. *Coding* yang dilakukan dalam pengolahan data yaitu peneliti memberikan kode pada setiap pernyataan *favorable* yaitu Sangat Sesuai diberi kode 4, Sesuai diberi kode 3, Tidak Sesuai diberi kode 2, dan Sangat Tidak Sesuai diberi kode 1. Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* yaitu Sangat Sesuai diberi kode 1, Sesuai diberi kode 2, Tidak Sesuai diberi kode 3, dan Sangat Tidak Sesuai diberi kode 4.

c. Kalkulasi merupakan proses menghitung data yang telah terkumpulkan dengan cara menambah, mengurangi, membagi, mengkalikan atau lainnya yang dilakukan dengan bantuan excel. Kalkulasi yang dilakukan dalam

pengolahan data yaitu ketika mencari nilai tertinggi dan terendah pada aitem kedua skala penelitian.

d. Tabulasi merupakan proses mencatat atau *entry* data ke dalam tabel induk penelitian.

2. Uji asumsi

Uji prasyarat analisis dimaksudkan untuk mengetahui data yang dikumpulkan memenuhi syarat untuk dianalisis dengan teknik statistik yang dipilih. Uji prasyarat dalam penelitian ini yaitu:

a. Uji normalitas sebaran

Uji normalitas sebaran merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi secara normal atau tidak. Menurut Sugiyono (2016) jika data yang dihasilkan tidak berdistribusi normal maka analisis data secara parametrik tidak dapat digunakan. Analisis data yang dilakukan untuk menguji normalitas menggunakan teknik statistik yaitu skweness - kurtosis dengan SPSS.

Menurut Field (2009) skewness menunjukkan seberapa melenceng data, sementara kurtosis menunjukkan seberapa besar bentuk distribusi data. Data yang ideal (normal) adalah data yang tidak melenceng serta tidak terlalu kecil, oleh karena itu skweness dan kurtosis nol (0). Batas toleransi Z skweness dan Z kurtosis yang masih dianggap normal apabila nilai statistik skweness dan kurtosis antara -1,96 sampai 1,96 namun sering dibulatkan -2 sampai 2.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

b. Uji linearitas hubungan

Setelah melakukan uji normalitas, maka selanjutnya peneliti melakukan uji linearitas. Uji linearitas merupakan uji prasyarat analisis untuk mengetahui pola data, apakah data berpola linear atau tidak. Uji ini berkaitan dengan penggunaan regresi linear (Misbahuddin & Hasan, 2013). Dalam analisis regresi variabel yang mempengaruhi disebut *dependemt variabel* (variabel terikat) (Noor, 2012). Uji linearitas menggunakan *linearity*, dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang dapat ditarik lurus apabila nilai signifikansi pada linearitas kurang dari 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan linear bila nilai signifikan pada *linearity* kurang dari $p < 0,05$ (Periantalo, 2016).

3. Uji hipotesis

Setelah uji prasyarat terpenuhi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis penelitian. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara Kontrol Diri dengan *Burnout* pada guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di masa Covid-19 dilakukan menggunakan analisis statistik korelasi *product moment* dari Pearson. Analisis korelasi parsial ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan anatara korelasi kedua variabel dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Karena variabel yang diteliti adalah data interval maka teknik statistik yang digunakan adalah Pearson *Correlation Product Moment* (Sugiyono, 2013) peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan

جامعة الرانري
AR-RANIRY

bantuan program SPSS versi 16.0 *For Windows*. Menurut periantalo (2016) koefisien korelasi dikatakan signifikan apabila $p < 0{,}05$. Adapun rumus korelasi *product moment* tersebut adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

rxy : Koefisien korelasi variabel Kontrol Diri dan *burnout*
Σxy : Jumlah hasil perkalian skor Kontrol Diri dan *burnout*
Σx : Jumlah skor skala variabel Kontrol Diri
Σy : Jumlah skor skala variabel *burnout*
N : Banyak subjek

جامعة الرانري
AR-RANIRY

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar dengan populasi sebanyak 716 guru dan jumlah sampel 288 guru. Adapun waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 7 Desember 2021 sampai tanggal 10 Desember 2021. Data demografi sampel yang diperoleh dari penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

a. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan. Berikut ini tabel data demografi subjek penelitian kategori jenis kelamin pada tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4.1
Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	132	45,8%
	Perempuan	156	53,8%
Jumlah		**288**	**100**

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah sampel berjenis kelamin laki-laki berjumlah 132 orang (45,8%) dan berjenis kelamin perempuan berjumlah 156 orang (53,8%). Dapat dikatakan bahwa sampel yang paling banyak pada penelitian ini adalah sampel berjenis kelamin perempuan. Peneliti menggunakan data demografi jenis kelamin untuk mengetahui seberapa banyak jumlah guru perempuan dan guru laki-laki dalam penelitian ini.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

b. Subjek Berdasarkan Tempat Mengajar

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan berikut ini tabel data demografi subjek penelitian kategori Tempat mengajar pada tabel 4.2 berikut ini:

Tabel 4.2
Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Tempat Mengajar:

Nama Sekolah	Jumlah Guru	Persentase (%)
SMAN 1 Ingin Jaya	43 Guru	14,9%
SMPN 1 Ingin Jaya	59 Guru	20,5%
SMPN 2 Ingin Jaya	49 Guru	17%
SMPN 3 Ingin Jaya	38 Guru	13,2%
SD Dham Lubok	47 Guru	16,3%
Min Lamjampok	52 Guru	18,1%
Jumlah	**288 Guru**	**100 %**

Berdasarkan tabel di atas subjek berdasarkan mengajar disekolah penelitian menunjukkan bahwa sampel yang mengajar di SMAN 1 Ingin Jaya sebanyak 43 guru (14,9%), SMPN 1 Ingin Jaya sebanyak 59 guru (20,5%), SMPN 2 Ingin Jaya sebanyak 49 guru (17%), SMPN 3 Ingin Jaya sebanyak 38 guru (13,2%), SD Dham Lubok sebanyak 47 guru (16,3%), Min Lamjampok sebanyak 52 guru (18,1%). Peneliti menggunakan data demografi tempat mengajar untuk mengetahui seberapa banyak jumlah guru pada sekolah yang diteliti.

c. Subjek Berdasarkan Lama Mengajar

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan berikut ini tabel data demografi subjek penelitian kategori lama mengajar pada tabel 4.3 berikut ini:

Tabel 4.3
Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Lama Mengajar

Lama Mengajar	Jumlah Guru	Persentase (%)
1 - 5 tahun	106 Guru	36,8%
6 - 10 tahun	100 Guru	34,7%
> 11 Tahun	82 Guru	28,5 %
Jumlah	**288 Guru**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas subjek berdasarkan lama mengajar penelitian menunjukkan bahwa sampel yang mempunyai lama mengajar dari 1 sampai 5 tahun sebanyak 106 guru (36,8%), 6 sampai 10 tahun sebanyak 100 guru (34,7%) dan lebih dari 11 tahun sebanyak 82 guru (28,5%). Peneliti menggunakan data demografi lama mengajar untuk mengetahui seberapa lama subjek dalam mengajar, karena lama mengajarnya subjek akan berpengaruh kepada daya ngajar, daya memahami peraturan yang seharusnya di patuhi atau dilaksanakan oleh guru tersebut, dan bisa berpengaruh kepada Kontrol Diri bahkan guru yang mempunyai masa kerja yang cukup lama cenderung akan terjadinya *burnout*.

d. Subjek Berdasarkan Alat Tranportasi Yang Digunakan

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan berikut ini tabel data demografi subjek penelitian kategori Alat Transportasi yang digunakan pada tabel 4.4 berikut ini:

Tabel 4.4
Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Alat Transportasi

Alat Transportasi	**Jumlah Guru**	**Persentase (%)**
Sepeda Motor	218 Guru	75,7%
Mobil	36 Guru	12,5%
Transportasi Umum	12 Guru	4,2 %
Dan Lain-lain	22 Guru	7,6%
Jumlah	**288 Guru**	**100%**

Berdasarkan tabel di atas subjek berdasarkan Alat Transportasi penelitian menunjukkan bahwa sampel yang mempunyai Alat Transportasi dengan menggunakan Sepeda motor sebanyak 218 guru (75,7%), mobil sebanyak 36 guru (12,5%), Transportasi umum sebanyak 12 guru (4,2%) dan lain-lain

sebanyak 22 guru (7,6%). Peneliti menggunakan data demografi Alat Transportasi untuk mengetahui seberapa banyak guru yang menggunakan sepeda motor, mobil, transportasi umum, dan lain-lain. Karena Alat tranportasi sangatlah juga berpengaruh kepada guru yang memiliki jarak tempuh yang jauh ke sekolah, apabila alat transportasi nyaman subjek akan cenderung memiliki *burnout* yang rendah dan apabila guru tidak nyaman dalam perjalanan ke sekolah maka guru tersebut akan cenderung memiliki *burnout* yang tinggi dan bisa menyebabkan *burnout* pada guru.

B. Hasil Penelitian

1. Kategorisasi Data

Pembagian kategorisasi sampel yang digunakan peneliti adalah kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Menurut Azwar (2012), kategorisasi yang menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Pengkategorisasian ini akan diperoleh dengan membuat kategorisasi skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi (σ). Karena kategorisasi ini bersifat relatif, maka luasnya interval yang mencakup setiap kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan itu berada dalam pengkategorisasian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi.

a. Skala Kontrol Diri

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui deskripsi data hipotetik

(yang mungkin terjadi) dan data empirik (berdasarkan data di lapangan) dari variable Kontrol Diri. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut.

Tabel 4.5
Deskripsi Data Penelitian Skala Kontrol Diri

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	**Xmin**	**M**	**SD**	**Xmaks**	**Xmin**	**M**	**SD**
Kontrol Diri	120	30	75	15	120	65	99.9	10.9

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

Xmin (Skor minimal)	=	Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
Xmaks (Skor maksimal)	=	Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
M (Mean)	=	Dengan rumus μ (skor maks+skor min)/2
SD (Standar Deviasi)	=	Dengan rumus s = (skor maks-skor min)/6

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dari hasil uji coba statistik penelitian, maka analisis deskriptif secara hipotetik Kontrol Diri menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 30 dan jawaban maksimal 120 dengan nilai rata-rata 75 dan standar deviasi 15. Sedangkan secara empirik Kontrol Diri menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 65 dan jawaban maksimal 120 dengan nilai rata-rata 99,9 dan standar deviasi 10,9. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan metode kategorisasi jenjang (ordinal).

Berikut ini rumus pengkategorisasian pada skala Kontrol Diri.

Rendah = $X < M - 1SD$
Sedang = $M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi = $M + 1SD \leq X$

Keterangan:
X = Rentang butir pernyataan
M = Mean (rata-rata)
SD = Standar Deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala Kontrol Diri adalah sebagaimana tabel 4.6 berikut.

Tabel 4.6
Kategorisasi Kontrol Diri

Kategorisasi	Interval	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah	X < 89	23	8.0%
Sedang	89 ≤ X < 110,8	211	73.3%
Tinggi	110,8 ≤ X	54	18.8%
Jumlah		**288**	**100,0**

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, maka hasil kategorisasi pada responden penelitian ini secara data empirik menunjukkan bahwa 23 orang (8.0%) memiliki Kontrol Diri yang rendah, 211 orang (73.3%) memiliki Kontrol Diri yang sedang dan 54 orang (18.8%) yang memiliki Kontrol Diri yang tinggi. Artinya, dapat disimpulkan bahwa pada kategorisasi Kontrol Diri persentase terbanyak yaitu pada kategori sedang.

b. Skala *Burnout*

Analisis data deskriptif dilakukan dengan melihat deskriptif data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan empirik (berdasarkan kenyataan di lapangan) dari variabel.

Deskripsi data penelitian adalah sebagai tabel 4.7 berikut.

Tabel 4.7
Deskripsi Data Penelitian Burnout

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	M	SD	Xmaks	Xmin	M	SD
Burnout	120	30	75	15	120	42	95.1	19.6

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

Xmin (Skor minimal)	=	Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
Xmaks (Skor maksimal)	=	Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
M (Mean)	=	Dengan rumus μ (skor maks+skor min)/2
SD (Standar Deviasi)	=	Dengan rumus s = (skor maks-skor min)/6

Berdasarkan tabel 4.7 di atas dari hasil uji coba statistik penelitian, maka analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 120 dan jawaban maksimal adalah 30 dengan nilai rata-rata 75 dan 15 nilai standar deviasi. Sedangkan secara empirik *burnout* menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 42 dan jawaban maksimal adalah 120, dengan nilai rata-rata 95,1 dan 19,6 nilai standar deviasi. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan metode kategorisasi jenjang (ordinal).

Berikut ini rumus pengkategorisasian pada skala *burnout*.

Rendah = X < M - 1SD
Sedang = M – 1SD ≤ X < M + 1 SD
Tinggi = M + 1SD ≤ X

Keterangan:
X = Rentang butir pernyataan
M = Mean (rata-rata)
SD = Standar Deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala *burnout* adalah sebagaimana tabel 4.8 berikut.

Tabel 4.8
Kategorisasi Burnout

Kategorisasi	Interval	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah	X < 75.5	58	20.1
Sedang	75.5 ≤ X < 114.7	189	65.6
Tinggi	114.7 ≤ X	41	14.2
Jumlah		**288**	**100.0%**

Berdasarkan tabel 4.8 di atas maka hasil kategorisasi pada responden penelitian ini secara data empirik menunjukkan bahwa 58 orang (20,1%) memiliki *burnout* yang rendah, 189 orang (65,6%) memiliki *burnout* yang sedang dan 41 orang (14,2%) yang memiliki penyesuaian diri yang tinggi. Artinya, dapat disimpulkan bahwa pada kategorisasi *burnout* persentase terbanyak yaitu pada kategori sedang.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran digunakan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas sebaran menggunakan nilai *skweness* dan *kurtosis.* Batas toleransi *skweness* dan *kurtosis* yang masih dianggap normal adalah antara -1,96 sampai 1,96 namun sering dibulatkan -2 sampai 2.

Tabel 4.9
Hasil Uji Normalitas Sebaran

Variabel Penelitian	Koefisien *Skewness*	Koefisien *Kurtosis*
Kontrol Diri	0.203	-0.014
Burnout	-0.979	0.012

Berdasarkan tabel 4.9 di atas hasil uji normalitas sebaran Kontrol Diri diperoleh nilai *skewness* 0,203 dan *kurtosis* -0,014 (masih berada antara -1,96 sampai 1,96) maka dapat disimpulkan data Kontrol Diri berdistribusi normal dan memenuhi asumsi uji normalitas sebaran, dan hasil uji normalitas sebara *burnout* diperoleh nilai *skewness* -0.979 dan *kurtosis* 0.012 (masih berada antara -1,96 sampai 1,96) maka dapat disimpulkan data *burnout* berdistribusi normal dan memenuhi asumsi uji normalitas sebaran serta data di atas bisa digeneralisasikan pada populasi 1`yang digunakan dalam penelitian ini. Kemudian data ini dapat digunakan untuk uji hipotesis.

b. Uji Linearitas Hubungan

Uji linearitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Uji linearitas menggunakan *linearitas*, dua variabel dikatakan mempunyai hubungan linear bila nilai signifikan pada *linearity* kurang dari $p < 0,05$ (Periantalo, 2016). Hasil uji linearitas hubungan yang dilakukan terhadap dua variabel penelitian ini diperoleh data yang tertera pada tabel 4.10 berikut.

Tabel 4.10
Hasil Uji Linearitas Hubungan

Variabel Penelitian	**F *Linearity***	***P***
Kontrol Diri dan *Burnout*	261.458	0,000

Berdasarkan tabel 4.10 di atas, hasil uji linearitas hubungan yang dilakukan dengan menggunakan *SPSS 16.00*, diperoleh *Linearity* kedua

variabel di atas yaitu *F* = 261,458 dengan *p* = 0.000 artinya kurang dari *p* < 0,05. Hal ini berarti kedua skala memiliki sifat yang linear dan tidak menyimpang dari garis lurus, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara Kontrol Diri dengan *Burnout*. Artinya data tersebut dapat digunakan untuk uji hipotesis.

c. Uji Hipotesis

Setelah terpenuhi uji prasyarat, maka langkah selanjutnya adalah uji hipotesis yang dilakukan dengan analisis Korelasi *Product Moment* dari Pearson. Hal ini dikarenakan kedua variabel penelitian berdistribusi normal dan linear. Metode ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara Kontrol Diri dengan *Burnout*. Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel 4.11 berikut.

Tabel 4.11
Hasil Uji Hipotesis

Variabel Penelitian	**r**	***P***
Kontrol Diri dan *Burnout*	0.679	0,000

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) = 0.679 dengan *p* = 0.000 yang menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara Kontrol Diri dengan *Burnout*. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi Kontrol Diri maka semakin tinggi *burnout* yang dimiliki guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di Masa Pandemi Covid-19, sebaliknya semakin rendah Kontrol Diri maka semakin rendah *Burnout* yang dimiliki Guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di Masa Pandemi Covid-19. Hasil analisis penelitian ini juga menunjukkan bahwa nilai signifikansi *p* = 0,000 (p<0,05) yang

artinya hipotesis penelitian diterima.

Sedangkan sumbangan relatif hasil penelitian kedua variabel dapat dilihat pada tabel 4.12 berikut.

Tabel 4.12
Analisis Measure of Association

Variabel Penelitian	**R^2**
Kontrol Diri dengan *Burnout*	0,461

Berdasarkan tabel 4. 12 di atas analisis *measure of association* diatas menunjukkan bahwa penelitian ini memperoleh sumbangan relatif antara kedua variable R^2 = 0,461 yang artinya terdapat 46,1 % Kontrol Diri terhadap *burnout* pada guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di masa pandemi Covid-19, sementara 53.9% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain. Artinya, Kontrol Diri tidak menjadi satu-satunya faktor yang mempengaruhi *burnout*, namun ada faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout*.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kontrol Diri dengan *Burnout* Pada Guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di Masa Pandemi Covid-19. Setelah dilakukan uji Korelasi *Product Moment* dari Pearson, maka diperoleh koefisien korelasi sebesar (r) = 0,679 dengan taraf signifikansi 0.000 (p < 0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara Kontrol Diri dengan *Burnout* pada guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di masa pandemi Covid-19, yang berarti hipotesis yang diajukan diterima. Hubungan tersebut

menunjukkan bahwa semakin tinggi Kontrol Diri maka semakin tinggi *burnout* terhadap guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di masa pandemi Covid-19. Sebaliknya semakin rendah Kontrol Diri maka semakin rendah *burnout* terhadap guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di masa pandemi Covid-19.

Pada penelitian ini, hasil kategorisasi skala Kontrol Diri menunjukkan bahwa Kontrol Diri pada guru diKecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di masa pandemi Covid-19 pada kategori menunjukkan bahwa 23 orang (8.0%) memiliki Kontrol Diri yang rendah, 211 orang (73.3%) memiliki Kontrol Diri yang sedang dan 54 orang (18.8%) yang memiliki Kontrol Diri yang tinggi. Artinya, dapat disimpulkan bahwa pada kategorisasi Kontrol Diri persentase terbanyak yaitu pada kategori sedang.

Selain itu, hasil analisis data secara deskriptif menunjukkan bahwa *burnout* pada guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di masa pandemi Covid-19 pada kategori rendah berjumlah 58 orang (20,1%) memiliki *burnout* yang rendah, 189 orang (65,6%) memiliki *burnout* yang sedang dan 41 orang (14,2%) yang memiliki *burnout* yang tinggi.

Jadi dapat disimpulkan skala *burnout* menunjukkan bahwa *burnout* pada guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di masa pandemi Covid-19 lebih banyak yang berada pada kategori tinggi dari pada rendah. Berdasarkan hasil analisis deskriptif kedua skala tersebut berada dalam kategori sedang. Hal tersebut dikarenakan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi kedua variabel tersebut.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

Hasil analisis pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa sumbangan Kontrol Diri dengan *Burnout* dapat dilihat dari analisis *measures of asocation*. Hasil analisis tersebut menunjukkan nilai R Squared (R^2) = 0,461 yang artinya terdapat 46,1% pengaruh Kontrol Diri dengan *Burnout*, sedangkan 53,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti faktor *lock of work control, work overload,rewarded for work, breakdown in community, treated fairly* dan *dealing with conflict values.*

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Sari (2015) Dengan Judul Hubungan Beban Kerja, Faktor Demografi, *Locus Of Control* Dan Harga Diri Terhadap *Burnout Syndrome* Pada Perawat Pelaksana IRD RSUP SANGLAH. Didapatkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan posoitif Beban Kerja, Faktor Demografi, *Locus of Control* Dan Harga Diri Terhadap *Burnout Syndrome* Pada Perawat Pelaksana Ird Rsup Sanglah. Artinya semakin tinggi Beban Kerja Faktor Demografi, *Locus of Control* Dan Harga Diri maka semakin tinggi pula *Burnout Syndrome* Pada Perawat Pelaksana Ird Rsup Sanglah.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Rohmatun, Fathoni dan Haryono (2018). Dengan judul Pengaruh Gaya Kepemimpinan Birokratis, Peraturan, Dan Kontrol Diri Terhadap *Burnout* Melalui Self Efficacy Sebagai Variable Intervening Pada Mahasiswa Santri. Didapatkan hasil Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan, peraturan dan Kontrol Diri masing masing berpengaruh positif dan sangat signifikan terhadap *burnout* dan dapat

dimediasi oleh *self efficacy*.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan dan kelebihan yaitu pendekatan secara kuantitatif yang digunakan hanya diinterpretasikan ke dalam angka persentase yang kemudian dideskripsikan berdasarkan dari hasil yang diperoleh sehingga tidak mampu melihat secara lebih luas dinamika psikologi yang terjadi. Kelebihannya merupakan penyebaran skala yang dilakukan secara *online* melalui *google form* dengan secara membagikan link kuesioner ke guru dan guru membagikan link koesioner ke grup *whatsapp*, hal ini sangat memberikan kemudahan kepada peneliti karena lebih ofisien dan terjangkau.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) = 0.679 dengan *p* = 0.000 yang menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara Kontrol Diri dengan *Burnout* Pada Guru Di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. Artinya, semakin tinggi Kontrol Diri maka semakin tinggi *burnout* yang dimiliki guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di masa pandemi Covid-19, sebaliknya semakin rendah Kontrol Diri maka semakin rendah *Burnout* yang dimiliki guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di masa pandemi Covid-19. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan untuk kepentingan praktis dan teoritis bagi yang akan meneliti dengan variabel yang serupa adalah sebagai berikut.

a. Bagi Guru

Diharapkan untuk dapat lebih memahami kondisi dirinya khususnya yang berhubungan dengan *burnout* dan Kontrol Diri, sehingga dapat meminimalisasi terjadinya *burnout* dalam bekerja dan dari hal itu diharapkan dapat mengurangi kesalahan dan kekeliruan dalam bekerja.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

b. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan dapat lebih memahami tingkat kecenderungan *burnout* dan Kontrol Diri pada guru baik pria maupun wanita beserta faktor-faktor penyebabnya sehingga dapat meminimalisir terjadinya *burnout* dan Kontrol Diri pada guru.

c. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dan gambaran dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan jenis bidang yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

Atsani, L. (2020). "Transformasi Media Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Studi Islam* 1: 82–93

Anderson, Hamish D & Peng, Y. (2013). *From Cents to Half Cents and Its Impact on Liquidity.*

Asi, S. P. (2013). Pengaruh Iklim Organisasi Dan *Burnout* Terhadap Kinerja Perawat RSUD. Jurnal Aplikasi Manajemen, 11(3), 515-123

Amnesty International Indonesia, (2020) diakses pada tanggal 20/September/2021 https://infeksiemerging.kemkes.go.id/uncategorized/apakah-coronavirus-dan-Covid-19-itu

Averill,J.F.(1973). *Personal Control Over Averssive Stimuli and It's Relationship to Stress.* Psychological Bulletin, No. 80. P. 286-303

Aini N. A & Mahardayani H. I (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, *2*, 65-71

Al Fadzilah, A,. & Martono,S. (2016). Pengaruh Ketidakamanan Kerja, Komitmen Organisasional dan Kepercayaan Organisasional Terhadap Keinginan Berpindah. *Management Analysis Journal, Vol.5, Nomer 1, Februari 2016 ISSN 2252-6552.*

Ahmadi, A & Cholid, N. (1997). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara.

Azhar. (2016). *Media Pembelajaran.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Azwar, S (2016). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta

Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Bungin, B. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenadamedia.

B. Hurlock, E. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan dalam Suatu Rentang Kehidupan.* Jakarta: Erlangga.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

Bonell, C., & Booy, R. (2020). *School Closure and Management Practices During Coronavirus Outbreaks Including COVID-19: A Rapid Systematic Review.* London, United Kingdom: UCL Institute of Education.

Data jumlah guru diakses pada 20/Agustus/2021 https://referensi.data.kemdikbud.go.id/index11.php?kode=060100&level2

Chaplin, J.P (2001). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: GrafindoCordes, C. L., & Dougherty, T. W. A *review and integration of resources on job burnout.Academy of Management Review*, 18, 621 – 656

Chaplin, J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Christianty, T. O. V., & Widhianingtanti, L. T. (2016). *Burnout ditinjau dari employee engagement pada karyawan. Psikodimensia, 15(2), 351-373.*

Dewi, S. L. (2013). Tingkat *burnout* ditinjau dari karakteristik demografis (usia, jenis kelamin dan masa kerja) guru SDN inklusi di Surabaya (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).

Endrianto, C. (2014). Hubungan antara *self-control* dan prokrastinasi akademik berdasarkan TMT. *Ca-lyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3 (1)

Ferdiansyah, A., Yuningsih, S. M., Rofiq, G. M., & Fauzan, I. A. (2020). *Potensi Debit Aliran Lokal Waduk Saguling Menggunakan Model Hujan Limpasan.* Jurnal Sumber Daya Air. Volume: 16(1), 35

Fitrian, R., & Dewi, R. (2021). Ragam Tingkat Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa dalam Pembelajaran Matematika Daring. *Menjadi Guru Profesional dan Inovatif dalam Menghadapi Pandemi (Antologi Esai Mahasiswa Pendidikan Matematika)*, 118.

Firdaus, A. M. (2020). Sekolah Tatap Muka Diprotes, Ini Catatan Warga Sekolah Kena Covd-19. Diambil kembali dari ayobogor.com: https://m.ayobogor.com/read/2020/08/10/8107/sekolah-tatap-muka-diprotes- ini-catatan-warga-sekolah-kena-Covid-19

Fatihudin, D. (2015). *Metode Penelitian.* Sidoarjo: Zifatama Publisher Jakarta: PT. Indeks

.

Fry, M. (2020). *Head Teacher Speak Of Covid Stress.Diambil kembali dari church times: https:/churchtimes.com.uk/articles/2020/25- September/ news/ uk/head-teachers-speak-of-covid-stress.*

Gladding, S. (2012). *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*. Jakarta: PT. Indeks

Ghufron, M. N & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori Psikologi.* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media

Hapsari, E. E., Sumantri, M. S., & Astra, I. M. (2019). Strategi Guru Meningkatkan Hasil Belajar Menggunakan Pendekatan Saintifik di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu, 3*(3), 850-860. Diakses pada 15 Mei 2021

Hamzah B. U & Nina L, *Teknologi Komunikasi dan Informasi Pembelajaran,* Jakarta: PT Bumi Aksara, 2011, cet, 2

Handayani, D. P., Puspitasari, D. & Dewi, N., (2016). Efek perendaman Rebusan Daun Sirih Merah (Piper crocatum Ruiz & Pav) terhadap Kekerasan Permukaan resin Komposit. *Jurnal UGM,* 2(2):60-5

Harnida, H. (2015). *Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial* dengan *burnout pada perawat. Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 4(1).*

Hennida, C., Saptari, N. O., Aristyaningsih, I. G. A. A. R., & Febrianto, A. S. (2020). *Respons Negara Dan Institusi Global Terhadap Covid-19. Airlangga University Press.*

Hurlock, S. C. (1990). Iodine monofluoride discharge laser investigation. *Journal of applied physics*, *68*(8), 3844-3848.

Jatmiko, L, D. (2020). Guru Honorer Tertekan Wabah Corona. Diambil kembali dari Bisnis.com:https://m.bisnis.com/ekonomi-bisnis/read/20200527/12/1245546/guru-honorer-tertekan-wabah-corona

Kasih, A. P. (2021, Juni 24). *Survei UNICEF: 66 Persen Siswa Mengaku Tak Nyaman Belajar di Rumah*. Retrieved from edukasi.kompas.com: https://edukasi.kompas.com/read/2020/06/24/090832371/survei-unicef-66-persen-siswa-mengaku-tak-nyaman-belajar-di-rumah

Khairunnisa. (2013). Hubungan Religiusitas Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja Di MAN 1 Samarinda. Jurnal Keperawatan ISSN:347-783

Kompas.com diakses pada tanggal 20/September/2021 https://www.kompas.com/tren/read/2020/10/26/082000565/update-corona-dunia-26-oktober--43-3-juta-orang-terinfeksi-52.010-kasus?page=all

Lamatenggo, *N., & Uno, H. B. (2016). Teknologi komunikasi & informasi pembelajaran. Bumi Aksara.*

Maslach, C. (2003). *Burnout* The Cost Of Caring. California: Published By Ishk.

Maslach, C. (2001). What Have We Learned About *Burnout* And Health *Psychology and Health, 16 (5), 607-611*

Maslach, C.; Jackson, S.E. & Leiter, M.P. (1996). *MBI: The Maslach Burnout Inventory: Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Maslach, C., & Leiter, MP (2008). Prediktor awal kelelahan kerja dan keterlibatan. Jurnal psikologi terapan , 93 (3), 498.

Martono, N. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.

Mutiasari. (2010). Strategi mengatasi *burnout* di tempat kerja. *Jurnal Pro Bisnis.* Vol. 3 No. 1 40 – 47

Oude Rengerink, K. (2016). *The influences of self-control demands and education on burnout and work engagement* (Master's thesis, University of Twente)

Purba, Michael., (2007), *Kimia Untuk SMA Kelas XI Semester II,* Penerbit Erlangga, Jakarta.

Pines, A. & Maslach C. (1993) Characteristics of staff *burnout in mental health* settings. *Hospital Community Psychiatry*, 29, 233-237

AR-RANIRY

Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Redaksi. (2018, Juli 18). 70 Persen Guru di Jawa Tengah "Stres". Diambil kembali dari Rembangkab.go.id: https://rembangkab.go.id/berita/70-persen-guru-di- jawa-tengah-stres/

Putri, L. A. Z., Zulkaida, A., & Rosmasuri, P. A. (2020). Perbedaan Burnot Pada Karyawan Ditinjau Dari Masa Kerja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 157-168.

Rahman, U. (2007). Mengenal burnout pada guru. Lentera Pendidikan: *Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 10(2), 216-227.

Rohmatun, S., Fathoni, A., & Haryono, A. T. (2018). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Birokratis, Peraturan, Dan Kontrol Diri Terhadap *Burnout* Melalui *Self Efficacy* Sebagai Variable Intervening Pada Mahasiswa Santri (Studi kasus Pondok Pesantren Darussalam Semarang). *Journal of Management*, *4*(4).

Sareong, IP, & Supartini, T. (2020). Komunikasi Interpersonal Guru dan Siswa Terhadap Hubungan Keaktifan Belajar Siswa di SMA Kristen Pelita Kasih Makassar. *Jurnal Ilmu Teologi dan Pendidikan Agama Kristen , 1 (1), 29-42.*

Sihotang, I. N. (2004). *Burnout* Pada Karyawan Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Lingkungan Kerja Psikologis Dan Jenis Kelamin. *Jurnal Psyche*. Vol. 1.No.1

Sumantri, A. (2020, Agustus 5). UGM: Jaringan Internet Jadi Kendala Belajar Daring di DIY. Diambil kembali dari Medcom ID: https://m.medcom.id?pendidikan/news pendidikan/VNnX170k-ugm-jaringan-internet-jadi-kendala-belajar-daring di-diy

Suyasa, I K. (2004). *Pengaruh Dosis Pupuk Kandang Ayam Petelur dan Berat Bibit Terhadap Pertumbuhan dan Hasil Bawang Merah* (Allium ascalonicum L.) Varietas Lokal Kintamani (*Skripsi*). Tabanan: Universitas Tabanan.

Schmidt, K. H., Neubach, B., & Heuer, H. (2007). Self-control demands, cognitive control deficits, and burnout. *Work & Stress*, 21, 142-154

Sucipto (2001), *Apakah Anda Mengalami Burnout*, Jakarta: Balitbang Depdikna

Suprayitno, A., & Wahyudi, W. (2020). *Pendidikan Karakter di Era Milenial*. Bandung: PT Alfabet.

Deepublish.S, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Fifth Edition.* USA: John Wiley & Sons.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

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

Sugiyono & Agus Susanto. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. CV. Alfabeta: Bandung

Thalib, S.B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group

Viner, R. M,. Russell, S. J., Croker, H., Packer, J., Stanfield, C.& Booy, R. (*2020*). *School closure and management practices during coronavirus outbreak including COVID-19: a rapid systematic review. The Lancet Child & Adolescent Health.*

Winarsunu, T. (2004). Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan. Malang: UMM Press

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY
Nomor : B-1936/Un.08/FPsi/Kp.00.4/12/2021
TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2021/2022 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 19 Mei 2021.
14. Hasil Masukan dari Dosen Pembimbing, dan ditetapkan kembali oleh Ketua Prodi Psikologi UIN Ar-Raniry pada tanggal 16 Desember 2021.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi tentang Pembimbing Skripsi.

Pertama : Menunjuk Saudara
1. Barmawi, S.Ag., M.Si — Sebagai Pembimbing Pertama
2. Vera Nova, S.Psi., M.Psi., Psikolog — Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Hurun Ainin
NIM/Prodi : 170901075 / Psikologi
Judul : Hubungan Kontrol Diri dengan *Burnout* pada Guru di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar di Masa Pandemi Covid-19

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 : 16 Desember 2021 M
12 Jumadil Awal 1443 H

Dekan Fakultas Psikologi,

Salami

Tembusan :
1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntasi 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-raniy.ac.id

Nomor : B-1940/Un.08/FPsi.I /PP.00.9/12/2021
Lamp : -
Hal : ***Penelitian Ilmiah Mahasiswa***

Kepada Yth,
Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Banda Aceh dan Aceh Besar

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

Nama/NIM : **HURUN AININ / 170901075**
Semester/Jurusan : IX / Psikologi
Alamat sekarang : Desa paleuh blang

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***Hubungan kontrol diri dengan burnout pada guru di kecamatan ingin jaya kabupaten aceh besar di masa pandemi covid-19***

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

Banda Aceh, 16 Desember 2021
an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,

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

Berlaku sampai : 17 Januari 2022

جامعة الرانري
AR-RANIRY

PEMERINTAH KABUPATEN ACEH BESAR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jalan T. Bachtiar Panglima Polem, SH Kota Jantho (23918) Telepon (0651)92156 Fax. (0651) 92369
Email : dinaspendidikanacehbesar@gmail.com Website : www.disdikacehbesar.org

Nomor : 070 /3815/2021
Lamp : -
Hal : **Izin Pengumpulan Data**

Kota Jantho, 28 Desember 2021

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Surat Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar - Raniry Banda Aceh, Nomor : B-1940/Un.08/Fpsi.1/PP.00.9/12/2021 tanggal 16 Desember 2021, Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Aceh Besar memberi izin kepada :

Nama	: Hurun Ainin
NIM	: 170901075
Program Studi	: S1 Psikologi

Untuk melakukan penelitian dan mengumpulkan data di Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten Aceh Besar untuk keperluan penyusunan Skripsi yang berjudul :

"Hubungan Kontrol Diri Dengan Burnout Pada Guru Di Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Di Masa Pandemi Covid-19"

Setelah mengadakan penelitian 1 (satu) eks laporan dikirim ke Dinas Pendidikan Kabupaten Aceh Besar.

An. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
Kabupaten Aceh Besar,
Kasi Kurikulum dan Penilaian Pembinaan Pendidikan Dasar

Iuwita, S.Pd
Nip. 19780315 200604 2 021

Tembusan :
1. Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar - Raniry Banda Aceh
2. Arsip

جامعة الرانري
AR-RANIRY

Kuesioner Uji Coba

Skala Kontrol Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu menahan untuk tidak melakukan kegiatan pada saat jam pelajaran berlangsung				
2.	Sebagai guru banyak mendapat tekanan dari bebagai pihak				
3.	Saya berfikir positif menilai rekan-rekan guru yang lain				
4.	Saya mampu untuk menentukan keputusan yang terbaik bagi siswa				
5.	Saya memikirkan apa yang saya kerjakan sebagai amal jariah saya				
6.	Dalam kegiatan proses belajar mengajar saya selalu terlambat memberikan materi kepada siswa				
7.	Saya dapat mengontrol diri agar tidak lelah ketika mengajar				
8.	Saya sangat mudah terbawa fikiran disaat orang lain berfikir negatif kepada saya				
9.	Saya mampu mengontrol keputusan ketika masalah terjadi pada saya				
10.	Saya selalu marah dengan rekan kerja saya yang selalu bermalas-malasan				
11.	Saya mengupayakan dapat mengatur kegiatan yang membuat saya lelah				
12.	Saya tidak dapat menolak ajakan guru yang lain ketika pergi liburan				
13.	Saya tidak mampu memberi *punishment* yang terbaik untuk siswa yang tidak patuh terhadap peraturan sekolah				
14.	Saya berfikir guru yang lain selalu menilai buruk kinerja saya				
15.	Saya sangat plin-plan dalam menentukan keputusan				
16.	Terkadang saya berfikir menjadi seorang guru adalah hal yang sia-sia				
17.	Saya tidak memikirkan perkataan rekan kerja yang menyakiti hati saya				
18.	Saya tidak mampu mengatur waktu sebagai orang tua maupun sebagai guru				
19.	Saya senantiasa melakukan hal-hal yang berdampak baik bagi diri saya				
20.	Saya terbiasa melakukan keptusan yang terkadang merugikan diri saya				
21.	Saya sering kali menetukan keputusan yang berdampak buruk bagi diri saya				
22.	Saya tidak mampu mengatur kegiatan-kegiatan sekolah yang terlalu banyak				

جامعة الرانري
AR-RANIRY

23.	Saya mampu menahan amarah pada saat murid ribut				
24.	Saya merasa apa yang saya pilih itu terbaik bagi diri saya				
25.	Saya berfikir menjadi seorang guru itu sangat melelahkan				
26.	Walaupun jam mengajar saya sedikit, saya tetap mampu menimalisir bermain hp				
27.	Apabila saya sakit saya akan meminta bantuan dari rekan kerja yang lain untuk menggantikan saya				
28.	Saya mampu menyaring informasi secara baik				
29.	Saya dapat memaklumi ketika atasan saya marah kepada saya				
30.	Saya merasa menjadi guru sangat sedikit memiliki waktu kosong				
31.	Saya berfikir rekan kerja yang lain tidak mendukung kinerja saya				
32	Saya tidak peduli pada saat guru lain bermain handphone ditengah jam pelajaran				
33	Saya mampu memberikan pelajaran yang sesuai kepada siswa walau pun bukan bidang saya				
34	Pada saat tugas menumpuk saya sering memarahi murid tanpa sebab				

Skala *Burnout*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak mampu menyesuaikan diri di lingkungan sekolah				
2.	Saya kesulitan memberikan pemahaman mengenai pelajaran kepada siswa				
3.	Saya kewalahan jika siswa tidak mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas tepat waktu				
4.	Saya sulit membangkitkan semangat siswa yang tidak mau ingin bersekolah lagi				
5.	Saya kurang bersemangat saat mengajar melalui aplikasi zoom				
6.	Saya kurang maksimal dalam mengajar selama masa pandemi Covid-19				
7.	Saya berharap supaya bisa berhenti mengajar				
8.	Saya tidak yakin dapat memberikan pelajaran dengan efektif di masa pandemi ini				
9.	Saya sering tidak masuk kelas untuk mengajar selama masa pandemi Covid-19				
10.	Dengan manajemen waktu yang saya miliki, Saya tidak mampu bekerja lebih dari dua pekerjaan dengan waktu kerja yang panjang selama di sekolah				
11.	Saya merasa menjadi seorang pendidik sangat keterbatasan dalam memiliki skil				
12.	Saya merasa beban yang begitu berat menjadi seorang pendidik				

13.	Saya selalu berfikir negatif tentang perkerjaan saya saat ini				
14.	Saya selalu merasa pesimis dengan kemampuan saya miliki				
15.	Saya merasa perkerjaan sekarang ini adalah beban terberat bagi saya				
16.	Saya yakin kemampuan saya dalam beradaptasi dapat meningkatkan hubungan baik antar guru dan siswa				
17.	Saya dapat menjelaskan pelajaran kepada siswa dengan mudah				
18.	Saya bisa mengatur dan mengawasi siswa yang tidak patuh terhadap aturan sekolah				
19.	Saya memprioritaskan untuk bisa membantu siswa dalam belajar di masa pandemi				
20.	Saya mampu mengajar melalui aplikasi zoom selama pandemi Covid-19				
21.	Saya yakin dapat mengerjakan berbagai pekerjaan yang diberikan sekolah kepada saya selama masa pandemi				
22.	Saya mampu mengajar secara baik dalam masa pandemi Covid-19				
23.	Dimasa pandemi saya dapat memberikan pelajaran yang baik kepada siswa				
24.	Saya selalu masuk jam pelajaran secara tepat waktu				
25.	Saya mampu berkerja dengan waktu yang panjang di sekolah				
26.	Saya adalah seorang pendidik yang menjujung tinggi skill dan kemampuan				
27.	Saya sangat *enjoy* dalam mengerjakan perkerjaan sebagai seorang guru atau pendidik				
28.	Saya selalu memberikan pembelajaran yang terbaik agar diri saya dipandang professional				
29.	Saya merasa optimis dengan kemampuan yang saya miliki				
30.	Saya sangat nyaman mengerjakan perkerjaan yang saya lakukan saat ini				

AR-RANIRY

KONTROL DIRI TAHAP I

No.	1. F	2. UF	3. F	4. F	5. F	6. UF	7. F	8. UF	9. F	10. UF	11. F	12. UF	13. UF	14. UF	15. UF	16. UF	17. F	18. UF	19. F	20. UF	21. UF	22. UF	23. F	24. F	25. F	26. F	27. F	28. F	29. F	30. UF	31. UF	32. UF	33. F	34. UF	Jumlah
1	3	3	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	4	2	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	100
2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	85
3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	95
4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	103
5	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	4	4	3	4	4	1	2	4	119
6	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
8	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101
9	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	3	3	4	120
10	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	96
11	2	3	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	111
12	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	106
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	99
14	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	1	4	4	4	2	3	4	3	2	4	118
15	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	98
16	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	114
17	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107
18	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	111
19	4	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	95
20	3	2	4	4	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	99
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
22	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	101
23	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	4	106
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	101
25	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101
26	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
28	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	2	108
29	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	130
30	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	111
31	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101
32	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	4	3	3	110
33	4	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1	2	3	3	4	4	4	3	4	111
34	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	118
35	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	118
36	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	115
37	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	115
38	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	3	117
39	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	1	1	4	1	108
40	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	106
41	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	1	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108
42	3	1	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	118
43	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	113
44	3	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	110
45	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	110
46	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	111
47	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	1	3	3	4	4	115
48	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	120
49	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	2	3	4	4	1	4	4	2	2	3	2	1	4	1	108
50	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	1	4	3	4	3	3	3	112
51	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102
52	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	4	111
53	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	115
54	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	115
55	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	95
56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100
57	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	120

58	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	125
59	4	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	2	3	3	3	2	89
60	2	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	4	4	3	2	2	4	3	4	2	2	2	3	4	1	89
61	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	118
62	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	2	2	4	4	4	3	2	2	3	3	108
63	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	121
64	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	122
65	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	128
66	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	115
67	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	129
68	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	1	2	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	110
69	3	3	4	4	2	4	4	1	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	117
70	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	1	3	3	4	120
71	4	3	4	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	113
72	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	1	1	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	118
73	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	1	3	4	3	2	4	2	1	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	108
74	4	3	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	3	1	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	120
75	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	117
76	4	3	4	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	112
77	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	2	3	2	112
78	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	118
79	4	3	2	1	3	1	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	105
80	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	114
81	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	111
82	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	111
83	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	124
84	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	125
85	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	1	111
86	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	111
87	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	107
88	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	1	2	3	4	112
89	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	1	2	1	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	111
90	3	3	4	3	4	3	4	1	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	110
91	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	133
92	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
93	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	108
94	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	121
95	2	3	2	2	3	1	4	3	3	2	4	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	3	4	3	1	1	1	2	2	84
96	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	2	3	4	3	3	4	3	3	111
97	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	1	4	3	3	4	3	3	110
98	3	3	4	3	4	3	3	1	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	107
99	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	111
100	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	110
101	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	1	3	3	3	3	107
102	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108
103	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	105
104	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	105
105	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	111
106	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	107
107	3	4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	111
108	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	107
109	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	4	2	3	113
110	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103
111	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
112	4	3	3	2	1	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	110
113	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	119
114	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	110
115	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	1	109
116	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	104
117	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	116

118	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	101
119	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	114
120	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	115
121	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	1	3	3	3	108
122	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
123	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	124
124	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	111
125	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	114
126	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	1	4	120
127	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	107
128	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	1	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	114
129	3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	113
130	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	92
131	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	133
132	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	1	4	105
133	3	2	3	4	4	3	3	4	2	3	3	1	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	1	3	1	4	104
134	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	109
135	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	113
136	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102
137	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102
138	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102
139	3	1	3	4	3	1	3	2	3	3	4	3	3	2	4	2	2	2	4	2	3	2	1	3	4	3	3	3	4	2	1	4	2	4	93
140	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	114
141	3	3	4	4	4	4	4	1	1	3	3	4	1	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	2	112
142	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	4	3	2	2	3	3	1	1	2	2	2	4	82
143	2	3	1	1	1	3	3	3	4	2	3	4	4	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3	2	4	4	2	3	3	2	1	3	87
144	4	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	1	1	3	3	2	4	4	1	3	2	3	3	4	1	3	3	3	3	1	4	2	4	1	91
145	4	2	2	1	1	3	3	1	3	3	1	3	2	1	2	3	1	3	3	1	2	3	1	2	3	4	3	2	1	3	2	1	3	3	76
146	4	1	4	3	4	1	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	1	4	1	2	2	3	4	4	3	4	4	4	2	2	2	3	2	93
147	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	118
148	3	1	4	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	106
149	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	107
150	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	129
151	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	95
152	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	111
153	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	101
154	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	1	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	111
155	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
156	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	107
157	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
158	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	109
159	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	133
160	4	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	111
161	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	129
162	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	114
163	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	127
164	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	129
165	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135
166	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135
167	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	112
168	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	4	3	111
169	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	112
170	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	115
171	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	115
172	3	3	1	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	114
173	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	113
174	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	116
175	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	117
176	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	112
177	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	108

UIN
جامعة الرانري
AR-RANIRY

178	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	113
179	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	116
180	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	3	1	3	111
181	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	112
182	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	105
183	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
184	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	1	2	3	3	4	3	4	100
185	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	111
186	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	113
187	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	111
188	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	1	3	106
189	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
190	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	4	116
191	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
192	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
193	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	133
194	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
195	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	1	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	110
196	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
197	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
198	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	114
199	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
200	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
201	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	1	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	111
202	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
203	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
204	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
205	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	133
206	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	110
207	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
208	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	114
209	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	108
210	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	115
211	4	1	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	109
212	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
213	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	1	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	110
214	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	1	2	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	115
215	3	1	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	105
216	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	105
217	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	133
218	4	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102
219	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	107
220	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135
221	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	103
222	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	4	4	2	4	108
223	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
224	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104
225	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	104
226	4	1	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	105
227	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102
228	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135
229	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135
230	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	111
231	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	133
232	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136
233	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	1	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	108
234	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	135
235	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	103
236	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	111
237	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	118

جامعة الرانري
AR-RANIRY

238	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	114
239	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	1	4	3	3	4	116
240	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	113
241	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	112
242	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	112
243	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	111
244	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	115
245	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	1	4	3	4	4	3	2	3	1	106
246	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	112
247	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	4	3	4	4	3	4	122
248	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	114
249	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	116
250	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	112
251	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	123
252	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	118
253	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	116
254	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	101
255	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	105
256	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102
257	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	121
258	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	118
259	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	130
260	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	122
261	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	131
262	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	129
263	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	129
264	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	108
265	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	102
266	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	130
267	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	121
268	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	131
269	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	131
270	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	129
271	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	117
272	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	118
273	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	120
274	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	104
275	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	127
276	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102
277	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	120
278	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103
279	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103
280	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	103
281	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102
282	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101
283	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104
284	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102
285	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	101
286	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102
287	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	101
288	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	85

جامعة الرانري
AR-RANIRY

BURNOUT

No	1. F	2. F	3. F	4. F	5. F	6. F	7. F	8. F	9. F	10. F	11. F	12. F	13. F	14. F	15. F	16. UF	17. UF	18. UF	19. UF	20. UF	21. UF	22. UF	23. UF	24. UF	25. UF	26. UF	27. UF	28. UF	29. UF	30. UF	Jumlah
1	4	4	3	3	4	2	3	4	1	2	3	2	3	4	3	4	2	3	4	3	2	4	3	3	1	4	4	3	3	3	91
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	66
4	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	48
5	1	1	1	1	2	3	1	4	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	42
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	75
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
8	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	67
9	1	1	1	1	3	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	4	1	42
10	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	2	71
11	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	3	3	2	52
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59
13	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	4	2	3	4	1	2	2	3	2	1	4	2	3	2	75
14	1	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	57
15	2	2	2	2	4	4	2	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	4	1	3	4	1	1	2	2	1	69
16	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60
18	4	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	60
19	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	70
20	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	65
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
22	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	52
23	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	44
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
28	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	2	1	3	3	4	3	3	95
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
30	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	1	1	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	97
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
32	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	102
33	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	105
34	4	4	3	4	4	3	3	4	4	1	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	105
35	4	4	3	4	4	3	3	4	4	1	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	105
36	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	1	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	99
37	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	1	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	99
38	4	4	4	1	2	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	2	93
39	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	1	1	1	3	3	1	3	4	4	3	4	3	4	95
40	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	100
41	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	103
42	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	106
43	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	1	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	102
44	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102
45	4	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	101

46	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	1	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	4	99
47	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	1	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	102
48	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	105
49	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	74
50	4	3	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	101
51	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86
52	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	101
53	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	1	1	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	96
54	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	102
55	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
57	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	107
58	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	105
59	3	3	2	1	3	2	4	2	2	3	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	72
60	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	1	3	2	4	1	2	3	1	4	2	3	3	1	2	2	2	3	74
61	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	2	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	106
62	2	2	3	2	4	4	2	4	4	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	1	66
63	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	4	4	1	3	4	4	4	103
64	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	113
65	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	106
66	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	105
67	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	115
68	4	3	3	2	2	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	99
69	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	1	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	104
70	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	103
71	4	3	2	4	4	1	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	1	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	98
72	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	1	104
73	3	3	3	2	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	1	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	89
74	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	99
75	2	2	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	96
76	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	106
77	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	100
78	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	104
79	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	106
80	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	103
81	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	100
82	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	99	
83	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	104
84	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	105
85	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	1	3	3	4	3	3	3	3	101	
86	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	98
87	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	106
88	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	98
89	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	99
90	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	1	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	101
91	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
92	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
93	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	103

94	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106
95	1	1	3	4	3	4	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	2	3	1	3	1	4	4	3	3	1	1	1	1	69
96	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	1	4	3	4	3	3	4	4	3	99
97	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	96
98	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97
99	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	102
100	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	99
101	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	102
102	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60
103	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	1	62
104	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	101
105	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	102
106	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102
107	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	100
108	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	105
109	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	101
110	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	101
111	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
112	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	104
113	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	101
114	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	104
115	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	101
116	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3	1	1	1	2	3	2	1	2	1	2	2	55
117	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	107
118	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	60
119	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	102
120	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	3	3	4	4	3	1	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	99
121	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	4	4	3	2	2	4	3	3	4	4	98
122	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
123	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	107
124	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	1	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	98
125	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	4	103
126	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	110
127	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	101
128	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	1	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	3	3	4	4	102
129	4	3	3	4	2	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	102
130	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	75
131	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	112
132	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	1	4	3	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	3	99
133	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	103
134	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	100
135	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3	2	100
136	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
137	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
138	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95
139	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	2	1	2	3	2	4	4	2	1	3	3	2	1	4	3	1	2	2	3	4	84
140	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	1	3	4	3	100
141	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	1	2	4	4	4	4	3	4	99

142	1	3	2	3	2	3	3	2	3	1	3	3	2	4	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	2	74
143	4	3	2	1	3	4	1	2	4	2	1	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	77
144	3	4	2	4	1	2	2	4	4	3	2	4	4	2	1	3	1	2	3	1	3	1	3	4	1	2	3	1	4	4	78
145	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	78
146	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	81
147	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	105
148	2	1	2	3	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	52
149	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	59
150	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	110
151	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	66
152	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	4	4	105
153	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95
154	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	101
155	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
156	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	102
157	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
158	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	98
159	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119
160	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	99
161	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	1	3	3	3	4	1	4	4	107
162	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	101
163	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	112
164	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	110
165	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	110
166	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	115
167	4	3	2	4	3	4	1	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	1	3	4	3	4	3	97
168	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	3	105
169	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	98
170	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	101
171	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	104
172	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	101
173	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	102
174	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	100
175	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	102
176	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	100
177	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	1	3	4	3	4	4	4	4	3	3	104
178	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	100
179	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	101
180	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	102
181	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	100
182	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	89
183	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
184	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	105
185	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	103
186	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	103
187	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	102
188	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	3	3	103
189	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120

190	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	103
191	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
192	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117
193	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
194	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
195	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	4	102	
196	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
197	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
198	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	104
199	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
200	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
201	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	1	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	102	
202	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
203	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
204	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117
205	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
206	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	1	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	100	
207	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
208	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	2	1	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	95	
209	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88	
210	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	104	
211	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	1	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	98	
212	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
213	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	4	2	4	3	4	3	4	4	1	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	102	
214	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97	
215	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	54	
216	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59	
217	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	113	
218	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	61	
219	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
220	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	116	
221	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	55	
222	1	2	3	4	2	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	47		
223	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
224	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59	
225	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59	
226	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	102		
227	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	57	
228	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
229	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118	
230	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	105	
231	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
232	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
233	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	100	
234	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
235	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	56	
236	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	102	
237	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	101	

238	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	103
239	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	100
240	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	98
241	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	98
242	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	96
243	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92
244	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	1	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	99
245	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	106
246	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	1	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	97
247	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	107
248	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	100
249	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	96
250	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	98
251	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	103
252	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	99
253	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	97
254	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95
255	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96
256	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
257	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	108
258	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115
259	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	113
260	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118
261	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118
262	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112
263	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	114
264	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56
265	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
266	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	114
267	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	107
268	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	116
269	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	108
270	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	111
271	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	116
272	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	114
273	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	105
274	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56
275	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	111	
276	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59
277	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	106				
278	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61	
279	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
280	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64	
281	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	59	
282	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	59	
283	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58	
284	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
285	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61	

286	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	58
287	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58
288	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76

Hasil Analisis Statistik Uji Coba

UJI DAYA BEDA AITEM DAN RELIABILITAS KONTROL DIRI

TRY OUT TAHAP I

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	60	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.905	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	106.07	119.250	.166	.906
VAR00002	106.52	114.288	.495	.902
VAR00003	106.17	119.565	.141	.906
VAR00004	106.12	118.681	.204	.906
VAR00005	105.90	116.498	.401	.903
VAR00006	106.23	113.945	.670	.900
VAR00007	106.13	113.677	.604	.900
VAR00008	106.50	113.746	.435	.903

VAR00009	106.12	114.681	.547	.901
VAR00010	106.33	114.768	.476	.902
VAR00011	106.20	116.502	.487	.902
VAR00012	106.32	113.915	.531	.901
VAR00013	106.27	113.589	.459	.902
VAR00014	106.18	113.712	.562	.901
VAR00015	106.28	115.732	.369	.904
VAR00016	106.02	112.864	.587	.900
VAR00017	106.18	114.559	.497	.902
VAR00018	106.22	114.715	.523	.901
VAR00019	106.22	115.935	.425	.903
VAR00020	106.22	112.749	.572	.900
VAR00021	106.10	115.447	.507	.902
VAR00022	106.23	114.419	.527	.901
VAR00023	106.27	115.690	.400	.903
VAR00024	106.13	114.185	.594	.900
VAR00025	106.63	113.185	.332	.906
VAR00026	106.25	117.818	.220	.906
VAR00027	106.10	115.753	.453	.902
VAR00028	106.15	116.503	.302	.905
VAR00029	106.22	113.901	.560	.901
VAR00030	106.43	112.250	.604	.900
VAR00031	106.28	113.122	.598	.900
VAR00032	106.38	115.664	.325	.905
VAR00033	106.27	116.097	.388	.903
VAR00034	106.22	112.105	.507	.901

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
109.45	121.709	11.032	34

UJI DAYA BEDA AITEM DAN RELIABILITAS *BURNOUT*

TRY OUT TAHAP I

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	60	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.975	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	82.72	417.020	.838	.974
VAR00002	82.93	424.131	.802	.974
VAR00003	82.67	426.701	.769	.974
VAR00004	82.78	421.732	.777	.974
VAR00005	82.60	431.668	.685	.975
VAR00006	82.67	433.243	.645	.975
VAR00007	82.85	416.536	.840	.974
VAR00008	82.70	431.197	.668	.975
VAR00009	82.62	427.698	.685	.975
VAR00010	82.85	432.333	.580	.975

VAR00011	82.80	421.180	.832	.974
VAR00012	83.00	431.559	.551	.975
VAR00013	82.97	420.541	.777	.974
VAR00014	82.97	422.609	.752	.974
VAR00015	83.18	424.051	.642	.975
VAR00016	83.25	424.258	.679	.975
VAR00017	82.97	423.762	.784	.974
VAR00018	82.97	422.270	.792	.974
VAR00019	82.92	418.654	.783	.974
VAR00020	82.88	423.868	.775	.974
VAR00021	82.98	420.423	.820	.974
VAR00022	82.83	426.141	.748	.974
VAR00023	83.07	423.589	.818	.974
VAR00024	82.97	419.931	.807	.974
VAR00025	83.00	428.644	.642	.975
VAR00026	82.97	420.812	.784	.974
VAR00027	82.90	420.431	.784	.974
VAR00028	82.90	428.498	.724	.974
VAR00029	82.90	429.956	.680	.975
VAR00030	82.95	417.574	.872	.974

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
85.75	453.750	21.301	30

جامعة الرانري
AR-RANIRY

Kuesioner Penelitian

Skala Kontrol Diri Setelah Gugur

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Sebagai guru banyak mendapat tekanan dari bebagai pihak				
2.	Saya memikirkan apa yang saya kerjakan sebagai amal jariah saya				
3.	Dalam kegiatan proses belajar mengajar saya selalu terlambat memberikan materi kepada siswa				
4.	Saya dapat mengontrol diri agar tidak lelah ketika mengajar				
5.	Saya sangat mudah terbawa fikiran disaat orang lain berfikir negatif kepada saya				
6.	Saya mampu mengontrol keputusan ketika masalah terjadi pada saya				
7.	Saya selalu marah dengan rekan kerja saya yang selalu bermalas-malasan				
8.	Saya mengupayakan dapat mengatur kegiatan yang membuat saya lelah				
9.	Saya tidak dapat menolak ajakan guru yang lain ketika pergi liburan				
10.	Saya tidak mampu memberi *punishment* yang terbaik untuk siswa yang tidak patuh terhadap peraturan sekolah				
11.	Saya berfikir guru yang lain selalu menilai buruk kinerja saya				
12.	Saya sangat plin-plan dalam menentukan keputusan				
13.	Terkadang saya berfikir menjadi seorang guru adalah hal yang sia-sia				
14.	Saya tidak memikirkan perkataan rekan kerja yang menyakiti hati saya				
15.	Saya tidak mampu mengatur waktu sebagai orang tua maupun sebagai guru				
16.	Saya senantiasa melakukan hal-hal yang berdampak baik bagi diri saya				
17.	Saya terbiasa melakukan keptusan yang terkadang merugikan diri saya				
18.	Saya sering kali menetukan keputusan yang berdampak buruk bagi diri saya				
19.	Saya tidak mampu mengatur kegiatan-kegiatan sekolah yang terlalu banyak				
20.	Saya mampu menahan amarah pada saat murid ribut				
21.	Saya merasa apa yang saya pilih itu terbaik bagi diri saya				
22.	Saya berfikir menjadi seorang guru itu sangat melelahkan				

23.	Apabila saya sakit saya akan meminta bantuan dari rekan kerja yang lain untuk menggantikan saya				
24.	Saya mampu menyaring informasi secara baik				
25.	Saya dapat memaklumi ketika atasan saya marah kepada saya				
26.	Saya merasa menjadi guru sangat sedikit memiliki waktu kosong				
27.	Saya berfikir rekan kerja yang lain tidak mendukung kinerja saya				
28.	Saya tidak peduli pada saat guru lain bermain handphone ditengah jam pelajaran				
29.	Saya mampu memberikan pelajaran yang sesuai kepada siswa walau pun bukan bidang saya				
30.	Pada saat tugas menumpuk saya sering memarahi murid tanpa sebab				

Skala *Burnout*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak mampu menyesuaikan diri di lingkungan sekolah				
2.	Saya kesulitan memberikan pemahaman mengenai pelajaran kepada siswa				
3.	Saya kewalahan jika siswa tidak mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas tepat waktu				
4.	Saya sulit membangkitkan semangat siswa yang tidak mau ingin bersekolah lagi				
5.	Saya kurang bersemangat saat mengajar melalui aplikasi zoom				
6.	Saya kurang maksimal dalam mengajar selama masa pandemi Covid-19				
7.	Saya berharap supaya bisa berhenti mengajar				
8.	Saya tidak yakin dapat memberikan pelajaran dengan efektif di masa pandemi ini				
9.	Saya sering tidak masuk kelas untuk mengajar selama masa pandemi Covid-19				
10.	Dengan manajemen waktu yang saya miliki, Saya tidak mampu bekerja lebih dari dua pekerjaan dengan waktu kerja yang panjang selama di sekolah				
11.	Saya merasa menjadi seorang pendidik sangat keterbatasan dalam memiliki skil				
12.	Saya merasa beban yang begitu berat menjadi seorang pendidik				
13.	Saya selalu berfikir negatif tentang perkerjaan saya saat ini				
14.	Saya selalu merasa pesimis dengan kemampuan saya miliki				
15.	Saya merasa perkerjaan sekarang ini adalah beban terberat bagi saya				

16.	Saya yakin kemampuan saya dalam beradaptasi dapat meningkatkan hubungan baik antar guru dan siswa				
17.	Saya dapat menjelaskan pelajaran kepada siswa dengan mudah				
18.	Saya bisa mengatur dan mengawasi siswa yang tidak patuh terhadap aturan sekolah				
19.	Saya memprioritaskan untuk bisa membantu siswa dalam belajar di masa pandemi				
20.	Saya mampu mengajar melalui aplikasi zoom selama pandemi Covid-19				
21.	Saya yakin dapat mengerjakan berbagai pekerjaan yang diberikan sekolah kepada saya selama masa pandemi				
22.	Saya mampu mengajar secara baik dalam masa pandemi Covid-19				
23.	Dimasa pandemi saya dapat memberikan pelajaran yang baik kepada siswa				
24.	Saya selalu masuk jam pelajaran secara tepat waktu				
25.	Saya mampu berkerja dengan waktu yang panjang di sekolah				
26.	Saya adalah seorang pendidik yang menjujung tinggi skill dan kemampuan				
27.	Saya sangat *enjoy* dalam mengerjakan perkerjaan sebagai seorang guru atau pendidik				
28.	Saya selalu memberikan pembelajaran yang terbaik agar diri saya dipandang professional				
29.	Saya merasa optimis dengan kemampuan yang saya miliki				
30.	Saya sangat nyaman mengerjakan perkerjaan yang saya lakukan saat ini				

جامعة الرانري
AR-RANIRY

KONTROL DIRI TAHAP II

No.	2. UF	5. F	6. UF	7. F	8. UF	9. F	10. UF	11. F	12. UF	13. UF	14. UF	15. UF	16. UF	17. F	18. UF	19. F	20. UF	21. UF	22. UF	23. F	24. F	25. F	27. F	28. F	29. F	30. UF	31. UF	32. UF	33. F	34. UF	Jumlah
1	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	4	2	2	4	4	3	3	2	3	3	3	87
2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	73
3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	83
4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	1	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	90
5	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	4	3	4	4	1	2	4	105
6	2	3	3	2	1	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	105
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
8	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	90
9	3	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	3	4	107
10	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	82
11	3	4	4	4	2	4	2	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	98
12	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	4	93
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	87
14	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	1	4	4	2	3	4	3	2	4	105
15	2	3	3	2	2	4	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	85
16	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	101
17	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	93
18	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	99
19	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	81
20	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	85
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
22	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	89
23	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	4	92
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	89
25	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
26	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
28	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	2	95
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
30	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	96
31	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	3	4	3	3	96
33	3	2	3	4	3	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	2	3	3	4	4	4	3	4	99
34	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	105
35	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	105
36	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	102
37	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	102
38	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	1	4	3	102
39	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	1	1	4	1	93
40	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	92
41	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	1	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	95
42	1	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	105
43	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	100
44	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	98
45	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	97
46	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	97
47	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	3	3	4	4	103
48	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	105
49	2	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	2	3	4	4	1	4	2	2	3	2	1	4	1	92
50	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	2	1	4	3	4	3	3	3	98
51	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	90
52	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	2	3	3	3	4	97
53	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	101

54	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	99
55	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	84
56	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88
57	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	107
58	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	112
59	2	3	2	2	3	3	4	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	2	77
60	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	4	4	3	2	2	3	4	2	2	2	3	4	1	77
61	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	104
62	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	2	4	4	4	3	2	2	3	3	3	94
63	2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	106
64	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	107
65	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	112
66	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	101
67	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	113
68	4	4	4	4	3	4	2	1	2	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	97
69	3	2	4	4	1	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	102
70	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	1	3	3	4	104
71	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	99
72	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	1	1	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	103
73	4	3	4	3	4	4	3	3	4	1	3	4	3	2	4	2	1	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	96
74	3	4	1	2	4	4	4	4	4	4	3	1	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	105
75	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	104
76	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	99
77	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	2	3	2	97
78	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	104
79	3	3	1	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	95
80	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	100
81	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	1	3	3	4	3	3	3	4	3	2	98
82	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	96
83	1	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	108
84	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	109
85	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	1	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	1	97
86	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	97
87	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	93
88	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	1	2	3	4	98
89	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	1	2	1	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	2	4	96
90	3	4	3	4	1	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	96
91	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117
92	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
93	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	94
94	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	105
95	3	3	1	4	3	3	2	4	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	1	1	1	2	2	76
96	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	99
97	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	1	4	3	3	4	3	3	3	97
98	3	4	3	3	1	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93
99	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	97
100	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	96
101	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	1	3	3	3	3	93
102	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94
103	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	93
104	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	93
105	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	98
106	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	95
107	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	98
108	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	92
109	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	2	101

110	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91
111	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
112	3	1	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	97
113	4	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	107
114	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	96
115	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	1	95
116	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	92
117	2	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	103
118	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	89
119	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	99
120	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	100
121	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	1	3	3	3	96
122	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
123	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	109
124	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	98
125	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	99
126	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	1	4	105
127	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	93
128	3	4	3	3	3	4	3	4	4	1	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	100
129	3	4	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	99
130	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	82
131	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	117
132	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	1	4	92
133	2	4	3	3	4	2	3	3	1	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3	1	3	1	4	91
134	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	94
135	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	99
136	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
137	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
138	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
139	1	3	1	3	2	3	3	4	3	3	2	4	2	2	2	4	2	3	2	1	3	4	3	3	4	2	1	4	2	4	80
140	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	100
141	3	4	4	4	1	1	3	3	4	1	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	2	97
142	3	2	1	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	4	3	2	3	3	1	1	2	2	2	4	71
143	3	1	3	3	3	4	2	3	4	4	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3	4	4	2	3	3	2	1	3	81
144	2	3	3	4	2	2	3	3	1	1	3	3	2	4	4	1	3	2	3	3	4	1	3	3	3	1	4	2	4	1	78
145	2	1	3	3	1	3	3	1	3	2	1	2	3	1	3	3	1	2	3	1	2	3	3	2	1	3	2	1	3	3	65
146	1	4	1	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	1	4	1	2	2	3	4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	79
147	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	105
148	1	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	93
149	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	94
150	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	113
151	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	84
152	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	97
153	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	89
154	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	1	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	97
155	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	94
157	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
158	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	95
159	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	117
160	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	98
161	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	113
162	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	99
163	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	111
164	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	113
165	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119

166	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119
167	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	98
168	3	3	3	4	3	4	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	97
169	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	99
170	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	101
171	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	103
172	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	103
173	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	100
174	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	102
175	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	103
176	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	97
177	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	96
178	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	99
179	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	4	3	4	100
180	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	1	3	97
181	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	4	3	3	4	2	4	97
182	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	93
183	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
184	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	1	2	2	1	2	3	3	4	3	4	89
185	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	97
186	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	97
187	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	97
188	3	4	3	4	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	1	3	93
189	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
190	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	102
191	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
192	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
193	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117
194	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
195	3	4	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	1	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	97
196	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
197	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
198	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	100
199	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
200	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
201	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	1	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	96
202	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
203	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
204	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
205	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117
206	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	97
207	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
208	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	99
209	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	96
210	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	99
211	1	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	93
212	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
213	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	1	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	95
214	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	1	2	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	101
215	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	92
216	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	93
217	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118
218	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	89
219	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	95
220	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119
221	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	91

222	3	4	4	3	4	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	4	2	4	96
223	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
224	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92
225	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	91
226	1	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	92
227	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
228	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119
229	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	119
230	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	96
231	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117
232	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
233	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	1	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	94
234	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	119
235	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	91
236	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	97
237	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	104
238	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	99
239	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	1	4	3	3	103
240	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	100
241	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	99
242	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	99
243	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	98
244	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	100
245	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	1	95
246	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	97
247	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	1	4	3	4	4	3	4	106
248	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	101
249	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	103
250	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	98
251	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	110
252	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	103
253	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	102
254	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	89
255	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	92
256	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
257	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	107
258	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	103
259	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	116
260	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	106
261	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	116
262	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	116
263	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	114
264	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	96
265	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	90
266	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	115
267	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	108
268	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	117
269	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	116
270	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	113
271	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	103
272	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	106
273	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	107
274	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	92
275	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	113
276	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
277	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	107

278	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	91
279	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91
280	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	91
281	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
282	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
283	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92
284	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
285	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	88
286	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
287	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	89
288	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	77

جامعة الرانري
AR-RANIRY

Hasil Analisis Statistik Data Penelitian

UJI DAYA BEDA AITEM DAN RELIABILITAS KONTROL DIRI PENELITIAN TAHAP II

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	288	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	288	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.927	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	96.76736	109.970	.587	.924
VAR00002	96.39583	112.491	.469	.925
VAR00003	96.62847	110.659	.624	.923
VAR00004	96.46181	112.612	.504	.925
VAR00005	96.73958	110.103	.538	.925
VAR00006	96.50347	111.742	.554	.924
VAR00007	96.57986	111.262	.606	.924
VAR00008	96.54167	111.838	.550	.924
VAR00009	96.60764	111.027	.532	.925
VAR00010	96.60764	110.901	.518	.925

جامعة الرانري
AR-RANIRY

VAR00011	96.53472	111.121	.549	.924
VAR00012	96.48611	112.167	.479	.925
VAR00013	96.44444	111.669	.550	.924
VAR00014	96.57986	111.861	.494	.925
VAR00015	96.57986	112.175	.461	.925
VAR00016	96.54167	111.880	.492	.925
VAR00017	96.60764	110.009	.607	.924
VAR00018	96.53472	112.668	.458	.925
VAR00019	96.48958	111.693	.521	.925
VAR00020	96.53819	110.932	.554	.924
VAR00021	96.42361	112.189	.511	.925
VAR00022	96.56944	110.783	.469	.926
VAR00023	96.44097	113.035	.438	.926
VAR00024	96.44444	113.196	.399	.926
VAR00025	96.46875	111.260	.552	.924
VAR00026	96.58681	109.533	.630	.923
VAR00027	96.57986	110.600	.550	.924
VAR00028	96.56250	110.122	.575	.924
VAR00029	96.63194	110.937	.519	.925
VAR00030	96.49653	111.240	.488	.925

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	96.7118	110.610	.592	.923
VAR00002	96.3403	113.229	.467	.925
VAR00003	96.5729	111.367	.624	.923
VAR00004	96.4062	113.329	.504	.924
VAR00005	96.6840	110.753	.542	.924
VAR00006	96.4479	112.436	.556	.924
VAR00007	96.5799	111.262	.548	.924

VAR00008	96.4861	112.564	.549	.924
VAR00009	96.5521	111.774	.529	.924
VAR00010	96.5521	111.537	.524	.924
VAR00011	96.4792	111.832	.549	.924
VAR00012	96.4306	112.859	.480	.925
VAR00013	96.3889	112.371	.551	.924
VAR00014	96.5243	112.620	.491	.924
VAR00015	96.5243	112.919	.459	.925
VAR00016	96.4861	112.634	.489	.925
VAR00017	96.5521	110.687	.610	.923
VAR00018	96.4792	113.379	.458	.925
VAR00019	96.4340	112.400	.522	.924
VAR00020	96.4826	111.672	.552	.924
VAR00021	96.3681	112.972	.506	.924
VAR00022	96.5139	111.484	.470	.925
VAR00023	96.3854	113.792	.435	.925
VAR00024	96.3889	113.925	.398	.926
VAR00025	96.4132	112.006	.549	.924
VAR00026	96.5312	110.250	.629	.923
VAR00027	96.5243	111.344	.548	.924
VAR00028	96.5069	110.808	.577	.923
VAR00029	96.5764	111.701	.515	.924
VAR00030	96.4410	111.892	.492	.925

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
9.98750E1	118.904	10.904319	30

FREKUENSI KONTROL DIRI

Statistics

KATKD

N	Valid	288
	Missing	0
Mean		2.11
Std. Error of Mean		.030
Median		2.00
Std. Deviation		.507
Variance		.257
Skewness		.185
Std. Error of Skewness		.144
Kurtosis		.689
Std. Error of Kurtosis		.286
Range		2
Minimum		1
Maximum		3

KATKD

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	23	8.0	8.0	8.0
	Sedang	211	73.3	73.3	81.2
	Tinggi	54	18.8	18.8	100.0
	Total	288	100.0	100.0	

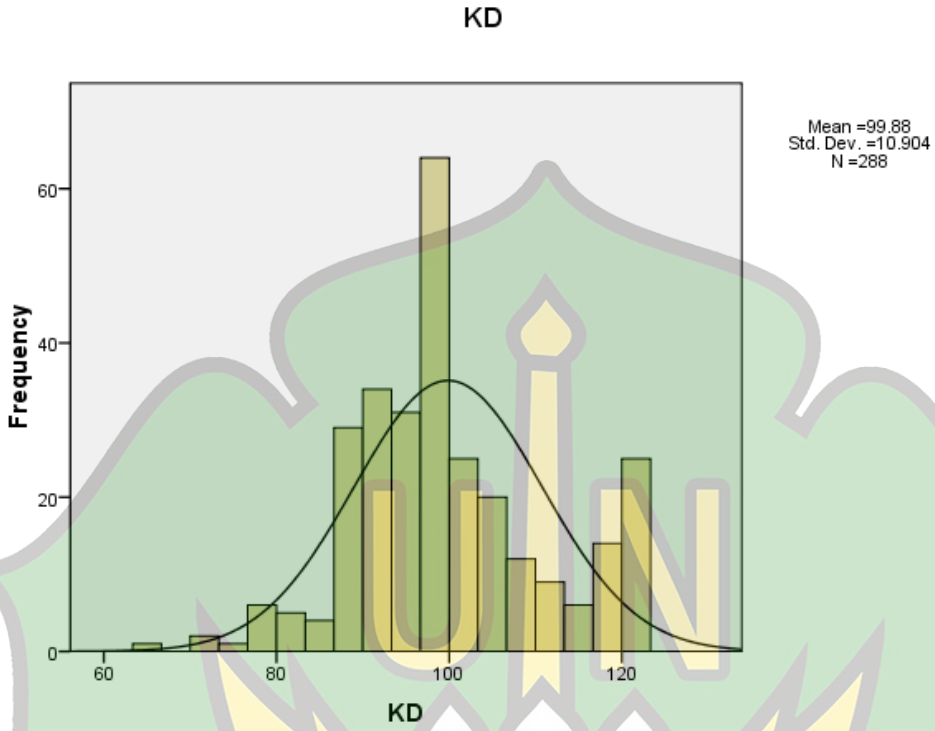
UJI NORMALITAS KONTROL DIRI

Statistics

KD

N	Valid	288
	Missing	0
Mean		99.88
Std. Error of Mean		.643
Median		98.00
Std. Deviation		10.904
Variance		118.904
Skewness		.203
Std. Error of Skewness		.144
Kurtosis		-.014
Std. Error of Kurtosis		.286
Range		55
Minimum		65
Maximum		120

جامعة الرانري
AR-RANIRY


KD
Mean =99.88
Std. Dev. =10.904
N =288
Frequency
60
40
20
0
60
80
100
120
KD

UJI DAYA BEDA AITEM DAN RELIABILITAS *BURNOUT*

PENELITIAN TAHAP II

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	288	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	288	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.976	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	91.73	356.998	.820	.975
VAR00002	91.87	358.621	.815	.975
VAR00003	91.83	361.703	.756	.975
VAR00004	91.84	361.027	.735	.975
VAR00005	91.84	363.085	.732	.975
VAR00006	91.92	363.498	.709	.975
VAR00007	91.90	356.602	.799	.975
VAR00008	91.87	361.906	.747	.975
VAR00009	91.86	361.697	.734	.975

VAR00010	91.92	362.185	.694	.975
VAR00011	92.06	361.405	.662	.976
VAR00012	91.94	359.892	.743	.975
VAR00013	91.96	358.333	.763	.975
VAR00014	91.96	358.744	.772	.975
VAR00015	92.03	358.466	.712	.975
VAR00016	92.07	361.935	.641	.976
VAR00017	91.98	359.090	.735	.975
VAR00018	91.99	360.265	.737	.975
VAR00019	92.01	359.505	.727	.975
VAR00020	91.96	358.758	.779	.975
VAR00021	92.00	358.631	.791	.975
VAR00022	91.98	360.191	.735	.975
VAR00023	92.03	359.358	.747	.975
VAR00024	92.01	359.853	.748	.975
VAR00025	91.96	359.354	.769	.975
VAR00026	92.02	358.728	.789	.975
VAR00027	92.01	358.425	.790	.975
VAR00028	91.98	361.254	.751	.975
VAR00029	91.94	362.024	.741	.975
VAR00030	91.98	357.651	.803	.975

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
95.12	384.906	19.619	30

جامعة الرانري
AR-RANIRY

FREKUENSI *BURNOUT*

Statistics

KATBO

N	Valid	288
	Missing	0
Mean		1.9410
Std. Error of Mean		.03443
Median		2.0000
Std. Deviation		.58434
Variance		.341
Skewness		.007
Std. Error of Skewness		.144
Kurtosis		-.070
Std. Error of Kurtosis		.286
Range		2.00
Minimum		1.00
Maximum		3.00

KATBO

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	58	20.1	20.1	20.1
	Sedang	189	65.6	65.6	85.8
	Tinggi	41	14.2	14.2	100.0
	Total	288	100.0	100.0	

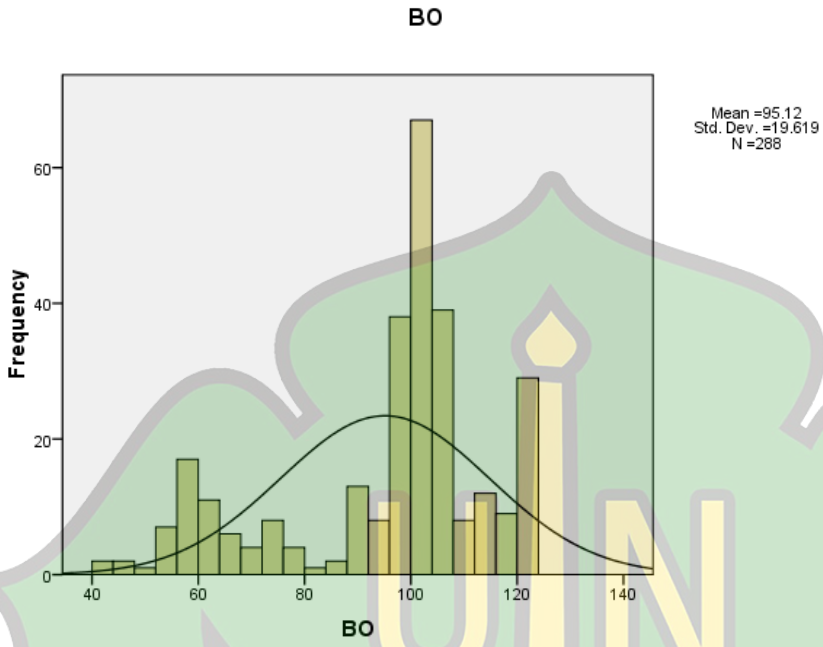
UJI NORMALITAS *BURNOUT*

Statistics

BO

N	Valid	288
	Missing	0
Mean		95.12
Std. Error of Mean		1.156
Median		101.00
Std. Deviation		19.619
Variance		384.906
Skewness		-.979
Std. Error of Skewness		.144
Kurtosis		.012
Std. Error of Kurtosis		.286
Range		78
Minimum		42
Maximum		120

جامعة الرانري
AR-RANIRY



UJI LINIERITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
BO * KD	288	100.0%	0	.0%	288	100.0%

Report

BO

KD	Mean	N	Std. Deviation
65	78.00	1	.
71	74.00	1	.
73	75.00	1	.
76	69.00	1	.
77	74.00	3	2.000

جامعة الرانري
AR-RANIRY

78	78.00	1	.
79	81.00	1	.
80	84.00	1	.
81	73.50	2	4.950
82	73.00	2	2.828
83	66.00	1	.
84	77.50	2	16.263
85	67.00	2	2.828
87	83.00	2	11.314
88	75.50	2	20.506
89	78.50	12	18.735
90	70.31	13	16.963
91	69.88	8	20.032
92	75.17	12	23.315
93	84.57	14	20.732
94	84.29	7	21.297
95	97.00	9	14.309
96	92.67	15	17.496
97	100.92	24	2.283
98	94.92	12	13.780
99	98.44	18	10.054
100	101.00	10	1.944
101	93.71	7	16.889
102	99.29	7	3.684
103	104.18	11	6.290
104	102.00	5	3.808
105	92.27	11	23.354
106	110.50	4	6.758
107	97.43	7	24.704
108	105.50	2	2.121
109	106.00	2	1.414
110	103.00	1	.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

111	112.00	1	.
112	105.50	2	.707
113	110.67	6	2.582
114	114.00	1	.
115	114.00	1	.
116	112.75	4	4.113
117	118.14	7	3.078
118	113.00	1	.
119	116.50	6	3.782
120	119.76	25	.831
Total	95.12	288	19.619

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
BO * KD	Between Groups	(Combined)	63575.400	46	1382.074	7.103	.000
		Linearity	50873.288	1	50873.288	261.458	.000
		Deviation from Linearity	12702.112	45	282.269	1.451	.041
	Within Groups		46892.586	241	194.575		
	Total		110467.986	287			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
BO * KD	.679	.461	.759	.576

UJI KORELASI

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
BO	95.12	19.619	288
VAR00002	99.88	10.904	288

Correlations

		BO	VAR00002
BO	Pearson Correlation	1	.679**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	288	288
VAR00002	Pearson Correlation	.679**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	288	288

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

جامعة الرانري
AR-RANIRY