

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar S1 Program Studi Psikologi



Disusun oleh :

Khoiril Anwar

11710128

Dosen Pembimbing :

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

2018

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Khoiril Anwar

NIM : 11710128

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru” adalah benar merupakan hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Bila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka saya siap menerima konsekuensi yang diberikan sesuai dengan aturan yang berlaku di prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk digunakan seperlunya. Terima kasih.

Yogyakarta, 30 Juli 2018

Yang Menyatakan,


Khoiril Anwar

NIM. 11710128

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamualaikum Wr.Wb

Setelah memeriksa, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya, selaku pembimbing maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Khoiril Anwar

NIM : 11710128

Prodi : Psikologi

Judul : Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut dapat segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya terima kasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Yogyakarta, 30 Juli 2018

Pembimbing,



Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si.

NIP. 19680220 200801 1 008



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : UTN.02/ DHpp.00.9/ 1028/2018

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : KHOIRIL ANWAR
Nomor Induk Mahasiswa : 11710128
Telah diujikan pada : Jumat, 10 Agustus 2018
Nilai ujian Tugas Akhir : B+

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Zidni Imnawan Muslimin, S.Psi, M.Si
NIP. 19680220 200801 1 008

Penguji I

Lisnawati, S.Psi., M.Psi
NIP. 19750810 201101 2 001

Penguji II

Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.
NIP. 19840703 201503 2 002

Yogyakarta, 10 Agustus 2018

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
DEKAN



Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
NIP. 19680416 199503 1 004

MOTTO

**“Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang boleh
direbut oleh manusia ialah menundukkan diri sendiri.”**

Kartini

“Pengetahuan diperoleh dengan membaca buku, tetapi yang lebih penting dipelajari
ialah pengetahuan tentang dunia, yang hanya diperoleh dengan mempelajari
manusia dengan segala sesuatu tentang mereka.”

Lord chesterfield



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada ALLAH SWT atas berkah, rahmat, serta kemudahan yang diberikannya, dengan segenap cinta dan kasih sayang karya sederhana ini kupersembahkan kepada :

teruntuk saya sendiri,

Bapak Masrukan dan Ibu Sriwahyuni

Khoiril Anam dan Aghis Khoirin Niam

atas cinta, kasih sayang dan tetesan air mata dari setiap doa yang tiada

akhir

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam Dzat yang Maha mengetahui dan Maha menguasai ilmu pengetahuan, tiada satupun makhluk di dunia ini bergerak melainkan karena izin dari Nya, begitu pula penulisan karya tulis ini tidaklah akan selesai dan berjalan dengan lancar kecuali dengan izin-Nya.

Dengan selsesainya penulisan karya tulis ini, penulis sangat bersyukur meskipun hasil dari penulisan ini tak luput dari kekurangan dan kesalahan. Juga tak lupa penulis ingin menyampaikan rasa trimakasih yang dalam kepada para pihak yang selalu memberikan dukungan pada penulis, baik dengan dukungan materiil maupun non materiil demi terselesaikannya karya tulis ini. untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Moch Sodiq, M.Si , selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora beserta staff yang sangat berperan proses perkembangan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, yang selalu berusaha mempersembahkan lulusan terbaik Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga untuk menjadi *problem solver* bagi masyarakat.
2. Ibu Dr. Erika Kusumaputri, M.Si selaku Wakil Dekan Bidang I, dan Bapak Dr. Sabaruddin, M.Si selaku Wakil Dekan Bidang II, dan Ibu Dr. Sulistyaningsih, M.Si sbagai Wakil Dekan Bidang III.
3. Ibu Retno Pandan Arum Kusumawardhani, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Bapak Dr. Mustadin Taggala, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan arahan kepada anak didiknya. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT.
5. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si., yang selalu ikhlas dan sabar membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini. semoga ilmu yang telah diberikan menjadi amal jariyyah, dan semoga Allah SWT merahmati beliau di dunia dan akhirat.
6. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
7. Semua jajaran dosen program studi Psikologi, terimakasih atas ilmu dan pengalaman yang telah diberikan kepada penulis.
8. Bapak Sukamto, S.os, M.A dan seluruh karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah banyak membantu.
9. Kedua orang tua penulis, Bapak Masrukan Sardi dan Ibu Sri Wahyuni, yang selalu menyayangi dan mendidik anak-anaknya agar menjadi orang yang berguna dan selamat dunia akhirat, yang tak kenal lelah mendoakan, dan memberikan dukungan moral da materi. Semoga Allah SWT memuliakan kehidupannya di dunia dan akhirat.
10. Mas ku tercinta, Mas Anam, serta Adik-adiku Nia'm, yang selalu memberikan semangat kepada penulis, semoga kita selalu menjadi saudara yang utuh sampai di syurga-Nya kelak.

11. Teman-teman jurusan Psikologi angkatan 2011 yang telah bersama-sama meniti perjalanan Ilmu yang tidak sebentar ini. semoga ilmu yang kita dapatkan bisa berguna di masyarakat.
12. Partner Griyo Cofee, maupun kawan-kawan pengunjung yang telah memberikan pengalaman yang tak terlupakan, selalu mengisi di sela-sela kesibukan penulis. Semoga kita semua semakin sukses.
13. Keluarga Jepara Yogyakarta (KJY) dan Mahasiswa sunan Kalijaga Yogyakarta Jepara (MASKARA) yang telah memberikan motivasi.
14. Para pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas segala kebaikan dan doa bagi penulis. Semoga segala kebaikan dibalas oleh Allah SWT dengan nikmat yang tak ternilai. Aamiin

Demikian yang dapat penulis sampaikan, semoga dengan adanya karya tulis ini bisa bermanfaat bagi kalangan mahasiswa pada khususnya, dan masyarakat pada umumnya. Karya tulis ini bukanlah merupakan karya yang sempurna, maka dari itu penulis sangat mengharapkan adanya saran, masukan, ataupun kritik yang membangun demi adanya peningkatan kualitas penyusunan karya tulis yang selanjutnya. *Akhirul kalam*, hanya kepada Allah SWT kami berlindung, dan hanya kepada Allah SWT pula kami memohon pertolongan.

Yogyakarta, 30 Juli 2018

Khoiril Anwar

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL..	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO..	v
HALAMAN PERSEMBAHAN..	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii

BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	6
C. Manfaat Penelitian	6
D. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Kecemasan Akademik.....	12
1. Pengertian Stres Akademik	12
2. Aspek-aspek Stres Akademik.....	14
3. Faktor- faktor yang mempengaruhi Stres Akademik	16
B. Regulasi Emosi	18
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	18
2. Aspek- Aspek Regulasi Emosi.....	20
C. Dinamika Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa baru	23
D. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	27
B. Definisi Operasional.....	27
a. Stres Akademik	27

b. Regulasi Emosi	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
a. Populasi.....	28
b. Sampel.....	28
D. Metode dan Alat Pengumpulan data	29
a. Skala Stres akademik	29
b. Skala Regulasi Emosi.....	29
E. Validitas, Seleksi Aitem, dan Realibilitas.....	31
a. Validitas	31
b. Seleksi Aitem	32
c. Realibilitas	33
F. Metode Analisis Data.....	33
a. Uji Asumsi	34
b. Uji lineritas.....	34
c. Uji Hipotesis	34
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Orientasi Kancan.....	35
B. Persiapan Penelitian	36
1. Persiapan Alat Ukur	36
2. Pelaksanaan Uji Coba (<i>Tryout</i>)	37
3. Hasil <i>Try Out</i>	37
a. Seleksi Aitem	37
b. Uji Realibilitas	40
C. Pelaksanaan Penelitian	41
D. Analisis Penelitian.....	42
1. Uji Asumsi	42
a. Uji Normalitas.....	42
b. Uji Linieritas	43
2. Uji Hipotesis	43
3. Kategorisasi.....	43

E. Pembahasan.....	46
BAB V. PENUTUP.....	50
A. Kesimpulan Penelitian	50
B. Saran.....	50



HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN STRES

AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU

Khoiril Anwar

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga. Subjek penelitian berjumlah 164 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian yaitu *quota sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan menggunakan skala regulasi emosi terdiri dari 18 aitem ($r_x = 0,838$) dan *Scale for Assessing Academic Stress (SAAS)* terdiri dari 23 aitem ($r_x = 0,838$). Metode analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada subjek penelitian ($p = 0.000$).

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Stres Akademik, Mahasiswa Baru

RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION WITH ACADEMIC STRESS IN NEW UNDERGRADUATE STUDENTS

Khoiril Anwar

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between emotional regulation with academic stress in new undergraduate students. Participants were 164 people. Quota sampling is used as the sampling technique. Instrument of data collection in this study is using a scale of emotion regulation of 18 items ($r_x = 0,838$) and Scale for Assessing Academic Stress (SAAS) of 23 items ($r_x = 0,838$). The methode of data analysis using a Spearman correlation test. The result of analysis indicate that negative correlation between emotional regulation with academic stress in participants ($p = 0.000$).

Keywords: *Emotional Regulation, Academic Stress, New Undergraduate Student*

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah

Stres merupakan persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya (Agolla & Ongori, 2009). Stres berasal dari alam bawah sadar yang muncul ke permukaan karena adanya situasi-situasi yang mempengaruhi ketidaknyamanan seseorang (Numaliyah, 2014). Peristiwa atau keadaan yang dipersepsikan sebagai ancaman atau bahaya dan menghasilkan perasaan tegang disebut stressor.

Peristiwa yang dapat menimbulkan tuntutan yang sangat kuat dan mengancam cenderung dilihat sebagai sesuatu yang dapat menimbulkan stres (Sarafino, 1990). Kehidupan punya banyak peristiwa besar dimana tanda keberhasilannya dari satu kondisi atau fase ke yang lain dan menghasilkan perubahan yang penting serta tuntutan baru dalam hidup. Peristiwa-peristiwa yang disebut transisi, antara lain: awal perawatan atau sekolah, pindah ke daerah baru, memasuki usia pubertas yang diikuti dengan perubahan biologis dan sosial, mulai kuliah, terutama jauh dari rumah, mulai bekerja, menikah, menjadi orang tua, dan pensiun dari pekerjaan.

Salah satu peristiwa transisi yaitu mulai kuliah, atau menjalani peran sebagai mahasiswa baru. Mahasiswa baru merupakan peserta didik yang baru terdaftar di perguruan tinggi dan menjalani prosesnya sebagai mahasiswa. Umumnya, mahasiswa baru berusia antara 18-19 tahun. Usia berkaitan erat dengan pola pikir dan

kemampuan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, sehingga mahasiswa baru dituntut untuk mampu beradaptasi dengan baik. Adaptasi yang harus dilakukan oleh mahasiswa baru ini menjadi sangat beragam, diantaranya beradaptasi dengan metode pembelajaran yang ada, kebiasaan tinggal bersama dengan keluarga, budaya yang dianut sejak kecil, bahasa sehari-hari, pergaulan dengan kelompok serta komunitasnya. Keadaan tersebut menjadikan mahasiswa baru menjadi lebih mandiri dan terpaksa untuk menyiapkan segala kebutuhannya sendiri.

Berdasarkan studi terdahulu, dari jumlah stres yang dihadapi oleh remaja dan dewasa muda, stres akademik muncul sebagai masalah kesehatan mental yang signifikan (Rangaswamy, 1995). Diperkirakan terdapat 10% hingga 30% siswa mengalami stres terkait akademik dimana hal tersebut mempengaruhi kinerja akademik mereka (Johnson, 1979; Hoghughi, 1980; Brackney & Karabenick, 1995), penyesuaian psikososial (Phillips, 1978) dan juga kesejahteraan emosional dan fisik mereka secara keseluruhan. Jenis stressornya meliputi harapan yang tinggi, beban atau tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, peluang terbatas, daya saing yang tinggi, ketegangan, ketakutan, dan kecemasan (Sinha, 2001).

Penyesuaian akan hal baru tersebut dapat dianggap sebagai tekanan yang nantinya akan menimbulkan stres atau masalah psikologis lainnya. Keberhasilan dalam beradaptasi pada tahun pertama dapat memprediksi keberhasilan akademik. Sebaliknya kegagalan beradaptasi dengan lingkungan baru dapat menyebabkan gangguan psikologi dan perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan karena

adanya perbedaan latar belakang yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut (Adiwaty & Fitriyah, 2015).

Dalam sebuah penelitian tentang stres yang dialami oleh mahasiswa perawat di Saudi, faktor akademik berkontribusi dalam menyebabkan stres sebesar 52%, faktor lingkungan sebesar 28% dan faktor interpersonal sebesar 20% (Eswi dkk., dalam Rusdiantoro, 2010). Rusdiantoro secara lebih rinci menjelaskan hal tersebut meliputi tugas yang dikerjakan tidak sesuai dengan kemampuan mahasiswa sehingga merasa tidak mampu mengerjakan tugas dengan baik, tuntutan tugas akademik yang tinggi, perhatian yang singkat dalam belajar, penurunan jumlah waktu belajar, banyaknya tugas dan materi yang harus dipelajari, kesulitan dalam memahami materi, jadwal terlalu padat. Hal tersebut di atas menimbulkan sikap negatif, hilangnya minat, ada masalah dengan konsentrasi dan munculnya kecenderungan menghindari masalah.

Stres yang terjadi dalam lingkungan akademik dan berkaitan dengan segala sesuatu yang mempengaruhi kehidupan akademik, disebut stres akademik. Govaerst & Gregoire (2004) mengartikan stres akademik sebagai suatu kondisi yang dialami individu ketika menghadapi tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stresor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi.

Siswoyo (2007) mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat

intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Namun demikian, banyak hal yang membuat sifat-sifat tersebut tidak tercapai. Salah satunya sebagaimana disebut diatas yaitu tuntutan akademik.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang telah dilakukan di lapangan, terdapat beberapa respon ketika beberapa mahasiswa baru peneliti melakukan survei dengan membagikan angket untuk mengetahui gambaran stres akademik di kalangan mahasiswa baru. Dari 40 angket yang dibagikan, terdapat 7 (17,5%) mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi, 17 (42,5%) mahasiswa dengan tingkat stres akademik sedang, dan 16 (40%) mahasiswa dengan tingkat stres akademik rendah. Berdasarkan hasil survey tersebut, lebih dari 50% mahasiswa mengalami tingkat stres akademik dalam rentang sedang hingga tinggi.

Untuk mengatasi permasalahan yang dikemukakan diatas, salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih adalah regulasi emosi (Goleman, 2007). Banyaknya kendala seputar tugas mata kuliah inilah yang membuat mahasiswa baru harus dapat menyesuaikan tekanan-tekanan untuk menyelesaikan tugas akademik. Apabila kemampuan regulasi emosinya rendah maka individu akan terus menerus dengan perasaan cemas pada proses akademik, namun individu yang mampu meregulasi emosinya akan lebih produktif dalam memanfaatkan waktunya dan menyesuaikan tugas-tugas perkuliahan. Menurut Balter (2003) regulasi emosi adalah usaha untuk mengatur atau mengelola emosi atau bagaimana seseorang mengalami

dan mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi perilaku individu untuk mencapai tujuannya.

Regulasi emosi merupakan proses yang bertujuan untuk mengatur dan mengelola emosi yang diinginkan, bagaimana mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut agar dapat mengurangi stres dan kecemasan pada individu (Gross, 1998). Shapiro (2003) menegaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi yang lebih baik akan lebih baik cakap dalam menangani ketegangan emosi, karena kemampuan mengelola emosi ini akan mendukung individu dalam menghadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif. Seseorang yang dengan kemampuan mengelola emosi dengan baik mampu mengontrol emosi serta mampu menyeimbangkan rasa marah, rasa kecewa putus asa, kecemasan dalam menghadapi banyak hal dan peristiwa. Mahasiswa akan lebih realistis dan obyektif dalam menganalisis permasalahan pada stres akademik. Lebih lanjut, dengan kemampuan menganalisis permasalahan dengan lebih obyektif dan realistis ini akan mendorongnya untuk mampu menyelesaikan permasalahannya dengan baik (Safaria dan Saputra, 2012).

Regulasi emosi yang efektif meliputi kemampuan mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan secara fleksibel. Aspek penting dalam regulasi emosi ialah kapasitas untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya seseorang kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakannya. Selain itu, seseorang hanya dalam waktu singkat merasakan emosi yang berlebihan dan dengan

cepat menetralkan kembali pikiran, tingkah laku, respon fisiologis dan dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebihan (Gratz & Roemer, 2004).

Atas dasar itulah peneliti merasa penting untuk membuktikan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Sehingga dengan demikian, diharapkan mahasiswa mencari strategi regulasi emosi yang tepat untuk dipraktikkan.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa baru.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah khazanah ilmu pengetahuan dalam disiplin psikologi Pendidikan dan klinis utamanya dalam kajian regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa baru.

2. Manfaat praktis

Melalui penelitian ini diharapkan para pihak terkait seperti orang tua dan pembimbing akademik atau dosen dapat membantu mahasiswa dalam mengasah kemampuan meregulasi emosi mahasiswa agar dapat menurunkan stres akademik yang dialaminya.

D. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya regulasi emosi dengan stres, namun penelitian ini lebih fokus membahas tentang *“hubungan regulasi*

emosi dengan stres akademik pada mahasiswa baru”. Selama melakukan pencarian penelitian- penelitian yang berhubungan dengan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa baru, peneliti menemukan penelitian terdahulu, antara lain sebagai berikut.

1. Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Erlina Listyanti Widuri (2012) dengan judul *“Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama”*. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif rancangan korelasi product moment dari Pearson yang digunakan untuk menganalisis data penelitiannya. Penelitian ini dilakukan pada 75 mahasiswa universitas Ahmad Dahlan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi.
2. Penelitian oleh Joseph E. Agolla dan Henry Ongori (2009) dengan judul *An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana*. Penelitian ini menyelidiki stresor, simptom, dan dampak yang dialami oleh mahasiswa, dengan jumlah partisipan 320 mahasiswa. Stresor berkaitan dengan waktu, tekanan akademik, dan lingkungan akademik. Secara spesifik, sumber stres tersebut berupa tugas-tugas akademik, penurunan motivasi, tidak adekuatnya peran akademik, jadwal perkuliahan yang padat dan tidak jelas, serta kecemasan akan pekerjaan di masa depan setelah lulus kuliah.

3. Penelitian oleh Amy Noerul Azmy, Achmad Juntika Nurihsan, dan Eka Sakti Yudha (2017) dengan judul *Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat*. Sampel dalam penelitian ini ialah anak berbakat kelas X di SMAN 4 Bandung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa berbakat berada pada kategori sedang, dan dalam mengatasinya mereka menggunakan strategi *emotion focused coping*.
4. Penelitian oleh Sophie Govaerts dan Jacques Grégoire (2004) yang berjudul *Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence*. Penelitian ini menguji proses penilaian kognitif mahasiswa dan hubungannya dengan stres akademik. Sampel dalam penelitian sejumlah 100 mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia menunjukkan korelasi yang negatif dengan persepsi bahwa mereka dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. Lima pola penilaian diidentifikasi menggunakan analisis cluster. Analisis selanjutnya menunjukkan bahwa kelima kelompok tersebut memiliki derajat stres yang berbeda. Satu kelompok diberi label kelompok penilaian berisiko, menunjukkan tingkat stres yang dirasakan tinggi, dan dua kelompok menunjukkan tingkat stres yang dirasakan rendah.
5. penelitian oleh Chlarasinta Duri Kartika (2015) dengan judul *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Subjek dalam penelitian ini adalah 100 mahasiswa mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas

Muhammadiyah Surakarta angkatan tahun 2013. Skala yang digunakan adalah skala kecerdasan emosi, mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Goleman dan skala stres akademik yang mengacu pada aspek yang dikemukakan Sarafino (1998), skala kecerdasan emosi dan skala stres akademik peneliti memodifikasi dari skala sebelumnya. Hasil penelitian terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik. Kecerdasan emosi pada subjek penelitian tergolong tinggi dan stres akademik pada subjek penelitian tergolong sedang.

6. Penelitian oleh Faridah Nurmaliyah (2014) dengan judul *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang, yang dipilih dengan cara *Purposive*. Desain penelitian menggunakan *multiple treatment* dengan tipe A-B-C-D. Pengumpulan data dilakukan dengan: observasi, wawancara, dan lembar tugas, kemudian data yang diperoleh dianalisa dengan menggunakan analisa visual grafis dan analisa deskriptif. Hasil penelitian adalah secara umum teknik *self-instruction* dapat menurunkan stres akademik.
7. Penelitian oleh Rindra Risdiantoro, Iswinarti, Nida Hasanati (2016) dengan judul *Hubungan Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik dan Kepuasan Hidup Mahasiswa*. Penelitian ini menguji hubungan prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa yang dimediasi oleh stres akademik. Sampel penelitian ini sejumlah 210 mahasiswa. Dengan menggunakan instrumen penelitian *College Student Satisfaction Questionnaire, Academic*

Procrastination Scale dan *Academic Stress Scale*. Analisis data menggunakan *Path Analysis*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa. Tetapi stres akademik tidak sebagai mediasi hubungan prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa penelitian yang akan dilakukan berbeda dengan penelitian yang lainnya. Maka bentuk dari keaslian penelitian yaitu:

1. Tema penelitian

Tema dalam penelitian ini berbeda dengan tema sebelumnya, dimana dalam penelitian ini menguji hubungan regulasi emosi dengan stres akademik.

2. Teori

Teori stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori dari Govaerst & Gregoire (2004) dengan aspek stres akademik dari Sinha, Sharma, dan Mahendra (2001). Sementara itu teori regulasi emosi sebagaimana banyak dipakai oleh penelitian lainnya yaitu dari Thompson (Kostiuk, 2002).

3. Alat ukur

Alat ukur dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari alat ukur yang sudah ada, namun juga tidak digunakan dalam penelitian tersebut di

atas, yaitu *Scale for Assessing Academic Stress* (Sinha, Sharma, dan Mahendra, 2001) dan Skala Regulasi Emosi (Handayani, 2011).

4. Subjek dan Latar Penelitian

Subjek dan latar penelitian ini diambil belum pernah diteliti dalam penelitian terdahulu dengan tema yang sama, yaitu mahasiswa tahun pertama UIN Sunan kalijaga.

Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru UIN Sunan Kalijaga” dinyatakan asli.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik pada subjek penelitian. Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi pada subjek penelitian, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya semakin rendah kemampuan regulasi emosi pada subjek penelitian, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa baru.

B. SARAN

1. Bagi mahasiswa baru, penelitian ini diharapkan berguna untuk meningkatkan kemampuan mengenali dan mengelola emosi mahasiswa. Regulasi emosi merupakan kemampuan yang bisa dilatih dan selain berguna untuk menurunkan stres akademik, juga berdampak positif bagi kesehatan mental secara keseluruhan.
2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mencari faktor resiko lainnya sebagai variabel yang menjadi prediktor bagi timbulnya stres akademik serta strategi untuk mengatasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwaty,M.R. (2015). Efektivitas Strategi penyesuaian Mahasiswa Baru pada Proses Pembelajaran di perguruan Tinggi. *Jurnal Neo-bis* Vol.9 (2)
- Agolla, J.E., H. Ongori. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review* Vol. 4 (2), 063-070
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas & Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Butler, E.A., B. Egloff. (2003). The Social Consequences of Expressive Suppression. *Emotion*, Vol. 3 (1), 48–67
- Govaerts, S., J. Grégoire. (2004). Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *Revue européenne de psychologie appliquée* Vol. 54, 261–271
- Gratz, K.L., Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, Vol 36, 41-54.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual difference in two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationship, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 85, 348-362.
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan antara Persepsi Siswa terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus. *PSIKOLOGIKA*. Vol. 13
- Handayani, N. L. (2011). Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Skripsi*
- Hofmann, S.G., J.K. Carpenter., J. Curtis. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics. DOI 10.1007/s10608-016-9756-2

- Kostiuk, L.M., G.T. Fout. (2002). Understanding of Emotion and Emotion Regulation in Adolescent Female with Conduct Problem: A Qualitative Analysis. *The Qualitative Report*, Vol. 7 (1).
- Margono, S. (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Misra, R., M. McKean. (2000). College Student's Academic Stress and its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Science*. Vol.16 (1).
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik *Self-Instruction*. *Jurnal Pendidikan Humaniora* Vol. 2 (3), 273-282
- Ogden, J. (2000). *Health Psychology (2nd ed)*. Philadelphia : Open University Press
- Piryaee, S., M. Mohebbi, M.K. Ashkezari, E.K. Ashkezari. (2017). Academic stress and emotion regulation in the Iranian female students with high and low academic performance. *European Psychiatry*. doi: [10.1016/j.eurpsy.2017.01.1506](https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.1506)
- Risdiantoro, R., Iswinarti., N. Hasanati. (2016). Hubungan Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik dan Kepuasan Hidup Mahasiswa. Seminar ASEAN 2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY © Psychology Forum UMM, 19 – 20 Februari 2016.
- Safaria, T., Nofrans, E.S (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sinha, Y.K. (2000). Academic and its management, In S. Gupta(ed), *Proceedings of the orientation course in clinical psychology*. New Delh: I AIIMs.
- Sinha, U.K., V. Sharma., Mahendra K. (2001). Development of a scale for assessing academic stress: a preliminary report. *Journal of the Institute of Medicine* Vol 23, 105 –102
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT. Grasindo.
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika: Teori dan aplikasi untuk penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff
- Thompson, G. (1994). *Emotion Regulation: A Theme In Search of Definition*. New York: John Wiley sons, Inc.

Widuri, Erlina Listyanti. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas*, Vol. IX (2)



Table I: Principal factors emerged for SAAS

Factors	Name of the Factors	Eigen Values*	Percentage of Explained Variance	Cumulative Percentage of Explained Variance
1	Cognitive	14.77	47.90	47.90
2	Affective	8.63	14.20	62.10
3	Physical	5.40	10.50	72.60
4	Social/Interpersonal	2.15	5.70	78.30
5	Motivational	1.03	4.80	83.10

Table II: Items of factors with loading their factor

No	Items under the factors	Loading
Factor-1 (Cognitive Indicators)		
1 .	difficult to concentrate	78
3 .	forget easily	67
22.	day dream a lot	65
24.	difficulty in problem solving	71
27.	don't answer	60
28.	doubt my abilities	68
29.	hesitate in asking	63
Factor-2 (Affective Indicators)		
4 .	feel inferior	68
7 .	lack confidence	82
10.	feel under pressure	77
13.	feel failure	71
14.	worry about parents' expectations	69
30.	feel sad about	76
Factor-3 (Physical Indicators)		
2 .	get headache	75
6 .	get nervous	63
16.	less desire to eat	71
20.	loss of sleep	78
26.	heart beats fast	69
aFactor-4 (Social/Interpersonal Indicators)		
12.	no body to help	61
15.	get irritated with everyone	72
17.	not feel like talking to	68
18.	like to stay alone	70
25.	nobody understands me	72
Factor-5 (Motivational Indicators)		
5 .	lack interest in	85
8 .	not enjoy extracurricular activities	61
9 .	difficulty in completing lessons	77
11.	get bored easily	80
19.	feel to discontinue	71
21.	not feel like going to school/college	65
23.	feel sleepy	78

Tabel 1. Sebaran Aitem Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	U	
1	Memonitor emosi	Menyadari perubahan emosi didalam diri	1, 5	-	4
		Menyadari perasaan dan latar belakang tindakan	11	8	
2	Mengevaluasi emosi	Mampu mengelola emosi yang terjadi dalam diri	-	-	4
		Tidak terpengaruh pada emosi yang sedang dialami	6	12, 15	
		Dapat berpikir rasional	-	9	
3	Memodifikasi emosi	Dapat memotivasi diri terutama saat keadaan tertekan	2, 3	4	7
		Dapat menunjukkan sikap optimis dalam keadaan tertekan	7, 13	10, 14	
					15

SKALA B

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mempertimbangkan tindakan yang akan saya lakukan bila saya sedang marah				
2.	Meskipun saya terlambat menyelesaikan skripsi, saya yakin mampu menyelesaikannya dengan baik				
3.	Kritik pedas dari pembimbing memacu saya untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan baik				
4.	Kritik dari pembimbing membuat saya tidak bersemangat untuk menyelesaikan skripsi saya				
5.	Saat saya marah saya menarik nafas beberapa kali untuk meredakannya				
6.	Meskipun sedang kesal saya tetap melanjutkan mengerjakan				

	skripsi saya				
7.	Saya berusaha untuk berfikir positif apabila pembimbing saya memberikan banyak kritik pada skripsi saya				
8.	Saya tidak menyadari bahwa tindakan saya merupakan cerminan dari pikiran dan perasaan saya				
9.	Saat gagal menyelesaikan revisi sesuai dengan jadwal yang saya buat, saya menyalahkan diri sendiri atau orang lain				
10.	Terkadang saya mempunyai pikiran untuk berhenti saja mengerjakan skripsi ketika dosen pembimbing tidak dapat bekerja sama dengan saya				
11.	Saya menyadari bahwa tindakan saya merupakan cerminan dari pikiran dan perasaan saya				
12.	Saya dapat menentukan pilihan, apakah saya harus mendahulukan kepentingan pribadi atau kepentingan umum				
13.	Saat berada dalam situasi penuh tekanan saya yakin mampu untuk keluar dari situasi tersebut				
14.	Saya merasa tertekan saat pembimbing memberikan banyak kritik pada skripsi saya				
15.	Walaupun mendapatkan kritikan dari pembimbing, saya dapat menahan amarah saya				
MOHON PERIKSA KEMBALI JAWABAN ANDA JANGAN SAMPAI ADA YANG TERLEWAT ^_^ TERIMA KASIH ^_^					

SKALA STRES AKADEMIK

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	
0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0
1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	
1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	
1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	
1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	
1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	
1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	
1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	
1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	
0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	
1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	
1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	
1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	
1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	
0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	
0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	
1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	
1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	
1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	
1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	
1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	

3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6	4 7	4 8	4 9	5 0	5 1	5 2	5 3	5 4	5 5	5 6	5 7	5 8	5 9	6 0	6 1	6 2	6 3	6 4	6 5	6 6	6 7	6 8	6 9	7 0	
1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	
1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	
0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0
1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	
1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	
1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1
1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1
0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0
1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0
1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1

7 1	7 2	7 3	7 4	7 5	7 6	7 7	7 8	7 9	8 0	8 1	8 2	8 3	8 4	8 5	8 6	8 7	8 8	8 9	9 0	9 1	9 2	9 3	9 4	9 5	9 6	9 7	9 8	9 9	10 0	10 1	10 2	10 3	10 4	10 5
1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1
1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0
1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1
0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1
0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0
0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0
0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0
0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1
1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0
1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0

10 6	10 7	10 8	10 9	11 0	11 1	11 2	11 3	11 4	11 5	11 6	11 7	11 8	11 9	12 0	12 1	12 2	12 3	12 4	12 5	12 6	12 7	12 8	12 9	13 0	13 1	13 2	13 3	13 4	13 5
1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0
1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0
1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0
1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0
1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0
1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1
1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0
0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0
1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1
1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0
1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0

13 6	13 7	13 8	13 9	14 0	14 1	14 2	14 3	14 4	14 5	14 6	14 7	14 8	14 9	15 0	15 1	15 2	15 3	15 4	15 5	15 6	15 7	15 8	15 9	16 0	16 1	16 2	16 3	16 4
1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1
1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1
0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0
0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1
0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1
1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1
0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0
0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0
1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1
1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1
0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0
0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1
0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1
0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1
0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0
0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0
0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1
1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1

SKALA REGULASI EMOSI

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

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

7 1	7 2	7 3	7 4	7 5	7 6	7 7	7 8	7 9	8 0	8 1	8 2	8 3	8 4	8 5	8 6	8 7	8 8	8 9	9 0	9 1	9 2	9 3	9 4	9 5	9 6	9 7	9 8	9 9	10 0	10 1	10 2	10 3	10 4	10 5	
2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2
2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	4	1	1	2	2
2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3	3	1	1	2	2	
4	3	4	3	3	2	3	4	4	2	3	3	2	2	1	2	4	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	4	2	3	3	4	3	4	4	
3	2	3	2	3	2	2	1	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	
2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	1	1	3	1	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	
1	2	2	4	1	1	1	2	2	1	3	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	
1	2	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	1	3	1	3	3	4	2	3	1	3	
3	3	2	3	2	3	3	1	1	3	2	2	3	3	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	3	1	
2	1	2	1	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	1	2	2	1	1	2	1	
2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	
2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	
2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	1	4	2	3	3	3	2	3	1	2	2	1	
2	3	4	3	1	3	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	2	3	3	3	
1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	4	1	3	1	2	
2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	
3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	
2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	
3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	1	2	2	1	
3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	2	2	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	
2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	1	
3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	
4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	4	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	
2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	4	1	2	2	
4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	2	2	3	3	4	1	3	2	3	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	
4	4	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	
1	1	2	1	1	1	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	

10 6	10 7	10 8	10 9	11 0	11 1	11 2	11 3	11 4	11 5	11 6	11 7	11 8	11 9	12 0	12 1	12 2	12 3	12 4	12 5	12 6	12 7	12 8	12 9	13 0	13 1	13 2	13 3	13 4	13 5
1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2
2	2	2	3	3	4	3	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	4	2	4	1	3
2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	4	1	2	2	1	2	2	2	1	3
3	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4
1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	1	1	3	3	2	3
3	1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3
2	1	1	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	4	1	2
3	4	1	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	1	2	2	1	2	4	3	4	3	3	1	2	4	3	2	1	2
2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	1	3	2	1	2	3	1	3	2	2	2	1	1	2	4	2	2
2	2	1	3	2	1	2	2	1	3	3	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1
2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2
3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2
3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	2	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3
3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	1	1	1	2	3	4	2	2
1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	4	1	2	2	2	1
3	4	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	2	4	2	4	2	4	2	2	3	1	2	2	2	1	2
3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	2	4	1	3	2	3	1	3	2	4	2	3	2	1	2	3	3	1	1
2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1
3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3
2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	2	4	2	3	3	4	2	3	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3	1	1	2	1	3	1	1	2
2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2
4	3	3	1	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3
1	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	3	2	1	4	2
3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	2
2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	4	1	1

13 6	13 7	13 8	13 9	14 0	14 1	14 2	14 3	14 4	14 5	14 6	14 7	14 8	14 9	15 0	15 1	15 2	15 3	15 4	15 5	15 6	15 7	15 8	15 9	16 0	16 1	16 2	16 3	16 4
1	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3
2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3
4	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	1	4	3	4	2	2	1	4	3	3
2	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	4	3	1	2	3	1	2	2	2	3	3	4
2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	4	3	4	3	3	4	2	2	2	3	2	3	4	3	3	4
1	1	2	2	1	1	3	2	2	1	2	1	4	3	3	2	3	3	4	2	1	2	1	2	2	2	1	2	4
1	2	2	2	1	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	4	2	4	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3
3	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	4	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	4	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3
1	2	3	3	1	2	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	1	2	2	3	2	2	3
2	2	2	2	1	2	3	2	3	1	2	2	3	3	4	3	3	4	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3
1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	3	3	4	3	3	4	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3
2	4	2	2	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2	2	1	2	2	1	4	2	2	2	2	3	4	2	2	2
4	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3
1	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	3	4	3	3	4	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	4
2	3	2	4	2	3	3	2	3	1	3	2	2	4	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3
2	3	2	4	3	4	2	2	3	1	2	1	3	4	3	3	4	3	3	1	3	3	2	3	2	3	4	2	3
1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	4	3	3	4	4	2	2	3	2	2	2	3	1	2	3	3
1	2	2	1	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	2	3
2	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	1	2	1	2	3	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	1	1	2	4	2	2	4	2	3	4
1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	3	3	4	4	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4
1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	4	4	4	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4
2	3	2	4	3	4	3	3	3	2	3	1	4	4	3	3	4	3	4	1	4	3	2	3	3	2	3	2	4
3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	3	4	2	4	2	1	2	3	2	3	1	2	2	4
3	4	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	3	2	4	3	4	3	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	4

LAMPIRAN DATA TRYOUT

1. SELEKSI AITEM DAN UJI REALIBILITAS SKALA REGULASI EMOSI

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	40	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,689	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2,00	,641	40
VAR00002	2,13	,791	40
VAR00003	2,20	,608	40
VAR00004	2,85	,802	40
VAR00005	2,25	,630	40
VAR00006	2,28	,599	40
VAR00007	1,60	,591	40
VAR00008	2,10	,672	40
VAR00009	2,60	,744	40
VAR00010	1,85	,662	40
VAR00011	1,90	,744	40
VAR00012	2,18	,636	40
VAR00013	1,55	,552	40
VAR00014	2,45	,783	40
VAR00015	2,88	,516	40
VAR00016	2,45	,815	40
VAR00017	1,93	,694	40
VAR00018	2,60	,744	40
VAR00019	2,50	,679	40

VAR00020	2,03	,698	40
VAR00021	2,28	,716	40
VAR00022	2,00	,641	40
VAR00023	2,90	,496	40
VAR00024	2,38	,774	40
VAR00025	1,85	,700	40
VAR00026	2,03	,698	40
VAR00027	2,78	,862	40
VAR00028	1,85	,580	40
VAR00029	2,98	,620	40
VAR00030	1,70	,564	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	65,03	37,769	,436	,665
VAR00002	64,90	37,836	,324	,672
VAR00003	64,83	38,866	,314	,675
VAR00004	64,18	44,712	-,349	,728
VAR00005	64,78	38,999	,282	,677
VAR00006	64,75	38,038	,436	,667
VAR00007	65,43	38,558	,369	,671
VAR00008	64,93	35,969	,645	,648
VAR00009	64,43	38,866	,237	,680
VAR00010	65,18	36,712	,556	,656
VAR00011	65,13	38,933	,229	,680
VAR00012	64,85	38,746	,311	,675
VAR00013	65,48	37,897	,502	,664
VAR00014	64,58	42,456	-,143	,711
VAR00015	64,15	40,592	,115	,688
VAR00016	64,58	36,097	,496	,656
VAR00017	65,10	37,528	,424	,665
VAR00018	64,43	38,097	,323	,673
VAR00019	64,53	37,846	,396	,668
VAR00020	65,00	40,103	,116	,689
VAR00021	64,75	42,500	-,150	,709
VAR00022	65,03	37,769	,436	,665
VAR00023	64,13	43,189	-,279	,708

VAR00024	64,65	42,028	-,101	,708
VAR00025	65,18	38,251	,332	,672
VAR00026	65,00	37,692	,401	,667
VAR00027	64,25	41,115	-,022	,704
VAR00028	65,18	40,712	,077	,690
VAR00029	64,05	43,433	-,270	,713
VAR00030	65,33	37,815	,502	,663

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
67,03	41,615	6,451	30

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	40	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,838	18

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2,00	,641	40
VAR00002	2,13	,791	40
VAR00003	2,20	,608	40
VAR00004	2,25	,630	40
VAR00005	2,28	,599	40
VAR00006	1,60	,591	40
VAR00007	2,10	,672	40
VAR00008	1,85	,662	40
VAR00009	2,18	,636	40
VAR00010	1,55	,552	40
VAR00011	2,45	,815	40
VAR00012	1,93	,694	40
VAR00013	2,60	,744	40
VAR00014	2,50	,679	40
VAR00015	2,00	,641	40
VAR00016	1,85	,700	40
VAR00017	2,03	,698	40
VAR00018	1,70	,564	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	35,18	34,251	,465	,828
VAR00002	35,05	33,638	,424	,830
VAR00003	34,98	35,512	,313	,835
VAR00004	34,93	35,866	,250	,838
VAR00005	34,90	35,169	,369	,832
VAR00006	35,58	35,020	,398	,831
VAR00007	35,08	32,738	,645	,818
VAR00008	35,33	33,712	,520	,825
VAR00009	35,00	35,487	,298	,836
VAR00010	35,63	34,753	,474	,828
VAR00011	34,73	32,410	,547	,823
VAR00012	35,25	34,449	,395	,831
VAR00013	34,58	34,199	,390	,832
VAR00014	34,68	34,122	,449	,829
VAR00015	35,18	34,507	,429	,830
VAR00016	35,33	34,379	,400	,831
VAR00017	35,15	33,669	,493	,826
VAR00018	35,48	34,461	,509	,826

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
37,18	38,148	6,176	18

2. SELEKSI AITEM UJI REALIBILITAS SKALA STRES AKADEMIK

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	40	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,818	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	,55	,504	40
VAR00002	,43	,501	40
VAR00003	,50	,506	40
VAR00004	,40	,496	40
VAR00005	,38	,490	40
VAR00006	,65	,483	40
VAR00007	,60	,496	40
VAR00008	,35	,483	40
VAR00009	,35	,483	40
VAR00010	,35	,483	40
VAR00011	,68	,474	40
VAR00012	,23	,423	40
VAR00013	,13	,335	40
VAR00014	,28	,452	40
VAR00015	,15	,362	40
VAR00016	,35	,483	40
VAR00017	,18	,385	40
VAR00018	,48	,506	40

VAR00019	,15	,362	40
VAR00020	,50	,506	40
VAR00021	,25	,439	40
VAR00022	,45	,504	40
VAR00023	,75	,439	40
VAR00024	,23	,423	40
VAR00025	,33	,474	40
VAR00026	,30	,464	40
VAR00027	,33	,474	40
VAR00028	,43	,501	40
VAR00029	,65	,483	40
VAR00030	,45	,504	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	11,25	29,218	,325	,813
VAR00002	11,37	30,138	,155	,820
VAR00003	11,30	28,933	,377	,811
VAR00004	11,40	28,041	,562	,804
VAR00005	11,42	28,815	,415	,810
VAR00006	11,15	28,951	,396	,811
VAR00007	11,20	28,267	,517	,806
VAR00008	11,45	29,485	,290	,815
VAR00009	11,45	30,049	,181	,819
VAR00010	11,45	29,587	,270	,816
VAR00011	11,12	30,574	,084	,822
VAR00012	11,58	29,481	,344	,813
VAR00013	11,67	30,481	,175	,818
VAR00014	11,52	29,538	,305	,814
VAR00015	11,65	29,515	,406	,811
VAR00016	11,45	29,844	,221	,817
VAR00017	11,62	29,984	,263	,816
VAR00018	11,33	28,789	,405	,810
VAR00019	11,65	28,797	,596	,806
VAR00020	11,30	28,882	,386	,811
VAR00021	11,55	31,126	-,016	,825
VAR00022	11,35	30,387	,108	,822

VAR00023	11,05	29,485	,328	,813
VAR00024	11,58	29,379	,367	,812
VAR00025	11,48	27,692	,666	,800
VAR00026	11,50	29,231	,358	,812
VAR00027	11,48	29,487	,297	,814
VAR00028	11,37	29,010	,367	,812
VAR00029	11,15	28,849	,416	,810
VAR00030	11,35	29,259	,317	,814

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
11,80	31,241	5,589	30

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	40	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,838	23

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	,55	,504	40
VAR00002	,50	,506	40
VAR00003	,40	,496	40
VAR00004	,38	,490	40
VAR00005	,65	,483	40
VAR00006	,60	,496	40
VAR00007	,35	,483	40
VAR00008	,35	,483	40
VAR00009	,23	,423	40
VAR00010	,28	,452	40
VAR00011	,15	,362	40
VAR00012	,18	,385	40
VAR00013	,48	,506	40
VAR00014	,15	,362	40
VAR00015	,50	,506	40
VAR00016	,75	,439	40
VAR00017	,23	,423	40
VAR00018	,33	,474	40
VAR00019	,30	,464	40
VAR00020	,33	,474	40
VAR00021	,43	,501	40
VAR00022	,65	,483	40
VAR00023	,45	,504	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	8,63	23,471	,328	,835
VAR00002	8,68	23,353	,351	,834
VAR00003	8,78	22,230	,609	,823
VAR00004	8,80	22,985	,447	,830
VAR00005	8,53	23,230	,400	,832
VAR00006	8,58	22,404	,570	,824
VAR00007	8,83	23,430	,356	,833
VAR00008	8,83	23,840	,266	,837
VAR00009	8,95	23,741	,342	,834
VAR00010	8,90	23,785	,303	,835
VAR00011	9,03	23,820	,390	,832
VAR00012	9,00	24,205	,257	,837
VAR00013	8,70	23,241	,375	,833
VAR00014	9,03	23,153	,587	,826
VAR00015	8,68	23,199	,384	,832
VAR00016	8,43	23,789	,315	,835
VAR00017	8,95	23,741	,342	,834
VAR00018	8,85	22,233	,641	,822
VAR00019	8,88	24,010	,242	,838
VAR00020	8,85	23,618	,322	,835
VAR00021	8,75	23,115	,407	,831
VAR00022	8,53	22,922	,470	,829
VAR00023	8,73	23,384	,347	,834

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
9,18	25,328	5,033	23

SKALA PENELITIAN



**PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2018**

IDENTITAS RESPONDEN

Nama (inisial) :

Jenis Kelamin :

Jurusan :

PETUNJUK

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Bacalah baik-baik setiap pernyataan dan nyatakan apakah anda mengalami hal tersebut dengan cara memberikan tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban.

Tidak ada jawaban salah. Semua pilihan jawaban adalah benar, karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda sendiri tanpa dipengaruhi orang lain.



SKALA I

Baca dan fahamilah setiap pernyataan berikut, kemudian nyatakan apakah isi pernyataan itu sesuai dengan diri anda, dengan cara menyilang kotak di bawah pilihan YA atau TIDAK yang disediakan

No	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1	Saya merasa kesulitan berkonsentrasi		
2	Kepala saya sering sakit		
3	Saya kesulitan mengingat sesuatu		
4	Saya merasa rendah		
5	Minat saya berkurang		
6	Saya sering merasa gugup		
7	Saya kurang percaya diri		
8	Saya tidak menikmati kegiatan ekstrakurikuler		
9	Saya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas kuliah		
10	Saya merasa berada di bawah tekanan		
11	Saya mudah merasa bosan		
12	Saya merasa tidak ada yang membantu		
13	Saya merasa gagal		
14	Saya merasa tidak mampu memenuhi harapan orang tua saya		
15	Saya merasa jengkel dan marah pada semua orang		
16	Selera makan saya berkurang		
17	Saya tidak ingin berbicara dengan orang lain		
18	Saya lebih suka menyendiri		
19	Saya merasa putus asa		
20	Saya merasa kurang tidur		
21	Saya merasa tidak ingin pergi kuliah		

No	PERNYATAAN	YA	TIDAK
22	Saya sering melamun		
23	Saya mudah mengantuk		
24	Saya tidak tau bagaimana cara memecahkan masalah yang saya hadapi		
25	Tidak ada yang bisa memahami saya		
26	Jantung saya berdetak cepat		
27	Saya kesulitan menjawab ketika presentasi atau saat ditanya dosen		
28	Kemampuan saya tidak lebih baik dari teman saya		
29	Saya sering merasa ragu dalam bertanya		
30	Saya sering merasa sedih mengenai suatu hal		

SKALA 2

Bacalah baik-baik setiap pernyataan di bawah ini, kemudian silanglah huruf di depan masing-masing pernyataan sesuai dengan yang anda alami. Adapun arti pilihan jawaban tersebut adalah :

SS = Sangat Sesuai

S = Sesuai

TS = Tidak Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya mempertimbangkan tindakan yang akan saya lakukan bila sedang marah				
2	Saya sering berlarut-larut dalam rasa marah				
3	Walaupun banyak tugas menumpuk, saya tetap semangat untuk menyelesaikannya				
4	Ada suatu kondisi dimana saya takut untuk keluar kos atau berangkat ke kampus				
5	Kritik pedas dari dosen memacu saya untuk dapat menyelesaikan tugas saya dengan baik				
6	Dalam kondisi emosi negatif, saya tetap yakin bisa melaksanakan kewajiban saya dengan baik				
7	Saya mencari hiburan ketika saya merasa sedih				
8	Kritikan dari dosen membuat saya tidak bersemangat mengerjakan tugas saya				
9	Saya pernah tiba-tiba merasa tidak bersemangat dan memilih mengurung diri di kamar				
10	Saat saya marah, saya menarik nafas beberapa kali untuk meredakannya				
11	Berada di antara teman-teman, ketika sedang dalam keadaan stress membuat saya merasa lebih baik				

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
12	Meskipun sedang kesal, saya tetap melanjutkan menyelesaikan tugas saya				
13	Saya yakin bahwa masalah apapun yang saya hadapi selalu ada hikmah di dalamnya				
14	Saya tidak menyadari bahwa tindakan saya merupakan cerminan dari pikiran dan perasaan saya				
15	Sering saya bingung dengan apa yang saya rasakan				
16	Saat gagal menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang saya buat, saya menyalahkan diri sendiri atau orang lain				
17	Saya biasanya mencoba untuk merenungi atas apa yang terjadi				
18	Ketika saya tertekan, saya tidak tau apa yang harus saya lakukan				
19	Terkadang saya mempunyai pikiran untuk menyerah ketika semua keadaan tidak berpihak pada saya				
20	Saya menyadari bahwa tindakan saya merupakan cerminan dari pikiran dan perasaan saya				
21	Saya tidak tau kapan saya merasa marah atau tertekan				
22	Saya memberikan toleransi ketika merasa marah sekian waktu, lalu melepaskannya setelah itu				
23	Saya dapat menentukan sikap ketika dihadapkan pada pilihan untuk mendahulukan kepentingan pribadi atau kepentingan umum				
24	Saya meerasa tertekan karena tidak mampu menyelesaikan tugas kuliah sebagaimana orang lain				

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
25	Saat berada dalam situasi penuh tekanan saya yakin mampu untuk keluar dari situasi tersebut				
26	Ketika merasa sedih atau marah, saya tidak akan membiarkan perasaan tersebut mengganggu aktivitas saya				
27	Saya merasa tertekan saat dosen memberikan banyak tugas dengan <i>deadline</i> terbatas				
28	Jantung saya berdegup semakin kencang ketika saya merasa cemas				
29	Walaupun mendapat kritikan dari dosen, saya dapat menahan amarah saya				
30	Saya sadar bahwa tidak seharusnya berlarut-larut dalam emosi				

Periksa kembali jawaban anda dan pastikan tidak ada nomor yang terlewati.

Terimakasih atas kesediaan dan kerjasama anda

TABULASI DATA SKALA STRES AKADEMIK

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1
1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0
1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0
1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1
1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1
1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0
1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0
1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0
1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0
1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0
1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0
0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0
1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0
1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0

36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0
1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0
1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1
1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1
1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0
1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1

71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	
1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	
1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	
0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	
0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	
0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	
0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	
0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	
0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	
0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	
0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	
0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	
0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	
0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	
0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1
1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0
1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0

10 6	10 7	10 8	10 9	11 0	11 1	11 2	11 3	11 4	11 5	11 6	11 7	11 8	11 9	12 0	12 1	12 2	12 3	12 4	12 5	12 6	12 7	12 8	12 9	13 0	13 1	13 2	13 3	13 4	13 5
1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0
1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0
1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0
1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0
1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1
1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1
1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0
1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1
1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0
1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0

13 6	13 7	13 8	13 9	14 0	14 1	14 2	14 3	14 4	14 5	14 6	14 7	14 8	14 9	15 0	15 1	15 2	15 3	15 4	15 5	15 6	15 7	15 8	15 9	16 0	16 1	16 2	16 3	16 4
1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1
0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0
0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1
0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1
1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1
0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0
0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1
1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1
0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1
1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1
0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0
0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0
0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1
1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1

TABULASI DATA SKALA REGULASI EMOSI

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

3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6	4 7	4 8	4 9	5 0	5 1	5 2	5 3	5 4	5 5	5 6	5 7	5 8	5 9	6 0	6 1	6 2	6 3	6 4	6 5	6 6	6 7	6 8	6 9	7 0	
2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2	1	1	
2	3	1	1	3	1	1	2	4	2	2	3	1	1	1	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	4	2	2
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	1	4	1	2	2	2	4	2	2	
2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	1	2	1	2	2	2	3	1	4	2	3	2	2	3	2	1	
2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	1	3	2	2	2	2	3	3	2	
2	1	1	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	3	1	1	3	1	2	3	2	
2	2	2	1	3	2	1	2	2	3	2	3	1	1	2	3	4	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	4	2	1	
2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	1	1	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2	1	2	2	
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	
2	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	3	1	1	1	2	3	1	1	
3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	4	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	1	3	3	4	3	2	
2	1	2	2	4	2	2	2	2	1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	
3	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	1	3	2	3	2	2	
3	2	3	1	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	1	
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	
2	3	2	1	2	1	1	2	2	1	3	4	1	2	2	1	2	1	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	
2	1	2	2	3	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	3	1	1	1	2	2	2	1	

7 1	7 2	7 3	7 4	7 5	7 6	7 7	7 8	7 9	8 0	8 1	8 2	8 3	8 4	8 5	8 6	8 7	8 8	8 9	9 0	9 1	9 2	9 3	9 4	9 5	9 6	9 7	9 8	9 9	10 0	10 1	10 2	10 3	10 4	10 5	
2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	
2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	1	1	2	2
2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3	3	1	1	2	2	
3	2	3	2	3	2	2	1	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	
2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	1	1	3	1	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	
1	2	2	4	1	1	1	2	2	1	3	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	
3	3	2	3	2	3	3	1	1	3	2	2	3	3	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	3	1	
2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	
2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	
1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	4	1	3	1	2	
2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	
3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	
2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	
2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	1	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	1	3	2	2	
2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	4	1	2	2	
1	1	2	1	1	1	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	

10 6	10 7	10 8	10 9	11 0	11 1	11 2	11 3	11 4	11 5	11 6	11 7	11 8	11 9	12 0	12 1	12 2	12 3	12 4	12 5	12 6	12 7	12 8	12 9	13 0	13 1	13 2	13 3	13 4	13 5
1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2
2	2	2	3	3	4	3	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	4	2	4	1	3
2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	4	1	2	2	1	2	2	2	1	3
1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	1	1	3	3	2	3
3	1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3
2	1	1	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	4	1	2
2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	1	3	2	1	2	3	1	3	2	2	2	1	1	2	4	2	2
2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2
1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2
3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	1	1	1	2	3	4	2	2
1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	4	1	2	2	2	1
3	4	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	2	4	2	4	2	4	2	2	3	1	2	2	2	1	2
3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	2	4	1	3	2	3	1	3	2	4	2	3	2	1	2	3	3	1	1
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	3	1	1	2	1	1	3	1	1	2
2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2
2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	4	1	1

13 6	13 7	13 8	13 9	14 0	14 1	14 2	14 3	14 4	14 5	14 6	14 7	14 8	14 9	15 0	15 1	15 2	15 3	15 4	15 5	15 6	15 7	15 8	15 9	16 0	16 1	16 2	16 3	16 4
1	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3
2	2	2	3	2	4	3	2	2	1	3	1	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3
2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3
2	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	4	3	1	2	3	1	2	2	2	3	3	4
2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	4	3	4	3	3	4	2	2	2	3	2	3	4	3	3	4
1	1	2	2	1	1	3	2	2	1	2	1	4	3	3	2	3	3	4	2	1	2	1	2	2	2	1	2	4
1	2	2	2	1	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	4	2	4	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3
2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	4	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3
2	2	2	2	1	2	3	2	3	1	2	2	3	3	4	3	3	4	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3
1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	3	3	4	3	3	4	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3
1	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	3	4	3	3	4	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	4
2	3	2	4	2	3	3	2	3	1	3	2	2	4	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3
2	3	2	4	3	4	2	2	3	1	2	1	3	4	3	3	4	3	3	1	3	3	2	3	2	3	4	2	3
2	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	3	3	4	4	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4
1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	4	4	4	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4
2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	3	2	4	3	4	3	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	4

1. HASIL ANALISIS UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Regulasi Emosi	Stres Akademik
N		164	164
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	37,88	9,10
	Std. Deviation	7,310	4,902
Most Extreme Differences	Absolute	,109	,099
	Positive	,109	,099
	Negative	-,048	-,050
Test Statistic		,109	,099
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000 ^c	,000 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

2. HASIL ANALISIS UJI LINIERITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	1528,984	33	46,333	2,523	,000
		Linearity	958,724	1	958,724	52,204	,000
		Deviation from Linearity	570,259	32	17,821	,970	,520
	Within Groups		2387,456	130	18,365		
	Total		3916,439	163			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Stres Akademik * Regulasi Emosi	,495	,245	,625	,390

3. HASIL ANALISIS UJI HIPOTESIS KORELASI SPEARMAN

Correlations			Regulasi Emosi	Stres Akademik
Spearman's rho	Regulasi Emosi	Correlation Coefficient	1,000	,521**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	164	164
	Stres Akademik	Correlation Coefficient	,521**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	164	164

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

4. HASIL ANALISIS UJI REGRESI SEDERHANA

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
Stres Akademik	9,10	4,902	164
Regulasi Emosi	37,88	7,310	164

Correlations			Stres Akademik	Regulasi Emosi
Pearson Correlation	Stres Akademik		1,000	,495
	Regulasi Emosi		,495	1,000
Sig. (1-tailed)	Stres Akademik		.	,000
	Regulasi Emosi		,000	.
N	Stres Akademik		164	164
	Regulasi Emosi		164	164

Variables Entered/Removed ^a			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Regulasi Emosi ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,495 ^a	,245	,240	4,273	,245	52,511	1	162	,000

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	958,724	1	958,724	52,511	,000 ^b
	Residual	2957,715	162	18,257		
	Total	3916,439	163			

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-3,471	1,766		-1,965	,051
	Regulasi Emosi	,332	,046	,495	7,246	,000

a. Dependent Variable: Stres Akademik

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS DIRI

Nama : KHOIRIL ANWAR
Tempat, Tanggal Lahir : Sragen, 01 Agustus 1990
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Kebangsaan : Indonesia
Alamat : jl. Jepara-semat km 03 Demangan, Tahunan, Jepara
No Hp : 082221560755
E-mail : chairilanwar@gmail.com

B. PENDIDIKAN FORMAL

- | | |
|--|-----------------------|
| 1. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta | Tahun 2011 - Sekarang |
| 2. SMA Walisongo Jepara | Tahun 2006 - 2009 |
| 3. Madrasah Tsanawiyah Mafatihul Akhlaq Jepara | Tahun 2003 – 2006 |
| 4. SDN Demangan, Tahunan, Jepara | Tahun 1997-2003 |

C. PENGALAMAN ORGANISASI

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. KELUARGA YOGYAKARTA JEPARA (KJY) | Tahun 2015 - sekarang |
| 2. Mahasiswa UIN SUKA Yogyakarta Jepara (MASKARA) | Tahun 2011 - 2015 |