

SKRIPSI

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP

TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG

SEDANG MENYUSUN SKRIPSI



DIAJUKAN OLEH :

FITRYANI ARFAN

4515091018

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR

2020



**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP
TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

BOSOWA
SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Fitryani Arfan

4515091018

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

2020

HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

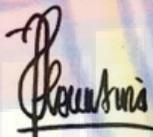
Disusun dan diajukan oleh :

FITRYANI ARFAN

4515091018

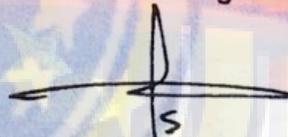
Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian
Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar
Pada Hari Jumat , tanggal 06 bulan Maret tahun 2020

Pembimbing I



Titin Florentina, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0910078104

Pembimbing II



St. Syawaliah Gismin S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0911078501

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar



Musawwir, S.Psi., M.Pd
NIDN: 0927128501

HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan seminar ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata satu (S1) Psikologi terhadap atas nama :

Nama : Fitriyani Arfan
NIM : 4515091018
Program Studi : Fakultas Psikologi
Judul : Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Titin Florentina, S.Psi., M.Psi., Psikolog

(.....)

2. St. Syawaliah Gismin S.Psi., M.Psi., Psikolog

(.....)

3. Musawwir, S.Psi., M.Pd

(.....)

4. Arie Gunawan HZ, S.Psi., M.Psi., Psikolog

(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Bosowa Makassar


Musawwir, S.Psi., M.Pd

NIDN : 0927128501

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi” merupakan asli dibuat sendiri oleh peneliti yang bersangkutan, berdasarkan hasil penelitian dan bukan merupakan hasil karya orang lain. Begitupun dengan data-data penelitian yang diambil oleh peneliti merupakan data asli dari responden pada penelitian ini.

Dengan pertanyaan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, Saya bertanggung jawab secara moril sebagai insan akademik atas skripsi ini.

Makassar, 10 Maret 2020



Fitryani Arfan

MOTTO

Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.

(QS. Al Baqarah: 216)

Kalaupun harus jatuh berulang kali bahkan harus merangkak sekalipun tak apa, yang penting jangan sampai berhenti.

(Fitryani Arfan)

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur kepada Allah Subhanahu Wata'ala atas berkah,
rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis,

*Karya ini saya persembahkan kepada keluarga tercinta, terkhususnya
kedua orangtua, kepada dosen-dosen, sahabat serta kawan-kawan
terdekat.*



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam beserta keluarga dan sahabat-sahabatnya yang mengantarkan manusia dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang ini. Peneliti bersyukur mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi”. Penyusunan skripsi ini merupakan sebagai syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada fakultas Psikologi di Universitas Bosowa.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua saya Arfan Tuanani dan ibu saya tercinta Rita. Terima kasih atas segala doa, dukungan, kasih sayang, dan perhatian yang selalu diberikan selama mengerjakan skripsi ini. Terima kasih sudah menjadi orang tua yang tangguh dalam membesarkan anak ini hingga dapat menulis dan menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Titin Florentina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing I dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah meluangkan waktu untuk membimbing peneliti sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Tanpa doa, dukungan, dan kritik membangun dari ibu, peneliti

tidak mampu menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk setiap ilmu yang ibu berikan.

3. Ibu St. Syawaliah Gismin S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing II dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah meluangkan waktu untuk membimbing peneliti sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Tanpa doa, dukungan, dan kritik membangun dari ibu, peneliti tidak mampu menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk setiap ilmu yang ibu berikan.
4. Dekan fakultas psikologi Bapak Musawwir., S.Psi., M.Pd yang juga selaku pembimbing akademik, *expert* dan juga penguji, terima kasih atas setiap waktu, dan nasehat yang diberikan. Terima kasih atas kesabaran dalam membantu peneliti dari awal perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
5. Pak Arie Gunawan HZ., M.Psi., Psikolog, selaku penguji dan juga *expert* yang telah memberikan saran dan kritik dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala bantuan dan masukan yang membuat peneliti tidak pantang menyerah.
6. Ibu Sulasmi Sudirman, S.Psi., M.A, Ibu Minarni, S.Psi., M.A, Ibu Sri Hayati, M.Psi., Psikolog, Ibu Hasniar A Radde, S.Psi., M.si, Pak Andi Budhy Rakhmat, M.Psi., Psikolog dan Pak Syahrul Alim S.Psi., M.A, serta semua dosen yang telah sabar mengajarkan peneliti dari awal perkuliahan hingga saat ini.
7. Pak Jufri, kak indah, Ibu jerni, Ibu Darma, Ibu ira dan Kak Wulan yang membantu saya dalam berbagai macam urusan administrasi.

8. Keluarga besar saya yang selalu memberikan doa dan dukungan serta semangat untuk saya.
9. Ririn Alvionita Arfan selaku adik semata wayang saya. Terima kasih selalu memberikan dukungan dan doa yang membuat saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. M. Aditya Pratama. Dj, yang selalu menjadi tempat cerita dan pendengar yang baik untuk peneliti. Terima kasih untuk setiap doa, dukungan, motivasi, bantuan serta kasih sayang yang diberikan kepada peneliti sejak awal kuliah hingga menyelesaikan skripsi ini.
11. Anisa Tanrere, Wasti Simalango, Feren Arisandy, Kak Juneta Poppy, Andi Nabila dan Kak Rasviandy, teman-teman seperjuangan skripsi saya. Terima kasih atas setiap saran dan masukan yang telah membantu peneliti dari awal penyusunan skripsi.
12. Abdul Razak dan Yafiah Amalia, terima kasih telah meluangkan waktunya untuk membantu dan telah sabar mengajari peneliti dalam proses olah data.
13. Aisyah Maharani, Andriani Novianti, lin Amalia Satyani, Riska Novia Pratiwi, Hasma Nur Qadri. Terima kasih atas segala waktu, kasih sayang yang telah diluangkan untuk peneliti serta bantuan yang diberikan kepada peneliti sejak awal perkuliahan sampai sekarang.
14. Teman-teman angkatan saya Wund't 2015 yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu. Terima kasih telah banyak memberikan warna selama perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk pembelajaran, pengalaman hingga kenangan yang diberikan kepada peneliti selama lima tahun.

15. Nanda, Yana, Uni, dan Uci, Iksan, Lucky, dan Salam selaku teman-teman seperantauan saya terima kasih telah meluangkan waktunya untuk membantu peneliti untuk membagi dan menginput data. Terima kasih karena selalu menemani, menghibur dan memberi dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

16. Dinda, Novia, Ria, Inggit, Ica, Lutfia, Faza, Ardy, Doni, Alan, Indra, Yayat selaku teman-teman saya sejak duduk dibangku SMA yang selalu mengirimkan doa, dukungan dan semangat kepada peneliti.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Makassar, 10 Maret 2020

Fitryani Arfan

ABSTRAK

Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Fitryani Arfan

4515091018

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

Fitryaniarfan@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian dilakukan terhadap 403 mahasiswa yang berkuliah di Makassar yang sedang menyusun skripsi. Alat pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk penelitian ini adalah Skala regulasi emosi yang digunakan adalah jenis skala likert. Skala regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *emotion regulation* questionnaire (ERQ) (Gross & John, 2003). Skala tingkat stres yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada skala stres yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh Gamayanti (2018) yaitu *Student-Life Stress Inventory* yang dikembangkan oleh Gadzella (1991). Data dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan menggunakan bantuan SPSS 24. Hasil analisis memberikan kesimpulan yakni, regulasi emosi memberikan kontribusi terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kata kunci: *Regulasi Emosi, Tingkat Stres, Mahasiswa*

DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan Hasil Penelitian	i
Halaman Persetujuan Penguji Hasil Penelitian	ii
Halaman Pernyataan	iii
Motto	iv
Persembahan	v
Kata Pengantar.....	vi
Abstrak	x
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar	xv
Daftar Lampiran.....	xvi
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II Tinjauan Pustaka.....	8
A. Tingkat Stres	8
1. Definisi Stres	9
2. Stres Akademik	9
3. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	9
4. Faktor-Faktor Stres.....	12
B. Regulasi Emosi	16
1. Definisi Regulasi Emosi.....	17
2. Aspek- Aspek Regulasi Emosi.....	19
3. Proses Regulasi Emosi	19
C. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi.....	21
D. Bagan Kerangka Fikir.....	23
E. Hipotesis	23
BAB III Metode Penelitian.....	24
A. Jenis Penelitian	24

B. Variabel Penelitian	24
C. Definisi Variabel	24
1. Definisi Konseptual.....	24
2. Definisi Operasional	25
D. Populasi & Sampel.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data	27
1. Skala Tingkat Stres	27
2. Skala Regulasi Emosi.....	28
F. Uji Instrumen Penelitian	29
1. Uji Validitas	31
2. Uji Reliabilitas.....	34
G. Analisis Data	36
1. Analisis Deskriptif	36
2. Uji Asumsi Regresi Sederhana.....	36
3. Uji Hipotesis	37
H. Prosedur Penelitian.....	38
1. Tahap Persiapan Penelitian.....	38
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian	39
3. Tahap Pengolahan Data.....	40
I. Proses Penelitian	41
BAB IV Hasil Dan Pembahasan	42
A. Deskriptif Demografi Responden.....	42
1. Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
2. Demografi Responden Berdasarkan Usia.....	43
3. Demografi Responden Berdasarkan Suku.....	43
4. Demografi Responden Berdasarkan Fakultas	44
5. Demografi Responden Berdasarkan Semester.....	45
B. Deskriptif Variabel Penelitian.....	46
1. Deskriptif Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Susun Skripsi	47
2. Deskriptif Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Susun Skripsi	48
C. Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi.....	49
1. Deskriptif Tingkat Stres Pada Mahasiswa Susun Skripsi	49

2. Deskriptif Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Susun Skripsi	56
D. Hasil Uji Asumsi	63
1. Uji Normalitas	63
2. Uji Linearitas.....	64
E. Hasil Uji Hipotesis	65
F. Pembahasan.....	66
1. Gambaran Umum Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi	66
2. Gambaran Umum Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi	68
3. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi	69
G. Limitasi Penelitian	73
BAB V Kesimpulan Dan Saran.....	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	73
Daftar Pustaka	74
Lampiran	78



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Tingkat Stres.....	27
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Regulasi Emosi Sebelum Uji Coba.....	29
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Regulasi Emosi Setelah Uji Coba.....	34
Tabel 3.4 Reliabilitas Skala Tingkat Stres Dan Regulasi Emosi.....	35
Tabel 3.5 Jadwal Penelitian.....	41
Tabel 4.1 Batas Kategorisasi Skor.....	45
Tabel 4.2 Tingkat Stres Keseluruhan Responden.....	46
Tabel 4.3 Kategorisasi Tingkat Stres.....	46
Tabel 4.4 Regulasi Emosi Keseluruhan Responden.....	47
Tabel 4.5 Kategorisasi Kontrol Regulasi Emosi.....	47
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas.....	63
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas.....	63
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Diagram Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Gambar 4.2	Diagram Demografi Berdasarkan Usia	43
Gambar 4.3	Diagram Demografi Berdasarkan Suku	43
Gambar 4.4	Diagram Demografi Berdasarkan Fakultas	44
Gambar 4.5	Diagram Demografi Berdasarkan Semester	45
Gambar 4.6	Diagram Tingkat Stres	46
Gambar 4.7	Diagram Regulasi Emosi	48
Gambar 4.8	Diagram Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Gambar 4.9	Diagram Tingkat Stres Berdasarkan Usia	50
Gambar 4.10	Diagram Tingkat Stres Berdasarkan Suku	52
Gambar 4.11	Diagram Tingkat Stres Berdasarkan Fakultas	53
Gambar 4.12	Diagram Tingkat Stres Berdasarkan Semester	55
Gambar 4.13	Diagram Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin	56
Gambar 4.14	Diagram Regulasi Emosi Berdasarkan Usia	57
Gambar 4.15	Diagram Regulasi Emosi Berdasarkan Suku	59
Gambar 4.16	Diagram Regulasi Emosi Berdasarkan Fakultas	60
Gambar 4.17	Diagram Regulasi Emosi Berdasarkan Semester	62

Daftar Lampiran

Lampiran 1 <i>Blueprint</i> Skala.....	90
Lampiran 2 Skala Penelitian	95
Lampiran 3 Input Data	100
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas	131
Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas.....	137
Lampiran 6 Output Hasil Analisis Deskriptif	139
Lampiran 7 Output Hasil Uji Asumsi.....	152
Lampiran 8 Output Hasil Uji Hipotesis.....	154



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres bukan hal yang asing dikalangan masyarakat. Stres bisa terjadi disemua kalangan termasuk mahasiswa. Perguruan tinggi dapat menjadi tempat penuh tekanan bagi mahasiswa ketika mereka melewati proses adaptasi dengan lingkungan pendidikan dan sosial mereka. Mahasiswa pada umumnya mendambakan kelulusan dengan nilai yang baik serta tepat waktu. Tetapi kehidupan mahasiswa tidak terlepas dari tekanan dan kesulitan. Kenyataannya banyaknya tuntutan dari dunia perkuliahan sering kali menjadi pemicu stres bagi mahasiswa dan menjadi penghambat kelulusan mahasiswa itu sendiri.

Stres yang dialami mahasiswa biasanya bersumber dari kehidupan akademiknya, yang bisa berasal dari tuntutan eksternal dan internalnya. Eksternal bisa berasal dari tugas-tugas kuliah, tuntutan dari orang tua yang menginginkan untuk selesai tepat waktu hingga penyesuaian sosial dilingkungan kampusnya. Sedangkan tuntutan internal dapat berupa kemampuan mahasiswa itu sendiri untuk memahami pelajaran (Heiman & Kavris, 2005) Stres yang dialami oleh mahasiswa akan memberikan dampak negatif jika tidak ditangani dengan baik. Stres yang terjadi akan berdampak negatif terhadap pengerjaan tugas-tugas perkuliahan bahkan berdampak terhadap kelangsungan hidupnya sendiri.

Greenberg (2002) mendefinisikan stres secara umum sebagai suatu situasi yang memberikan tekanan pada seseorang sehingga menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, mudah marah, sedih, sulit

berkonsentrasi, nafsu makan bertambah atau berkurang, hingga susah tidur. Kenyataannya dampak negatif stres yang dialami oleh mahasiswa berbeda-beda antara satu dengan yang lain dan bergerak dalam rentang stres sampai sangat stres. Hal ini diketahui dari wawancara peneliti pada sepuluh mahasiswa yang berkuliah di universitas yang ada di Kota Makassar mengenai stres yang secara subjektif mereka rasakan.

Wawancara yang telah dilakukan terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi didapatkan hasil, mahasiswa pertama mengaku sering mengalami perasaan gelisah bahkan cemas saat akan melakukan proses bimbingan. Ia menjelaskan jika takut hingga deg-degkan jika tidak dapat memberikan jawaban yang tepat saat melakukan proses bimbingan. Ia juga mengakui jika sulitnya berkonsentrasi sehingga membuatnya kesulitan menemukan literatur dalam penelitiannya.

Mahasiswa kedua yang mengerjakan skripsi mengaku jika ia merasa sangat sensitif dan lebih mudah marah dengan orang-orang disekitarnya. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi melaporkan jika ia lebih emosional dari sebelumnya. Ia mengaku lebih cepat tersinggung dan mudah marah. Mahasiswa kedua mengaku jika sering kali merasa kewalahan dengan tugas-tugas yang diberikan dari pembimbing.

Delapan mahasiswa lainnya yang juga menjadi responden dalam proses wawancara menjelaskan jika saat mengerjakan skripsi timbul rasa gelisah dan sering timbul pertanyaan untuk diri mereka sendiri seperti, apakah mereka mampu menyelesaikan skripsinya, dapatkah skripsinya selesai tepat waktu dan pertanyaan-pertanyaan yang timbul yang membuat mereka selalu merasa gelisah. Mereka mengaku jika

kegelisahan yang mereka rasakan hingga berdampak pada kualitas tidur mereka. Mereka melaporkan jika ketika tidur mereka terus-menerus terbangun dengan perkembangan skripsinya. Mereka mengaku sulit berkonsentrasi dan memiliki daya ingat yang perlahan menurun.

Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) menggambarkan stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap *stressor* tersebut yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Sarafino (1998) mengemukakan jika stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan karena adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan persepsi mengenai tekanan dalam diri. Dokter spesialis kejiwaan Rumah Sakit Hasan Sadikin (RSHS) Bandung, Teddy Hidayat.,dr.,SpKJ (K) mengungkapkan data kasar betapa seriusnya masalah kesehatan jiwa yang dihadapi mahasiswa. Dalam seminggu, kata Teddy, ada tiga sampai empat mahasiswa yang mengeluhkan depresi dan memiliki ide untuk bunuh diri (Kumparan.com).

Hal ini dibuktikan dengan sebuah kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa berinisial FA 24 tahun, yang ditemukan tewas dengan posisi tergantung di pintu kamar kosnya di kawasan Padang Bulan, Medan Sumatera Utara, pada Senin 20 Oktober 2014 lalu. Korban bunuh diri diduga karena stres memikirkan skripsi yang tak kunjung selesai. Korban diketahui merupakan mahasiswa Fakultas Fisip Universitas Sumatera Utara semester akhir dan akan di DO jika tidak menyelesaikan skripsi dalam waktu tiga bulan (merdeka.com)

Kasus yang sama juga terjadi pada mahasiswa berinisial BW 24 tahun, ditemukan tewas dengan cara menggantung diri di Dusun Lamau Desa Perongan Kecamatan Sekdanau Hulu, Kalimantan Timur, pada Jumat malam 7 April 2017 lalu. Dia ditemukan di rumah bibinya sekitar pukul 22.00 WIB. Korban adalah mahasiswa semester akhir di Universitas Kapuas dan sedang menyusun skripsi. Dari keterangan Polisi, korban bunuh diri karena stres kuliah tidak kunjung selesai. Berdasarkan kasus yang dipaparkan diatas hal ini tentunya sangat memprihatinkan.

Dalam hal ini stres muncul jika tekanan yang di hadapi melebihi batas optimal. Penelitian yang dilakukan oleh Gunawati, (2006) terdapat hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi. Menurut Atkinson dkk, (2000) stress dapat diartikan sebagai reaksi atau ketegangan yang muncul secara otomatis ketika seseorang menghadapi situasi stres berupa situasi baru, situasi yang kurang menyenangkan, situasi yang menuntut serta situasi yang mengancam atau berbahaya.

Adanya kemampuan mengelola emosi yang dimiliki mahasiswa diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengendalikan stres dan mencegah terjadinya suatu gangguan stres, baik dalam bertindak maupun dalam berinteraksi dengan lingkungan yang mengakibatkan stres (Atkinson dkk, 2000). Dalam interaksinya mahasiswa akan merasakan sensasi emosi yang berasal dari proses belajar dan pengalaman hidupnya sehari-hari. Pengalaman tersebut dapat bersifat sesuatu yang menyenangkan atau bahkan sesuatu yang menyedihkan. Emosi pada dasarnya akan terus berkembang sejalan dengan waktu.

Setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menghadapi stres dan menerima dampak stres, meskipun memiliki sumber stres yang sama. Salah satu faktor yang memengaruhi adanya perbedaan dampak tersebut adalah regulasi emosi. Dalam hal ini kemampuan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi dampak stresor yang mereka alami. Seperti ungkapan Sarafino & Smith (2011) menyatakan jika stres tidak hanya sebuah stimulus atau respon, melainkan suatu proses dimana seseorang berada dalam sebuah situasi yang dapat memengaruhi dampak stresor melalui strategi perilaku, kognitif, dan emosional.

Goleman (2002) mengartikan emosi sebagai suatu yang khas, dan meliputi suatu keadaan biologis, psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Ketidakmampuan mahasiswa dalam menunjukkan respon emosi yang tepat dalam kehidupannya sehari-hari dapat menjadi salah satu faktor munculnya stres. Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan jika kemampuan untuk regulasi emosi perlu dimiliki oleh mahasiswa.

Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Wang & Saudino (2011) menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam regulasi emosi. Selain itu Krkovic, dkk (2018) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang rendah dapat menjadi faktor terjadinya stres karena ketidak mampuannya menanggapi suatu sumber stres. Sumber stres yang dimaksud adalah suatu tekanan atau keadaan yang dapat bersumber dari dalam atau luar diri individu itu sendiri.

Berdasarkan uraian diatas dapat memberikan gambaran regulasi emosi memiliki keterkaitan terhadap tingkat stres pada mahasiswa dan hal ini menjadi dasar mengapa penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres penting untuk dilakukan. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka di dapatkan rumusan masalah yang akan menjadi acuan penelitian yaitu apakah ada pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

D. Manfaat penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman baru mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stress akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, manfaat penelitian ini bagi mahasiswa;

- a. Bagi mahasiswa, mampu memahami bagaimana regulasi emosi dapat mempengaruhi dampak stres yang dirasakan.
- b. Bagi tenaga pengajar, dapat dijadikan sumber informasi mengenai stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menjadi bahan referensi kedepannya dalam meneliti regulasi emosi dan stres akademik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres

1. Definisi Stres

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan karena adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan persepsi mengenai tekanan dalam diri yang berasal dari sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (Sarafino, 1998). Stres tidak hanya sebuah stimulus atau respon, melainkan suatu proses di mana seseorang berada dalam sebuah situasi yang dapat memengaruhi dampak stresor melalui strategi perilaku, kognitif, dan emosional. Dalam hal ini setiap orang memiliki tingkat stres yang berbeda meskipun memiliki sumber stres yang sama. Dapat dikatakan stres jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimal (Sarafino & Smith, 2011).

Di mana Richard (2010) juga mengungkapkan jika stres adalah suatu proses menilai peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan. Stres terdiri atas dua komponen fisik dan psikologis. Komponen fisik melibatkan kontak langsung atau hambatan fisik, sedangkan komponen psikologis melibatkan bagaimana individu memahami keadaan dalam kehidupan mereka (Lovallo, 2015).

Secara tidak langsung stres dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik manusia. Stres yang tidak dapat di kelola dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif misalnya pusing, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah atau berkurang, hingga susah tidur (Greenberg, 2002).

Berdasarkan paparan diatas maka dapat dikatakan bahwa stres merupakan suatu respon yang timbul akibat adanya tekanan diluar batas kemampuan individu itu sendiri. Tekanan ini berasal dari aktivitas individu dengan lingkungannya.

2. Stres Akademik

Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) menggambarkan stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap *stressor* tersebut yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Wilks (2008) juga menjelaskan stres akademik merupakan hasil dari kombinasi tuntutan akademik yang melebihi batas optimal seseorang.

Stres akademik berhubungan dengan segala sesuatu yang memengaruhi kehidupan akademik serta diartikan sebagai kondisi individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang *stressor* akademik yang secara langsung berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerst & Gregoire, 2004)

3. Aspek-aspek Stres Akademik

Gadzella (1991) menyatakan aspek stres akademik sebagai berikut:

a. *Physiological* (Aspek Fisik)

Biologis atau aspek fisik yaitu reaksi fisiologis yang berdampak pada kondisi seseorang saat terjadi stres atau adanya suatu kondisi atau situasi yang memberikan sinyal tidak aman atau mengancam. Reaksi fisik yang dimaksud adalah merasakan rasa sakit pada organ tubuh seperti jantung berdetak lebih cepat, gemetar, keluarnya

keringat secara berlebihan, sakit perut, sesak napas, nyeri punggung, sakit kepala, radang sendi, pengurangan atau penambahan berat badan secara drastis hingga gangguan pencernaan.

b. *Emotional (Aspek Emosi)*

Emosi sering kali disertai stres. Seseorang akan menggunakan keadaan emosional mereka tiap kali menyikapi stres. Respon emosional yang dimaksud adalah dapat berupa fobia dan kecemasan. Fobia adalah ketakutan intens dan irasional yang langsung terkait dengan peristiwa dan situasi tertentu. Sedangkan kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang tidak jelas dalam mengantisipasi suatu keadaan atau ancaman yang akan datang dan sering kali melibatkan ancaman yang relatif tidak pasti atau tidak spesifik.

Stres tidak hanya menimbulkan kecemasan dan fobia tetapi stres juga dapat menimbulkan perasaan sedih dan depresi. Perasaan sedih dan depresi dibedakan dengan tingkat keseriusannya. Dikatakan sebagai depresi ketika menjadi parah dan berlangsung dalam waktu yang lama dan terus-menerus. Individu dengan gangguan depresi cenderung memiliki suasana hati yang sedih hampir tiap hari, merasa lesu, kehilangan energi, konsentrasi dan minat, memiliki kebiasaan tidur yang buruk, memiliki nafsu makan yang buruk atau meningkat tajam.

c. *Behavioral (Aspek Perilaku)*

Stres dapat mengubah perilaku orang antara satu sama lain. Dalam beberapa situasi yang memberi tekanan orang-orang dapat

bekerja sama antara satu sama lain untuk saling membantu untuk melewati tekanan dan mencari orang lain untuk mendapatkan kenyamanan dan kedekatan.

Dalam beberapa situasi yang sama stres juga dapat mengubah seseorang menjadi lebih pemarah, tidak ramah dan tidak peka terhadap kebutuhan orang lain (Cohen & Spacapan, 1978). Perilaku agresif tidak terhindarkan ketika stres dan kemarahan bersatu. Perilaku negatif yang muncul biasanya akan meningkat saat stressor meningkat. Perilaku agresif yang terkait dengan stres secara langsung memberikan dampak dalam kehidupan. Misalnya seperti menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan *defense mechanism*, dan memisahkan diri dari orang lain.

d. *Cognitive Appraisal* (Penilaian kognitif)

Adapun respon kognitif meliputi proses penilaian terhadap stress yang dianggap berbahaya atau mengancam diri, kekacauan pikiran, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, atau munculnya pikiran-pikiran yang tidak sehat.

Lepore (1997) mengatakan jika stres juga dapat memengaruhi fungsi kognitif dengan cara mengalihkan perhatian seseorang. Kognitif yang dimaksud dalam aspek ini adalah rusaknya proses kognitif seseorang yang membuatnya tidak mampu berkonsentrasi, daya ingat yang perlahan menurun, hingga kesulitan memecahkan masalah. Dalam hal ini tidak hanya stres yang mampu memengaruhi proses kognitif, tetapi sebaliknya kognitif juga mampu memengaruhi

tingkat stres pada individu tergantung bagaimana mereka memandang suatu situasi yang membuat mereka merasa terancam atau tertekan (Brosschot, 2010).

4. Faktor-faktor Stres

Sarafino & Smith (2011) membagi faktor stres sebagai berikut:

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat bersumber dari mana saja. Dukungan sosial dapat bersumber dari teman, saudara, keluarga, pasangan kekasih atau pun kelompok atau komunitas. Seseorang dengan dukungan sosial merasa bahwa mereka dicintai, dihargai, dan merasa menjadi bagian dari kelompok atau lingkungannya dan dapat membantu ketika dibutuhkan. Dukungan sosial mengacu pada bagaimana seseorang melakukan sesuatu untuk orang lain. Dukungan sosial juga mengacu pada persepsi bagaimana seseorang mengenai bentuk kenyamanan, kepedulian dan adanya bantuan ketika dibutuhkan.

Setiap dukungan sosial yang dirasakan setiap orang akan memiliki efek berbeda-beda pada kesehatan. Dukungan sosial terdiri atas beberapa tipe yaitu emosional, dukungan nyata, dukungan informasi dan yang terakhir adalah dukungan persahabatan. Dukungan emosional adalah bentuk dukungan sosial yang mengacu pada bagaimana seseorang menyampaikan rasa empatinya kepada orang lain, menyampaikan rasa peduli dan memberikan dorongan kepada orang lain. Dukungan emosional dapat memberikan

kenyamanan kepada orang lain karena merasa dicintai dan merasa memiliki orang lain saat mengalami stres.

Yang kedua adalah dukungan nyata, dukungan sosial ini adalah bagaimana seseorang memberikan bantuan langsung kepada orang lain saat mereka membutuhkan. Misalnya memberikan bantuan makanan terhadap teman yang menjadi korban gempa bumi. Yang ketiga adalah dukungan informasi, berupa memberikan saran, arahan atau umpan balik kepada orang lain mengenai sesuatu yang mereka lakukan.

Misalnya memberikan saran kepada teman untuk tidak tidur terlalu larut agar tidak mengantuk keesokan harinya. Dan terakhir adalah dukungan persahabatan. Dukungan persahabatan mengacu pada ketersediaan orang lain dalam menghabiskan waktu bersama orang lain sehingga memberikan perasaan memiliki dan dimiliki oleh kelompok sebaya atau lingkungannya.

b. Kontrol Pribadi

Faktor lain yang dapat mengubah stres adalah bagaimana mereka merasakan kontrol atas apa yang mereka miliki dalam hidup mereka. Setiap orang cenderung menyukai perasaan dimana mereka merasa memiliki kendali atas apa yang terjadi pada mereka dan dapat mengambil tindakan langsung ketika ingin memengaruhi hal tersebut.

Dalam melakukan sesuatu, seseorang akan berjuang untuk mengontrol diri dan perasaannya agar dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif serta mendapatkan hasil yang

diinginkan dan menghindari hasil yang tidak diinginkan (Contrada & Goyal, 2004). Ada beberapa jenis kontrol pribadi yang dapat dilakukan untuk memengaruhi kejadian dalam hidup dan mengurangi stres yang mereka alami.

Kontrol yang pertama adalah kontrol perilaku. Kontrol perilaku mengacu pada kemampuan seseorang dalam mengambil tindakan nyata untuk mengurangi dampak dari sumber stres. Hal ini berupa mengurangi intensitas suatu situasi atau mempersingkat durasi. Selanjutnya adalah kontrol kognitif. Kontrol kognitif mengacu pada kemampuan seseorang dalam mengelola proses berpikirnya atau strategi yang digunakan untuk mengubah pola pikir mengenai stressor atau sumber stres.

c. Kepribadian sebagai ketahanan & Kerentanan

Beberapa kepribadian menjadi faktor yang membuat seseorang lebih mampu menghadapi pengalaman stres yang tinggi tanpa merasa tertekan secara emosional. Dan beberapa kepribadian lainnya membuat seseorang lebih kuat terhadap masalah. Hal inilah yang menjadi alasan mengapa respon stres yang dirasakan akan berbeda-beda tiap orangnya.

Ketahanan terdiri atas tiga karakter, pertama adalah kontrol pribadi yaitu bagaimana mereka mengontrol diri mereka untuk membangun kepercayaan jika mereka mampu memengaruhi kejadian dalam hidup mereka. Yang kedua adalah komitmen dimana seseorang merasa memiliki tujuan bagaimana mereka dan orang-orang disekitarnya terlibat dalam setiap kejadian dalam hidupnya.

Dan yang ketiga adalah tantangan yang mengacu pada bagaimana mereka melihat perubahan sebagai peluang untuk keluar dari suatu ancaman.

d. Pola Perilaku

Pola perilaku tipe A cenderung memiliki keinginan yang kuat dalam mencapai suatu tujuan meskipun dalam persaingan yang ketat. Mereka lebih senang melakukan banyak hal dalam waktu yang bersamaan, seseorang dengan pola perilaku tipe A termasuk orang yang tidak menyukai menunda suatu pekerjaan dan membuat waktu mereka yang kurang produktif. Seseorang dengan pola perilaku tipe A lebih sensitif dari pola perilaku tipe lainnya.

Seseorang dengan pola perilaku tipe A lebih mudah marah dan tersinggung tetapi mereka tidak mengungkapkan kemarahan mereka secara langsung. Seseorang dengan pola perilaku tipe A berbicara dengan keras dan tegas mereka juga sering mengambil alih suatu pembicaraan dalam forum atau lebih dikenal mereka dapat memimpin jalannya suatu diskusi (Chesney, Frautschi, & Rosenman, 1985).

Pola perilaku selanjutnya adalah pola perilaku tipe B. Seseorang dengan pola perilaku ini memiliki perbandingan terbalik dengan seseorang yang memiliki pola perilaku tipe A. Seseorang dengan tipe B cenderung lebih santai dan mereka cenderung berada dalam tingkat saing yang rendah, serta tidak terlalu mudah terpancing kemarahan. Saat mengikuti suatu forum diskusi mereka cenderung santai dan dapat dengan mudah menerima dan memberi masukan.

B. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Dalam kesehariannya individu akan merasakan sensasi emosi yang berasal dari proses belajar dan pengalaman hidup sehari-hari. Pengalaman yang didapatkan dapat berupa sesuatu yang bersifat menyenangkan atau bahkan menyedihkan. Emosi pada dasarnya akan terus berkembang sejalan dengan waktu. Goleman (2002) mengartikan emosi sebagai suatu yang khas, yang meliputi suatu keadaan biologis, psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Dalam interaksinya individu seharusnya memiliki kemampuan dalam regulasi emosi atau lebih tepatnya kemampuan untuk mengelola emosinya agar dapat menunjukkan respon emosi yang tepat dalam kehidupannya.

Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif.

Pratini (2013) juga menyatakan jika regulasi emosi dapat diartikan sebagai usaha seseorang dalam mengelola emosi dan melakukan adaptasi dengan lingkungannya untuk mencapai suatu tujuan secara internal maupun eksternal. Regulasi emosi sangat berperan penting dalam kehidupan seseorang guna membantunya untuk menentukan sikap dan tindakan yang tepat.

Regulasi emosi melibatkan seluruh bagian penting dan kognisi manusia seperti persepsi, perhatian, memori, pembuatan keputusan, dan kesadaran. Kemudian dengan dengan konsep *dual memory* ia juga menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat dicapai secara tidak langsung dengan melakukan umpan balik yang memelihara dan meningkatkan aktifitas bagian penting (Philippot, dalam Lewis, dkk 2008).

Berdasarkan paparan diatas maka dapat dikatakan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah kemampuan positif pada seseorang dalam mengelola emosi baik dengan mengurangi, meningkatkan hingga membatasi respon emosi yang dimiliki untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan.

2. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Gross (2007) menyatakan ada empat aspek dalam regulasi emosi :

a. *Strategies To Emotion Regulation (strategies)*

Strategi untuk meregulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatasi masalah dan mampu mengatur, membatasi dan menentukan respons emosional yang seharusnya dihadirkan. Pengaturan emosi ini melibatkan pengambilan tindakan yang mendorong terjadinya situasi yang diharapkan dan menimbulkan respons emosi yang diinginkan. Misalnya dengan menenangkan diri dapat membuat seseorang berpikir mengenai jalan keluar dari masalah yang sedang di hadapi serta memiliki kepercayaan diri dalam menyelesaikan masalah.

b. *Engaging In Goal Directed Behavior*

Adalah kemampuan individu dalam mengatur emosi yang dimiliki. Hal ini mengacu pada upaya bagaimana individu mengatur, emosi negatif mereka yaitu, mengurangi, mengontrol serta menekan intensitas atau durasi dari respons emosional negatif (kemarahan, kecemasan, dan kesedihan) sehingga individu dapat bertindak sesuai dengan harapannya serta dengan respon emosi yang tidak memicu adanya respon emosi negatif selanjutnya. Gross (1998) Dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa melakukan penilaian kembali terhadap suatu situasi dapat menurunkan tingkat perilaku ekspresif tetapi tidak memengaruhi pengalaman subjektif seseorang.

c. *Control Emotional Response*

Adalah kemampuan individu dalam mengelola respon emosi yang dirasakan sehingga dapat menampilkan respons emosional yang tidak berlebihan dan sesuai dengan yang diharapkan. Mengontrol respon emosional adalah kemampuan seseorang dalam memahami serta bersosialisasi secara emosional dengan orang lain atau lingkungan sosialnya. Respon emosional mengacu pada penekanan terhadap respon emosi yang muncul ketika suatu situasi tertentu memicu munculnya respon negatif atau respon positif. Respon emosional yang tidak terkontrol dapat memberikan dampak berupa hadirnya situasi yang tidak sesuai dengan harapan.

d. *Acceptance Of Emotional Response (acceptance)*

Adalah kemampuan individu dalam memahami serta menerima suatu situasi yang dapat mendorong timbulnya emosi negatif pada

dirinya. Menerima respon emosional bisa digambarkan dengan memikirkan konsekuensi dari suatu situasi yang terjadi atau yang sedang di hadapi misalnya dengan mempertimbangkan pengaruh yang didapatkan sehingga kemampuan ini dapat memicu ditunjukkannya respon emosi yang sesuai dengan situasi.

3. Proses Regulasi Emosi

Gross (2002) mengemukakan bahwa ada lima proses regulasi emosi pada individu yaitu:

a. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Pemilihan situasi melibatkan bagaimana seseorang bertindak untuk tetap berada pada situasi yang diharapkannya atau kemungkinan kecil berada disituasi yang akan membuat mereka merasa tidak menginginkannya. Pemilihan situasi mengacu pada bagaimana seseorang memandang konsekuensi yang akan terjadi dari tindakan yang akan dilakukan. Seringkali kita sadar akan apa yang akan terjadi ketika diberikan waktu untuk berpikir. Hal ini lah yang dapat memberikan motivasi seseorang agar mengambil langkah-langkah yang sesuai dengan tujuan sebelumnya sehingga terhindar dari situasi-situasi yang tidak diinginkan sebelumnya.

Pemilihan situasi dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk melampiaskan emosi dengan cara yang sesuai dan tidak menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan. Kahneman (2000) mendefinisikan pemilihan situasi sebagai suatu proses pengamatan terhadap diri sendiri dan pengungkapan pemikiran yang dalam (introspeksi diri).

b. Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Situasi yang berpotensi mengganggu tidak jarang akan menimbulkan respons emosional negatif. Modifikasi situasi adalah dengan mengalihkan situasi yang dapat menimbulkan respons emosional negatif menjadi situasi yang lebih menyenangkan. Setiap orang berpotensi untuk membuat situasi menjadi lebih menyenangkan. Misalnya dengan menampilkan ekspresi emosional yang menyenangkan, meminta maaf dan tidak menampilkan ekspresi emosional negatif. Modifikasi situasi dapat dengan efektif membawa seseorang kedalam situasi yang baru meskipun modifikasi situasi dapat bersifat internal dan eksternal.

c. Penyebaran Pelatihan (*Attentional Deployment*)

Pemilihan dan modifikasi situasi membantu membentuk situasi di mana akan fokus kepada individunya. Namun, juga memungkinkan untuk mengatur emosi tanpa harus benar-benar merubah lingkungan. Situasi memiliki banyak aspek, dan perhatiannya tidak hanya mengacu pada proses memengaruhi, menanggapi respons emosional tapi juga dengan pengalihan perhatian dalam situasi tertentu. Pengalihan perhatian juga mungkin termasuk pengalihan perhatian fisik misalnya dengan menutup mata dan telinga dan lainnya.

d. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Bahkan setelah situasi yang berpotensi muncul dan dihadapi, emosi tidak serta-merta mengikuti. Hal ini karena individu diharapkan dapat mengartikan suatu situasi dengan jenis tertentu

atau makna yang dapat di ambil dari suatu situasi itu sendiri. Perubahan kognitif mengubah bagaimana individu berpikir baik tentang situasi atau menuntut individu untuk mengelola situasi. Perubahan kognitif juga dapat dikatakan sebagai penilaian kembali terhadap situasi tertentu. Perubahan kognitif melibatkan perubahan arti situasi terhadap seseorang agar ada perubahan respons emosioanal seseorang terhadap situasi itu.

e. Modulasi Respons (Response Modulation)

Modulasi respons mengacu pada upaya individu untuk memengaruhi kecenderungan respon yang dirasakan, pengaruh tanggapan fisiologis, pengalaman, atau perilaku relatif langsung. Modulasi respons juga mengacu pada pengurangan pada perilaku eksperif atau menghambatan perilaku emosi ekspresif yang sedang berlangsung. Misalnya seseorang yang gugup ketika berdiri didepan kelas, otot yang tegang karena kesalahan dalam melakukan olah raga dan sebagainya.

C. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

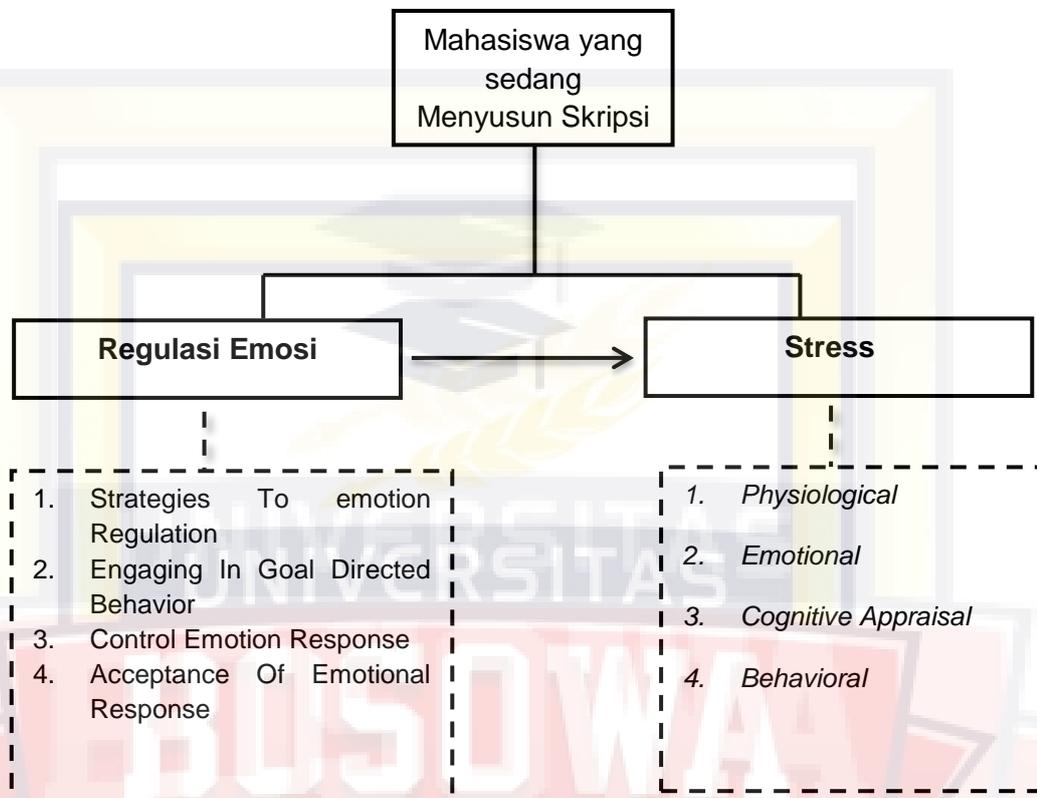
Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menuntut ilmu dibangku perguruan tinggi. Mahasiswa dituntut untuk selalu berpikir kritis dan dapat mengambil keputusan dengan cepat. Banyaknya tantangan dan tuntutan yang didapatkan oleh mahasiswa dalam kehidupannya sering kali menjadi pemicu stres bagi mahasiswa. Stres yang dialami mahasiswa biasanya berasal dari tuntutan internal dan eksternalnya. Tuntutan internalnya dapat

berupa bagaimana kemampuan seorang mahasiswa dalam memahami pembelajarannya dan tuntutan eksternalnya dapat berupa tuntutan orang tua yang menginginkan anaknya selesai tepat waktu, serta banyaknya tugas-tugas perkuliahan yang diberikan (Heiman & Kavris, 2005).

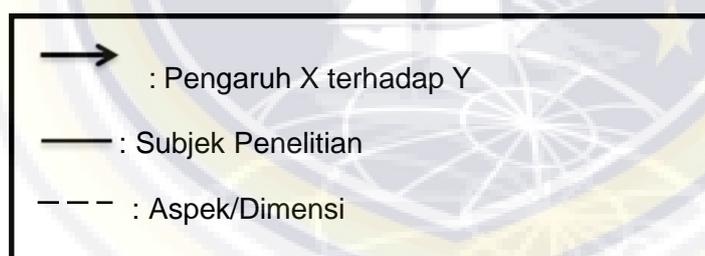
Stres yang dialami mahasiswa akan memberikan pengaruh terhadap pengerjaan tugas-tuganya sendiri jika tidak ditangani dengan baik. Stres dapat diartikan sebagai reaksi atau ketegangan yang muncul secara otomatis ketika seseorang menghadapi situasi stres berupa situasi baru, situasi yang kurang menyenangkan, situasi yang menuntut serta situasi yang mengancam atau berbahaya. Stres juga dapat digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan dalam diri. Dalam hal ini stres muncul jika tekanan yang di hadapi melebihi batas optimal (Atkinson dkk, 2000).

Mahasiswa dalam hal ini diharapkan mampu menghadapi stres yang mereka rasakan. Kemampuan dalam regulasi emosi sangat dibutuhkan oleh mahasiswa agar dapat membantunya dalam menentukan tindakan yang seharusnya mereka ambil saat mengalami stres. Kemampuan dalam regulasi emosi dapat memengaruhi bagaimana mahasiswa dalam mencapai tujuan yang sesuai dan mendapatkan hasil yang mereka inginkan dan menghindari hasil yang tidak diinginkan.

D. Bagan Kerangka Fikir



Keterangan :



E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan dari uraian sebelumnya yang telah dikemukakan diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dapat diartikan sebagai metode yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu yang pengumpulan datanya menggunakan analisis data statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2009). Azwar (2011) juga menjelaskan pendekatan kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang analisis datanya menggunakan angka dan pengolahan datanya menggunakan metode statistik.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut dalam sebuah penelitian yang memiliki aspek tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan dikembangkan untuk mendapatkan kesimpulan (Sugiyono, 2016).

Adapun variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:

Variabel Independen : Regulasi Emosi

Variabel Dependen : Stres Akademik

C. Definisi Variabel

1. Definisi Konseptual

a. Stres Akademik

Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) menggambarkan stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap *stressor*

akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap *stressor* tersebut yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif.

b. Regulasi Emosi

Regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku (Gross, 2007).

2. Definisi Operasional

a. Stres Akademik

Stres dapat diartikan sebagai suatu kondisi berupa tekanan atau tuntutan pada individu, yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman. Dalam penelitian ini stres diartikan sebagai suatu respon yang timbul akibat adanya tekanan diluar batas kemampuan individu itu sendiri. Tekanan ini berasal dari aktivitas individu dengan lingkungannya.

b. Regulasi Emosi

Regulasi emosi dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan positif pada seseorang dalam mengelola emosi baik dengan mengurangi, meningkatkan hingga membatasi respon emosi yang dimiliki. Hal ini ingin dilihat pada mahasiswa semester akhir yang

sedang menyusun skripsi. Regulasi emosi ini diukur dengan melihat bagaimana usaha yang dimiliki setiap individu secara

sadar atau tidak sadar dalam menentukan suatu respon atau perilaku yang tepat.

D. Populasi & Sampel

1. Populasi

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diteliti. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (Hadi, 2001) dan. Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah individu yang sedang berstatus sebagai mahasiswa dan sedang menyusun skripsi di perguruan tinggi yang ada di Makassar.

2. Sampel

Hadi (2001) mengemukakan bahwa sampel merupakan sebagian dari populasi. Karena sebagian dari populasi, maka sampel memiliki karakteristik yang dimiliki oleh populasinya. Sampel harus mempunyai paling sedikit satu sifat atau karakteristik yang sama.

Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Nonprobability Sampling*. Jenis sampling *incidental* dimana penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel dan cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2009). Adapun kriteria yang telah ditentukan peneliti untuk dijadikan sebagai sampel, yaitu:

1. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Berkuliah di Kota Makassar

Jumlah sampel pada penelitian ini ditentukan dengan berdasarkan tabel *krejcie* dengan taraf kesalahan 5%, sebanyak 349 sampel dan dibulatkan menjadi 400 sampel (Sugiyono, 2014).

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengambilan dan pengumpulan data pada penelitian yang akan dilakukan adalah dengan menggunakan skala psikologi. Azwar (2016) mengemukakan bahwa skala sebagai instrumen yang digunakan sebagai alat ukur. Didalam skala akan berisi sejumlah pernyataan yang dibuat sedemikian rupa untuk memperoleh informasi dari responden. Pada penelitian ini akan menggunakan dua skala, yaitu: skala stres akademik dan skala regulasi emosi.

1. Skala Tingkat Stres

Skala tingkat stres yang digunakan adalah jenis skala likert. Skala tingkat stres pada penelitian ini menggunakan pilihan jawaban yaitu SL (Selalu) = 4, S (Sering) = 3, J (Jarang)= 2, TP (Tidak Pernah) = 1.

Skala tingkat stres yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada skala stres yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh Gamayanti (2018) yaitu *Student-Life Stress Inventory* yang dikembangkan oleh Gadzella (1991).

Tabel 3.1 *Blue Print* Skala Tingkat Stres

Aspek	Indikator	Nomor Aitem	Total
Fisik	-Berkeringat		
	-Gugup		
	-Mengalami gangguan pencernaan	10, 2, 23, 12, 6, 21, 13, 19, 3	9
	-Gemetar		
	-Sakit kepala		

	– Jantung berdekat cepat – Tidak nafsuh makan – Sulit tidur		
Emosi	– Takut, khawatir, dan cemas – Merasa depresi – Marah	5, 7, 24, 9, 14, 4, 17	7
Tingkah Laku	– Menangis – Mudah tersinggung – Menyakiti diri sendiri dan orang lain – Memisahkan diri	11, 8, 15, 18, 10, 16	6
Kognitif	– Sulit berkonsentrasi – Menganalisa masalah yang dialami	1, 22	2
Jumlah			24

2. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi yang digunakan adalah jenis skala likert. Skala regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *emotion regulation questionnaire* (ERQ) (Gross & John, 2003). Adapun pilihan jawaban pada skala regulasi emosi terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), N (Netral), S (Setuju), SS (Sangat Setuju). Pilihan jawaban tersebut diberikan skor dengan angka 1 sampai 5. Item *favorable* akan mendapatkan skor 5 untuk jawaban Sangat Setuju (SS), 4 untuk jawaban Setuju (S), 3 untuk jawaban Netral (N), 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), dan 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), sedangkan item *unfavorable* sebaliknya. Item *unfavorable* akan mendapatkan skor 1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS), 2 untuk

jawaban Setuju (S), 3 untuk jawaban Netral (N), 4 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), dan 5 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Nomor Aitem Fav	Nomor Aitem Unf	Total
<i>Strategies To Emotion Regulation</i>	–Dapat menyelesaikan masalah	1, 23, 45,	12, 34, 56,	18
	–Menemukan cara untuk menyelesaikan masalah	22, 4, 46,	13, 35, 57,	
	–Mampu menenangkan diri	3, 25, 47	14, 36, 58	
<i>Engaging In Goal Directed Behavior</i>	–Mengatur respon negatif yang dirasakan	4, 26, 48,	15, 3, 59,	12
	–Memikirkan tindakan yang akan diambil	5, 27, 49	16, 38, 60	
	–Mampu mengelola respon emosi yang dirasakan			
<i>Control Emotional Response</i>	–Dapat menunjukkan respon emosi yang dirasakan	6, 28, 50,	17, 39, 61,	18
		7, 29, 51,	18, 40, 62,	
	–Mampu menyadari dan bernegosiasi secara emosional	8, 30, 52	19, 41, 63	
<i>Acceptance Of Emotional Response</i>	–Dapat memahami situasi yang terjadi	9, 31, 53,		18
	–Menerima situasi yang menimbulkan respon emosional negative	10, 32,	20, 42, 64,	
		54, 11,	21, 43, 65,	
	–Memikirkan konsekuensi dari situasi yang terjadi	33, 55	22, 44, 66	
Jumlah				66

F. Uji Instrumen Penelitian

Variabel tingkat stres di ukur dengan menggunakan skala yang telah dibuat oleh peneliti lain dan variabel regulasi emosi di ukur dengan menggunakan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti dan telah digunakan sebelumnya.

Peneliti meminjam skala tingkat stres tersebut sebagai alat pengumpul data pada penelitian ini. Peneliti terlebih dahulu lakukan permintaan izin kepada peneliti yang mengadaptasi dan memodifikasi skala tingkat stres. Untuk skala regulasi emosi di ukur dengan menggunakan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti dan telah digunakan sebelumnya. Adapun tahap-tahap konstruksi skala yang dilakukan peneliti, yaitu:

1. Tahapan pertama adalah dengan mencari grand teori mengenai regulasi emosi untuk didapatkan aspek-aspek yang digunakan untuk menyusun skala. Setelah mendapatkan aspek-aspek yang sesuai dengan grand teori yang digunakan tahapan selanjutnya adalah membuat *blue-print* (kisi-kisi) yang sesuai dengan aspek-aspek yang ada.
2. Setelah membuat *blue-print* yang berisikan dimensi dan indikator mengenai variabel penelitian. Tahapan selanjutnya adalah mulai menulis item. Penulisan item terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*. Item yang dibuat adalah berlandaskan dengan indikator, dan aspek-aspek yang berasal dari teori yang digunakan. Penleliti menyusun skala dengan jumlah item sebanyak 66 butir yang terdiri dari 33 item *favorable* dan 33 item *unfavorable*..
3. Proses selanjutnya adalah penulisan item yang diawali dengan melihat skala asli dari skala yang akan digunakan oleh peneliti. Adapun skala yang digunakan adalah ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*) oleh Gross & John (2003). Dalam skala tersebut itemnya terbagi atas 4 dimensi atau aspek sehingga sangat memudahkan peneliti dalam melakukan proses konstruksi. Peneliti menambahkan indikator pada dimensi atau aspek setiap item.

4. Setelah menambahkan indikator pada keempat dimensi tersebut peneliti melakukan perbaikan terhadap skala. Peneliti kemudian menggunakan skala yang disusun peneliti untuk di uji validitasnya dan reliabilitas dari alat ukur tersebut.

1. Uji Validitas

Validitas adalah sejauh mana alat ukur dapat dipercaya keakuratannya, untuk mengukur apa yang hendak diukur. Sebuah alat ukur dinyatakan valid apabila kemampuan alat ukur tersebut dapat mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki. Pengujian validitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah suatu skala psikologi mampu menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan tujuan ukurnya.

Validitas terbagi atas tiga jenis, yaitu validitas isi, validitas konstruk dan validitas kriteria. (Azwar, 2016).

a. Validitas Isi

1. Validitas Logis

Validitas logis atau *Logic Validity* adalah jenis validitas isi yang merujuk pada sejauh mana item dalam suatu alat ukur itu relevan dan merupakan representasi dari konstruk yang sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2017). Proses validasi logis skala dilakukan dengan menggunakan formula Lawshe's CVR (*Content Validity Ratio*) pendekatan yang mencerminkan tingkat validitas isi dari setiap item berdasarkan data yang empirik.

Pada prosedur CVR (*Content Validity Ratio*) Validitas logis akan ada SME (*Subject Matter Expert*) yang akan menentukan apakah item-item tersebut dengan jelas menggambarkan

indikator-indikator suatu aspek secara teoritis. Tahap ini ada tiga dosen psikologi yang bertindak sebagai SME untuk memberikan penilaian dan saran terhadap item dari kedua skala yang telah disusun dan di modifikasi sebelumnya. Dosen yang menjadi SME (*Subject Matter Expert*) yaitu Pak Musawwir S.Psi., M.Pd, Pak Arie Gunawan HZ., M.Psi., Psikolog, dan Pak Andi Budhy Rakhmat, M.Psi., Psikolog. Berdasarkan hasil validitas logis yang dilakukan oleh ketiga SME (*Subject Matter Expert*) beberapa item pada skala tingkat stres dan regulasi emosi direvisi redaksi kalimatnya. Kemudian peneliti akan memperbaiki skala tersebut berdasarkan saran dari SME.

2. Validitas Tampang (*Face Validity*)

Validitas tampang adalah jenis validitas yang pengukurannya didasari oleh penampakan fisik tes atau penampilan tes seperti tulisan, bahasa, serta kerapihan setiap bagian dari skala (Azwar, 2017). Pada penelitian ini validitas tampang digunakan untuk melihat apakah aitem-aitem yang akan disajikan pada responden sudah cukup baik dan jelas. Uji validitas tampang dilakukan dengan memberikan pada beberapa orang yang akan menjadi calon responden untuk mengisi dan mengoreksi skala yang diberikan.

Pada penelitian ini uji keterbacaan di lakukan oleh lima calon responden. lima calon responden ini merupakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kelima masukan responden dapat disimpulkan, bahwa sebaiknya pada kata pengantar tidak

terlalu panjang dan sebaiknya dibuat lebih singkat dan jelas. Kemudian untuk petunjuk pengerjaan sebaiknya diberikan tambahan penjelasan mengenai hal yang berkaitan dengan skala yang digunakan. Pada tampilan aitem sebaiknya tanda baca dan ukuran *font* diperhatikan, setiap keterangan dibagian atas skala sebaiknya diberikan warna serta disamakan tanda baca titiknya pada tiap aitem.

Seluruh masukan dari responden kemudian di revisi kembali oleh peneliti. Setelah skala direvisi oleh peneliti, kemudian dipersiapkan untuk instrumen penelitian.

3. Validitas Konstrak

Penelitian ini juga akan menggunakan validitas konstrak untuk mengukur validitas pada skala stres dan skala regulasi emosi. Validitas konstrak merupakan validitas yang menunjukkan sejauh mana suatu hasil tes mampu mengungkap suatu konstrak teoritik yang hendak diukur.

Validitas konstruk pada kedua skala yang digunakan pada penelitian ini, dapat dilihat dengan menggunakan aplikasi lisrel 8.70. Terlebih dahulu data diolah menjadi bentuk *Path Diagram* (PD) dengan standar *T-Value* > 0.05 dan *RMSEA* < 0.05 . Setelah data menjadi model yang *fit*, kemudian akan dilihat hasil *Lambda-X* yang memiliki nilai loading *positive* dan nilai *t-value* > 1.96 . Saat kedua syarat tersebut terpenuhi, maka item dapat dinyatakan valid.

Uji Validitas Skala tingkat stres menggunakan aplikasi lisrel 8.70 tidak terdapat aitem yang gugur. Sehingga semua aitem valid dan dapat digunakan untuk analisis selanjutnya. Uji validitas regulasi emosi menggunakan aplikasi lisrel 8.70 dapat diketahui bahwa terdapat 16 item yang dinyatakan gugur. Adapun aitem yang gugur yaitu 2, 4, 49, 28, 50, 7, 52, 17, 39, 61, 18, 19, 41, 63, 10, dan 16. Seluruh item yang gugur akan dibuang dan tidak akan digunakan untuk analisis selanjutnya, sehingga hanya item valid saja yang akan digunakan untuk analisis selanjutnya.

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala Regulasi Emosi Setelah Melakukan Uji Coba

Aspek	Indikator	Nomor Aitem Fav	Nomor Aitem Unf	Total
<i>Strategies To Emotion Regulation</i>	-Dapat menyelesaikan masalah	1, 23, 45,	12, 34,	17
	-Menemukan cara untuk menyelesaikan masalah	22, 4, 46,	56, 13,	
	-Mampu menenangkan diri	3, 25, 47	35, 57, 14, 36, 58	
<i>Engaging In Goal Directed Behavior</i>	-Mengatur respon negatif yang dirasakan	26, 48,	15, 3, 59,	10
	-Memikirkan tindakan yang akan diambil	5, 27	16, 38, 60	
<i>Control Emotional Response</i>	-Mampu mengelola respon emosi yang dirasakan	6, 29, 51, 8, 30	40, 62	7
	-Dapat menunjukkan respon emosi yang dirasakan			
	-Mampu menyadari dan bernegosiasi secara emosional			
<i>Acceptance Of Emotional Response</i>	-Dapat memahami situasi yang terjadi	9, 31, 53,	20, 42,	16
	-Menerima situasi yang menimbulkan respon emosional negative	32, 54,	64, 43,	
	-Memikirkan konsekuensi dari situasi yang terjadi	11, 33, 55	65, 22, 44, 66	
Jumlah				50

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah konsistensi hasil pengukuran suatu instrument atau alat ukur yang ditunjukkan oleh indeks 0 sampai 1. Semakin tinggi indeks yang diperoleh, maka semakin reliabel atau reliabelnya tinggi. Apabila reliabel tinggi, maka hal tersebut menunjukkan bahwa kesalahan pengukuran rendah (Azwar, 2016).

Uji reliabilitas pada skala tingkat stres dan regulasi emosi pada penelitian ini akan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Uji reliabilitas pada penelitian ini akan menggunakan aplikasi SPSS Statistic 24. Adapun ketentuan pada pengujian reliabilitas ini, jika *Alpha Cronbach* > 0,6 maka dapat dikatakan bahwa alat ukur tersebut reliabel. Namun, jika hasil dari *Alpha Cronbach* < 0,6 maka reliabilitas pada alat ukur rendah (Azwar, 2017).

Tabel 3.5 Reliabilitas Skala Tingkat Stres dan Skala Regulasi Emosi

Skala	Koefesien <i>Cronbach Alpha</i>	N of Items
Tingkat Stres	0.940	24
Regulasi Emosi	0.875	50

Berdasarkan hasil pengolahan data *Reliability Statistic* menggunakan *cronbach alpha* dengan menggunakan aplikasi SPSS Statistic 24, diketahui bahwa nilai reliabilitas skala tingkat stres dan regulasi emosi terhadap 403 responden yaitu sebesar 0.940 untuk skala tingkat stres dan 0.875 untuk skala regulasi emosi. Jika berdasarkan pada standar dari *Cronbach's alpha*, suatu data dikatakan reliabel jika $X \leq 0.6$. Namun berdasarkan hasil *reliability statistic* menunjukkan bahwa nilai *cronbach's alpha* mendapatkan nilai 0.940 dan 0.875, maka skala tingkat stres dan regulasi emosi ini dikatakan reliabel.

G. Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Data dalam penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif dalam aplikasi *SPSS 20.0 for Windows*. Analisis deskriptif adalah analisis yang bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai suatu subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan secara umum hasil penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkatan pada variable.

2. Uji Asumsi

Uji asumsi digunakan untuk sebagai salah satu syarat apakah data penelitian dapat mewakili populasi.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini ingin melihat apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak, untuk melihat hal tersebut maka akan melakukan uji normalitas dengan menggunakan bantuan *SPSS Statistic 24*. Adapun uji normalitas yang digunakan adalah teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Jika tingkat signifikansi dari koefisien K-S memiliki nilai lebih $> 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal, namun jika tingkat signifikansi $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas ini menguji apakah variabel independen pada penelitian ini memiliki hubungan terhadap variabel dependen

atau tidak. Linearitas memiliki definisi sebagai apakah garis antara X dan Y membentuk garis linear atau tidak. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS Statistic 24, dengan melihat tingkat signifikansi pada kategori *linearity*. Saat nilai sig *linearity* < 0.05 maka dapat dikatakan terdapat hubungan yang linear pada kedua variabel. Selain itu, saat nilai sig *deviation from linearity* > 0.05 maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang linear pada kedua variabel.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah asumsi atau dugaan sementara mengenai suatu hal terhadap rumusan masalah penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian biasanya disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum dijawab dengan jawaban yang empiric (Sugiyono, 2011).

H_0 : Tidak ada pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

H_1 : Ada pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

Hipotesis akan di uji dengan menggunakan teknik statistik regresi linier sederhana Di mana regresi linier sederhana didasarkan pada hubungan fungsional variabel independen dan variabel dependen. Untuk menguji hipotesis tersebut maka aplikasi yang digunakan adalah

SPSS versi 24. Hal-hal yang dilaporkan dalam hasil uji regresi sederhana yaitu:

- a. Nilai koefisien determinan atau R Square.
- b. Nilai kontribusi regulasi emosi terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi serta nilai signifikansi dari kontribusi tersebut. Kontribusi regulasi emosi terhadap tingkat stres dikatakan signifikan jika signifikansi kontribusi tersebut $< 0,05$ dan hal sebaliknya akan berlaku jika $> 0,05$.
- c. Nilai koefisien pengaruh (Beta) dari regulasi emosi terhadap tingkat stres beserta nilai uji-t nya dan nilai signifikansinya. Koefisien pengaruh dikatakan signifikan, jika nilai signifikansi dari nilai $t < 0,05$ namun jika sebaliknya maka hasilnya tidak signifikan.
- d. Persamaan regresi linier yang dihasilkan dari uji analisis regresi yang dilakukan.

H. Prosedur Penelitian

Tahapan-tahapan yang dilakukan peneliti sebelum melakukan pengambilan data hingga melakukan tahap analisis data akan diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan Penelitian

Peneliti mencari jurnal dan sejarah dari alat ukur yang akan digunakan sebelumnya. Peneliti mencari jurnal asli dari skala tersebut, siapa saja yang pernah menggunakan skala tersebut serta

bagaimana perkembangan dari kedua skala yang peneliti akan gunakan pada penelitian ini. Setelah peneliti melakukan hal tersebut kemudian peneliti membuat laporan terkait alat ukur tersebut dan memberikannya kepada pembimbing.

Setelah melakukan proses bimbingan dan pembimbing memberikan izin untuk menggunakan skala yang telah didapatkan. Selanjutnya peneliti membuat format membuat format penilaian yang akan diberikan kepada SME (*subject matter expert*). Pada tahap ini ada tiga dosen psikologi yang menjadi SME untuk memberikan penilaian dan saran terhadap item atau skala yang telah diterjemahkan oleh penerjemah. Setelah tahapan SME telah selesai, kemudian peneliti akan memperbaiki redaksi dari setiap bunyi aitem yang akan digunakan berdasarkan saran dan kritik dari SME.

Setelah melakukan perbaikan atas saran dari SME, selanjutnya peneliti menyusun skala dalam bentuk yang siap untuk dilakukan uji validitas. Peneliti melakukan uji validitas tumpang dengan bantuan lima calon responden. Setelah melakukan uji validitas tumpang selanjutnya peneliti memperbaiki skala sesuai dengan saran dari responden yang sebelumnya diberikan skala. Setelah melakukan revisi terhadap skala, kemudian peneliti memperlihatkan kembali kepada kedua pembimbing, skala yang sudah siap untuk digunakan untuk penelitian.

2. Pelaksanaan Penelitian

Peneliti memulai penelitian pada tanggal 27 desember 2019 hingga tanggal 2 februari 2020. Peneliti melakukan penelitian dengan menyebarkan skala penelitian yang telah dibuat sebelumnya, secara *online* dengan bantuan *google form* dan menyebarkan skala fisik atau *hard copy* secara langsung kepada responden.

Selama proses penyebaran skala ini, peneliti mengunjungi universitas yang ada di Makassar untuk diberikan skala penelitian dan peneliti juga mengunjungi *cafe* dan tempat-tempat makan cepat saji yang biasanya menjadi tempat para mahasiswa untuk duduk mengerjakan skripsi atau tugas-tugas lainnya. Selain itu peneliti juga menggunakan bantuan media sosial sebagai tempat untuk menyebarkan skala *online*.

3. Tahap Pengolahan Data dan Analisis Data

Peneliti mendapatkan 403 responden kurang lebih selama satu bulan. Setelah sampel pada penelitian ini tercukupi kemudian peneliti menginput data-data yang diperoleh dengan bantuan *microsoft excel*. Setelah peneliti menginput data-data tersebut kemudian peneliti melakukan uji validitas dan uji reliabilitas pada kedua skala.

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan bantuan Lisrel 8.70. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS *Statistic 24*. Setelah melakukan uji validitas dan uji reliabilitas, kemudian peneliti melakukan uji asumsi. Untuk melakukan uji



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

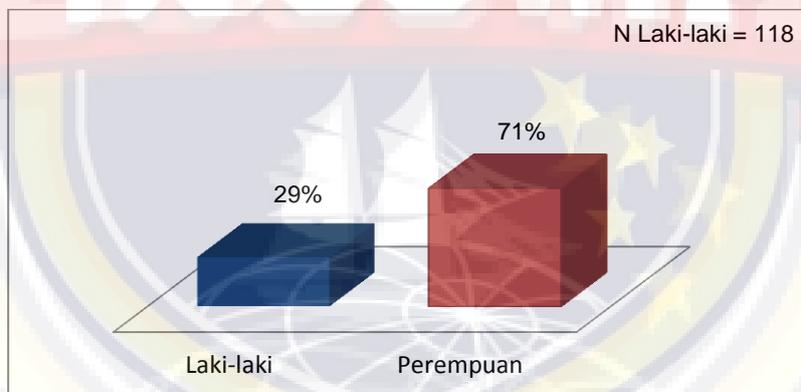
A. Demografi Responden

Subjek pada penelitian ini merupakan mahasiswa strata satu yang sedang menyusun proposal/skripsi yang berkuliah di Kota Makassar. Adapun jumlah keseluruhan sampel pada penelitian ini yaitu: 401 mahasiswa. Berikut akan dipaparkan gambaran umum responden.

1. Jenis Kelamin

Jumlah keseluruhan responden pada penelitian ini yang memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 283 responden (71%) dan laki-laki sebanyak 118 responden (29%).

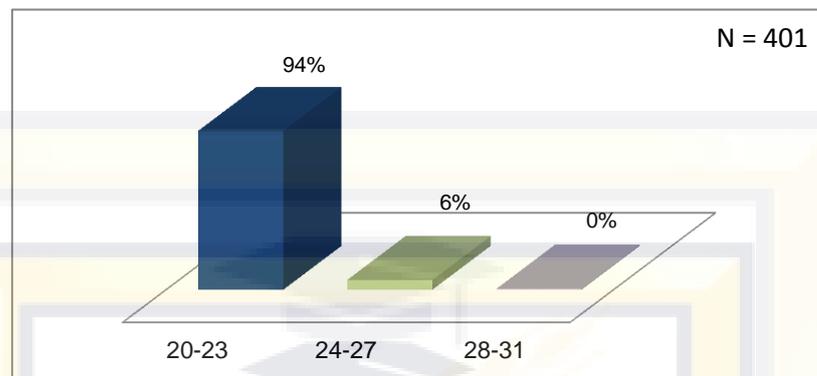
Gambar 4.1 Diagram Demografi Jenis Kelamin



2. Usia

Keseluruhan responden pada penelitian ini yang memiliki usia 20-23 tahun sebanyak 367 responden (94%), usia 24-27 tahun sebanyak 23 responden (6%), dan usia 28-31 tahun sebanyak 2 (0%) responden.

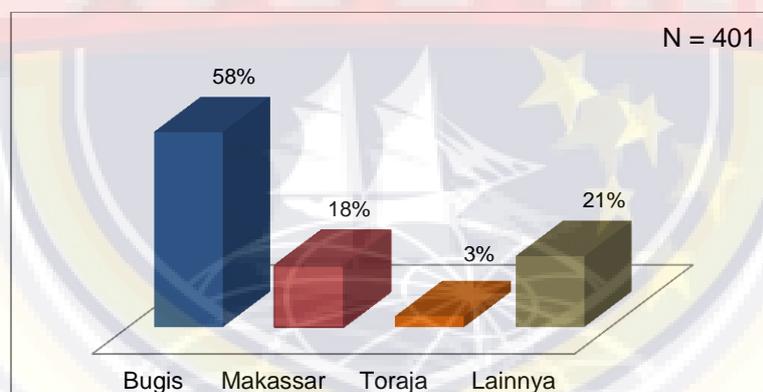
Gambar 4.2 Diagram Demografi Usia



3. Suku

Keseluruhan responden pada penelitian ini yang bersuku bugis sebanyak 231 responden (58%), bersuku Makassar sebanyak 73 responden (18%), bersuku toraja sebanyak 13 responden (3%), dan suku lainnya sebanyak 84 responden (21%).

Gambar 4.3 Diagram Demografi Suku

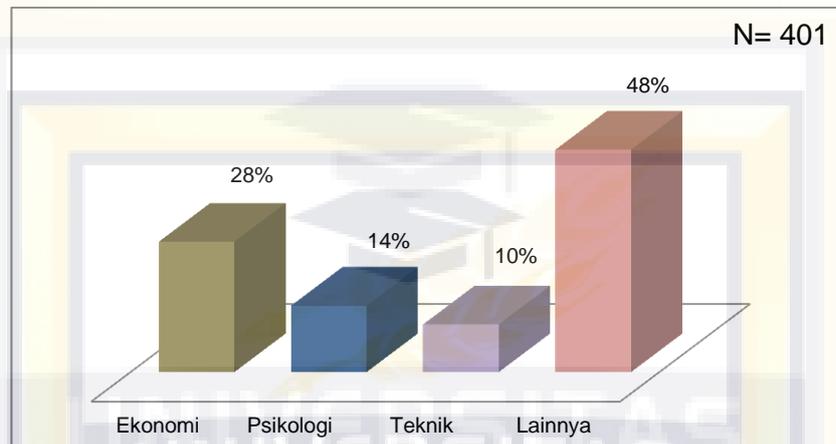


4. Fakultas

Keseluruhan responden pada penelitian ini berkuliah di berbagai macam fakultas. Namun, peneliti membagi atas empat berdasarkan banyaknya jumlah responden dalam satu fakultas. Dimana responden pada penelitian ini yang berkuliah di fakultas Ekonomi sebanyak 112 responden (28%), berkuliah di fakultas psikologi sebanyak 57 responden

(14%), berkuliah di fakultas teknik sebanyak 41 responden (10%) dan yang berkuliah di fakultas lainnya sebanyak 191 (48%).

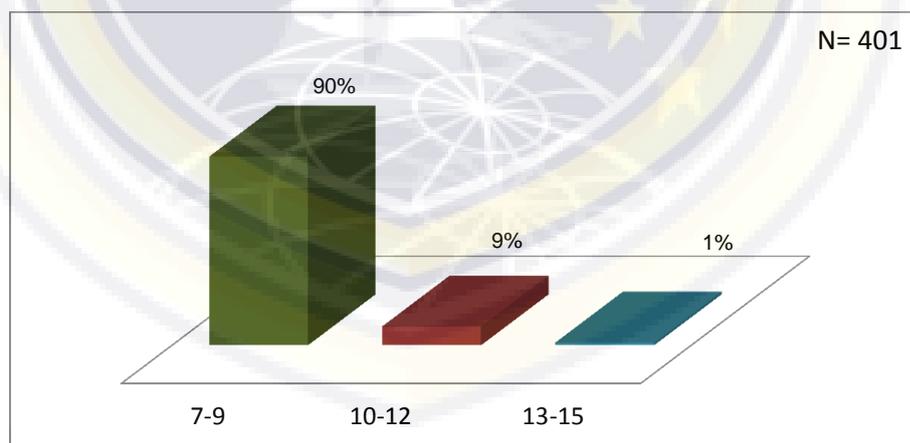
Gambar 4.4 Diagram Demografi Fakultas



5. Semester

Keseluruhan responden pada penelitian ini yang menempuh semester 7-9 sebanyak 360 responden (28%), menempuh semester 10-12 sebanyak 36 responden (50%), menempuh semester 13-15 sebanyak 5 responden (1%),

Gambar 4.5 Diagram Demografi Semester



B. Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan Variabel

Deskriptif variabel berisi mengenai gambaran secara umum terhadap variabel-variabel penelitian yang akan dijelaskan melalui statistik deskriptif. Analisis deskriptif juga dilakukan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan data penelitian. Hasil olahan data analisis deskriptif dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS Statistics 24. Hal tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat regulasi emosi dan tingkat stres dengan menggunakan lima kategorisasi yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Peneliti menggunakan norma kategorisasi yang dikemukakan oleh Azwar (2012), yaitu:

Tabel 4.1 Kategorisasi Skor

Batas Kategori	Keterangan
$X > \bar{X} + 1.5SD$	Sangat Tinggi
$\bar{X} + 0.5SD < X < \bar{X} + 1.5SD$	Tinggi
$\bar{X} - 0.5SD < X < \bar{X} + 0.5SD$	Sedang
$\bar{X} - 1.5SD < X < \bar{X} - 0.5SD$	Rendah
$X > \bar{X} - 1.5SD$	Sangat Rendah

1. Tingkat Stres Akademik

Adapun hasil analisis deskriptif, sebagai berikut:

Tabel 4.2 Hasil Analisis Data Empirik Tingkat Stres Keseluruhan Responden

Variabel	Skor				
	N	Mean	Min	Max	SD
Tingkat Stres	401	52,80	31	81	9,037

Berdasarkan tabel analisis deskriptif untuk mahasiswa variabel tingkat stres diatas diperoleh skor minimal sebesar 31 dan skor maksimal sebesar 81. Standar deviasi sebesar 9,037 diperoleh dengan mean sebesar 52,80. Adapun distribusi frekuensi skor tingkat stres mahasiswa berdasarkan kategori, yaitu sebagai berikut:

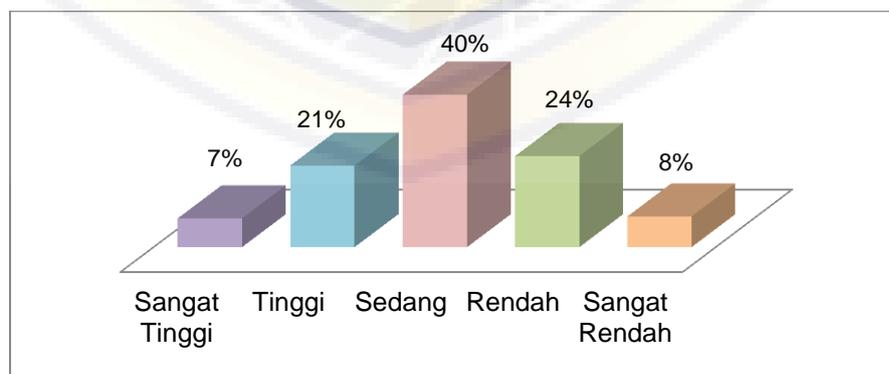
Tabel 4.3 Kategorisasi Tingkat stres Keseluruhan Responden

Batas Kategori	Interval	Keterangan	N	%
$X > \bar{X} + 1.5SD$	$x > 66,35$	Sangat Tinggi	30	7%
$\bar{X} + 0.5SD < X < \bar{X} + 1.5SD$	$57,31 < x \leq 66,35$	Tinggi	85	21%
$\bar{X} - 0.5SD < X < \bar{X} + 0.5SD$	$48,28 < x \leq 57,31$	Sedang	159	40%
$\bar{X} - 1.5SD < X < \bar{X} - 0.5SD$	$39,24 < x \leq 48,28$	Rendah	95	24%
$X > \bar{X} - 1.5SD$	$X < 39,24$	Sangat Rendah	32	8%

Ket: X = Skor Total Subjek, \bar{X} = Mean, SD = Standar Deviasi

Berdasarkan kategori skor di atas, maka diperoleh 30 responden (7%) memiliki tingkat stres sangat tinggi, 85 responden (21%) memiliki tingkat stres tinggi, 159 responden (40%) memiliki tingkat stres sedang, 95 responden (24%) memiliki tingkat stres rendah dan 32 responden (8%) memiliki tingkat stres sangat rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut:

Gambar 4.6 Diagram Kategorisasi Skor (Tingkat Stres Keseluruhan Responden)



2. Regulasi Emosi

Adapun hasil analisis deskriptif dari regulasi emosi, sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Analisis Data Empirik Regulasi Emosi Keseluruhan Responden

Variabel	Skor				
	N	Mean	Min	Max	SD
Regulasi Emosi	401	185,022	145	229	16,805

Pada analisis deskriptif untuk variabel regulasi emosi diperoleh skor minimal sebesar 145 dan skor maksimal sebesar 229. Standar deviasi sebesar 16,05 diperoleh dengan mean sebesar 185,022. Adapun distribusi frekuensi skor regulasi emosi berdasarkan kategori, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.5 Kategorisasi Regulasi Emosi Keseluruhan Responden

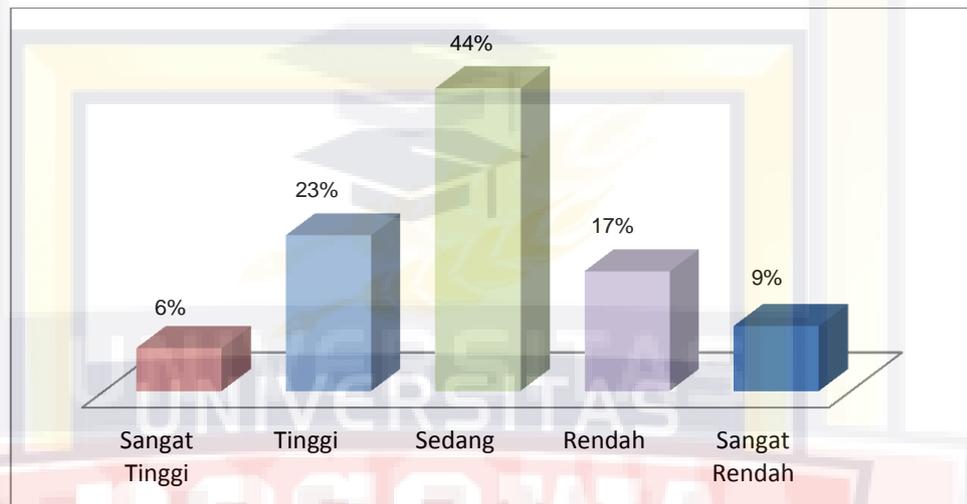
Batas Kategori	Interval	Keterangan	N	%
$X > \bar{X} + 1.5SD$	$x > 210,22$	Sangat Tinggi	25	6%
$\bar{X} + 0.5SD < X < \bar{X} + 1.5SD$	$193,42 < x \leq 210,22$	Tinggi	91	23%
$\bar{X} - 0.5SD < X < \bar{X} + 0.5SD$	$176,62 < x \leq 193,42$	Sedang	177	44%
$\bar{X} - 1.5SD < X < \bar{X} - 0.5SD$	$159,822 < x \leq 176,62$	Rendah	70	17%
$X > \bar{X} - 1.5SD$	$x \leq 159,82$	Sangat Rendah	38	9%

Ket: X = Skor Total Subjek, \bar{x} = Mean, SD = Standar Deviasi

Berdasarkan pada tabel kategorisasi skor di atas, maka diperoleh 25 responden (6%) memiliki regulasi emosi sangat tinggi, 91 responden (23%) memiliki regulasi emosi tinggi, sebanyak 177 responden (44%) memiliki regulasi emosi sedang, sebanyak 70 responden (17%) memiliki regulasi emosi rendah dan sebanyak 38 responden (9%) memiliki regulasi

emosi sangat rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini:

Gambar 4.7 Diagram Kategorisasi Skor (Regulasi Emosi Keseluruhan Responden)



C. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi

1. Deskriptif Variabel Tingkat Stres

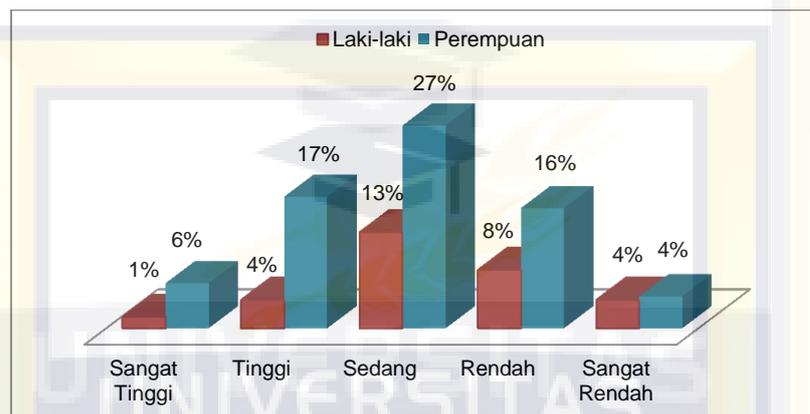
a. Deskriptif Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan kategorisasi tingkat stres dari 401 mahasiswa di Makassar berdasarkan jenis kelamin, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki tingkat stres yang sedang. Diketahui bahwa 6 responden laki-laki memiliki tingkat stres sangat sedang (1%) dan 24 responden perempuan memiliki tingkat stres sangat tinggi (6%). Terdapat 15 responden laki-laki memiliki tingkat stres tinggi (4%) dan 70 responden perempuan memiliki tingkat stres tinggi (17%).

Diketahui sebanyak 51 responden laki-laki (13%) memiliki tingkat stres sedang dan perempuan sebanyak 108 responden (27%). Terdapat 31 responden laki-laki (8%) dan perempuan 64 responden

(16%) memiliki tingkat stres yang rendah. Serta laki-laki yang memiliki tingkat stres sangat rendah sebanyak 15 responden (4%) dan perempuan sebanyak 17 responden (4%).

Gambar 4.8 Diagram Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin



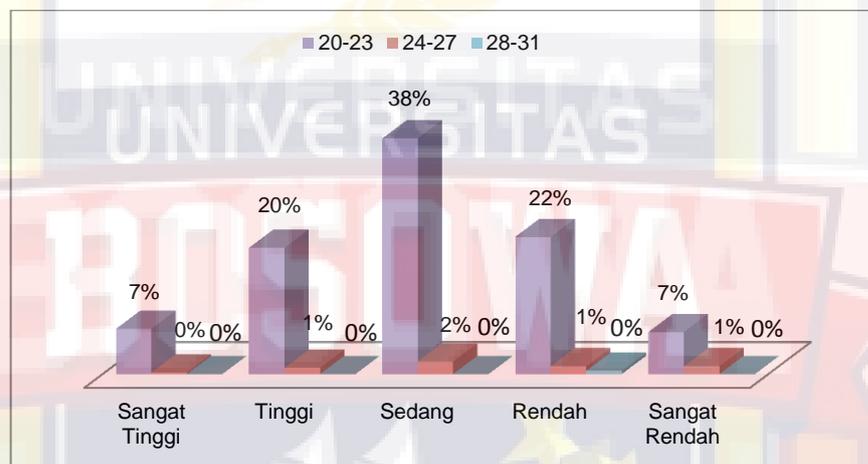
b. Deskriptif Tingkat Stres Berdasarkan Usia

Berdasarkan kategorisasi tingkat stres dari 401 mahasiswa di Makassar berdasarkan usia, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki tingkat stres yang sedang. Diketahui bahwa 29 responden yang berusia 20-23 tahun memiliki tingkat stres sangat tinggi (7%), 1 responden yang berusia 24-27 tahun memiliki tingkat stres sangat tinggi (0%), dan untuk mahasiswa yang berusia 28-31 tahun tidak ada (0%).

Dapat dilihat bahwa 81 responden yang berusia 20-23 tahun memiliki tingkat stres tinggi (7%), 4 responden yang berusia antara 24-27 tahun memiliki tingkat stres tinggi (1%). Dan untuk usia 28-31 tidak ada (0%). Dapat dilihat bahwa 151 responden yang berusia 20-23 tahun memiliki tingkat stres sedang (38%) dan 8 responden berusia 24-27 tahun memiliki tingkat stres sedang (2%) dan untuk taras usia 28-31 tidak ada mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang (0%).

Terdapat 88 responden yang rentang usianya dari 20-23 tahun memiliki tingkat stres rendah (22%), 5 responden berusia antara 24-27 (1%) dan 2 responden berusia 28-31 memiliki tingkat stres rendah (1%). Terdapat 27 responden berusia 20-23 tahun memiliki tingkat stres sangat rendah (7%), 5 responden berusia 24-27 tahun memiliki tingkat stres sangat rendah (1%) dan tidak ada mahasiswa berusia 28-31 yang memiliki tingkat stres sangat rendah (0%).

Gambar 4.9 Diagram Tingkat stres Berdasarkan Usia



c. Deskriptif Tingkat Stres Berdasarkan Suku

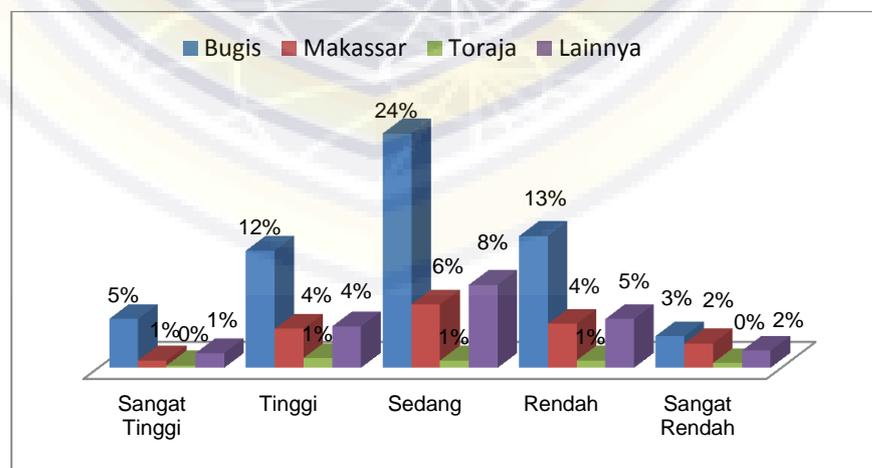
Berdasarkan kategorisasi tingkat stres dari 401 mahasiswa di Makassar berdasarkan suku, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki tingkat stres yang tinggi. Diketahui bahwa 20 responden bersuku Bugis memiliki tingkat stres sangat tinggi (5%), 3 responden bersuku Makassar memiliki tingkat stres sangat tinggi (1%), 1 responden bersuku Toraja memiliki tingkat stres sangat tinggi (0%) dan 6 responden suku lainnya memiliki tingkat stres sangat tinggi (1%).

Dilihat bahwa 48 responden bersuku Bugis memiliki tingkat stres yang tinggi (12%) dan 16 responden bersuku Makassar memiliki tingkat

stres yang tinggi (4%), 4 responden bersuku Toraja memiliki tingkat stres yang tinggi (1%), serta 17 responden bersuku lainnya memiliki tingkat stres tinggi (4%). Terdapat 36 responden bersuku Bugis memiliki tingkat stres yang sedang (24%) dan 26 responden bersuku Makassar memiliki tingkat stres yang sedang (6%), 3 responden bersuku Toraja memiliki tingkat stres yang sedang (1%), serta 34 responden bersuku lainnya memiliki tingkat stres yang sedang (8%).

Dilihat bahwa 54 responden bersuku Bugis memiliki tingkat stres yang rendah (13%) dan 18 responden bersuku Makassar memiliki tingkat stres yang rendah (4%), 3 responden bersuku Toraja memiliki tingkat stres yang rendah (1%), serta 20 responden bersuku lainnya memiliki tingkat stres yang rendah (5%). Dilihat bahwa 13 responden bersuku Bugis memiliki tingkat stres yang sangat rendah (3%) dan 10 responden bersuku Makassar memiliki tingkat stres yang sangat rendah (2%), 2 responden bersuku Toraja memiliki tingkat stres yang sangat rendah (0%), serta 7 responden bersuku lainnya memiliki tingkat stres sangat rendah (2%).

Gambar 4.10 Diagram Tingkat stres Berdasarkan Suku



d. Deskriptif Tingkat Stres Berdasarkan Fakultas

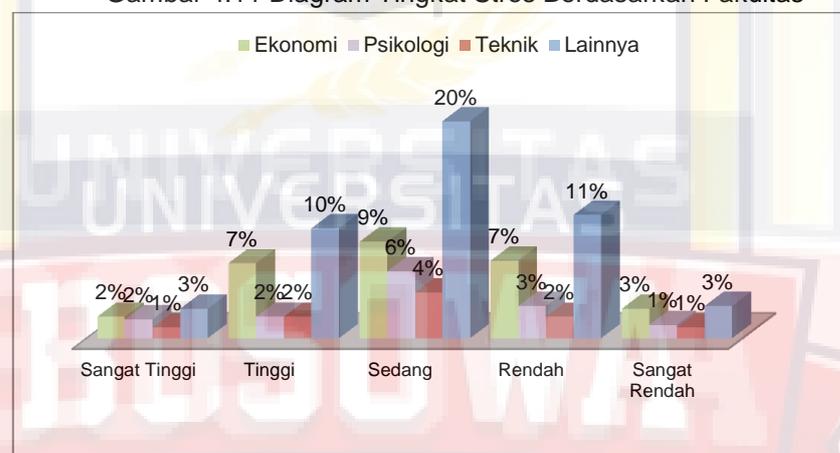
Berdasarkan kategorisasi tingkat stres dari 401 mahasiswa di Makassar berdasarkan fakultas, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki tingkat stres yang tinggi. Diketahui bahwa 8 responden berkuliah di fakultas ekonomi memiliki tingkat stres sangat tinggi (2%) dan 7 responden berkuliah di fakultas psikologi memiliki tingkat stres sangat tinggi (2%), 4 responden berkuliah di fakultas teknik memiliki tingkat stres sangat tinggi (1%) dan 11 responden berkuliah di fakultas lainnya memiliki tingkat stres sangat tinggi (3%).

Terdapat 28 responden berkuliah di fakultas ekonomi memiliki tingkat stres tinggi (7%) dan 8 responden berkuliah di fakultas psikologi memiliki tingkat stres tinggi (2%), 8 responden yang berkuliah di fakultas teknik memiliki tingkat stres tinggi (2%) dan 41 responden yang berkuliah di fakultas lainnya memiliki tingkat stres tinggi (10%). Diketahui 26 responden berkuliah di fakultas ekonomi memiliki tingkat stres sedang (9%), 25 responden berkuliah di fakultas psikologi memiliki tingkat stres sedang (6%), 17 responden yang berkuliah di fakultas teknik memiliki tingkat stres yang sedang (4%), serta 81 responden berkuliah di fakultas lainnya memiliki tingkat stres sedang (20%).

Diketahui sebanyak 29 responden yang berkuliah di fakultas ekonomi memiliki tingkat stres rendah (7%), 12 responden yang berkuliah di fakultas psikologi memiliki tingkat stres rendah (3%), 8 responden berkuliah di fakultas teknik memiliki tingkat stres rendah (2%) dan 46 responden yang berkuliah di fakultas lainnya memiliki

tingkat stres rendah (11%). Terdapat 11 responden yang berkuliah di fakultas ekonomi memiliki tingkat stres sangat rendah (3%), 5 responden berkuliah di fakultas psikologi memiliki tingkat stres sangat rendah (1%), 4 responden yang berkuliah di fakultas teknik memiliki tingkat stres sangat rendah (1%) dan 12 responden yang berkuliah di fakultas lainnya memiliki tingkat stres sangat rendah (3%).

Gambar 4.11 Diagram Tingkat Stres Berdasarkan Fakultas



e. Deskriptif Tingkat Stres Berdasarkan Semester

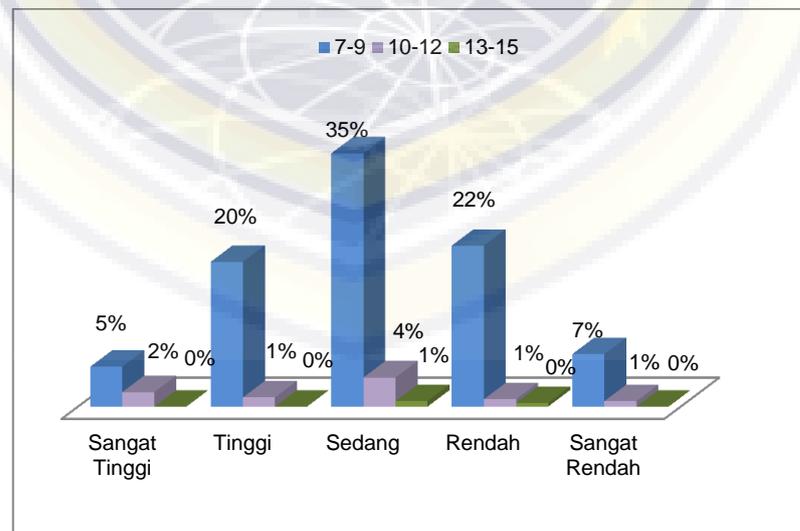
Berdasarkan kategorisasi tingkat stres dari 401 mahasiswa di Makassar berdasarkan semester, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki tingkat stres yang sedang. Diketahui 22 responden yang berkuliah antara semester 7-9 memiliki tingkat stres yang sangat tinggi (5%), 8 responden yang berkuliah antara semester 10-12 memiliki tingkat stres yang sangat tinggi (2%), dan tidak terdapat responden yang memiliki tingkat stres yang sangat tinggi pada semester 13-15.

Diketahui 80 responden yang berkuliah antara semester 7-9 memiliki tingkat stres yang tinggi (20%), 5 responden yang berkuliah

antara semester 10-12 memiliki tingkat stres yang tinggi (1%), dan tidak ada yang memiliki tingkat stres yang tinggi pada responden yang berkuliah antara semester 13-15 (0%). Terdapat 140 responden yang berkuliah antara semester 7-9 memiliki tingkat stres yang sedang (35%), 16 responden yang berkuliah antara semester 10-12 memiliki tingkat stres yang sedang (4%), dan 3 responden yang berkuliah antara semester 13-15 memiliki tingkat stres sedang (1%).

Terdapat 89 responden yang berkuliah antara semester 7-9 yang memiliki tingkat stres yang rendah (22%), 3 responden yang berkuliah antara semester 10-12 memiliki tingkat stres yang rendah (1%) dan 2 responden yang berkuliah antara semester 13-15 memiliki tingkat stres yang rendah (0%). Diketahui 29 responden yang berkuliah antara semester 7-9 memiliki tingkat stres yang sangat rendah (7%), 3 responden yang berkuliah antara semester 10-12 memiliki tingkat stres yang sangat rendah (1%), dan tidak ada responden yang berkuliah antara semester 13-15 yang memiliki tingkat stres sangat rendah (0%).

Gambar 4.12 Diagram Tingkat Stres Berdasarkan Semester



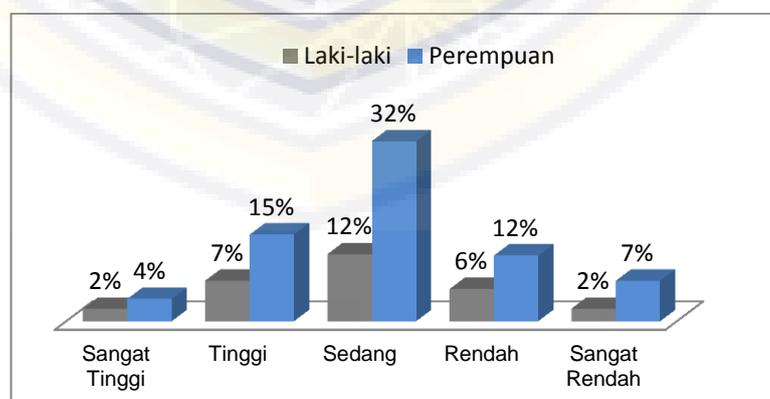
2. Deskriptif Variabel Regulasi Emosi

a. Deskriptif Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan kategorisasi regulasi emosi dari 401 mahasiswa di Makassar berdasarkan jenis kelamin, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki regulasi emosi yang sedang. Diketahui 9 responden laki-laki memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi (2%), 16 responden perempuan memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi (4%). Terdapat 29 responden laki-laki yang memiliki regulasi emosi yang tinggi (7%), dan 62 responden perempuan memiliki regulasi emosi yang tinggi (15%).

Diketahui 48 responden berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat stres yang sedang (12%), dan 129 responden berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat stres 129 (32%). Berdasarkan kategorisasi juga dapat dilihat bahwa 23 responden berjenis kelamin laki-laki memiliki regulasi emosi yang rendah (6%), dan 47 responden berjenis kelamin perempuan memiliki regulasi emosi yang rendah (12%). Diketahui 9 responden laki-laki memiliki regulasi emosi yang sangat rendah (2%) dan 38 perempuan memiliki regulasi emosi yang sangat rendah (7%).

Gambar 4.13 Diagram Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin



b. Deskriptif Regulasi Emosi Berdasarkan Usia

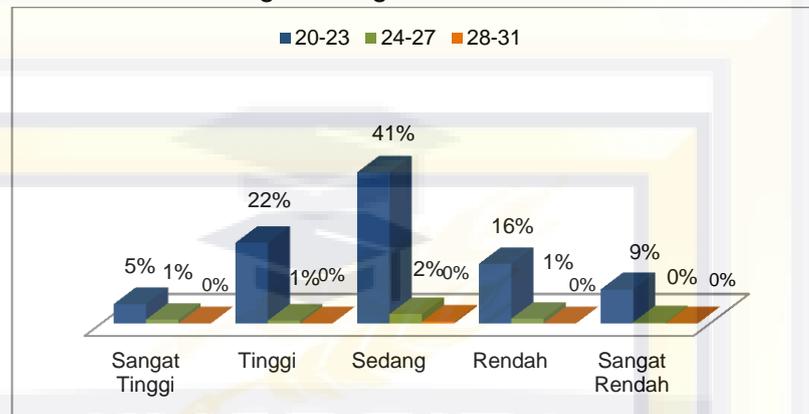
Berdasarkan kategorisasi regulasi emosi dari 401 mahasiswa di Makassar berdasarkan usia, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki regulasi emosi yang sedang. Diketahui 21 responden berusia antara 20-23 tahun memiliki regulasi emosi sangat tinggi (5%), 4 responden berusia antara 24-27 tahun memiliki regulasi emosi sangat tinggi (1%), dan tidak ada responden yang berusia antara 28-31 tahun yang memiliki regulasi emosi sangat tinggi (0%).

Terdapat 88 responden yang berusia antara 20-23 tahun yang memiliki regulasi emosi tinggi (22%), 3 responden berusia antara 24-27 tahun memiliki regulasi emosi yang tinggi (1%), dan tidak terdapat responden yang berusia antara 28-31 tahun yang memiliki regulasi emosi tinggi (0%). Diketahui 165 responden yang berusia 20-23 tahun memiliki regulasi emosi yang sedang (41%), 10 responden yang berusia 24-27 tahun memiliki regulasi emosi yang sedang (2%), dan 2 responden yang berusia antara 28-31 tahun memiliki regulasi emosi yang sedang (0%).

Berdasarkan kategorisasi yang telah dilakukan terdapat 65 responden berusia antara 20-23 tahun memiliki regulasi emosi yang rendah (16%), 5 responden dengan usia antara 24-27 tahun memiliki regulasi emosi yang rendah (1%) serta tidak ada yang memiliki regulasi emosi rendah pada rentang usia 28-31 tahun (0%). Terdapat 37 responden berusia 20-23 tahun yang memiliki regulasi emosi sangat rendah (9%), 1 responden berusia 24-27 tahun memiliki regulasi emosi

yang sangat rendah (0%) dan untuk usia 28-31 tidak ada yang memiliki regulasi emosi sangat rendah.

Gambar 4.14 Diagram Regulasi Emosi Berdasarkan Usia



c. Deskriptif Regulasi Emosi Berdasarkan Suku

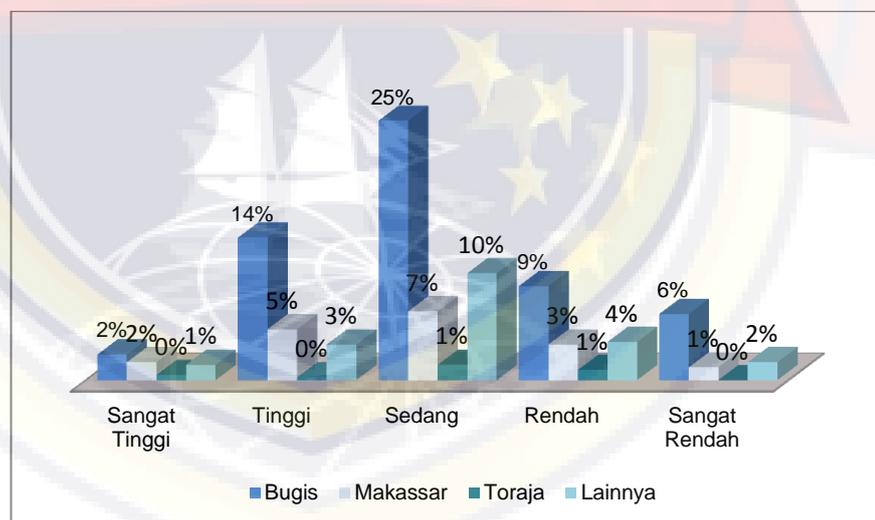
Berdasarkan kategorisasi regulasi emosi dari 401 mahasiswa di Makassar berdasarkan suku, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki regulasi emosi yang sedang. Diketahui bahwa 10 responden bersuku bugis memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi (2%), 7 responden yang bersuku Makassar memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi (2%), sebanyak 2 responden yang bersuku toraja yang memiliki regulasi emosi sangat tinggi (0%) dan 6 responden yang memiliki suku lainnya memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi (0%).

Terdapat 56 responden bersuku bugis yang memiliki regulasi emosi tinggi (14%), 20 responden bersuku Makassar memiliki regulasi emosi tinggi (5%), 2 responden bersuku toraja memiliki regulasi emosi tinggi (0%), dan 6 responden bersuku lainnya memiliki regulasi emosi tinggi (0%). Diketahui 102 responden bersuku bugis memiliki regulasi emosi sedang (25%), 27 responden bersuku Makassar memiliki regulasi emosi sedang (7%), sebanyak 6 responden bersuku toraja memiliki

regulasi emosi yang sedang (1%) dan 42 responden bersuku lainnya memiliki regulasi emosi sedang (10%).

Terdapat 3 responden bersuku bugis memiliki regulasi emosi yang rendah (9%), 5 responden bersuku Makassar memiliki regulasi emosi yang rendah (3%), 4 responden bersuku toraja memiliki regulasi emosi yang rendah (1%), dan 15 responden bersuku lainnya memiliki regulasi emosi rendah (4%). Diketahui 26 responden bersuku bugis memiliki regulasi emosi sangat rendah (6%), 5 responden bersuku Makassar memiliki regulasi emosi sangat rendah (1%), tidak ada yang memiliki regulasi sangat rendah untuk responden yang bersuku toraja (0%), dan terdapat 7 responden yang memiliki regulasi emosi yang sangat rendah (2%).

Gambar 4.15 Diagram Regulasi Emosi Berdasarkan Suku



d. Deskriptif Regulasi Emosi Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan kategorisasi regulasi emosi dari 401 mahasiswa di Makassar berdasarkan fakultas, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki regulasi emosi yang sedang. Diketahui 7

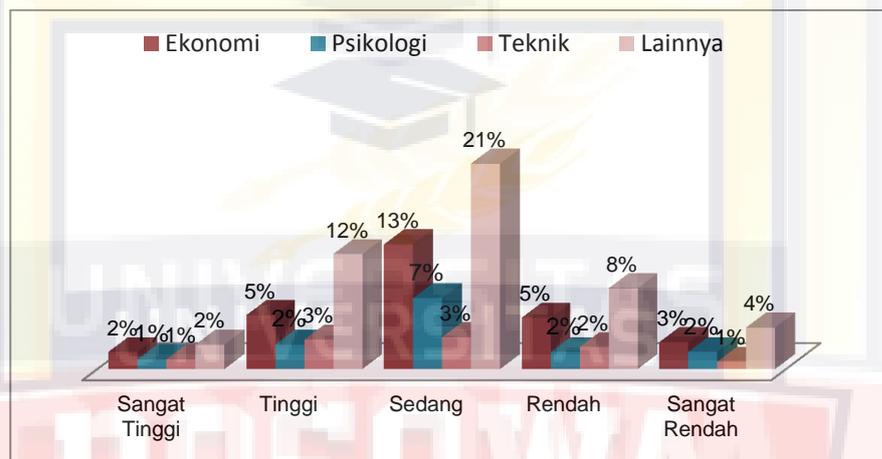
responden yang berkuliah di fakultas ekonomi memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi (2%), 4 responden yang berkuliah di fakultas psikologi memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi (1%), 4 responden yang berkuliah di fakultas teknik memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi (1%), dan 10 responden yang berkuliah di fakultas lainnya memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi (2%).

Diketahui 22 responden yang berkuliah di fakultas ekonomi memiliki regulasi emosi yang tinggi (5%), 10 responden yang berkuliah di fakultas psikologi memiliki regulasi emosi yang tinggi (2%), 12 responden yang berkuliah di fakultas teknik memiliki regulasi emosi yang tinggi, dan terdapat 47 responden yang berkuliah di fakultas lainnya memiliki regulasi emosi yang tinggi. Diketahui 51 responden yang berkuliah di fakultas ekonomi memiliki regulasi emosi sedang (13%), 29 responden yang berkuliah di fakultas psikologi memiliki regulasi emosi yang sedang (7%), 13 responden yang berkuliah di fakultas teknik memiliki regulasi emosi sedang (3%), dan 84 responden yang berkuliah di fakultas lainnya memiliki regulasi emosi yang sedang (21%).

Terdapat 21 responden yang berkuliah di fakultas ekonomi yang memiliki regulasi emosi rendah (5%), 7 responden yang berkuliah di fakultas psikologi memiliki regulasi emosi rendah (2%), 9 responden yang berkuliah di fakultas teknik memiliki regulasi emosi yang rendah (2%) dan sebanyak 33 responden yang berkuliah di fakultas lainnya memiliki regulasi emosi yang rendah (2%). Diketahui 11 responden yang berkuliah di fakultas ekonomi memiliki regulasi emosi yang sangat rendah (3%), 7 responden yang berkuliah di fakultas psikologi memiliki

regulasi emosi yang sangat rendah (2%), 3 responden yang berkuliah di fakultas teknik memiliki regulasi emosi yang sangat rendah (15%), dan sebanyak 17 responden yang berkuliah di fakultas lainnya memiliki regulasi emosi yang sangat rendah (4%).

Gambar 4.16 Diagram Regulasi Emosi Berdasarkan Fakultas



e. Deskriptif Regulasi Emosi berdasarkan Semester

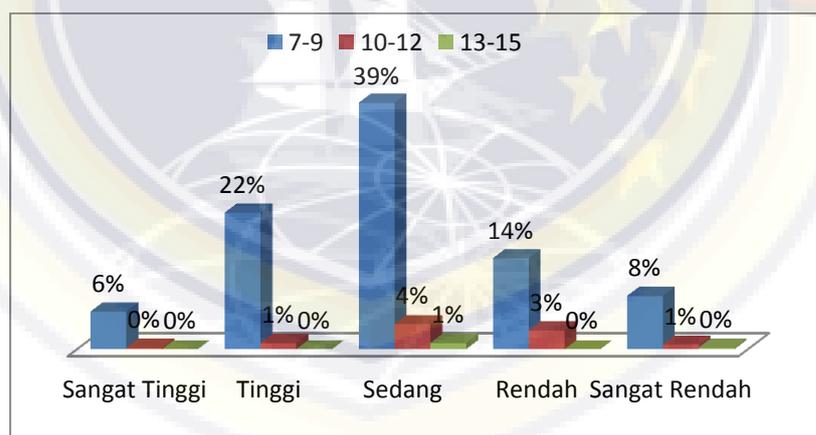
Berdasarkan kategorisasi regulasi emosi dari 401 mahasiswa di Makassar berdasarkan semester, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki regulasi emosi yang sedang. Diketahui bahwa 24 responden yang berkuliah semester 7-9 memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi (6%), 1 responden yang berkuliah semester 10-12 memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi (0%), dan untuk semester 13-15 tidak ada yang memiliki regulasi emosi sangat tinggi (0%).

Diketahui sebanyak 87 responden yang berkuliah semester 7-9 memiliki regulasi emosi yang tinggi (22%), 4 responden yang berkuliah semester 10-12 memiliki regulasi emosi tinggi (1%), dan tidak ada yang memiliki regulasi emosi tinggi untuk yang berkuliah pada semester 13-

15 (0%). Sebanyak 157 responden yang berkuliah semester 7-9 memiliki regulasi emosi sedang (39%), 16 responden yang berkuliah semester 10-12 memiliki regulasi emosi sedang (4%), dan sebanyak 4 responden yang berkuliah semester 13-15 memiliki regulasi emosi yang sedang (1%).

Terdapat 58 responden yang berkuliah di semester 7-9 memiliki regulasi emosi yang rendah (14%), 12 responden yang berkuliah di semester 10-12 memiliki regulasi emosi yang rendah (3%), tidak terdapat responden yang berkuliah semester 13-15 yang memiliki regulasi rendah (0%). Diketahui sebanyak 34 responden yang berkuliah di semester 7-9 memiliki regulasi emosi sangat rendah (8%), 3 responden berkuliah semester 10-12 memiliki regulasi emosi sangat rendah (1%), dan sebanyak 1 responden yang berkuliah di semester 13-15 memiliki regulasi emosi sangat rendah (0%).

Gambar 4.17 Diagram Regulasi Emosi Berdasarkan Semester



D. Hasil Uji Asumsi

Pada Penelitian ini terdapat dua uji asumsi yang akan dilakukan, yaitu: Uji normalitas dan uji linearitas. Adapun hasil uji normalitas dan uji linearitas, sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak normal, untuk melihat hal tersebut maka pada penelitian ini akan dilakukan uji normalitas dengan menggunakan teknik *kolmogorov-smirnov* dengan bantuan *SPSS Statistic 24*. Adapun syarat pada uji normalitas, yaitu Jika tingkat signifikansi memiliki nilai lebih > 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal, namun jika tingkat signifikansi < 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2013).

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai *kolmogorov* sebesar 0,042. Sedangkan untuk nilai sig sebesar 0,091. Maka dapat dikatakan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal. Hasil analisis uji normalitas dapat dilihat ditabel dibawah ini:

Tabel 4.6 Uji Normalitas

Variabel	K-S*	Sig**	Keterangan
Tingkat Stres dan Regulasi Emosi	0,042	0,091	Terdistribusi Normal

Keterangan: *K-S = Nilai *Kolmogorov-Smirnov*

**Sig = Nilai Signifikansi K-S, $P = > 0.05$

2. Uji Linearitas

Uji linearitas ini menguji apakah variabel independen pada penelitian ini memiliki hubungan terhadap variabel dependen atau tidak. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS Statistic 24*,

dengan melihat tingkat signifikansi pada kategori *deviation from linearity*. saat nilai sig *deviation from linearity* > 0.05 maka dapat dikatakan terdapat hubungan yang linear pada kedua variabel, namun jika nilai sig *deviation from linearity* < 0.05 maka tidak terdapat hubungan yang linear terhadap kedua variabel (Sugiyono, 2013).

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai sig *linearity* sebesar 0.059. Sedangkan untuk nilai sig *deviation from linearity* sebesar 0,631. Melihat nilai sig *deviation from linearity*, maka dapat dikatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antar regulasi emosi (X) dan tingkat stres (Y). Hasil analisis uji linearitas dapat dilihat di tabel berikut ini:

Tabel 4.7 Uji Linearitas

	Deviation From Linearity		Keterangan
	F*	Sig.F (P)**	
Regulasi Emosi dan Tingkat Stres	1,311	0,631	Linear

Keterangan: *F = nilai koefisien deviation from linearity

**Nilai Signifikansi, P = > 0.05

E. Hasil Uji Hipotesis

Selanjutnya, setelah dilakukannya uji hipotesis maka dapat dikatakan bahwa data dalam penelitian telah memenuhi syarat normalitas dan linearitas. Maka, setelah itu akan dilanjutkan dengan melakukan uji hipotesis dengan analisis regresi sederhana. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sumbangan efektif variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) dengan bantuan program SPSS Statistic 24. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H₀: Tidak ada pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

H₁: Ada pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

Berikut hasil analisis uji hipotesis variabel regulasi emosi terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang susun skripsi, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.8 Hasil Analisis Regresi Sederhana

Variabel	R Square*	F**	Sig.***	Keterangan
Regulasi emosi dan tingkat stres	0,065	27,762	0,000	Signifikan

Keterangan: *R Square=koefisien determinan

**F=nilai uji koefisien regresi secara stimultan

***Sig.=nilai signifikansi, $p < 0,05$

Hasil analisis uji hipotesis diatas menunjukkan bahwa hasil analisis dari pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 atau $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres. Sehingga H₁ yang menyatakan ada pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diterima.

Nilai *R Square* pada analisis ini sebesar 0,065. Berdasarkan nilai *R square* tersebut maka dengan demikian sumbangan relatif yang diberikan variabel regulasi emosi terhadap tingkat stres mahasiswa yang menyusun skripsi sebesar 0,065%, sisanya 0,035% disebabkan faktor lain yang tidak termasuk dalam variabel yang diteliti pada penelitian ini.

F. Pembahasan

1. Gambaran Umum Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Yang sedang Menyusun Skripsi

Hasil penelitian mengenai gambaran umum dan kategorisasi pada tingkat stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi di temukan bahwa 30 responden (7%) berada dalam kategori “sangat tinggi”, 85 responden (21%) berada dalam kategori “tinggi”, 159 responden (40%) berada dalam kategori “sedang”, 95 responden (24%) berada dalam kategori “rendah” dan 32 responden (8%) berada dalam kategori “sangat rendah”.

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat stres yang berbeda. Tingkatan tersebut menunjukkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Ada beberapa faktor penyebab sehingga tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi bervariasi yaitu dukungan sosial, kontrol pribadi, kepribadian, dan pola perilaku.

Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam penelitian ini mengalami stres dengan kategori sedang. Sehingga dapat diartikan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cukup mampu memahami dan menyikapi setiap permasalahan yang dihadapi dalam dunia perkuliahan. Seperti tugas-tugas dari pembimbing, tuntutan dari orang tua untuk selesai tepat waktu, hingga kemampuan mahasiswa itu sendiri untuk mengemban tugas akhir.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan sebelumnya oleh peneliti, dimana mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengaku sering kali merasa kewalahan dengan tugas-tugas yang diberikan oleh pembimbing. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gamayanti, Mahardianisa dan Syafei (2018) mengenai gambaran umum dan kategorisasi pada tingkat stres mahasiswa yang menyusun skripsi pada penelitian sebelumnya diketahui terdapat 6 responden (12.24%) berada dalam kategori tingkat stres “tinggi”, 34 responden (69.39%) berada dalam kategori “sedang”, dan 9 responden (18.37%) berada dalam kategori “rendah”. Sehingga dapat disimpulkan secara umum bahwa tingkat stres subjek penelitian sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 34 (69.39%).

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui jika kenyataannya dampak stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berbeda-beda antara satu dengan yang lain dan bergerak dari tingkat stres kategori sedang sampai kategori rendah .

2. Gambaran Umum Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi

Hasil penelitian mengenai gambaran umum dan kategorisasi regulasi emosi pada mahasiswa yang menyusun skripsi di temukan bahwa 25 responden (6%) berada dalam kategori “sangat tinggi”, 91 responden (23%) berada dalam kategori “tinggi”, 177 responden (44%) berada dalam kategori “sedang”, 70 responden (17%) berada dalam kategori “rendah” dan 38 responden (9%) berada dalam kategori “sangat rendah”.

Berdasarkan hasil kategorisasi regulasi emosi pada mahasiswa yang menyusun skripsi maka hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi pada mahasiswa rata-rata berada dalam kategori “sedang”. Banyak hal yang membuat mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki regulasi emosi yang bervariasi. Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi mahasiswa dapat berupa bagaimana mahasiswa berpikir baik tentang situasi yang sedang dihadapi, bagaimana mahasiswa mengalihkan situasi yang dapat menimbulkan respons emosional negatif menjadi situasi yang lebih menyenangkan, dan memengaruhi respon yang dirasakan.

Gross (2007) menjelaskan jika respon emosional adalah kemampuan seseorang dalam memahami serta bersosialisasi secara emosional dengan orang lain atau lingkungan sosialnya. Respon emosional mengacu pada penekanan terhadap respon emosi yang muncul ketika suatu situasi tertentu memicu munculnya respon negatif atau respon positif. Respon emosi yang bisa saja muncul pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah rasa tidak nyaman atau kegelisahan tidak jelas dalam mengantisipasi suatu keadaan atau ancaman yang dapat menimbulkan perasaan sedih bahkan depresi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wang & Saudino (2011) menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam regulasi emosi.

3. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi.

Hasil dari uji hipotesis yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diterima. Dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$) sehingga dengan begitu H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Subjek dalam penelitian ini memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, subjek penelitian ini mampu menjaga stabilitas emosinya sehingga dapat menghadapi setiap permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan ungkapan Atkinson dkk, (2000) yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi yang dimiliki mahasiswa dapat membantu mahasiswa dalam mengendalikan stres dan mencegah terjadinya suatu gangguan stres, baik dalam bertindak maupun dalam berinteraksi dengan lingkungan yang mengakibatkan stres.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi variabel penting dalam menunjukkan tingkat stres pada mahasiswa. Mahasiswa perlu memiliki keterampilan dalam meregulasi emosinya, sehingga ketika mahasiswa sedang mengalami situasi tertentu, mereka akan berupaya mengontrol emosi yang muncul agar tidak melakukan tindakan yang akan membuat mereka semakin stres. Salah satu contohnya adalah ketika mahasiswa merasa terbebani dengan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen pembimbing, jika mahasiswa mampu

meregulasi emosinya maka mereka akan berusaha untuk meminta bantuan misalnya ke teman-teman untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Sebaliknya jika mahasiswa tidak mampu meregulasi emosinya, mereka akan dengan mudahnya menyerah dengan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen pembimbing.

Regulasi emosi terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang berasal dari mahasiswa yang menyusun skripsi dapat berupa bagaimana mereka merasa memiliki kendali atas apa yang terjadi pada mereka dan dapat mengambil tindakan langsung, sedangkan faktor eksternal dapat berupa dukungan sosial yang berasal dari teman, saudara, keluarga, pasangan kekasih atau pun kelompok atau komunitas. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Krkovic, dkk (2018) yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang rendah dapat menjadi faktor terjadinya stres karena ketidak mampuannya menanggapi suatu sumber stres.

Dukungan sosial yang berasal dari teman, saudara, keluarga, pasangan kekasih atau pun kelompok juga mempengaruhi stres yang dirasakan mahasiswa yang menyusun skripsi. Individu dengan dukungan sosial yang kurang akan membuat individu merasa tidak berharga dan dapat menimbulkan berbagai masalah. Sedangkan individu dengan dukungan sosial yang baik merasa bahwa mereka dicintai, dihargai, dan merasa menjadi bagian dari kelompok atau lingkungannya (Sarafino & Smith, 2011).

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat dikatakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam penelitian ini memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik sehingga mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat stres pada kategori sedang. Dimana mahasiswa dalam penelitian ini mampu menghadapi setiap permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil analisis yang dilakukan peneliti didapatkan hasil bahwa pada aspek-aspek yang digunakan dalam penelitian, terdapat salah satu aspek yang memiliki nilai kontribusi paling tinggi dari aspek-aspek yang lain atau bisa dikatakan bahwa aspek tersebut paling banyak berkontribusi dalam variabel tingkat stres, aspek tersebut adalah aspek perilaku dengan nilai R^2 0,087. Aspek yang berpengaruh selanjutnya dengan nilai tertinggi kedua yakni aspek emosi dengan nilai R^2 sebesar 0,060, selanjutnya aspek fisik dengan nilai R^2 sebesar 0,043. dan yang terakhir aspek kognitif diperoleh nilai R^2 sebesar 0,018. Peneliti mengambil kesimpulan bahwa nilai kontribusi pada aspek perilaku disebabkan karena mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mampu menunjukkan perilaku atau mampu menyikapi setiap permasalahan yang kurang menyenangkan, situasi yang menuntut serta situasi yang mengancam atau berbahaya dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Makassar lebih dominan berjenis kelamin perempuan. Dalam penelitian ini terdapat perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan. Hal ini dikarenakan perbedaan jumlah

responden antara laki-laki dan perempuan pada penelitian ini. Dari hasil deskriptif responden penelitian yang menunjukkan bahwa keseluruhan responden pada penelitian ini yang memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 283 responden (71%) dan laki-laki sebanyak 118 responden (29%). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marbun, Arneliwati & Yufitriana (2018) dimana penelitian tersebut menunjukkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat stres. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Goff (2011) dimana tingkat stres perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki dilihat dari semua tipe stressor.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, terdapat perbedaan tingkat stres pada tingkat usia responden atau mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil analisis deskriptif menunjukkan tingkat stres kategori sedang sampai kategori tinggi lebih banyak terjadi pada tingkatan usia 20-23 tahun, yaitu semakin tinggi usia maka semakin rendah tingkat stres. Hal ini sesuai dengan penelitian Mahmud & Zahrotul (2016) bahwa terdapat perbedaan tingkat stres ditinjau dari usia.

G. Limitasi Penelitian

Penelitian ini tidak lepas dari sejumlah keterbatasan yang diamati dan dialami oleh peneliti selama proses penelitian berlangsung. Oleh karena itu keterbatasan dan kekurangan yang dirasakan oleh peneliti perlu diungkapkan demi kesempurnaan penelitian selanjutnya dalam pembahasan yang sama. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini:

Pada penelitian ini jumlah responden tidak seimbang antara jumlah perempuan dan jumlah laki-laki. Dimana laki-laki jauh lebih sedikit dibandingkan perempuan. Sehingga nampaknya perlu penelitian lebih lanjut mengenai perbedaan kebahagiaan berdasarkan jenis kelamin.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data dan uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti terkait pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada umumnya berada di kategori sedang.
2. Tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada umumnya berada di kategori sedang.
3. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian yang mendalam dan mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan variabel independen yang berbeda.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut dan memperluas cangkupan variabel stres akademik dan mencari apa saja yang dapat mempengaruhi tingkat stres diluar variabel yang diteliti.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan membandingkan antara semester tertentu, khususnya mahasiswa baru. Dan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sehingga dapat tergambarkan secara jelas mengenai tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson., dkk. (2000). *Defines Psychology as The Scientific Study of behavior and Mental Processes*. Elsevier: USA.
- Azwar, S. 2011. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Brosschot, J. F. (2010). Markers of chronic stress: Prolonged physiological activation and (un)conscious perseverative cognition. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. DOI:10.1016/j.neubiorev.2010.01.004.
- Chesney, M. A., Frautschi, N. M., & Rosenman, R. H. (1985). Modifying Type A behavior. In J. C. ROSEN & L. J. SOLOMON (Eds.), *Prevention in health psychology* (pp. 130–142). Hanover, NH: University Press of New England.
- Cohen, S., & Spacapan, S. (1978). The aftereffects of stress: An attentional interpretation. *Environmental Psychology and Nonverbal Behavior*, 3, 43–57.
- Contrada, R. J., & Goyal, T. M. (2004). Individual differences, health, and illness: The role of emotional traits and generalized expectancies. In S. Sutton, A. Baum, & M. Johnston (Eds.), *The Sage handbook of health psychology* (pp. 143–168). London: Sage.
- Cozby, P. C., & Bates, S. C. (2012). *Methods in Behavioral Research*. Singapore: Mc Graw Hill.
- Eisenberg, N. & Tracy, L. S. (2004). Emotion-Related Regulation: Sharper the Definition. *Child Development*. 75, 2, 334-339.
- Gamayanti. W., Mahardianisa., Syafei. I., (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Volume 5, Nomor 1, 2018: 115-130.
- Gunawati, R. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa dengan dosen pembimbing utama skripsi. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Govaerst, S. & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*.
- Greenberg. J. S. (2002). *Comprehensive Stress Management*. (7th Ed). United States: Mc Graw Hill Company Inc.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 74, No. 1, 224-237.

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross & John. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, No. 2, 348-362.
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.
- Hadi, S. (2001). *Metodologi Research Jilid III*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Huang, M.E. and Guo, D.J. (2001) *Study on the Regulation of Emotion Regulation and Depression of College Students*. *Chinese Journal of Mental Health*, 6, 438-441.
- Hong, C. (2016). *A Theoretic Review of Emotion Regulation*. *Journal of Social Sciences*. China: Scientific Research Publishing.
- Julianti. R., Aida. Y. (2015). Hubungan Komunikasi Antara Mahasiswa dan Dosen Pembimbing Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Ranah Minang Tahun 2015. *Jurnal Keperawatan*. Fakultas Ilmu Keperawatan. Stikes Ranah Minang
- Kahneman, D. (2000). Experienced utility and objective happiness: A moment-based approach. In D. Kahneman & A. Tversky (Eds.), *Choices, values, and frames* (pp. 673–692). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Kompas.com (2016). *Mahasiswa Bunuh Diri, Diduga karena Skripsi Ditolak dan PutusCinta*. <https://megapolitan.kompas.com/read/2016/07/27/18015261/mahasiswa.bunuh.diri.diduga.karena.skripsi.ditolak.dan.putus.cinta>.
- Kompas.com (2017). *Sebelum Bunuh Diri, Mahasiswa ITN Sempat Ikut Bimbingan Skripsi*. <https://regional.kompas.com/read/2017/03/02/21335741/sebelum.bunuh.diri.mahasiswa.itn.sempat.ikut.bimbingan.skripsi>
- Krkorvic. K., Annica Clamor., Tania M. Lincoln., (2018). Emotion Regulation as a predictor of the of the endocrine, autonomic, affective, and symptomatic stress response and recovery. *Jurnal of Psychoneuroendocrinology*. 94. 112-120.
- Kumparan.com (2019). *Seminggu 4 Mahasiswa di Bandung, Mengeluh Depresi*. <https://kumparan.com/bandungkiwari/seminggu-4-mahasiswa-di-bandung-mengeluh-depresi-1552126734849908855>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

- Lepore, S. J. (1997). *Social-environmental influences on the chronic stress process*. In B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp. 133–160). New York: Plenum.
- Lewis, M., M, J., Jones, H., & Barrett, L. F. (2008). *Hanbook Of Emotion: Third Edition*. New York: The Guilford Press.
- Lovallo, W. R. (2005). *Stress and health: Biological and psychological interactions*. (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Pearlin, L. J., Menaghan, E. G., et al. (1981). The Stress Process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 3377-356. doi10.2307/2136676.
- Prastisi, W. D. (2013). PERAN ORANGTUA DALAM PERKEMBANGAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI ANAK : MODEL TEORITIS. [hal.322-333].
- Ratnasari, S. & Suleeman, J. (2017). PERBEDAAN REGULASI EMOSI PEREMPUAN DAN LAKI-LAKI DI PERGURUAN TINGGI. *Jurnal Psikologi Sosial 2017*, Vol. 15, (01), 35-46.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology : Biopsychosocial interactions (3rd ed.)*. United States of America : John Willey & Sons Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology : Biopsychosocial interactions (7th ed.)*. United States of America : John Willey & Sons Inc.
- Shaffer, D. R. (2005). *Social and personality development*. Belmont, CA: Thomson/Wadsworth.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Verzeletti, C., Zammuner, L.V., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion Regulation Strategies and Psychosocial well-being in adolescence. *HEALTH PSYCHOLOGY. Cogent Psychology*. 3:1199294.
- Wang. M., Kimberly J. Saudino. (2011). Emotion Regulation and Stress. *Jurnal of Adult Development*. 18:95-103. Doi:10.1007/s10804-010-9114-7.
- Wilks, S.E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9 (2), 106-125.



LAMPIRAN 1
BLUE PRINT SKALA

BLUE PRINT SKALA TINGKAT STRES SEBELUM DAN SETELAH UJI COBA

Aspek	Indikator	Nomor Aitem	Total	
Fisik	- Berkeringat			
	- Gugup			
	- Mengalami gangguan pencernaan	10, 2, 23,	9	
	- Gemetar	12, 6, 21,		
	- Sakit kepala	13, 19, 3		
	- Jantung berdekat cepat			
	- Tidak nafsu makan			
	- Sulit tidur			
Emosi	- Takut, khawatir, dan cemas	5, 7, 24, 9,		7
	- Merasa depresi	14, 4, 17		
	- Marah			
Tingkah Laku	- Menangis		6	
	- Mudah tersinggung	11, 8, 15,		
	- Menyakiti diri sendiri dan orang lain	18, 10, 16		
	- Memisahkan diri			
Kognitif	- Sulit berkonsentrasi		2	
	- Menganalisa masalah yang dialami	1, 22		
Jumlah			24	

BLUE PRINT SKALA REGULASI EMOSI SEBELUM UJI COBA

Aspek	Indikator	Nomor Aitem Fav	Nomor Aitem Unf	Total
<i>Strategies To Emotion Regulation</i>	- Dapat menyelesaikan masalah	1, 23, 45,	12, 34, 56,	18
	- Menemukan cara untuk menyelesaikan masalah	22, 4, 46,	13, 35, 57,	
	- Mampu menenangkan diri	3, 25, 47	14, 36, 58	
<i>Engaging In Goal Directed Behavior</i>	- Mengatur respon negatif yang dirasakan	4, 26, 48,	15, 3, 59,	12
	- Memikirkan tindakan yang akan diambil	5, 27, 49	16, 38, 60	
<i>Control Emotional Response</i>	- Mampu mengelola respon emosi yang dirasakan			18
	- Dapat menunjukkan respon emosi yang dirasakan	6, 28, 50,	17, 39, 61,	
	- Mampu menyadari dan bernegosiasi secara emosional	7, 29, 51,	18, 40, 62,	
<i>Acceptance Of Emotional Response</i>	- Dapat memahami situasi yang terjadi			18
	- Menerima situasi yang menimbulkan respon emosional negative	9, 31, 53,	20, 42, 64,	
	- Memikirkan konsekuensi dari situasi yang terjadi	10, 32,	21, 43, 65,	
		54, 11,	22, 44, 66	
Jumlah				66

BLUE PRINT SKALA REGULASI EMOSI SETELAH UJI COBA

Aspek	Indikator	Nomor Aitem Fav	Nomor Aitem Unf	Total
<i>Strategies To Emotion Regulation</i>	- Dapat menyelesaikan masalah	1, 23, 45,	12, 34, 56,	17
	- Menemukan cara untuk menyelesaikan masalah	22, 4, 46,	13, 35, 57,	
	- Mampu menenangkan diri	3, 25, 47	14, 36, 58	
<i>Engaging In Goal Directed Behavior</i>	- Mengatur respon negatif yang dirasakan	26, 48, 5,	15, 3, 59,	10
	- Memikirkan tindakan yang akan diambil	27	16, 38, 60	
<i>Control Emotional Response</i>	- Mampu mengelola respon emosi yang dirasakan			7
	- Dapat menunjukkan respon emosi yang dirasakan	6, 29, 51,	40, 62	
	- Mampu menyadari dan bernegosiasi secara emosional	8, 30		
<i>Acceptance Of Emotional Response</i>	- Dapat memahami situasi yang terjadi			16
	- Menerima situasi yang menimbulkan respon emosional negative	9, 31, 53,	20, 42, 64,	
	- Memikirkan konsekuensi dari situasi yang terjadi	32, 54,	43, 65, 22,	
		11, 33, 55	44, 66	
Jumlah				50



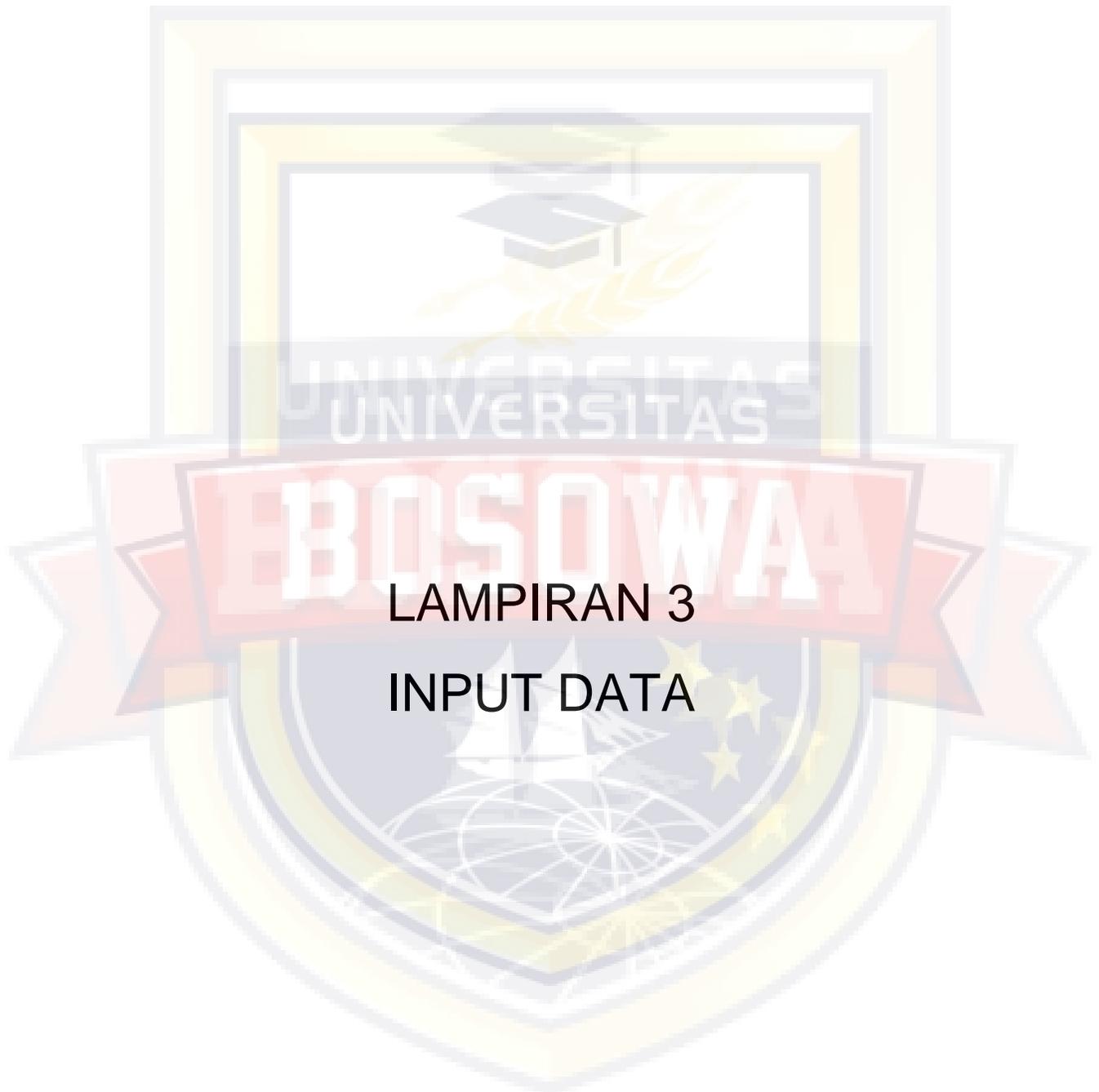
LAMPIRAN 2
SKALA PENELITIAN

SKALA TINGKAT STRES

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SL	S	J	TP
1.	Saya merasa sulit berkonsentrasi	SL	S	J	TP
2.	Saya merasa gugup	SL	S	J	TP
3.	Saya merasa lelah	SL	S	J	TP
4.	Saya merasa mudah marah karena hal-hal sepele	SL	S	J	TP
5.	Saya merasa cemas	SL	S	J	TP

SKALA REGULASI EMOSI

NO.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		STS	TS	N	S	SS
1	Saya yakin dapat menyelesaikan masalah yang saya hadapi	STS	TS	N	S	SS
2	Saya bercerita kepada teman mengenai masalah yang saya hadapi	STS	TS	N	S	SS
3	Saya menenangkan diri dan memikirkan jalan keluar dari masalah saya	STS	TS	N	S	SS
4	Ketika saya sedang marah, saya tidak menunjukkan kemarahan saya	STS	TS	N	S	SS
5	Saya akan memikirkan konsekuensi dari perbuatan saya.	STS	TS	N	S	SS



LAMPIRAN 3
INPUT DATA

DEMOGRAFI RESPONDEN

No.	Jenis Kelamin	Usia	Agama	Suku	Universitas	Fakultas	Semester
1	2	1	1	1	1	4	1
2	1	1	1	1	4	4	1
3	2	1	1	1	4	1	1
4	2	1	1	1	2	1	1
5	1	2	1	1	4	3	1
6	1	1	1	1	1	4	1
7	1	1	1	1	1	4	1
8	1	1	1	1	4	1	1
9	1	1	1	1	4	4	1
10	2	1	1	1	4	4	1
11	2	1	1	1	4	4	1
12	1	1	1	2	1	4	1
13	2	1	1	1	1	4	1
14	1	1	1	1	1	4	1
15	2	1	1	4	2	4	1
16	2	1	1	1	4	1	1
17	2	1	1	1	4	1	1
18	2	1	1	1	4	1	1
19	2	2	1	1	4	2	1
20	1	1	2	3	4	2	3
21	2	1	1	1	4	1	1
22	2	1	2	3	4	1	1
23	2	1	3	4	4	1	1
24	2	1	1	1	4	1	1
25	2	1	1	2	4	1	1
26	2	1	1	4	4	1	1
27	2	1	1	1	4	1	1
28	2	1	1	1	4	1	1
29	2	1	1	4	2	4	1
30	2	1	1	4	2	4	1
31	2	1	1	4	1	4	1
32	2	1	1	1	4	3	1
33	2	1	1	1	4	3	1
34	2	1	1	1	4	3	1
35	2	1	1	1	1	4	1
36	1	1	1	1	1	4	1
37	2	1	1	4	1	4	1
38	2	1	1	4	1	4	1

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

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

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

162	1	1	1	4	3	4	1
163	1	1	1	1	3	4	1
164	1	1	1	1	3	4	1
165	2	1	1	2	4	1	1
166	1	1	1	1	3	4	1
167	1	1	1	1	3	4	1
168	1	1	1	1	1	4	1
169	2	1	1	1	3	4	1
170	2	1	1	4	3	4	1
171	1	1	1	1	2	3	1
172	1	2	1	1	2	3	1
173	1	1	2	3	4	4	1
174	1	1	1	2	4	4	1
175	1	1	1	4	2	4	1
176	1	2	1	2	2	1	1
177	2	1	1	1	2	4	1
178	1	1	1	1	3	4	1
179	1	1	1	1	4	3	1
180	1	1	1	1	3	4	1
181	2	1	1	1	4	4	1
182	2	1	1	1	3	4	1
183	2	1	1	1	4	4	1
184	2	1	1	1	3	1	1
185	1	1	4	1	3	3	1
186	2	1	1	4	3	3	1
187	1	1	1	1	3	3	1
188	2	1	1	1	3	3	1
189	2	1	1	1	3	3	1
190	1	1	1	1	3	3	1
191	1	1	1	4	3	3	1
192	1	1	1	1	3	3	2
193	2	1	1	4	3	1	1
194	1	1	1	2	3	3	1
195	1	1	1	4	3	3	2
196	1	1	1	1	3	3	1
197	2	1	1	1	3	3	1
198	2	1	1	4	3	3	1
199	2	1	1	1	3	3	1
200	2	1	1	2	3	3	1
201	1	1	1	1	3	3	2
202	2	1	1	1	3	3	1

203	1	1	1	1	3	3	1
204	1	2	1	2	3	3	2
205	2	1	1	1	1	4	1
206	2	1	1	1	1	4	1
207	1	1	1	1	1	4	2
208	2	1	1	4	4	2	1
209	2	1	1	1	3	2	1
210	2	1	1	2	3	2	2
211	2	1	1	2	3	2	2
212	2	1	1	1	3	2	1
213	2	1	1	1	3	2	1
214	2	1	1	1	3	2	1
215	1	1	1	1	4	2	1
216	2	1	1	4	3	2	1
217	1	1	1	2	3	2	1
218	1	1	1	2	3	2	2
219	2	2	1	4	3	2	3
220	2	1	1	1	3	2	2
221	2	1	1	2	3	2	1
222	2	1	1	4	3	2	2
223	2	1	1	1	3	2	2
224	2	1	1	1	3	2	2
225	2	1	1	1	3	2	1
226	1	1	1	2	3	2	1
227	2	1	1	4	3	2	1
228	2	1	1	1	3	2	1
229	2	1	1	1	3	4	1
230	2	1	1	4	4	1	1
231	1	1	1	1	3	4	2
232	2	1	1	2	3	4	1
233	2	1	1	1	4	2	2
234	1	1	1	1	3	4	1
235	2	2	1	1	4	2	3
236	1	1	1	1	4	2	1
237	2	1	1	1	1	4	2
238	1	3	1	4	1	4	1
239	2	3	1	1	1	4	1
240	2	1	1	4	1	4	1
241	2	1	1	3	1	4	1
242	1	1	1	1	1	4	1
243	2	1	1	4	1	4	1

244	2	1	1	2	1	4	1
245	2	1	1	2	2	1	1
246	1	1	1	4	1	4	1
247	2	1	1	4	2	1	1
248	2	1	1	1	1	1	1
249	2	1	1	4	2	4	1
250	2	1	1	1	2	1	1
251	1	1	1	4	4	4	1
252	2	1	1	1	2	1	1
253	1	1	1	1	2	1	1
254	1	1	1	4	4	4	1
255	2	1	1	4	2	1	1
256	1	1	1	4	2	4	1
257	2	1	1	1	2	1	1
258	2	1	1	1	4	2	1
259	2	1	1	4	4	2	1
260	1	1	1	1	4	1	1
261	1	1	1	2	2	3	1
262	2	1	2	1	4	4	1
263	1	1	2	1	4	3	5
264	2	1	2	1	4	2	1
265	2	1	4	4	1	4	1
266	2	1	4	2	1	4	1
267	2	1	2	2	1	4	1
268	2	1	1	1	1	4	1
269	2	1	2	1	2	1	1
270	2	1	1	2	1	4	1
271	2	1	1	1	2	4	3
272	2	1	1	1	4	4	1
273	2	1	1	1	4	2	1
274	2	1	1	1	1	1	1
275	2	1	1	1	2	1	1
276	2	1	1	1	4	2	1
277	2	1	1	2	4	1	4
278	1	1	1	2	2	1	1
279	2	1	1	2	4	4	1
280	2	1	1	1	4	4	1
281	2	1	1	1	1	1	1
282	2	1	1	4	4	1	6
283	2	1	1	1	4	4	1
284	2	1	1	1	1	4	1

285	1	1	1	2	1	4	2
286	1	1	1	4	1	4	1
287	2	1	1	1	1	4	1
288	2	1	1	2	1	4	1
289	2	1	1	1	4	4	5
290	1	1	1	1	1	4	1
291	1	1	1	4	1	4	1
292	1	1	1	1	1	4	1
293	2	1	1	1	1	4	1
294	2	1	1	1	4	4	1
295	2	1	1	1	1	4	1
296	2	1	1	1	4	4	6
297	1	1	1	1	1	4	1
298	2	1	1	1	2	4	1
299	2	2	1	3	4	2	2
300	2	1	1	1	4	2	1
301	2	2	1	3	4	2	2
302	2	1	1	4	4	2	1
303	2	1	1	2	1	4	1
304	2	1	1	2	3	2	1
305	2	1	1	4	2	1	1
306	2	1	1	4	2	1	1
307	2	1	1	1	2	1	1
308	2	1	1	4	2	1	1
309	2	1	1	2	1	4	1
310	2	1	1	1	4	4	1
311	2	1	1	1	4	4	1
312	2	2	1	4	4	2	2
313	2	2	1	3	4	3	5
314	2	1	1	1	4	2	1
315	2	1	1	4	4	2	1
316	2	1	1	1	4	2	1
317	1	1	1	1	4	3	1
318	2	1	1	4	4	3	1
319	2	1	1	1	4	3	1
320	2	1	1	1	4	4	5
321	2	1	1	1	4	3	1
322	2	1	1	1	1	3	1
323	2	1	1	1	4	2	1
324	2	1	1	1	1	4	1
325	1	1	1	1	1	4	1

326	2	1	1	2	4	4	6
327	2	1	1	1	4	4	2
328	1	1	1	1	3	2	1
329	2	1	1	4	4	2	1
330	1	1	1	1	4	4	1
331	2	1	1	1	4	3	1
332	2	1	1	1	4	4	1
333	1	1	1	1	4	1	1
334	1	1	1	1	4	1	1
335	2	1	2	3	2	4	1
336	2	1	2	2	4	1	1
337	2	1	1	1	4	1	1
338	2	1	1	1	4	1	1
339	2	1	1	4	4	1	1
340	2	1	1	1	4	1	1
341	2	1	1	1	4	4	1
342	2	1	1	1	4	4	1
343	2	1	1	1	4	4	1
344	2	1	1	1	4	4	1
345	2	1	1	2	4	4	1
346	2	1	1	1	4	4	1
347	1	1	1	4	4	4	1
348	2	1	1	1	4	4	1
349	2	1	1	2	4	4	1
350	1	1	1	4	4	2	1
351	1	1	1	2	4	1	4
352	2	2	1	4	1	4	2
353	2	1	2	1	1	4	1
354	2	1	1	1	1	4	1
355	2	1	1	1	1	4	1
356	2	1	1	1	1	4	1
357	2	1	1	4	1	3	1
358	2	1	1	4	1	3	1
359	2	1	1	1	1	4	1
360	2	1	1	1	1	4	1
361	2	1	1	2	1	4	1
362	2	1	1	2	4	4	1
363	2	1	1	1	4	4	1
364	2	1	1	4	4	1	1
365	1	1	1	1	1	3	2
366	2	2	1	3	1	4	2

367	2	2	1	4	4	2	1
368	2	1	1	2	1	4	2
369	1	1	1	1	4	4	1
370	1	1	1	4	1	4	1
371	2	1	1	1	4	4	1
372	2	1	1	1	4	4	1
373	1	2	1	3	4	1	1
374	2	1	1	4	4	1	1
375	2	1	1	4	1	4	1
376	2	1	1	4	4	1	1
377	1	1	1	2	4	1	4
378	2	1	1	1	4	4	1
379	2	1	1	2	4	1	1
380	2	1	1	2	4	4	1
381	2	1	1	1	4	4	1
382	2	2	1	4	4	2	1
383	2	1	1	1	4	4	1
384	2	1	1	1	4	4	1
385	2	1	1	1	4	2	2
386	2	1	1	4	4	4	1
387	2	1	1	1	4	4	1
388	2	1	1	1	4	4	1
389	2	1	1	4	4	2	1
390	1	2	1	4	4	2	1
391	1	1	1	1	4	4	1
392	1	1	1	2	2	1	1
393	1	1	1	2	2	1	1
394	2	1	1	1	4	2	1
395	2	1	1	3	4	1	1
396	2	1	1	4	1	4	1
397	2	1	1	1	4	4	1
398	2	1	1	4	1	4	2
399	1	1	1	1	1	4	2
400	2	1	1	1	1	4	2
401	2	1	1	1	1	4	2

DATA TINGKAT STRES

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

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

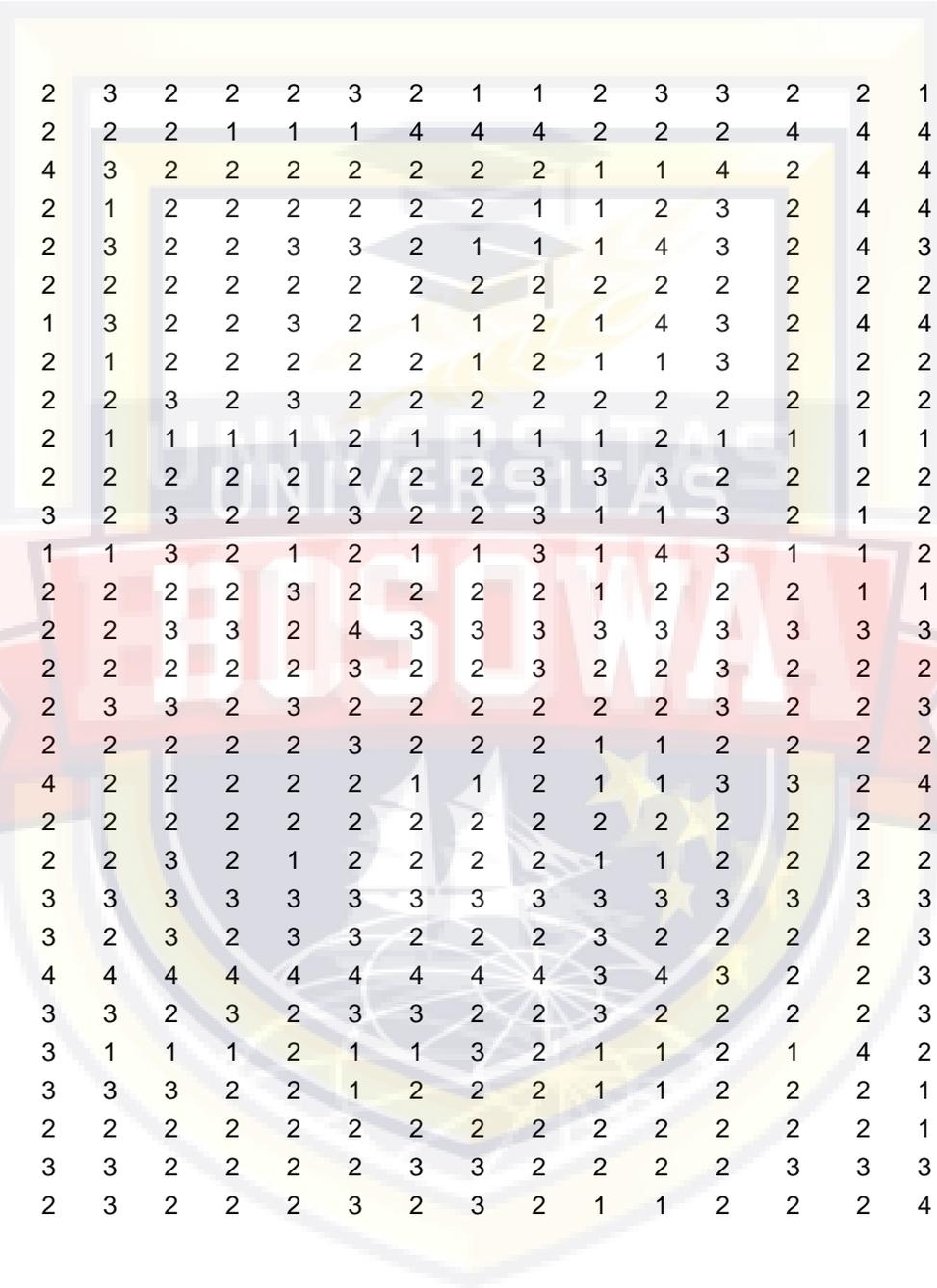
2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	1	3	1	3	3	2	2	4	2	2	4	1	
3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1	3	3	3	3	2	2	
2	2	4	3	2	2	1	4	2	2	4	1	3	2	1	2	2	3	2	1	1	3	2	2	
3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	3	1	3	2	2	2	2	1	
1	2	4	3	2	3	4	3	1	4	3	2	2	3	1	3	3	2	2	3	2	3	1	1	
2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3	3	3	3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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



5	5	4	2	3	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	1	4	4	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5									
5	4	3	4	3	4	3	5	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	3	3	4	3	5	5	3	5	4	4	3	5	4	5	3	3	4	4	4	4	4	5	5	3	5	5	3	5	3	5	5	5							
5	5	5	2	1	5	3	5	5	5	3	4	4	5	3	3	5	1	5	5	3	5	4	5	3	4	5	3	5	5	3	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	4	5	3	5								
4	4	4	4	5	4	5	2	1	4	5	4	4	5	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	2	4	4	3	4	4	5	5	2	2	2	2	4	3	4	4	4	5									
5	5	5	1	4	4	5	3	1	3	1	5	3	5	4	4	5	5	5	4	4	3	2	3	2	3	1	3	5	3	1	3	5	3	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	2	4	4	5								
4	5	4	5	2	4	4	2	2	2	4	2	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	5	5	5	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	5	4	4	4	4	4	1	1	2	2	1	2	2	2	2								
4	4	4	3	4	4	4	2	3	2	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	2	4	3	4	4	3	3	4	4	3	5	4	4	4	2	2	3	2	4	3	3	4	4					
5	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	5	4	5	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	5	5	4	4	4	4	3	5	3	5	5	4				
4	4	5	4	4	5	2	5	5	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5	1	1	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5					
4	4	5	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	5	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4					
5	4	5	1	4	2	4	2	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4					
5	4	4	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3					
4	4	5	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4						
5	5	4	4	2	4	4	4	4	4	3	1	4	5	4	4	5	2	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	5					
4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				
5	5	5	1	1	4	5	5	3	2	1	5	5	5	5	4	4	5	4	3	4	5	5	3	4	3	5	5	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5				
4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
4	5	2	5	4	2	5	2	1	2	2	1	4	1	4	5	4	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
4	5	4	2	5	2	5	4	4	2	4	4	1	4	4	4	5	4	4	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
5	4	4	3	2	5	5	4	2	2	4	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
1	1	2	4	5	1	3	1	3	1	2	1	1	2	5	3	2	4	4	5	3	4	3	4	4	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			
4	4	3	4	5	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
5	4	5	4	2	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
4	5	5	3	4	3	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	5	3	5	2	4	5	3	4	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
4	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	1	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
5	5	5	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	5	4	3	5	3	4	3	3	4	3	3	4	5	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	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	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	5	2	2	5	4	3	4	4	4	2	3	4	4	2	5	4	3	4	4	3	5	4	4	4	3	5	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	4	4	
5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
5	5	4	4	2	5	4	4	2	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	3	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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	5	4	2	2	4	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
5	5	5	5	3	5	5	5	1	5	3	5	3	5	5	5	3	5	5	3	3	4	4	5	4	2	3	4	5	2	4	4	4	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	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	4	1	3	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	4	1	3	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	4	3	4	3	4	4	2	4	4	2																																															

4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	5	4	4	5	5	4	4	3	3	3	4	4	2	5	5	5			
4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	3	5	4	3	4	5	4	4	3	3	2	3	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	5		
5	4	3	5	2	3	3	4	4	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	5	4	5	3	3	3	3	3	3	5	5	5	3	3	5	5	3	5	5	3	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5		
5	4	4	2	5	5	5	4	1	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	1	1	4	4	4	5	1	4	5	5	1	4	4	4	4	4	2	2	5	4	4	4	2	4	4	4	5	2	4	4	4			
4	5	5	1	5	5	4	1	4	1	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	5	4	4	5	1	4	4	4	2	5	5	4	5	5	2	1	4	4	4	4	2	5	4	4	4	1	5	4	4		
4	4	4	2	4	5	4	2	4	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	5	5	5	1	4	4	2	5	5	4	5	5	2	1	4	4	4	4	2	5	4	4	4	1	4	4	5			
4	5	5	1	4	4	4	2	5	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	2	2	5	4	5	4	2	4	4	4	2	4	5	4	5	5	1	2	4	4	5	5	1	4	4	5	5	1	5	4	5		
4	5	5	2	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	1	4	4	4	5	1	4	4	4	2	5	5	5	5	5	2	2	4	4	4	4	1	5	4	5	4	1	4	4	4			
4	5	5	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	4	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5	5	1	1	5	5	4	4	1	4	4	4	5	1	4	1	1	
4	4	4	2	4	5	4	2	4	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	2	5	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	2	4	4	4	1	4	4	4	4	1	5	4	4		
5	5	5	2	4	4	5	2	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	2	4	5	5	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5	5	1	1	4	4	4	4	2	5	5	4	4	1	5	4	4	
5	4	4	2	5	5	5	4	1	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	4	5	5	1	5	5	5	1	4	5	4	4	4	1	1	5	4	4	4	2	4	5	5	4	1	4	4	4			
5	5	5	2	5	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	5	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	2	2	2	5	5	5	1	4	4	4	3	2	4	5	4		
4	5	5	2	5	4	5	4	1	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	1	5	5	5	5	5	1	4	4	4	1	5	5	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	5	4	5	4	2	4	5	5			
5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	1	2	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	5	4	4	2	5	5	4		
4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	5	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4			
5	5	5	2	4	4	5	4	1	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	1	2	4	4	4	2	4	5	4	2	4	5	4	4	4	1	1	2	5	4	5	2	4	4	4	4	1	4	5	5			
5	4	4	2	5	5	4	4	1	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	1	1	5	4	4	4	2	4	4	4	1	5	5	5	5	5	2	2	4	5	5	5	1	4	4	4	4	1	4	4	4			
5	5	4	4	4	2	2	1	4	4	4	4	2	4	5	5	5	5	5	2	2	4	2	4	4	2	5	5	5	1	4	4	2	4	2	2	2	2	5	5	5	1	4	4	4	4	2	4	5	5			
5	5	5	4	4	1	2	2	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	1	1	4	4	4	4	1	5	5	5	1	4	5	4	4	4	2	2	5	5	5	2	4	5	5	5	2	4	5	4			
4	5	5	1	4	4	4	2	4	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	1	1	5	1	4	4	4	2	5	5	4	5	5	2	2	5	4	4	5	2	4	4	4	4	1	4	4	5			
4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	5	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	5	1	4	5	4	4	5	5	1	4	4	4				
3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	5	4	5	2	4	4	2	2	4	4	4	4	5	5	2	4	4	5	4	5	2	4	4	4	4	2	4	4			
4	4	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4			
5	4	4	3	3	4	4	5	4	4	3	4	3	5	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	5	2	3	4	3	5	4	4	5	4	2	3	4	5	4	2	5	4	5		
5	5	5	3	3	5	4	3	4	1	3	4	3	4	3	3	5	5	4	5	3	4	4	4	3	4	3	3	3	1	4	3	3	2	3	4	5	5	5	4	5	4	3	3	3	5	3	4	4	5			
4	5	5	3	4	3	5	4	2	2	4	4	4	5	4	4	5	4	4	2	2	4	4	4	2	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	3	4	4	3	3	4	4	4			
5	4	4	3	3	3	5	2	1	3	3	3	3	1	3	5	5	5	4	3	3	3	5	4	3	3	4	2	5	2	3	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	2	3	5	3	2	3	5	5			
4	4	4	4	3	4	5	5	4	4	2	4	4	5	4	4	2	4	4	5	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	5	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4			
4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	5	5	5	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5	5	1	1	3	5	4	5	2	4	4	4	1	5	4	4		
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	4	3	4	3			
4	5	5	2	3	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	5	5	3	5	4	4	2	3	5	4	4	2	4	4	5		
4	4	3	5	5	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3			
5	4	4	1	2	4	5	4	5	1	1	4	4	4	5	5	5	2	4	5	5	4	4	5	4	2	3	4	4	4	2	5	5	5	3	4	4	4	4	2	5	5	5	3	4	5	5	2	2	4	4	4	
1	1	1	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	2	2	3	3	4	3	4	4	4			
4	3	5	4	5	4	3	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	5	4	4	2	4	4	4	4			
4	5	4	4	4	4	4	3	2	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	2	5	4	5	4	4	4	5	5	2	5	4	4	4	4	4	5	5	2	5	4	4	4	3	3	4	3	5	2	4	4	5		
5	4	4	5	4	4	4	5	5	1	5	4	4	5	4	4	4	3	4	5	5	4	5	4	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	5	5				
5	5	5	2	3	4	4	5	3	4	5	5	4	4	4	4	4	3	2	5	3	5	4	3	3	4	4	3	5	4	4	3	3	4	4	3	5	4	4	2	5	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4		
5	5	5	5	4	5	5	3	1	2	3	1	1	2	5	4	4	5	4	5	3	4	5	5	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	5	4	4	5	4	5	5	5	5	2	2	1	1	2	1	2	2

5	4	4	2	2	5	3	4	4	2	2	5	4	5	4	4	2	2	4	2	3	4	5	4	4	4	2	3	3	4	4	5	5	5	5	4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	2	4	5	5						
4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4				
5	5	3	2	1	4	4	5	2	4	2	4	5	5	4	4	5	3	4	5	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5			
5	4	5	2	2	4	5	4	3	3	3	4	5	5	5	5	5	4	5	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	5	5	5	5	2	3	4	3	5	4	5	5	5						
5	5	5	3	2	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	3	5	3	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
5	3	5	2	3	5	2	5	4	4	4	5	4	5	5	4	3	4	4	3	4	4	4	5	5	5	4	5	5	3	5	4	5	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	5	4	5	5	4				
4	4	5	3	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	3	3	5	3	4	5	5	5	4	4	3	3	4	3	4	5	4	3	3	4	3	4	5	4	5	3	3	2	4	4	4	5	2	5	5	5			
5	4	5	3	5	3	3	5	3	3	3	5	3	5	4	4	3	3	3	3	3	4	4	5	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	5	4	3	4	3	4	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5			
2	4	4	5	2	3	3	2	5	2	1	4	3	1	4	4	4	4	3	5	4	4	5	4	4	2	4	1	3	5	4	5	4	3	4	4	5	4	4	4	5	1	2	2	1	4	5	5	4	4	4				
2	4	4	2	3	4	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	5	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	4	4	4			
2	4	4	5	2	3	3	2	5	2	1	4	3	1	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	3	5	4	5	4	3	4	4	5	4	4	4	4	5	1	2	2	1	4	5	5	4	4		
4	4	4	4	2	4	3	4	3	2	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	3	2	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	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
4	4	5	4	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
4	5	4	3	3	4	5	4	3	4	3	5	4	5	4	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	4	4	4	4		
5	4	5	3	1	4	4	5	4	2	2	5	5	5	4	4	4	3	4	4	3	5	5	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
5	5	5	3	2	4	5	4	3	2	3	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
4	4	5	3	2	3	5	4	4	3	3	5	4	5	4	4	3	4	5	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		
4	4	5	2	2	4	4	5	4	2	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	4	5	3	2	3	4	5	5	4	5	4	3	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
5	5	5	4	4	5	3	3	5	1	2	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
4	5	5	3	2	4	4	4	3	2	3	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	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	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	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	4	4	4	4	4	4	
5	5	5	3	2	4	5	4	4	2	2	5	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	4	4	4	4	4	4	4	4	
5	5	5	4	1	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	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	4	4	4	4	4	4		
5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
5	5	5	3	1	4	5	5	5	1	3	5	5	5	5	3	3	3	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
4	3	4	5	5	2	4	2	2	1	3	4	2	5	4	4	5	5	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	4	4	2	2	3	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	5	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	4	
4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	5	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
4	4	4	2	2	4	3	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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
1	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	1	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	2	3	2	1	1	2	4	5	5	4	4	4	3	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	
4	4	5	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	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	4	4	4	4	4	
5	3	4	3	3	4	5	5	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	2	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	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	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	5	5	3	5	4	4	4	2	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	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	2	4	3	3	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	4	4	4	4
4	4	5	2	3	4	3	4	4	3	4	4																																											

4	4	4	3	1	3	4	3	3	2	2	5	3	5	4	5	2	3	4	5	3	3	4	4	5	5	3	3	4	5	3	5	5	3	4	3	4	2	5	4	5	1	2	3	4	5	2	5	5	5				
3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
5	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4			
5	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	5			
3	4	4	5	3	5	3	3	3	3	5	3	3	3	3	4	3	5	5	2	1	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3				
4	4	5	3	3	4	5	4	4	3	3	4	3	4	4	5	4	3	5	3	2	4	5	4	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	5	4	2	3	5	4	3	3	3	4	4
4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	
4	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	2	4	4	4
3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	5	3	5	4	4	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	2	3	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4			
4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	4	2	3	3	4	4	3				
4	5	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	5	1	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	
4	4	4	4	2	4	4	4	3	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	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	2	3	4	4	5	5	5	5	4	5	2	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	2	5	4	5	
4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	2	3	4	4	5	5	5	5	4	5	2	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	2	5	4	5			







LAMPIRAN 4
HASIL RELIABILITAS DAN UJI
VALIDITAS

UJI RELIABILITAS TINGKAT STRES

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.940	24

UJI RELIABILITAS REGULASI EMOSI

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.875	50

**UJI VALIDITAS KONSTRUK TINGKAT
STRES**

STRES			

ITEM1	0.39 (0.05) 7.62	ITEM12	0.52 (0.05) 10.82
ITEM2	0.41 (0.05) 8.22	ITEM13	0.53 (0.05) 11.03
ITEM3	0.50 (0.05) 10.31	ITEM14	0.56 (0.05) 11.84
ITEM4	0.43 (0.05) 8.79	ITEM15	0.59 (0.05) 12.24
ITEM5	0.63 (0.05) 13.88	ITEM16	0.59 (0.05) 12.40
ITEM6	0.49 (0.05) 9.93	ITEM17	0.59 (0.05) 12.60
ITEM7	0.70 (0.04) 15.53	ITEM18	0.54 (0.05) 11.38
ITEM8	0.50 (0.05) 10.64	ITEM19	0.51 (0.05) 10.71
ITEM9	0.80 (0.04) 18.79	ITEM20	0.58 (0.05) 12.31
ITEM10	0.49 (0.05) 9.89	ITEM21	0.56 (0.05) 11.81
ITEM11	0.58 (0.05) 12.46	ITEM22	0.18 (0.05) 3.35
		ITEM23	0.39 (0.05) 7.83
		ITEM24	0.66 (0.05) 14.40

UJI VALIDITAS KONSTRUK REGULASI EMOSI

DIMENSI STRATEGI	ITEM12 0.68
-----	(0.05)
ITEM1 0.39	14.18
(0.05)	ITEM34 0.58
7.59	(0.05)
ITEM23 0.35	11.69
(0.05)	ITEM56 0.43
6.67	(0.05)
ITEM45 0.09	8.13
(0.06)	ITEM13 0.26
1.65	(0.05)
ITEM2 -0.14	4.94
(0.06)	ITEM35 0.42
-2.34	(0.05)
ITEM24 0.40	8.18
(0.05)	ITEM57 0.80
7.82	(0.05)
ITEM46 0.12	17.29
(0.05)	ITEM14 0.61
2.31	(0.05)
ITEM3 0.37	12.45
(0.05)	ITEM36 0.63
7.33	(0.05)
ITEM25 0.18	13.37
(0.05)	ITEM58 0.72
3.48	(0.05)
ITEM47 0.13	14.84
(0.06)	
2.41	

Dimensi Mengatur

	12.25
-----	ITEM38 0.79
ITEM4 0.08	(0.04)
(0.05)	18.00
1.45	ITEM60 0.72
ITEM26 0.18	(0.05)
(0.05)	15.39
3.29	
ITEM48 0.21	
(0.05)	
3.87	
ITEM5 0.35	
(0.05)	
6.50	
ITEM27 0.52	
(0.05)	
10.17	
ITEM49 0.08	
(0.06)	
1.44	
ITEM15 0.30	
(0.05)	
5.62	
ITEM37 0.64	
(0.05)	
13.02	
ITEM59 0.80	
(0.04)	
18.43	
ITEM16 0.60	
(0.05)	

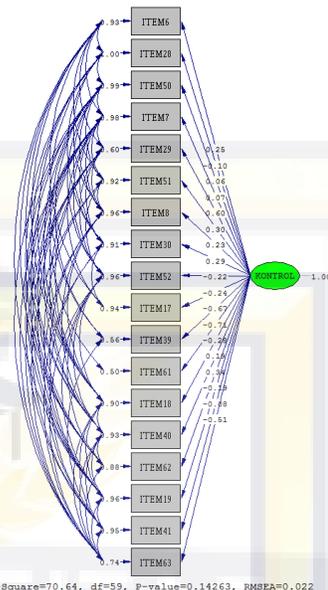
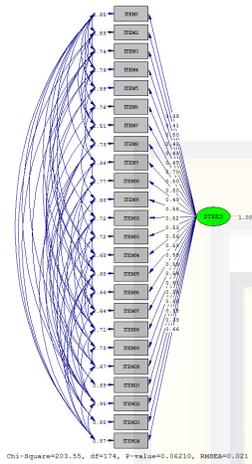
DIMENSI KONTROL

-----	ITEM39 -0.67
	(0.05)
ITEM6 0.25	-13.62
(0.05)	ITEM6 -0.71
4.61	(0.05)
ITEM28 -0.10	-14.72
(0.06)	ITEM18 -0.28
-1.85	(0.06)
ITEM5 0.06	-4.79
(0.07)	ITEM40 0.19
0.88	(0.06)
ITEM7 0.07	3.42
(0.06)	ITEM62 0.34
1.15	(0.06)
ITEM29 0.60	6.22
(0.05)	ITEM19 -0.19
11.74	(0.06)
ITEM51 0.30	-3.25
(0.06)	ITEM4 -0.08
5.33	(0.06)
ITEM8 0.23	-1.38
(0.06)	ITEM63 -0.51
4.00	(0.06)
ITEM30 0.29	-9.15
(0.06)	
5.20	
ITEM52 -0.22	
(0.06)	
-3.74	
ITEM17 -0.24	
(0.05)	
-4.81	

Menerima	ITEM42	0.83
-----		(0.04)
ITEM9 0.34		19.08
(0.05)	ITEM64	0.71
6.41		(0.05)
ITEM31 0.38		14.40
(0.05)	Item21	-0.14
7.29		(0.05)
ITEM53 0.54		-2.61
(0.05)	Item43	0.74
11.15		(0.05)
ITEM10 -0.43		15.50
(0.05)	Item65	0.70
-8.37		(0.04)
ITEM32 0.36		15.58
(0.05)	Item22	0.62
6.95		(0.05)
ITEM54 0.39		12.85
(0.05)	Item44	0.77
7.72		(0.05)
ITEM11 0.17		16.98
(0.05)	Item66	0.70
3.09		(0.05)
ITEM33 0.45		15.37
(0.05)		
9.08		
ITEM55 0.41		
(0.05)		
8.12		
ITEM20 0.65		
(0.05)		
13.41		

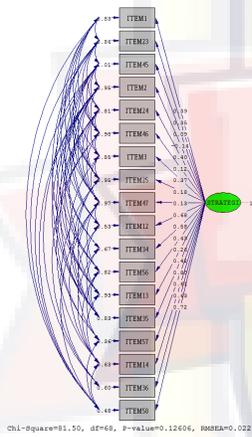
VALIDITAS KONSTRUK TINGKAT STRES

DIMENSI 3

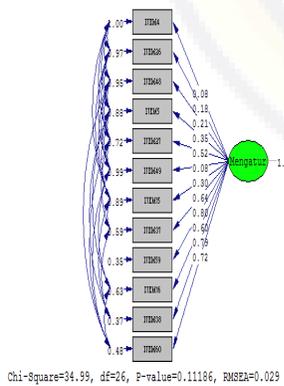


VALIDITAS KONSTRUK REGULASI EMOSI

DIMENSI 1



DIMENSI 2





LAMPIRAN 5
OUTPUT HASIL
ANALISIS DESKRIPTIF VARIABEL

BOSOWA

Tingkat Stres * Jenis Kelamin Crosstabulation

Count

		Jenis Kelamin		Total
		Laki-laki	Perempuan	
Tingkat Stres	Sangat Tinggi	6	24	30
	Tinggi	15	70	85
	Sedang	51	108	159
	Rendah	31	64	95
	Sangat Rendah	15	17	32
Total	118	283	401	

Tingkat Stres * Usia Crosstabulation

Count

		Usia			Total
		20-23	24-27	28-31	
Tingkat Stres	Sangat Tinggi	29	1	0	30
	Tinggi	81	4	0	85
	Sedang	151	8	0	159
	Rendah	88	5	2	95
	Sangat Rendah	27	5	0	32
Total	376	23	2	401	

Tingkat Stres * Suku Crosstabulation

Count

		Suku				Total
		Bugis	Makassar	Toraja	Lainnya	
Tingkat Stres	Sangat Tinggi	20	3	1	6	30
	Tinggi	48	16	4	17	85
	Sedang	96	26	3	34	159
	Rendah	54	18	3	20	95
	Sangat Rendah	13	10	2	7	32
Total	231	73	13	84	401	

Tingkat Stres * Fakultas Crosstabulation

Count

		Fakultas				Total
		Ekonomi	Psikologi	Teknik	Lainnya	
Tingkat Stres	Sangat Tinggi	8	7	4	11	30
	Tinggi	28	8	8	41	85
	Sedang	36	25	17	81	159
	Rendah	29	12	8	46	95
	Sangat Rendah	11	5	4	12	32
Total		112	57	41	191	401

Tingkat Stres * Semester Crosstabulation

Count

		Semester			Total
		7-9	10-12	13-15	
Tingkat Stres	Sangat Tinggi	22	8	0	30
	Tinggi	80	5	0	85
	Sedang	140	16	3	159
	Rendah	89	4	2	95
	Sangat Rendah	29	3	0	32
Total		360	36	5	401

REGULASI EMOSI

Regulasi Emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	25	6.2	6.2	6.2
	Tinggi	91	22.7	22.7	28.9
	Sedang	177	44.1	44.1	73.1
	Rendah	70	17.5	17.5	90.5
	Sangat Rendah	38	9.5	9.5	100.0
Total		401	100.0	100.0	

Regulasi Emosi * Jenis Kelamin Crosstabulation

Count

		Jenis Kelamin		Total
		Laki-laki	Perempuan	
Regulasi Emosi	Sangat Tinggi	9	16	25
	Tinggi	29	62	91
	Sedang	48	129	177
	Rendah	23	47	70
	Sangat Rendah	9	29	38
Total	118	283	401	

Regulasi Emosi * Usia Crosstabulation

Count

		Usia			Total
		20-23	24-27	28-31	
Regulasi Emosi	Sangat Tinggi	21	4	0	25
	Tinggi	88	3	0	91
	Sedang	165	10	2	177
	Rendah	65	5	0	70
	Sangat Rendah	37	1	0	38
Total	376	23	2	401	

Regulasi Emosi * Suku Crosstabulation

Count

		Suku				Total
		Bugis	Makassar	Toraja	Lainnya	
Regulasi Emosi	Sangat Tinggi	10	7	2	6	25
	Tinggi	56	20	1	14	91
	Sedang	102	27	6	42	177
	Rendah	37	14	4	15	70
	Sangat Rendah	26	5	0	7	38
Total	231	73	13	84	401	

Regulasi Emosi * Fakultas Crosstabulation

Count

		Fakultas				Total
		Ekonomi	Psikologi	Teknik	Lainnya	
Regulasi Emosi	Sangat Tinggi	7	4	4	10	25
	Tinggi	22	10	12	47	91
	Sedang	51	29	13	84	177
	Rendah	21	7	9	33	70
	Sangat Rendah	11	7	3	17	38
Total		112	57	41	191	401

KESELURUHAN RESPONDEN

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
reg	401	145	229	185.02	16.805
Valid N (listwise)	401				

Regulasi Emosi * Semester Crosstabulation

Count

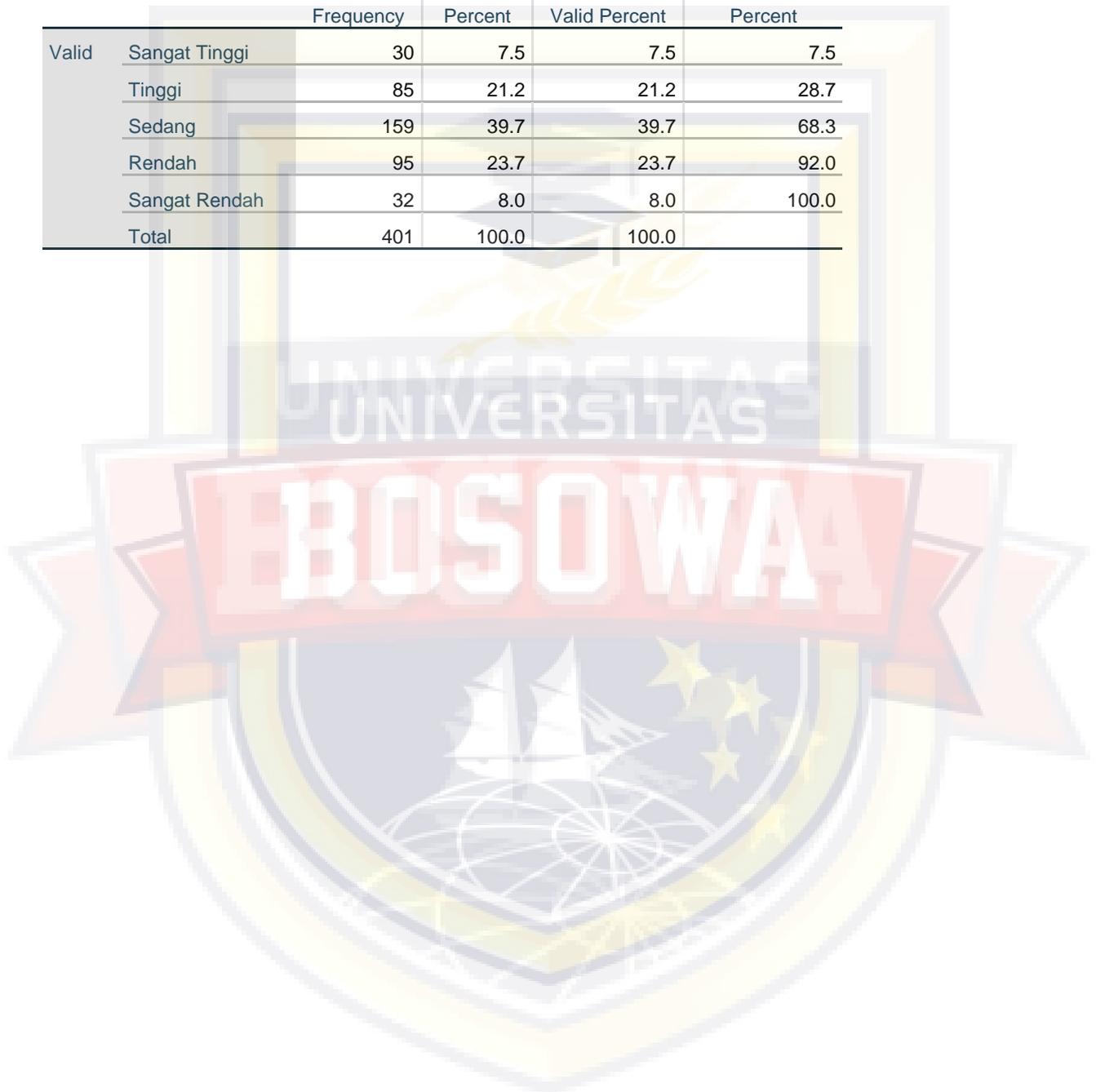
		Semester			Total
		7-9	10-12	13-15	
Regulasi Emosi	Sangat Tinggi	24	1	0	25
	Tinggi	87	4	0	91
	Sedang	157	16	4	177
	Rendah	58	12	0	70
	Sangat Rendah	34	3	1	38
Total		360	36	5	401

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
stress	401	31	81	52.80	9.037
Valid N (listwise)	401				

Tingkat Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	30	7.5	7.5	7.5
	Tinggi	85	21.2	21.2	28.7
	Sedang	159	39.7	39.7	68.3
	Rendah	95	23.7	23.7	92.0
	Sangat Rendah	32	8.0	8.0	100.0
	Total	401	100.0	100.0	





LAMPIRAN 7
OUTPUT HASIL UJI ASUMSI

LAMPIRAN HASIL HIPOTESIS

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.255 ^a	.065	.063	8.749

a. Predictors: (Constant), reg

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2124.898	1	2124.898	27.762	.000 ^b
	Residual	30539.740	399	76.541		
	Total	32664.638	400			

a. Dependent Variable: stress

b. Predictors: (Constant), reg

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	78.174	4.836		16.165	.000
	reg	-.137	.026	-.255	-5.269	.000

a. Dependent Variable: stress

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
log	Between Groups (Combined)	.515	74	.007	1.311	.059
10	Linearity	.153	1	.153	28.887	.000
S *	Deviation from Linearity	.362	73	.005	.933	.631
log	Within Groups	1.731	326	.005		
10						
R	Total	2.246	400			

UJI NORMALITAS DAN LINIERITAS**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		401
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.07232417
Most Extreme Differences	Absolute	.042
	Positive	.033
	Negative	-.042
Test Statistic		.042
Asymp. Sig. (2-tailed)		.091 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

