



LAMPIRAN

Lampiran 1 Turnitin Checker

pengaruh regulasi emosi dan efikasi diri terhadap tingkat stres akademik mahasiswa farmasi universitas Muhammadiyah Gresik

ORIGINALITY REPORT

17% SIMILARITY INDEX **15%** INTERNET SOURCES **7%** PUBLICATIONS **7%** STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1 %
2	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1 %
3	dspace.uii.ac.id Internet Source	1 %
4	repositori.uma.ac.id Internet Source	1 %
5	eprints.umg.ac.id Internet Source	1 %
6	repository.uir.ac.id Internet Source	<1 %
7	fkip.umpr.ac.id Internet Source	<1 %
8	Submitted to Unika Soegijapranata Student Paper	<1 %
9	core.ac.uk Internet Source	<1 %
10	jurnalmahasiswa.stiesia.ac.id Internet Source	<1 %
11	Submitted to LSPR Communication & Business Institute Student Paper	<1 %

12	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
13	id.scribd.com Internet Source	<1 %
14	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
15	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
16	Submitted to Udayana University Student Paper	<1 %
17	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<1 %
18	kc.umn.ac.id Internet Source	<1 %
19	123dok.com Internet Source	<1 %
20	Submitted to STIE PGRI Dewantara Jombang Student Paper	<1 %



Lampiran 2 Kuesioner Penelitian Variabel Stres Akademik (Variabel Y)

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Perkenalkan, saya Syarifatus Sahila (NIM 220701038), mahasiswi Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik. Saat ini, saya sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi dan Efikasi Diri terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik.

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memahami lebih jauh bagaimana kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi dan keyakinan atas kemampuan dirinya dapat memengaruhi tingkat stres akademik yang dirasakan selama menjalani masa perkuliahan.

Berkaitan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan teman-teman untuk menjadi responden dalam penelitian saya. Adapun kriteria responden yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah:

1. Laki-laki dan Perempuan.
2. Berstatus sebagai mahasiswa aktif Prodi D3 Farmasi Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Bersedia mengisi kuesioner hingga selesai.

Dalam pengisian kuesioner ini, teman-teman tidak perlu khawatir karena tidak ada jawaban benar ataupun salah. Saya sangat mengharapkan kejujuran teman-teman dalam menjawab setiap pernyataan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya dirasakan saat ini. Proses pengisian ini diperkirakan hanya memakan waktu sekitar 10–15 menit.

Partisipasi ini bersifat sukarela. Seluruh identitas dan data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan semata-mata untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan. Terima kasih banyak atas waktu dan bantuan yang teman-teman berikan. Partisipasi Anda sangat berarti bagi kelancaran penelitian ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Kesediaan Responden

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Angkatan :

Menyatakan bersedia sebagai responden untuk mengisi kuesioner dalam penelitian ini

Skala Variabel Y

NO	Pertanyaan	SS	S	KK	TS	STS
1.	Sebagai mahasiswa, Saya mengalami frustrasi karena target penyelesaian skripsi/ tugas/ laporan saya tertunda.					
2.	Sebagai mahasiswa, Saya pernah merasa kerepotan menjalani aktivitas sehari-hari sehingga berpengaruh pada progres skripsi/ tugas/ laporan					
3.	Sebagai mahasiswa, Saya pernah mengalami kekurangan sumber (seperti sumber referensi yang relevan, dana untuk membeli buku referensi, dll).					
4.	Sebagai mahasiswa, Saya pernah gagal dalam menyelesaikan skripsi / tugas/ laporan sesuai tujuan yang ditetapkan di awal.					
5.	Sebagai mahasiswa, proses pengerjaan skripsi / tugas/ laporan membuat saya tersisih dari pergaulan sehari-hari					
6.	Sebagai mahasiswa, Saya pernah mengalami frustrasi dalam hubungan percintaan saat sedang fokus menyusun skripsi / tugas/ laporan.					
7.	Sebagai mahasiswa, Saya pernah menolak kesempatan yang diberikan untuk menunjukkan kemampuan saya karena sedang fokus menyusun skripsi / tugas/ laporan.					
8.	Saat menyusun skripsi / tugas/ laporan, Saya pernah mengalami konflik yang disebabkan adanya dua atau lebih hal yang saya inginkan					
9.	Saat menyusun skripsi / tugas/ laporan, Saya pernah mengalami konflik yang disebabkan adanya dua atau lebih hal yang tidak saya inginkan.					
10.	Saya pernah mengalami konflik ketika dihadapkan pada tujuan yang memiliki pilihan positif dan negatif.					
11.	Saya merasa tertekan karena bersaing dengan sesama mahasiswa yang mengerjakan skripsi / tugas/ laporan (pada konteks waktu lulus atau nilai).					
12.	Saya merasa tertekan karena tenggat waktu pengumpulan skripsi / tugas/ laporan maupun tunggakan uang kuliah di semester selanjutnya saat skripsi / tugas/ laporan saya belum tuntas.					
13.	Saya merasa tertekan karena selain mengerjakan skripsi / tugas/ laporan, saya juga mengerjakan hal lain (bekerja, urusan rumah, dsb).					
14.	Saya merasa tertekan karena harus memenuhi harapan orang tua atau teman untuk menuntaskan skripsi / tugas/ laporan.					
15.	Saya pernah mengalami perubahan yang mendadak dan tidak menyenangkan selama proses penyusunan skripsi / tugas/ laporan.					
16.	Saya pernah mengalami banyak perubahan atau revisi dalam laporan & skripsi saya.					

17.	Revisi skripsi / tugas/ laporan membuat kehidupan dan tujuan-tujuan saya terganggu.					
18.	Melihat progres orang lain dalam pengerjaan skripsi / tugas/ laporan membuat saya terpacu untuk menyelesaikan skripsi / tugas/ laporan lebih dulu.					
19.	Sebagai individu, Saya suka diperhatikan dan dicintai oleh semua orang.					
20.	Sebagai individu, Saya memiliki kekhawatiran yang besar terhadap segala hal dalam penyusunan skripsi / tugas/ laporan dan harapan atau pemikiran orang-orang.					
21.	Sebagai individu, Saya cenderung suka menunda pengerjaan skripsi / tugas/ laporan.					
22.	Sebagai individu, Saya harus menemukan solusi sempurna untuk menyelesaikan permasalahan skripsi / tugas/ laporan saya.					
23.	Sebagai individu, Saya merasa khawatir dan cemas dalam menghadapi tugas/ laporan /ujian skripsi.					
24.	Ketika menghadapi situasi stres, Saya berkeringat berlebihan.					
25.	Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah berbicara tidak jelas.					
26.	Ketika mengalami situasi stres, Saya merasa gelisah, menggigit kuku, dll.					
27.	Ketika mengalami situasi stres, Saya bergerak secara tergesa-gesa (seperti berjalan dengan cepat).					
28.	Ketika mengalami situasi stres, Saya merasa kelelahan (seperti merasa lesu, jenuh, atau bosan).					
29.	Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah mengalami gangguan perut (maag, peradangan usus, tukak lambung, dll).					
30.	Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah mengalami sesak napas atau asma.					
31.	Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah merasakan sakit punggung, kram, dan menggertakkan gigi.					
32.	Saat mengalami situasi stres, Saya pernah mengalami gatal-gatal, alergi.					
33.	Saat mengalami situasi stres, Saya pernah mengalami migrain, sakit kepala, tekanan darah tinggi, jantung berdebar kencang.					
34.	Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah merasakan nyeri artritis (sakit di bagian tulang dan sendi).					
35.	Ketika mengalami situasi stres, Saya mengalami demam dan flu.					
36.	Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah kehilangan berat badan (tidak memiliki nafsu makan).					
37.	Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah mengalami penambahan berat badan (nafsu makan bertambah).					
38.	Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah merasa khawatir, takut, dan cemas.					
39.	Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah merasa marah.					
40.	Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah merasa bersalah.					
41.	Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah merasa sedih atau depresi.					
42.	Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah menangis					
43.	Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah menyakiti orang lain baik secara verbal atau fisik					
44.	Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah menyakiti diri sendiri.					
45.	Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah merokok secara berlebihan.					

46.	Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah merasa sensitif ketika orang lain menanyakan progres skripsi atau bahkan hal lainnya					
47.	Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah memiliki keinginan untuk bunuh diri.					
48.	Ketika mengalami situasi stres, Saya menggunakan mekanisme pertahanan (mencari alasan untuk perlindungan diri, menyembunyikan perasaan yang sesungguhnya, menyangkal atau mengelak).					
49.	Ketika mengalami situasi stres, Saya memisahkan diri dari orang lain (menjauh).					
50.	Dengan adanya pengalaman akan situasi stres, Saya pernah berpikir dan menganalisis bagaimana beratnya situasi yang saya alami.					
51.	Dengan adanya pengalaman akan situasi stres, Saya pernah berpikir dan menganalisis apakah strategi yang saya terapkan efektif untuk mengatasi stres					



Lampiran 3 Kuesioner Penelitian Variabel Regulasi Emosi (Variabel X1)

NO	Pertanyaan	SS	S	KK	TS	STS
1.	Ketika saya sedang marah, saya sering kali tidak mengetahui cara yang tepat untuk mengendalikan kemarahan saya.					
2.	Saya sering cepat marah tanpa mengetahui penyebabnya.					
3.	saya suka menghancurkan sesuatu yang ada didekat saya ketika merasakan emosi yang sedang berkecamuk.					
4.	saya dapat membedakan apakah saya sedang merasa marah atau sedih.					
5.	Saya sulit mengenali perasaan sedih yang sedang saya rasakan					
6.	saya sulit mengenali perasaan marah yang sedang saya rasakan.					
7.	Saya sulit mengenali perasaan cemas yang sedang saya rasakan.					
8.	Ketika orang lain membentak saya, saya tetap berusaha untuk berbicara dengan lembut kepadanya.					
9.	Saya mengetahui apa yang menyebabkan diri saya merasa sedih.					
10.	Saya mengetahui apa saja yang menyebabkan diri saya merasa marah.					
11.	Saya mengetahui apa saja yang menyebabkan diri saya merasa cemas.					
12.	Ketika saya marah pada seseorang, saya pun berbicara atau berperilaku kasar pada setiap orang yang saya temui.					
13.	Saya memukul atau membanting benda untuk meluapkan kemarahan.					
14.	Ketika muncul perasaan cemas, saya tahu hal apa yang harus saya lakukan untuk menghilangkannya.					
15.	Saya dapat berbuat baik dengan orang lain meskipun saya sedang dalam situasi marah.					
16.	Ketika muncul perasaan sedih, saya tahu hal apa yang harus saya lakukan untuk menghilangkannya.					
17.	Saya tetap dapat tersenyum meskipun sedang merasa marah.					
18.	Saya sulit memikirkan cara untuk mengalihkan perhatian saya pada sesuatu yang menyenangkan ketika sedang marah.					
19.	Bagi saya, setiap masalah pasti ada solusi dan penyelesaiannya.					
20.	Ketika saya sedang marah, saya seringkali tidak mengetahui cara yang tepat untuk mengendalikan kesedihan saya.					

Lampiran 4 Kuesioner Penelitian Variabel Self-Efficacy (Variabel X2)

NO	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat menjaga perhatian saya selama dosen mengajar di kelas				
2.	Saya dapat membuat strategi yang berguna untuk mempelajari mata kuliah yang belum pernah dipelajari sebelumnya				
3.	Saya dapat bereaksi secara wajar dalam menghadapi suatu kegagalan				
4.	Saya mampu mengungkapkan keraguan dan ketidakpastian tentang materi yang disampaikan dosen				
5.	Saya mampu membangun hubungan yang baik dengan teman-teman kuliah				
6.	Saya dapat mempersiapkan mata kuliah yang diharapkan dalam sebuah program pelatihan				
7.	Saya dapat mengaitkan berbagai topik dari berbagai mata kuliah yang berbeda				
8.	Saya dapat mengungkapkan ketidaksetujuan saya terhadap ide-ide dosen				
9.	Saya mampu belajar tanpa bantuan orang lain				
10.	Saya dapat membicarakan berbagai kesulitan dengan dosen-dosen saya				
11.	Saya dapat memahami alasan dibalik kegagalan yang saya alami				
12.	Saya mampu mengelola situasi yang sulit				
13.	Saya dapat meminta bantuan dosen untuk menyelesaikan masalah di Universitas				
14.	Saya mampu bekerja sama dalam kegiatan kelompok				
15.	Saya dapat berusaha untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan				
16.	Saya dapat menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan				
17.	Saya mampu membaca situasi dan memilih hal yang terbaik untuk saya				
18.	Saya dapat menjadikan cita-cita saya selaras dengan pilihan profesi saya				
19.	Saya mampu mengambil keputusan dengan memikirkan resikonya				
20.	Saya dapat menghindari pengaruh orang lain dalam pengambilan keputusan di masa yang akan datang				
21.	Saya mampu berusaha dengan baik walau pada mata kuliah yang tidak saya sukai				
22.	Saya dapat meminta bantuan orang lain bila mengalami kesulitan				
23.	Saya dapat membahas penilaian belajar yang tidak sesuai dengan yang seharusnya saya dapatkan				
24.	Saya dapat membangun suasana positif saat menjalin hubungan dengan teman-teman kuliah				
25.	Saya mampu menghindari konflik				

Lampiran 5 Frekuensi Aitem Stres Akademik

Sebagai mahasiswa, Saya mengalami frustrasi karena target penyelesaian skripsi/ tugas/ laporan saya tertunda.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	6	6,2	6,2	6,2
	Tidak Setuju	8	8,2	8,2	14,4
	Kadang-Kadang	29	29,9	29,9	44,3
	Setuju	27	27,8	27,8	72,2
	Sangat Setuju	27	27,8	27,8	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Sebagai mahasiswa, Saya pernah merasa kerepotan menjalani aktivitas sehari-hari sehingga berpengaruh pada progres skripsi/ tugas/ laporan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	5	5,2	5,2	5,2
	Tidak Setuju	10	10,3	10,3	15,5
	Kadang-Kadang	24	24,7	24,7	40,2
	Setuju	39	40,2	40,2	80,4
	Sangat Setuju	19	19,6	19,6	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Sebagai mahasiswa, Saya pernah mengalami kekurangan sumber (seperti sumber referensi yang relevan, dana untuk membeli buku referensi, dll).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	5	5,2	5,2	5,2
	Tidak Setuju	10	10,3	10,3	15,5
	Kadang-Kadang	27	27,8	27,8	43,3
	Setuju	38	39,2	39,2	82,5
	Sangat Setuju	17	17,5	17,5	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Sebagai mahasiswa, Saya pernah gagal dalam menyelesaikan skripsi / tugas/ laporan sesuai tujuan yang ditetapkan di awal.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	14	14,4	14,4	14,4
	Tidak Setuju	21	21,6	21,6	36,1
	Kadang-Kadang	32	33,0	33,0	69,1
	Setuju	16	16,5	16,5	85,6
	Sangat Setuju	14	14,4	14,4	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Sebagai mahasiswa, proses pengerjaan skripsi / tugas/ laporan membuat saya tersisih dari pergaulan sehari-hari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	16	16,5	16,5	16,5
	Tidak Setuju	18	18,6	18,6	35,1
	Kadang-Kadang	25	25,8	25,8	60,8
	Setuju	25	25,8	25,8	86,6
	Sangat Setuju	13	13,4	13,4	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Sebagai mahasiswa, Saya pernah mengalami frustrasi dalam hubungan percintaan saat sedang fokus

menyusun skripsi / tugas/ laporan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	31	32,0	32,0	32,0
	Tidak Setuju	12	12,4	12,4	44,3
	Kadang-Kadang	21	21,6	21,6	66,0
	Setuju	19	19,6	19,6	85,6
	Sangat Setuju	14	14,4	14,4	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Sebagai mahasiswa, Saya pernah menolak kesempatan yang diberikan untuk menunjukkan kemampuan saya karena sedang fokus menyusun skripsi / tugas/ laporan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	14	14,4	14,4	14,4
	Tidak Setuju	13	13,4	13,4	27,8
	Kadang-Kadang	39	40,2	40,2	68,0
	Setuju	18	18,6	18,6	86,6
	Sangat Setuju	13	13,4	13,4	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saat menyusun skripsi / tugas/ laporan, Saya pernah mengalami konflik yang disebabkan adanya dua atau lebih hal yang saya inginkan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	17	17,5	17,5	17,5
	Tidak Setuju	11	11,3	11,3	28,9
	Kadang-Kadang	33	34,0	34,0	62,9
	Setuju	26	26,8	26,8	89,7
	Sangat Setuju	10	10,3	10,3	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saat menyusun skripsi / tugas/ laporan, Saya pernah mengalami konflik yang disebabkan adanya dua atau lebih hal yang tidak saya inginkan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	10	10,3	10,3	10,3
	Tidak Setuju	15	15,5	15,5	25,8
	Kadang-Kadang	34	35,1	35,1	60,8
	Setuju	30	30,9	30,9	91,8
	Sangat Setuju	8	8,2	8,2	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya pernah mengalami konflik ketika dihadapkan pada tujuan yang memiliki pilihan positif dan negatif.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	7	7,2	7,2	7,2
	Tidak Setuju	18	18,6	18,6	25,8
	Kadang-Kadang	34	35,1	35,1	60,8
	Setuju	28	28,9	28,9	89,7
	Sangat Setuju	10	10,3	10,3	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya merasa tertekan karena bersaing dengan sesama mahasiswa yang mengerjakan skripsi / tugas/ laporan (pada konteks waktu lulus atau nilai).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	10	10,3	10,3	10,3
	Tidak Setuju	17	17,5	17,5	27,8
	Kadang-Kadang	31	32,0	32,0	59,8
	Setuju	29	29,9	29,9	89,7
	Sangat Setuju	10	10,3	10,3	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya merasa tertekan karena tenggat waktu pengumpulan skripsi / tugas/ laporan maupun tunggakan uang kuliah di semester selanjutnya saat skripsi / tugas/ laporan saya belum tuntas.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	12	12,4	12,4	12,4
	Tidak Setuju	15	15,5	15,5	27,8
	Kadang-Kadang	26	26,8	26,8	54,6
	Setuju	24	24,7	24,7	79,4
	Sangat Setuju	20	20,6	20,6	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya merasa tertekan karena selain mengerjakan skripsi / tugas/ laporan, saya juga mengerjakan hal lain (bekerja, urusan rumah, dsb).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	10	10,3	10,3	10,3
	Tidak Setuju	14	14,4	14,4	24,7
	Kadang-Kadang	20	20,6	20,6	45,4
	Setuju	32	33,0	33,0	78,4
	Sangat Setuju	21	21,6	21,6	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya merasa tertekan karena harus memenuhi harapan orang tua atau teman untuk menuntaskan skripsi / tugas/ laporan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	12	12,4	12,4	12,4
	Tidak Setuju	12	12,4	12,4	24,7
	Kadang-Kadang	26	26,8	26,8	51,5
	Setuju	30	30,9	30,9	82,5
	Sangat Setuju	17	17,5	17,5	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya pernah mengalami perubahan yang mendadak dan tidak menyenangkan selama proses penyusunan skripsi / tugas/ laporan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	6	6,2	6,2	6,2
	Tidak Setuju	14	14,4	14,4	20,6
	Kadang-Kadang	33	34,0	34,0	54,6
	Setuju	29	29,9	29,9	84,5
	Sangat Setuju	15	15,5	15,5	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya pernah mengalami banyak perubahan atau revisi dalam laporan & skripsi saya.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	7	7,2	7,2	7,2

Tidak Setuju	14	14,4	14,4	21,6
Kadang-Kadang	36	37,1	37,1	58,8
Setuju	27	27,8	27,8	86,6
Sangat Setuju	13	13,4	13,4	100,0
Total	97	100,0	100,0	

Revisi skripsi / tugas/ laporan membuat kehidupan dan tujuan-tujuan saya terganggu.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	8	8,2	8,2	8,2
	Tidak Setuju	21	21,6	21,6	29,9
	Kadang-Kadang	31	32,0	32,0	61,9
	Setuju	24	24,7	24,7	86,6
	Sangat Setuju	13	13,4	13,4	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Melihat progres orang lain dalam pengerjaan skripsi / tugas/ laporan membuat saya terpacu untuk menyelesaikan skripsi / tugas/ laporan lebih dulu.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	4	4,1	4,1	4,1
	Tidak Setuju	11	11,3	11,3	15,5
	Kadang-Kadang	31	32,0	32,0	47,4
	Setuju	32	33,0	33,0	80,4
	Sangat Setuju	19	19,6	19,6	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Sebagai individu, Saya suka diperhatikan dan dicintai oleh semua orang.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	7	7,2	7,2	7,2
	Tidak Setuju	11	11,3	11,3	18,6
	Kadang-Kadang	29	29,9	29,9	48,5
	Setuju	27	27,8	27,8	76,3
	Sangat Setuju	23	23,7	23,7	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Sebagai individu, Saya memiliki kekhawatiran yang besar terhadap segala hal dalam penyusunan skripsi / tugas/ laporan dan harapan atau pemikiran orang-orang.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	4	4,1	4,1	4,1
	Tidak Setuju	8	8,2	8,2	12,4
	Kadang-Kadang	30	30,9	30,9	43,3
	Setuju	34	35,1	35,1	78,4
	Sangat Setuju	21	21,6	21,6	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Sebagai individu, Saya cenderung suka menunda pengerjaan skripsi / tugas/ laporan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	9	9,3	9,3	9,3
	Tidak Setuju	19	19,6	19,6	28,9
	Kadang-Kadang	39	40,2	40,2	69,1

	Setuju	23	23,7	23,7	92,8
	Sangat Setuju	7	7,2	7,2	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Sebagai individu, Saya harus menemukan solusi sempurna untuk menyelesaikan permasalahan skripsi / tugas/ laporan saya.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	1	1,0	1,0	1,0
	Tidak Setuju	9	9,3	9,3	10,3
	Kadang-Kadang	35	36,1	36,1	46,4
	Setuju	31	32,0	32,0	78,4
	Sangat Setuju	21	21,6	21,6	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Sebagai individu, Saya merasa khawatir dan cemas dalam menghadapi tugas/ laporan /ujian skripsi.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	7	7,2	7,2	7,2
	Tidak Setuju	8	8,2	8,2	15,5
	Kadang-Kadang	32	33,0	33,0	48,5
	Setuju	24	24,7	24,7	73,2
	Sangat Setuju	26	26,8	26,8	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika menghadapi situasi stres, Saya berkeringat berlebihan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	12	12,4	12,4	12,4
	Tidak Setuju	20	20,6	20,6	33,0
	Kadang-Kadang	25	25,8	25,8	58,8
	Setuju	23	23,7	23,7	82,5
	Sangat Setuju	17	17,5	17,5	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah berbicara tidak jelas.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	17	17,5	17,5	17,5
	Tidak Setuju	11	11,3	11,3	28,9
	Kadang-Kadang	27	27,8	27,8	56,7
	Setuju	24	24,7	24,7	81,4
	Sangat Setuju	18	18,6	18,6	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika mengalami situasi stres, Saya merasa gelisah, menggigit kuku, dll.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	20	20,6	20,6	20,6
	Tidak Setuju	13	13,4	13,4	34,0
	Kadang-Kadang	21	21,6	21,6	55,7
	Setuju	33	34,0	34,0	89,7
	Sangat Setuju	10	10,3	10,3	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika mengalami situasi stres, Saya bergerak secara tergesa-gesa (seperti berjalan dengan cepat).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	14	14,4	14,4	14,4
	Tidak Setuju	15	15,5	15,5	29,9
	Kadang-Kadang	25	25,8	25,8	55,7
	Setuju	26	26,8	26,8	82,5
	Sangat Setuju	17	17,5	17,5	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika mengalami situasi stres, Saya merasa kelelahan (seperti merasa lesu, jenuh, atau bosan).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	6	6,2	6,2	6,2
	Tidak Setuju	7	7,2	7,2	13,4
	Kadang-Kadang	20	20,6	20,6	34,0
	Setuju	34	35,1	35,1	69,1
	Sangat Setuju	30	30,9	30,9	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah mengalami gangguan perut (maag, peradangan usus, tukak lambung, dll).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	19	19,6	19,6	19,6
	Tidak Setuju	11	11,3	11,3	30,9
	Kadang-Kadang	22	22,7	22,7	53,6
	Setuju	24	24,7	24,7	78,4
	Sangat Setuju	21	21,6	21,6	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah mengalami sesak napas atau asma.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	47	48,5	48,5	48,5
	Tidak Setuju	13	13,4	13,4	61,9
	Kadang-Kadang	20	20,6	20,6	82,5
	Setuju	15	15,5	15,5	97,9
	Sangat Setuju	2	2,1	2,1	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah merasakan sakit punggung, kram, dan menggertakkan gigi.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	27	27,8	27,8	27,8
	Tidak Setuju	10	10,3	10,3	38,1
	Kadang-Kadang	23	23,7	23,7	61,9
	Setuju	25	25,8	25,8	87,6
	Sangat Setuju	12	12,4	12,4	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saat mengalami situasi stres, Saya pernah mengalami gatal-gatal, alergi.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	52	53,6	53,6	53,6
	Tidak Setuju	9	9,3	9,3	62,9
	Kadang-Kadang	16	16,5	16,5	79,4
	Setuju	15	15,5	15,5	94,8
	Sangat Setuju	5	5,2	5,2	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saat mengalami situasi stres, Saya pernah mengalami migrain, sakit kepala, tekanan darah tinggi, jantung berdebar kencang.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	19	19,6	19,6	19,6
	Tidak Setuju	11	11,3	11,3	30,9
	Kadang-Kadang	18	18,6	18,6	49,5
	Setuju	28	28,9	28,9	78,4
	Sangat Setuju	21	21,6	21,6	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah merasakan nyeri artritis (sakit di bagian tulang dan sendi).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	35	36,1	36,1	36,1
	Tidak Setuju	13	13,4	13,4	49,5
	Kadang-Kadang	23	23,7	23,7	73,2
	Setuju	19	19,6	19,6	92,8
	Sangat Setuju	7	7,2	7,2	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika mengalami situasi stres, Saya mengalami demam dan flu.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	24	24,7	24,7	24,7
	Tidak Setuju	18	18,6	18,6	43,3
	Kadang-Kadang	27	27,8	27,8	71,1
	Setuju	18	18,6	18,6	89,7
	Sangat Setuju	10	10,3	10,3	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah kehilangan berat badan (tidak memiliki napsu makan).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	17	17,5	17,5	17,5
	Tidak Setuju	17	17,5	17,5	35,1
	Kadang-Kadang	24	24,7	24,7	59,8
	Setuju	28	28,9	28,9	88,7
	Sangat Setuju	11	11,3	11,3	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah mengalami penambahan berat badan (napsu makan bertambah).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	27	27,8	27,8	27,8

Tidak Setuju	15	15,5	15,5	43,3
Kadang-Kadang	19	19,6	19,6	62,9
Setuju	22	22,7	22,7	85,6
Sangat Setuju	14	14,4	14,4	100,0
Total	97	100,0	100,0	

Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah merasa khawatir, takut, dan cemas.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	6	6,2	6,2	6,2
	Tidak Setuju	10	10,3	10,3	16,5
	Kadang-Kadang	22	22,7	22,7	39,2
	Setuju	34	35,1	35,1	74,2
	Sangat Setuju	25	25,8	25,8	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah merasa marah.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	9	9,3	9,3	9,3
	Tidak Setuju	7	7,2	7,2	16,5
	Kadang-Kadang	24	24,7	24,7	41,2
	Setuju	27	27,8	27,8	69,1
	Sangat Setuju	30	30,9	30,9	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah merasa bersalah.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	7	7,2	7,2	7,2
	Tidak Setuju	16	16,5	16,5	23,7
	Kadang-Kadang	19	19,6	19,6	43,3
	Setuju	31	32,0	32,0	75,3
	Sangat Setuju	24	24,7	24,7	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah merasa sedih atau depresi.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	9	9,3	9,3	9,3
	Tidak Setuju	10	10,3	10,3	19,6
	Kadang-Kadang	21	21,6	21,6	41,2
	Setuju	30	30,9	30,9	72,2
	Sangat Setuju	27	27,8	27,8	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah menangis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	11	11,3	11,3	11,3
	Tidak Setuju	3	3,1	3,1	14,4
	Kadang-Kadang	22	22,7	22,7	37,1
	Setuju	19	19,6	19,6	56,7
	Sangat Setuju	42	43,3	43,3	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah menyakiti orang lain baik secara verbal atau fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative
--	--	-----------	---------	---------------	------------

				Percent	
Valid	Sangat Tidak Setuju	44	45,4	45,4	45,4
	Tidak Setuju	14	14,4	14,4	59,8
	Kadang-Kadang	15	15,5	15,5	75,3
	Setuju	18	18,6	18,6	93,8
	Sangat Setuju	6	6,2	6,2	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah menyakiti diri sendiri.

				Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	37	38,1	38,1	38,1	38,1	
	Tidak Setuju	16	16,5	16,5	54,6		
	Kadang-Kadang	24	24,7	24,7	79,4		
	Setuju	13	13,4	13,4	92,8		
	Sangat Setuju	7	7,2	7,2	100,0		
	Total	97	100,0	100,0			

Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah merokok secara berlebihan.

				Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	71	73,2	73,2	73,2		
	Tidak Setuju	6	6,2	6,2	79,4		
	Kadang-Kadang	9	9,3	9,3	88,7		
	Setuju	10	10,3	10,3	99,0		
	Sangat Setuju	1	1,0	1,0	100,0		
	Total	97	100,0	100,0			

Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah merasa sensitif ketika orang lain menanyakan progres skripsi atau bahkan hal lainnya

				Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	19	19,6	19,6	19,6		
	Tidak Setuju	17	17,5	17,5	37,1		
	Kadang-Kadang	25	25,8	25,8	62,9		
	Setuju	16	16,5	16,5	79,4		
	Sangat Setuju	20	20,6	20,6	100,0		
	Total	97	100,0	100,0			

Ketika mengalami situasi stres, Saya pernah memiliki keinginan untuk bunuh diri.

				Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	54	55,7	55,7	55,7		
	Tidak Setuju	10	10,3	10,3	66,0		
	Kadang-Kadang	16	16,5	16,5	82,5		
	Setuju	9	9,3	9,3	91,8		
	Sangat Setuju	8	8,2	8,2	100,0		
	Total	97	100,0	100,0			

Ketika mengalami situasi stres, Saya menggunakan mekanisme pertahanan (mencari alasan untuk perlindungan diri, menyembunyikan perasaan yang sesungguhnya, menyangkal atau mengelak).

				Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	15	15,5	15,5	15,5		
	Tidak Setuju	18	18,6	18,6	34,0		

	Kadang-Kadang	27	27,8	27,8	61,9
	Setuju	24	24,7	24,7	86,6
	Sangat Setuju	13	13,4	13,4	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika mengalami situasi stres, Saya memisahkan diri dari orang lain (menjauh).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	14	14,4	14,4	14,4
	Tidak Setuju	11	11,3	11,3	25,8
	Kadang-Kadang	29	29,9	29,9	55,7
	Setuju	20	20,6	20,6	76,3
	Sangat Setuju	23	23,7	23,7	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Dengan adanya pengalaman akan situasi stres, Saya pernah berpikir dan menganalisis bagaimana beratnya situasi yang saya alami.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	12	12,4	12,4	12,4
	Tidak Setuju	14	14,4	14,4	26,8
	Kadang-Kadang	29	29,9	29,9	56,7
	Setuju	22	22,7	22,7	79,4
	Sangat Setuju	20	20,6	20,6	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Dengan adanya pengalaman akan situasi stres, Saya pernah berpikir dan menganalisis apakah strategi yang saya terapkan efektif untuk mengatasi stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	10	10,3	10,3	10,3
	Tidak Setuju	11	11,3	11,3	21,6
	Kadang-Kadang	34	35,1	35,1	56,7
	Setuju	26	26,8	26,8	83,5
	Sangat Setuju	16	16,5	16,5	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Lampiran 6 Frekuensi Aitem Regulasi Emosi

Ketika saya sedang marah, saya sering kali tidak mengetahui cara yang tepat untuk mengendalikan kemarahan saya.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	10	10,3	10,3	10,3
	Setuju	33	34,0	34,0	44,3
	Kadang-Kadang	36	37,1	37,1	81,4
	Tidak Setuju	14	14,4	14,4	95,9
	Sangat Tidak Setuju	4	4,1	4,1	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya sering cepat marah tanpa mengetahui penyebabnya.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	6	6,2	6,2	6,2
	Setuju	66	68,0	68,0	74,2

	Kadang-Kadang	11	11,3	11,3	85,6
	Tidak Setuju	9	9,3	9,3	94,8
	Sangat Tidak Setuju	5	5,2	5,2	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

saya suka menghancurkan sesuatu yang ada didekat saya ketika merasakan emosi yang sedang berkecamuk.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	3	3,1	3,1	3,1
	Setuju	15	15,5	15,5	18,6
	Kadang-Kadang	21	21,6	21,6	40,2
	Tidak Setuju	26	26,8	26,8	67,0
	Sangat Tidak Setuju	32	33,0	33,0	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

saya dapat membedakan apakah saya sedang merasa marah atau sedih.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	1	1,0	1,0	1,0
	Tidak Setuju	10	10,3	10,3	11,3
	Kadang-Kadang	35	36,1	36,1	47,4
	Setuju	37	38,1	38,1	85,6
	Sangat Setuju	14	14,4	14,4	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya sulit mengenali perasaan sedih yang sedang saya rasakan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	14	14,4	14,4	14,4
	Setuju	29	29,9	29,9	44,3
	Kadang-Kadang	26	26,8	26,8	71,1
	Tidak Setuju	20	20,6	20,6	91,8
	Sangat Tidak Setuju	8	8,2	8,2	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

saya sulit mengenali perasaan marah yang sedang saya rasakan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	13	13,4	13,4	13,4
	Setuju	25	25,8	25,8	39,2
	Kadang-Kadang	29	29,9	29,9	69,1
	Tidak Setuju	23	23,7	23,7	92,8
	Sangat Tidak Setuju	7	7,2	7,2	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya sulit mengenali perasaan cemas yang sedang saya rasakan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	12	12,4	12,4	12,4
	Setuju	32	33,0	33,0	45,4
	Kadang-Kadang	29	29,9	29,9	75,3
	Tidak Setuju	20	20,6	20,6	95,9

	Sangat Tidak Setuju	4	4,1	4,1	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika orang lain membentak saya, saya tetap berusaha untuk berbicara dengan lembut kepadanya.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	7	7,2	7,2	7,2
	Tidak Setuju	20	20,6	20,6	27,8
	Kadang-Kadang	30	30,9	30,9	58,8
	Setuju	26	26,8	26,8	85,6
	Sangat Setuju	14	14,4	14,4	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya mengetahui apa yang menyebabkan diri saya merasa sedih.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	3	3,1	3,1	3,1
	Tidak Setuju	13	13,4	13,4	16,5
	Kadang-Kadang	32	33,0	33,0	49,5
	Setuju	34	35,1	35,1	84,5
	Sangat Setuju	15	15,5	15,5	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya mengetahui apa saja yang menyebabkan diri saya merasa marah.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	2	2,1	2,1	2,1
	Tidak Setuju	10	10,3	10,3	12,4
	Kadang-Kadang	40	41,2	41,2	53,6
	Setuju	34	35,1	35,1	88,7
	Sangat Setuju	11	11,3	11,3	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya mengetahui apa saja yang menyebabkan diri saya merasa cemas.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	2	2,1	2,1	2,1
	Tidak Setuju	11	11,3	11,3	13,4
	Kadang-Kadang	35	36,1	36,1	49,5
	Setuju	38	39,2	39,2	88,7
	Sangat Setuju	11	11,3	11,3	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika saya marah pada seseorang, saya pun berbicara atau berperilaku kasar pada setiap orang yang saya temui.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	8	8,2	8,2	8,2
	Setuju	14	14,4	14,4	22,7
	Kadang-Kadang	27	27,8	27,8	50,5
	Tidak Setuju	28	28,9	28,9	79,4
	Sangat Tidak Setuju	20	20,6	20,6	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya memukul atau membanting benda untuk meluapkan kemarahan.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	9	9,3	9,3	9,3

	Setuju	13	13,4	13,4	22,7
	Kadang-Kadang	20	20,6	20,6	43,3
	Tidak Setuju	23	23,7	23,7	67,0
	Sangat Tidak Setuju	32	33,0	33,0	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika muncul perasaan cemas, saya tahu hal apa yang harus saya lakukan untuk menghilangkannya.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	5	5,2	5,2	5,2
	Tidak Setuju	15	15,5	15,5	20,6
	Kadang-Kadang	36	37,1	37,1	57,7
	Setuju	34	35,1	35,1	92,8
	Sangat Setuju	7	7,2	7,2	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya dapat berbuat baik dengan orang lain meskipun saya sedang dalam situasi marah.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	6	6,2	6,2	6,2
	Tidak Setuju	15	15,5	15,5	21,6
	Kadang-Kadang	30	30,9	30,9	52,6
	Setuju	29	29,9	29,9	82,5
	Sangat Setuju	17	17,5	17,5	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika muncul perasaan sedih, saya tahu hal apa yang harus saya lakukan untuk menghilangkannya.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	3	3,1	3,1	3,1
	Tidak Setuju	13	13,4	13,4	16,5
	Kadang-Kadang	37	38,1	38,1	54,6
	Setuju	34	35,1	35,1	89,7
	Sangat Setuju	10	10,3	10,3	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya tetap dapat tersenyum meskipun sedang merasa marah.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	7	7,2	7,2	7,2
	Tidak Setuju	13	13,4	13,4	20,6
	Kadang-Kadang	30	30,9	30,9	51,5
	Setuju	31	32,0	32,0	83,5
	Sangat Setuju	16	16,5	16,5	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya sulit memikirkan cara untuk mengalihkan perhatian saya pada sesuatu yang menyenangkan ketika sedang marah.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	14	14,4	14,4	14,4
	Setuju	30	30,9	30,9	45,4
	Kadang-Kadang	35	36,1	36,1	81,4
	Tidak Setuju	15	15,5	15,5	96,9

Sangat Tidak Setuju	3	3,1	3,1	100,0
Total	97	100,0	100,0	

Bagi saya, setiap masalah pasti ada solusi dan penyelesaiannya.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	2	2,1	2,1	2,1
	Tidak Setuju	9	9,3	9,3	11,3
	Kadang-Kadang	24	24,7	24,7	36,1
	Setuju	29	29,9	29,9	66,0
	Sangat Setuju	33	34,0	34,0	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Ketika saya sedang marah, saya seringkali tidak mengetahui cara yang tepat untuk mengendalikan kesedihan saya.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Setuju	13	13,4	13,4	13,4
	Setuju	35	36,1	36,1	49,5
	Kadang-Kadang	27	27,8	27,8	77,3
	Tidak Setuju	18	18,6	18,6	95,9
	Sangat Tidak Setuju	4	4,1	4,1	100,0
	Total	97	100,0	100,0	



Saya dapat menjaga perhatian saya selama dosen mengajar di kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	6	6,2	6,2	6,2
	Tidak Setuju	24	24,7	24,7	30,9
	Setuju	46	47,4	47,4	78,4
	Sangat Tidak Setuju	21	21,6	21,6	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya dapat membuat strategi yang berguna untuk mempelajari mata kuliah yang belum pernah dipelajari sebelumnya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	7	7,2	7,2	7,2
	Tidak Setuju	25	25,8	25,8	33,0
	Setuju	51	52,6	52,6	85,6
	Sangat Tidak Setuju	14	14,4	14,4	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya dapat bereaksi secara wajar dalam menghadapi suatu kegagalan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	7	7,2	7,2	7,2
	Tidak Setuju	26	26,8	26,8	34,0
	Setuju	48	49,5	49,5	83,5
	Sangat Tidak Setuju	16	16,5	16,5	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya mampu mengungkapkan keraguan dan ketidakpastian tentang materi yang disampaikan dosen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	10	10,3	10,3	10,3
	Tidak Setuju	33	34,0	34,0	44,3
	Setuju	41	42,3	42,3	86,6
	Sangat Tidak Setuju	13	13,4	13,4	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya mampu membangun hubungan yang baik dengan teman-teman kuliah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	6	6,2	6,2	6,2
	Tidak Setuju	17	17,5	17,5	23,7
	Setuju	43	44,3	44,3	68,0
	Sangat Tidak Setuju	31	32,0	32,0	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya dapat mempersiapkan mata kuliah yang diharapkan dalam sebuah program pelatihan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	5	5,2	5,2	5,2
	Tidak Setuju	23	23,7	23,7	28,9
	Setuju	48	49,5	49,5	78,4
	Sangat Tidak Setuju	21	21,6	21,6	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya dapat mengaitkan berbagai topik dari berbagai mata kuliah yang berbeda

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	4	4,1	4,1	4,1
	Tidak Setuju	24	24,7	24,7	28,9
	Setuju	46	47,4	47,4	76,3
	Sangat Tidak Setuju	23	23,7	23,7	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya dapat mengungkapkan ketidaksetujuan saya terhadap ide-ide dosen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	11	11,3	11,3	11,3
	Tidak Setuju	29	29,9	29,9	41,2
	Setuju	43	44,3	44,3	85,6
	Sangat Tidak Setuju	14	14,4	14,4	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya mampu belajar tanpa bantuan orang lain

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	12	12,4	12,4	12,4
	Tidak Setuju	31	32,0	32,0	44,3
	Setuju	39	40,2	40,2	84,5
	Sangat Tidak Setuju	15	15,5	15,5	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya dapat membicarakan berbagai kesulitan dengan dosen-dosen saya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	10	10,3	10,3	10,3
	Tidak Setuju	29	29,9	29,9	40,2
	Setuju	42	43,3	43,3	83,5
	Sangat Tidak Setuju	16	16,5	16,5	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya dapat memahami alasan dibalik kegagalan yang saya alami

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	6	6,2	6,2	6,2
	Tidak Setuju	20	20,6	20,6	26,8
	Setuju	46	47,4	47,4	74,2
	Sangat Tidak Setuju	25	25,8	25,8	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya mampu mengelola situasi yang sulit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	5	5,2	5,2	5,2
	Tidak Setuju	27	27,8	27,8	33,0
	Setuju	47	48,5	48,5	81,4
	Sangat Tidak Setuju	18	18,6	18,6	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya dapat meminta bantuan dosen untuk menyelesaikan masalah di Universitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	9	9,3	9,3	9,3
	Tidak Setuju	31	32,0	32,0	41,2
	Setuju	41	42,3	42,3	83,5

	Sangat Tidak Setuju	16	16,5	16,5	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya mampu bekerja sama dalam kegiatan kelompok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	2	2,1	2,1	2,1
	Tidak Setuju	17	17,5	17,5	19,6
	Setuju	44	45,4	45,4	64,9
	Sangat Tidak Setuju	34	35,1	35,1	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya dapat berusaha untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	1	1,0	1,0	1,0
	Tidak Setuju	20	20,6	20,6	21,6
	Setuju	44	45,4	45,4	67,0
	Sangat Tidak Setuju	32	33,0	33,0	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya dapat menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	4	4,1	4,1	4,1
	Tidak Setuju	25	25,8	25,8	29,9
	Setuju	46	47,4	47,4	77,3
	Sangat Tidak Setuju	22	22,7	22,7	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya mampu membaca situasi dan memilih hal yang terbaik untuk saya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	5	5,2	5,2	5,2
	Tidak Setuju	20	20,6	20,6	25,8
	Setuju	45	46,4	46,4	72,2
	Sangat Tidak Setuju	27	27,8	27,8	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya dapat menjadikan cita-cita saya selaras dengan pilihan profesi saya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	1	1,0	1,0	1,0
	Tidak Setuju	23	23,7	23,7	24,7
	Setuju	40	41,2	41,2	66,0
	Sangat Tidak Setuju	33	34,0	34,0	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya mampu mengambil keputusan dengan memikirkan resikonya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	4	4,1	4,1	4,1
	Tidak Setuju	24	24,7	24,7	28,9
	Setuju	45	46,4	46,4	75,3
	Sangat Tidak Setuju	24	24,7	24,7	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya dapat menghindari pengaruh orang lain dalam pengambilan keputusan di masa yang akan

datang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	6	6,2	6,2	6,2
	Tidak Setuju	20	20,6	20,6	26,8
	Setuju	48	49,5	49,5	76,3
	Sangat Tidak Setuju	23	23,7	23,7	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya mampu berusaha dengan baik walau pada mata kuliah yang tidak saya sukai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	4	4,1	4,1	4,1
	Tidak Setuju	24	24,7	24,7	28,9
	Setuju	47	48,5	48,5	77,3
	Sangat Tidak Setuju	22	22,7	22,7	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya dapat meminta bantuan orang lain bila mengalami kesulitan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	5	5,2	5,2	5,2
	Tidak Setuju	21	21,6	21,6	26,8
	Setuju	46	47,4	47,4	74,2
	Sangat Tidak Setuju	25	25,8	25,8	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya dapat membahas penilaian belajar yang tidak sesuai dengan yang seharusnya saya dapatkan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	4	4,1	4,1	4,1
	Tidak Setuju	18	18,6	18,6	22,7
	Setuju	51	52,6	52,6	75,3
	Sangat Tidak Setuju	24	24,7	24,7	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya dapat membangun suasana positif saat menjalin hubungan dengan teman-teman kuliah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	4	4,1	4,1	4,1
	Tidak Setuju	14	14,4	14,4	18,6
	Setuju	49	50,5	50,5	69,1
	Sangat Tidak Setuju	30	30,9	30,9	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Saya mampu menghindari konflik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	4	4,1	4,1	4,1
	Tidak Setuju	28	28,9	28,9	33,0
	Setuju	44	45,4	45,4	78,4
	Sangat Tidak Setuju	21	21,6	21,6	100,0
	Total	97	100,0	100,0	

Lampiran 8 Tabulasi Data Variabel Stres Akademik (Variabel Y)

	AITEM PERTANYAAN																												
Subjek	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28	29
1.	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1
2.	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3
4.	5	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5.	5	5	4	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
6.	4	4	5	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4
7.	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5
8.	5	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9.	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3
10.	5	4	3	2	4	1	3	5	4	4	4	5	4	2	4	3	4	4	4	5	4	3	3	3	5	4	4	4	3
11.	4	3	4	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	2
12.	5	5	4	5	3	4	3	3	3	3	5	5	5	3	2	2	2	3	3	5	4	3	5	3	4	3	3	5	5
13.	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	4	4	4	1	3	4	1	2	1	1	3	1
14.	4	4	5	4	5	4	4	3	3	3	4	5	5	4	4	3	4	5	4	4	2	4	5	4	3	4	4	5	4
15.	3	3	4	1	3	3	3	2	3	2	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	1	4	3	1	1	4	2	4	1
16.	3	4	5	2	1	3	3	3	3	2	1	1	4	1	2	3	3	3	5	2	3	5	5	4	2	2	2	2	2
17.	5	5	5	2	3	4	3	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	4	3	5	3	5	5	3	5	4	5	5	5
18.	5	4	5	5	5	5	3	1	3	3	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	3	2	5	2	3	3	3	3	1
19.	5	5	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	3	4	5	3	2	3	4	1	1	1	1	4	1
20.	4	4	5	5	4	5	5	4	4	2	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
21.	4	4	4	5	3	5	4	4	5	4	4	5	4	3	3	3	2	5	5	3	2	5	5	5	3	4	4	4	4
22.	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	4	4	2	4	3	2	3	2
23.	5	5	3	1	5	5	5	5	5	4	3	5	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
24.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
25.	5	5	4	4	3	4	5	3	3	3	5	5	4	4	5	5	3	5	4	5	3	4	4	5	5	4	2	3	5
26.	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3

27.	3	5	3	1	1	5	4	4	4	4	3	3	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	
28.	4	4	4	3	3	1	1	3	4	4	5	2	5	5	4	3	2	2	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	2
29.	4	4	5	3	2	2	4	4	4	4	5	5	5	5	2	5	2	5	5	5	5	5	3	3	4	3	4	1	3
30.	3	3	2	2	1	1	2	1	1	1	3	2	1	1	3	2	2	3	5	4	3	4	4	3	3	3	3	4	2
31.	5	4	4	5	3	1	3	4	4	3	2	4	3	5	4	3	4	2	1	5	3	3	3	2	3	4	3	5	3
32.	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	5	1	5	3	4	3	1	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	5	5
33.	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	1	3	3	2	4	4	4	1	1	1	1	3	5
34.	3	4	3	1	1	2	1	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3	5	3	4	2	5	5	2	1	2	2	4	2
35.	4	4	5	4	4	3	5	5	4	5	5	3	5	5	5	4	4	5	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5
36.	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	2	3	2
37.	5	4	4	4	3	4	3	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	5	4
38.	3	5	3	5	5	3	5	5	5	4	1	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5
39.	5	4	3	3	4	5	5	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4
40.	3	2	2	1	2	2	2	2	4	4	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	4	2	2	4	2
41.	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	5	4	4	5	5	4
42.	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	5	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5
43.	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5
44.	1	2	2	1	2	1	2	1	1	3	2	3	1	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	2	4	4
45.	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1
46.	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4
47.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
48.	2	4	3	3	1	1	3	1	1	4	4	1	2	1	1	2	1	4	4	1	3	3	2	2	1	1	1	3	4
49.	5	5	3	4	4	3	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	5	4	4	5	4	5	5	5	5	3
50.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	5	5
51.	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
52.	1	3	4	2	3	1	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	4	4	2	4	5	4	5	3	4	4	3
53.	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	1	5	3	2	1	3	4	4	3	1	3	3	1	5	1	3	4	1
54.	3	5	5	4	1	5	2	3	3	4	5	4	3	4	4	4	2	5	2	4	3	5	5	4	3	5	4	5	4
55.	3	3	4	2	2	3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4
56.	3	3	3	4	2	1	3	4	3	3	2	1	2	4	3	4	5	3	2	3	2	3	3	2	1	2	3	4	2

57.	5	4	4	3	4	4	3	5	4	4	3	4	3	5	4	5	5	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4
58.	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
59.	3	2	4	2	1	2	3	3	3	3	3	4	1	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	
60.	4	4	3	3	1	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	3	2	1	1	1	1	4	1
61.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
62.	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	2	4
63.	5	5	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3
64.	4	4	4	3	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	3	1	3	3	2	2	3	2	3	1
65.	5	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	5	1
66.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
67.	2	2	4	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	4	2	3	3	2	2	1	4	2	1
68.	3	4	1	2	4	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2
69.	4	4	4	3	2	2	3	4	4	3	3	3	5	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	2	5	4
70.	3	1	1	2	1	1	3	2	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3
71.	3	3	4	3	3	2	5	3	3	3	2	2	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	5	5	4	4	4	4
72.	4	3	2	2	1	1	1	1	1	2	3	2	2	1	3	3	2	4	2	1	3	3	3	3	3	1	3	3	1
73.	3	3	4	1	2	1	1	1	1	1	2	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	1	1	1
74.	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4
75.	3	3	3	2	2	1	3	4	4	5	5	4	4	4	5	4	3	5	4	5	3	5	5	4	4	4	5	5	1
76.	3	3	2	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	5	4	2	4	3	5	5	4	4	5	4
77.	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	5	1	2	1	1	2	2	3
78.	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
79.	2	2	4	1	5	1	3	3	3	3	2	1	5	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	3	4	3
80.	5	5	3	2	4	2	4	2	2	3	4	4	5	4	4	3	3	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5
81.	3	2	5	2	4	1	1	2	2	3	2	4	3	3	3	2	4	5	2	5	2	4	4	1	2	5	3	5	5
82.	4	3	2	3	1	1	3	2	2	4	2	2	4	3	3	3	2	5	3	5	3	5	4	3	5	2	5	5	5
83.	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	4	5	5	3	4	3	4	4	4	4	3	5	3	3	5	3
84.	5	5	5	5	3	3	5	5	3	5	3	5	4	3	5	5	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	5	5	5
85.	2	4	5	2	5	1	3	3	3	2	2	4	5	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	5	3
86.	4	4	3	2	5	4	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	1	4	4	4

2	1	1	5	1	5	3	5	5	5	4	5	5	2	5	1	1	5	2	4	5	3	199	TINGGI
1	1	1	1	1	1	2	1	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	3	3	3	3	158	SEDANG
1	1	1	4	1	1	5	1	5	1	1	4	5	1	1	1	1	1	3	3	3	3	113	RENDAH
1	1	1	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	1	2	1	4	3	4	4	4	4	163	SEDANG
3	3	4	3	3	5	5	4	4	3	4	5	5	4	3	3	5	5	5	4	3	3	201	TINGGI
4	2	4	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	151	SEDANG
4	4	1	4	3	3	5	2	5	5	5	5	5	1	2	1	5	5	5	5	5	5	217	TINGGI
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	3	4	4	196	SEDANG
1	3	2	5	4	2	3	2	4	5	5	4	3	1	1	1	4	1	2	3	5	4	184	SEDANG
1	2	1	2	2	2	3	3	4	3	2	2	4	1	1	1	3	1	1	2	2	2	130	SEDANG
3	5	4	4	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	3	1	3	1	5	5	4	4	207	TINGGI
1	2	1	3	2	1	4	1	4	5	4	4	4	4	3	1	3	4	2	5	5	3	162	SEDANG
1	3	1	2	2	1	1	2	4	4	4	2	1	4	4	4	5	1	3	3	2	4	169	SEDANG
1	2	1	4	3	3	4	1	4	4	4	4	3	1	1	1	2	1	3	3	2	3	127	SEDANG
4	4	3	3	5	4	3	2	5	4	3	3	3	5	4	4	3	5	5	4	3	4	181	SEDANG
3	1	1	4	1	1	3	4	5	4	4	4	5	1	1	1	1	1	4	5	5	5	177	SEDANG
1	5	1	1	1	4	1	5	5	1	1	5	3	1	2	1	1	1	3	5	4	4	137	SEDANG
1	3	2	5	2	3	2	4	4	4	3	3	4	2	1	1	3	1	3	3	4	4	146	SEDANG
4	5	3	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	1	3	1	5	3	5	5	5	5	223	TINGGI
1	1	1	1	1	3	3	1	4	2	4	4	3	1	2	1	1	1	4	4	5	5	154	SEDANG
3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	3	186	SEDANG
1	3	4	5	5	2	1	5	5	5	5	5	5	1	3	1	5	3	5	5	5	5	213	TINGGI
1	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	1	4	1	3	3	4	4	202	TINGGI
2	2	2	4	2	1	4	2	2	3	2	4	4	2	1	1	2	1	2	2	3	2	124	SEDANG
1	3	2	2	2	1	5	3	4	4	4	4	5	3	1	1	2	1	2	2	2	3	144	SEDANG
5	3	1	5	1	2	2	2	5	5	5	5	5	3	5	1	3	5	3	5	3	3	189	SEDANG
1	4	4	4	4	4	1	5	5	5	5	5	5	2	2	1	5	1	3	5	4	3	199	TINGGI
1	3	2	5	3	2	5	1	3	3	2	4	5	2	1	1	2	1	4	1	3	3	119	SEDANG
1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	82	RENDAH
1	3	3	4	3	2	4	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	132	SEDANG

4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	207	TINGGI
1	1	1	3	1	3	1	1	3	3	3	4	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	103	RENDAH
4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	227	TINGGI
5	5	1	5	5	5	3	5	1	5	5	5	1	5	3	1	1	1	5	5	5	5	207	TINGGI
3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	149	SEDANG
1	1	1	4	3	4	2	3	3	5	5	4	5	4	1	1	3	1	2	5	3	2	153	SEDANG
1	1	1	1	1	3	1	3	5	5	5	5	5	1	1	1	5	1	3	3	3	3	121	SEDANG
1	4	1	1	1	3	4	1	5	5	2	1	5	1	1	1	5	1	5	1	4	5	168	SEDANG
1	1	1	4	1	3	3	4	3	3	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	2	2	140	SEDANG
3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	1	1	1	3	1	3	3	2	3	142	SEDANG
4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	4	3	3	3	4	2	3	4	3	186	SEDANG
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	152	SEDANG
4	3	3	4	5	3	4	3	3	3	4	1	1	3	2	2	4	1	5	3	3	4	143	SEDANG
1	5	1	1	1	1	3	1	1	1	3	4	5	1	2	1	1	1	3	2	4	3	102	RENDAH
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	153	SEDANG
2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	142	SEDANG
2	3	1	4	3	2	4	2	4	4	5	3	5	1	3	1	1	2	3	3	3	3	157	SEDANG
1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	1	1	1	2	1	1	2	2	2	104	RENDAH
1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	1	5	5	5	5	171	SEDANG
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	222	TINGGI
1	1	1	3	1	1	3	2	3	3	3	2	5	1	2	1	2	1	2	3	1	1	103	RENDAH
2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	96	RENDAH
1	4	1	1	4	3	3	1	4	4	3	5	5	2	3	1	1	1	1	4	4	4	158	SEDANG
1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	3	3	1	1	2	3	1	1	1	2	2	88	RENDAH
2	4	1	4	1	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	1	4	3	3	3	3	4	164	SEDANG
1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	91	RENDAH
1	1	1	1	1	1	1	5	4	4	4	4	5	1	1	1	3	2	4	3	1	2	107	RENDAH
4	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	151	SEDANG
1	3	1	3	4	4	5	1	5	5	5	5	5	4	5	1	5	2	5	5	5	5	193	SEDANG
1	4	1	4	2	3	4	1	4	4	5	4	5	1	4	1	1	1	4	4	4	3	151	SEDANG

1	1	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	78	RENDAH
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	151	SEDANG
1	1	3	1	3	3	1	4	3	3	2	3	4	2	2	1	3	2	2	3	2	3	129	SEDANG
2	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	5	5	214	TINGGI
1	1	1	1	1	1	5	1	5	5	5	3	3	1	1	1	4	1	4	5	3	3	145	SEDANG
2	5	3	5	4	1	4	2	5	5	5	5	5	1	3	1	3	3	3	3	5	5	172	SEDANG
3	4	1	5	2	5	4	3	5	5	5	5	5	2	5	1	3	1	3	4	5	5	196	SEDANG
3	5	1	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	3	1	3	1	5	5	5	3	203	TINGGI
2	4	1	4	3	2	4	3	4	5	3	3	5	1	1	1	3	1	3	5	3	3	154	SEDANG
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	155	SEDANG
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	151	SEDANG
1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	1	4	2	2	1	1	1	3	1	1	1	126	SEDANG
1	1	1	1	1	2	2	1	3	3	4	3	4	1	2	1	2	1	1	1	2	1	133	SEDANG
1	1	1	1	1	2	1	3	2	3	2	3	3	1	2	1	2	2	2	4	3	3	151	SEDANG
2	5	5	5	2	2	5	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	4	5	5	5	157	SEDANG
4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	204	TINGGI
1	4	2	5	4	5	1	5	5	5	4	5	5	4	3	1	5	5	4	4	5	5	206	TINGGI
1	5	1	5	5	5	3	5	4	5	3	4	5	2	1	1	1	1	4	4	5	5	189	SEDANG
3	4	3	5	3	3	2	4	4	4	4	5	5	3	3	1	5	3	4	4	4	3	189	SEDANG
3	4	2	5	3	2	1	5	5	5	4	4	4	3	3	1	5	3	3	5	3	4	193	SEDANG
3	4	2	5	3	2	4	2	5	5	3	5	5	3	3	1	5	2	3	5	4	4	199	TINGGI



Lampiran 9 Tabulasi Data Variabel Regulasi Emosi (Variabel X1)

Subjek	AITEM PERTANYAAN																				TOTAL	KATEGORI
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.		
1.	4	4	4	2	4	4	5	2	2	2	2	5	5	2	2	2	2	4	2	4	63	SEDANG
2.	3	3	3	5	5	5	3	5	5	5	3	3	4	5	5	5	5	1	5	1	79	TINGGI
3.	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	58	SEDANG
4.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	SEDANG
5.	2	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	2	60	SEDANG
6.	2	3	5	4	2	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	2	4	4	75	TINGGI
7.	2	1	2	5	2	2	2	5	4	3	4	2	3	4	3	4	4	2	4	2	60	SEDANG
8.	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	74	TINGGI
9.	3	4	5	4	3	3	3	4	4	4	4	2	5	4	5	5	5	2	4	2	75	TINGGI
10.	1	3	4	5	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	4	5	1	3	3	64	SEDANG
11.	3	3	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	3	4	3	4	3	4	2	74	TINGGI
12.	3	3	5	4	4	2	2	3	4	4	4	5	4	3	4	4	3	3	4	3	71	SEDANG
13.	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	2	3	2	3	4	3	75	TINGGI
14.	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	41	RENDAH
15.	5	5	4	4	4	3	3	2	4	5	4	4	4	4	5	4	4	3	5	3	79	TINGGI
16.	3	5	4	5	5	4	2	2	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	1	4	71	SEDANG
17.	2	4	4	4	1	1	1	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	5	2	65	SEDANG
18.	2	2	4	4	2	1	2	3	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	5	2	58	SEDANG
19.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80	TINGGI
20.	1	2	5	3	2	2	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	1	61	SEDANG
21.	3	1	4	3	2	3	2	4	2	3	5	1	3	5	5	4	4	1	4	2	61	SEDANG

22.	2	3	3	3	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	2	2	63	SEDANG
23.	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	4	5	4	5	3	90	TINGGI
24.	2	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	5	2	61	SEDANG
25.	1	2	3	4	2	2	3	4	5	3	3	1	1	4	3	3	2	3	5	2	56	SEDANG
26.	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	67	SEDANG
27.	2	3	5	5	3	1	2	5	5	5	5	4	4	4	3	4	3	3	5	2	73	SEDANG
28.	2	2	2	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	54	SEDANG
29.	1	4	2	5	3	4	3	3	5	5	5	1	1	4	3	5	4	1	5	1	65	SEDANG
30.	3	1	4	4	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	5	2	58	SEDANG
31.	3	2	4	4	1	3	1	4	3	3	5	2	3	4	5	2	5	3	3	1	61	SEDANG
32.	3	5	5	3	3	3	3	5	3	3	3	5	5	4	5	4	5	2	5	3	77	TINGGI
33.	4	5	5	2	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	3	4	5	4	85	TINGGI
34.	4	4	5	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	2	4	2	2	5	3	71	SEDANG
35.	2	1	2	5	2	1	1	5	4	5	5	2	1	4	4	5	5	1	4	1	60	SEDANG
36.	4	4	5	3	5	4	2	2	1	3	4	5	5	1	4	4	4	3	5	2	70	SEDANG
37.	2	2	3	4	1	2	1	5	5	3	3	3	3	3	2	2	4	1	3	2	54	SEDANG
38.	2	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	4	1	2	5	2	4	2	2	4	49	RENDAH
39.	2	1	2	4	2	2	2	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	2	4	2	58	SEDANG
40.	4	3	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	3	4	2	4	4	4	76	TINGGI
41.	3	2	4	3	4	3	3	1	3	3	2	5	5	3	3	3	2	4	5	4	65	SEDANG
42.	2	2	2	5	1	2	2	1	3	3	3	5	2	3	4	3	4	2	5	3	57	SEDANG
43.	4	2	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	5	4	2	4	3	4	4	4	75	TINGGI
44.	3	2	5	4	3	2	3	2	4	3	3	4	5	4	3	3	3	3	5	4	68	SEDANG
45.	3	2	3	2	3	4	4	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	4	2	4	54	SEDANG

46.	3	2	3	3	2	5	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	4	2	4	61	SEDANG
47.	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	SEDANG
48.	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	69	SEDANG
49.	1	2	2	5	2	1	2	5	5	4	4	1	1	4	5	3	5	2	4	1	59	SEDANG
50.	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	66	SEDANG
51.	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59	SEDANG
52.	2	2	5	3	1	1	1	3	1	1	1	3	5	1	3	1	1	1	4	1	41	RENDAH
53.	3	2	5	3	1	3	3	5	5	4	3	4	5	3	5	4	4	1	5	1	69	SEDANG
54.	2	2	3	4	1	1	1	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	5	2	59	SEDANG
55.	3	2	5	4	1	1	1	3	3	3	3	5	5	3	4	4	3	3	5	3	64	SEDANG
56.	3	2	5	4	3	3	3	4	4	4	3	5	5	3	4	4	5	2	5	3	74	TINGGI
57.	2	2	5	4	1	3	2	3	2	4	1	4	5	1	5	3	5	3	5	4	64	SEDANG
58.	4	2	4	2	4	4	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	2	4	58	SEDANG
59.	1	2	2	3	3	3	3	2	1	1	2	5	5	2	2	2	1	5	3	4	52	RENDAH
60.	5	2	5	4	4	4	4	4	5	5	3	5	5	3	4	3	4	3	4	4	80	TINGGI
61.	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59	SEDANG
62.	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	5	4	2	3	3	3	3	61	SEDANG
63.	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	64	SEDANG
64.	4	2	4	4	2	4	4	3	3	2	2	5	4	2	2	3	2	4	3	2	61	SEDANG
65.	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	97	TINGGI
66.	2	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	2	60	SEDANG
67.	2	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	1	5	4	5	1	5	2	65	SEDANG
68.	3	2	5	3	3	3	4	1	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	1	5	62	SEDANG
69.	3	2	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61	SEDANG

70.	4	2	5	1	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	2	77	TINGGI
71.	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59	SEDANG
72.	2	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	2	4	2	59	SEDANG
73.	3	2	5	2	3	3	3	3	2	2	3	5	5	2	1	1	2	3	2	5	57	SEDANG
74.	3	2	4	5	5	3	3	2	5	3	3	1	1	1	2	3	4	4	2	2	58	SEDANG
75.	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	4	1	4	3	1	1	1	2	3	2	50	RENDAH
76.	2	2	5	4	1	1	1	3	3	3	4	4	5	3	4	3	4	2	3	1	58	SEDANG
77.	2	2	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	62	SEDANG
78.	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58	SEDANG
79.	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	57	SEDANG
80.	2	2	1	5	1	1	1	5	5	3	5	1	1	5	5	5	5	1	5	1	60	SEDANG
81.	3	2	5	3	3	3	2	3	3	4	4	5	5	3	3	3	3	3	4	3	67	SEDANG
82.	2	2	2	3	3	2	2	2	4	2	4	3	1	3	3	3	4	2	5	1	53	SEDANG
83.	2	2	4	3	1	1	1	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5	1	5	2	59	SEDANG
84.	3	2	3	3	1	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	1	5	1	63	SEDANG
85.	3	2	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	2	4	2	4	2	5	2	74	TINGGI
86.	2	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	2	4	2	60	SEDANG
87.	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59	SEDANG
88.	3	2	5	3	4	5	4	2	3	2	2	5	5	3	2	3	3	4	5	4	69	SEDANG
89.	3	2	5	3	2	2	2	2	2	3	3	5	5	3	3	4	3	2	5	3	62	SEDANG
90.	2	2	5	4	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	62	SEDANG
91.	4	2	5	5	5	5	5	1	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	89	TINGGI
92.	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	5	3	4	3	3	3	3	3	61	SEDANG
93.	1	2	4	3	4	3	3	1	4	4	4	4	5	3	2	3	1	1	4	1	57	SEDANG

94.	3	2	4	4	2	2	2	3	4	5	4	4	5	4	4	4	3	2	5	2	68	SEDANG	
95.	1	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	1	3	1	3	4	2	44	RENDAH	
96.	1	2	3	2	1	1	2	1	3	3	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	39	RENDAH	
97.	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	38	RENDAH



Lampiran 10 Tabulasi Data Self-Efficacy (Variabel X2)

AITEM PERTANYAAN																												
Subje k	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.	TOTA L	KATEGOR I	
1.	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	60	SEDANG	
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	100	TINGGI	
3.	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	85	SEDANG	
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	75	SEDANG	
5.	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	50	RENDAH	
6.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75	SEDANG	
7.	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	86	SEDANG	
8.	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	36	RENDAH	
9.	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96	TINGGI	
10.	4	3	3	1	4	3	2	2	4	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	4	2	3	4	2	72	SEDANG	
11.	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	50	RENDAH	
12.	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	64	SEDANG	
13.	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51	RENDAH	
14.	2	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	53	RENDAH	
15.	3	3	2	1	3	2	2	2	4	4	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	4	53	RENDAH	
16.	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	75	SEDANG	
17.	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	86	SEDANG	
18.	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	78	SEDANG	
19.	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74	SEDANG	
20.	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	4	3	3	4	2	2	4	2	65	SEDANG	
21.	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	52	RENDAH	
22.	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	59	SEDANG	
23.	1	3	4	3	2	3	4	2	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	81	SEDANG	
24.	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	92	TINGGI

25.	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	93	TINGGI		
26.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74	SEDANG		
27.	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	89	TINGGI		
28.	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	4	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	59	SEDANG	
29.	2	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	36	RENDAH		
30.	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73	SEDANG		
31.	1	2	3	1	3	2	2	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	1	65	SEDANG	
32.	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	94	TINGGI		
33.	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	68	SEDANG		
34.	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	84	SEDANG		
35.	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	86	SEDANG		
36.	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	85	SEDANG		
37.	3	2	2	2	3	3	3	1	1	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	3	54	RENDAH	
38.	1	1	4	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	4	53	RENDAH	
39.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75	SEDANG		
40.	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	70	SEDANG	
41.	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	57	RENDAH	
42.	3	2	3	2	4	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	69	SEDANG		
43.	4	2	4	1	4	3	3	1	1	1	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	77	SEDANG
44.	3	3	3	2	4	3	4	2	2	3	4	3	2	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	81	SEDANG	
45.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75	SEDANG	
46.	3	2	2	3	3	3	4	2	4	3	1	4	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	64	SEDANG	
47.	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49	RENDAH	
48.	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	74	SEDANG	
49.	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	2	88	TINGGI	
50.	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	97	TINGGI	
51.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100	TINGGI	
52.	3	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	2	1	2	3	3	3	1	1	3	3	48	RENDAH	
53.	3	3	3	3	4	4	3	1	1	4	4	3	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2	80	SEDANG	
54.	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73	SEDANG	

55.	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76	SEDANG	
56.	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78	SEDANG	
57.	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	84	SEDANG
58.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75	SEDANG	
59.	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	78	SEDANG
60.	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	2	2	4	4	3	3	77	SEDANG
61.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75	SEDANG
62.	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	63	SEDANG
63.	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	56	RENDAH
64.	3	3	2	4	4	1	1	1	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	3	4	1	2	60	SEDANG
65.	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	94	TINGGI
66.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	74	SEDANG
67.	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72	SEDANG
68.	2	2	2	2	1	3	3	3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63	SEDANG
69.	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72	SEDANG
70.	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	77	SEDANG
71.	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74	SEDANG
72.	1	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	69	SEDANG
73.	2	2	3	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	58	SEDANG
74.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	2	1	1	3	3	3	82	SEDANG
75.	4	3	2	3	3	3	4	4	3	2	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	4	3	83	SEDANG
76.	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	61	SEDANG
77.	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	71	SEDANG
78.	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47	RENDAH
79.	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	69	SEDANG
80.	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	1	3	4	4	4	85	SEDANG
81.	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	78	SEDANG
82.	4	3	4	3	3	3	3	2	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	82	SEDANG
83.	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92	TINGGI
84.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100	TINGGI

85.	3	3	3	1	3	3	2	3	3	1	3	3	1	4	4	3	3	4	4	4	2	3	2	4	3	72	SEDANG
86.	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	SEDANG
87.	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	49	RENDAH
88.	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	71	SEDANG
89.	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	83	SEDANG
90.	3	3	1	2	3	3	2	2	1	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	69	SEDANG
91.	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	91	TINGGI
92.	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	SEDANG
93.	3	3	2	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	2	72	SEDANG
94.	4	3	3	2	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	86	SEDANG
95.	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	3	1	46	RENDAH
96.	2	2	1	2	3	1	2	1	1	1	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	41	RENDAH
97.	2	1	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	1	4	2	3	2	54	RENDAH



Lampiran 11 Uji Reliabilitas

UJI RELIABILITAS STRES AKADEMIK

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,968	,968	51

UJI RELIABILITAS REGULASI EMOSI

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,829	,834	20

UJI RELIABILITAS *SELF-EFFICACY*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,962	,962	25

Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardize d Residual	
N		97	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000	
	Std. Deviation	37,25995902	
Most Extreme Differences	Absolute	,066	
	Positive	,039	
	Negative	-,066	
Test Statistic		,066	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2- tailed) ^e	99% Confidence Interval	Sig.	,366
		Lower Bound	,354
	Upper Bound	,379	

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.



Lampiran 13 Hasil Uji Linieritas

REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRES_TOTAL	Between Groups	(Combined)	59166,162	36	1643,504	1,121	,341
REGULASI_T	Linearity	Linearity	10653,718	1	10653,718	7,269	,009
OTAL		Deviation from Linearity	48512,444	35	1386,070	,946	,563
	Within Groups		87944,168	60	1465,736		
	Total		147110,330	96			

SELF-EFFICACY DENGAN STRES AKADEMIK

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRES_TOTAL	Between Groups	(Combined)	67300,223	46	1463,048	,917	,616
* EFFICACY_TOTAL	Linearity	Linearity	530,068	1	530,068	,332	,567
AL		Deviation from Linearity	66770,154	45	1483,781	,930	,597
	Within Groups		79810,107	50	1596,202		
	Total		147110,330	96			

Lampiran 14 Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients ^a							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	9,212	15,829		,582	,562		
REGULASI	,214	,240	,096	,892	,375	,911	1,098
SELF-EFFICACY	,104	,162	,069	,641	,523	,911	1,098

a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK



Lampiran 15 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	9,212	15,829		,582	,562
REGULASI EMOSI	,214	,240	,096	,892	,375
SELF-EFFICACY	,104	,162	,069	,641	,523

a. Dependent Variable: ABS_RES1



Lampiran 16 Hasil Uji Hipotesis

HASIL UJI ANOVA

Model	Sum of Squares	ANOVA ^a			
		df	Mean Square	F	Sig.
Regression	12312,468	2	6156,234	4,293	,016 ^b
Residual	134797,862	94	1434,020		
Total	147110,330	96			

a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK

b. Predictors: (Constant), SELF-EFFICACY, REGULASI EMOSI

HASIL UJI KOEFISIEN REGRESI

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1(Constant)	200,509	26,707		7,508	,000
REGULASI EMOSI	-,937	,396	-,248	-2,490	,014
SELF-EFFICACY	,158	,276	,060	,586	,559





a. Dependent Variable: STRES AKADEMIK

HASIL UJI KOEFISIEN DETERMINASI

Model	Model Summary			
	R	R Square	Adjusted R Square	Std.Error of the Estimate
1	,289 ^a	,084	,064	37,868

a. Predictors: (Constant), SELF-EFFICACY, REGULASI EMOSI

Lampiran 17 Surat Izin Penelitian

	DPPM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK			
---	--	--	---	---

Nomor : 639/II.3.UMG/DPPM/A/2025
Lampiran : -
Hal : **Ijin Penelitian Skripsi**

Kepada Yth:
Ka. BAA
Universitas Muhammadiyah Gresik
Ditempat

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan NikmatNya, Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah bagi teladan mulia sepanjang zaman, Nabi Muhammad SAW.

Sehubungan dengan menindak lanjuti surat masuk nomor : 243/II.3.UMG/psi/A/2025 perihal permohonan Skripsi, atas nama mahasiswa dibawah ini:

Nama	:	Syarifatus Sahila
Prodi	:	Psikologi
Semester	:	7
Judul	:	Pengaruh Regulasi Emosi dan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Farmasi dan Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Gresik

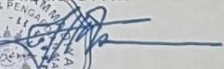
Perlu disampaikan bahwa DPPM memberikan ijin kepada mahasiswa tersebut untuk melakukan Ijin Penelitian di Biro Administrasi Akademik (BAA) Universitas Muhammadiyah Gresik. Data yang dibutuhkan adalah

"Data mahasiswa prodi farmasi dan teknik informatika dari tahun 2021 sampai 2025".

Data yang diberikan kepada mahasiswa tersebut menjadi wewenang Unit Ka. BAA.

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Gresik, 27 Oktober 2025
Direktur DPPM

Prof. Dr. Yudhi Arifani, S.Pd. M.Pd
NIP : 04310408105

Tembusan :
- Arsip

DIREKTORAT
Penelitian & Pengabdian Masyarakat

The Power of Islamic Entrepreneurship
Jl. Sumatera 101 Gresik Kota Baru (GKB) Gresik, 61121 Telp. (031) 3951414, Fax: (031) 3952585 Website: <http://www.umg.ac.id>, Email: info@umg.ac.id



PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK



Nomor : 268/II.3.UMG/Psi/A/2025
Lamp. : -
Hal : *Ijin Penelitian*

Kepada Yth.
**Prodi Farmasi Fakultas Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gresik**
di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.
Berkenaan dengan Tugas Penyusunan Skripsi oleh mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik, maka kami mohon mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Syarifatus Sahila
NPM : 220701038
Semester : VII (Tujuh)
Alamat : Jl. Dr. Soetomo Gang 2E / 8 Gresik
No Telepon : 081249461239
Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi dan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Farmasi dan Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Gresik

Kami mengharap bantuan untuk memberikan **Ijin Penelitian di Prodi Farmasi Fakultas Kesehatan** pada mahasiswa kami dalam melakukan penelitian guna memperoleh bahan-bahan untuk menyusun Skripsi pada perusahaan/instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data yang dibutuhkan adalah **Melakukan Penyebaran Kuesioner**.

Perlu kami sampaikan bahwa bahan-bahan yang diperoleh hanya untuk kepentingan penelitian dan tidak akan dipergunakan untuk hal-hal yang merugikan perusahaan/instansi Bapak/Ibu.

Demikian untuk dimaklumi, atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Gresik, 11 November 2025

Pjs. Ka. Prodi,

Dr. Idha Rahayuningsih, M.Psi., Psikolog

Tindakan:

1. Arsip



The Power of Islamic Entrepreneurship

Jl. Sumatera 101 Gresik Kota Baru (GKB) Gresik 61121 Telp: (031) 3951414, Fax: (031) 3952585 Website: <http://www.umg.ac.id>



PRODI D3 FARMASI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK



Nomor : 175/II.3.UMG/PFAR/A/2025
Lamp : -
Hal : Balasan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Ka. Prodi Psikologi
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Gresik
Di
Tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : **Apt. Diah Ratnasari, S.Farm., M.T.**
Jabatan : Ka. Prodi D3 Farmasi
Fakultas Kesehatan

Menindaklanjuti surat nomor: 268/II.3.UMG/Psi/A/2025 tanggal 11 November 2025 tentang Ijin Penelitian Skripsi Mahasiswa:

Nama : Syarifatus Sahila
NPM : 220701038
Prodi : Prodi Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Gresik

Telah kami setuju untuk melakukan penelitian di Prodi D3 Farmasi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik sebagai pendukung penyelesaian Skripsi dengan judul: "Pengaruh Regulasi Emosi dan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Farmasi dan Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Gresik", dengan melakukan penyebaran Kuesioner.

Demikian surat persetujuan pengambilan data ini kami sampaikan, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Gresik, 12 Desember 2025
Ka. Prodi

Apt. Diah Ratnasari, S.Farm., M.T.

Tindakan :
- Arsip

AKREDITASI LAM-PTKes
0797/LAM-PTKes/Akr/Dip/V/2025
24 Mei 2025

The Power of Islamic Entrepreneurship
Jl. Sumatera 101 Gresik Kota Baru (GKB) Gresik, 61121 Telp: (031) 3951414, Fax: (031) 3952585 Website: <http://www.umg.ac.id>, Email: info@umg.ac.id

Lampiran 18 Dokumentas Pengambilan Data

