

**PENGARUH KEJENUHAN BELAJAR DAN *GRIT* TERHADAP TINGKAT
STRES AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MULAWARMAN YANG MELAKUKAN KULIAH
DARING SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Strata 1**



Disusun Oleh:

**MONIKA OKTAFIA
NIM. 1702105036**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA**

2022

**PENGARUH KEJENUHAN BELAJAR DAN *GRIT* TERHADAP TINGKAT
STRES AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MULAWARMAN YANG MELAKUKAN KULIAH DARING
SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Strata 1**



Disusun Oleh:

**MONIKA OKTAFIA
NIM. 1702105036**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA**

2022

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Kejenuhan Belajar dan *Grit* terhadap
Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program
Studi Psikologi Universitas Mulawarman yang
Melakukan Perkuliahan Daring Selama Masa
Pandemi Covid-19

Nama : Monika Oktafia

NIM : 1702105036

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Menyetujui,

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Hairani Lubis, M.Psi., Psikolog
NIP. 19870317 201404 2 001

Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog
NIDN. 991163470

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya buat adalah orisinal, merupakan hasil karya saya sendiri, tidak pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di perguruan tinggi manapun, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam skripsi ini dan disebutkan sumber kutipan dan daftar pustakanya. Apabila di kemudian hari ditemukan bahwa dalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan adanya unsur-unsur plagiasi, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (Sarjana) dibatalkan, serta diproses menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Samarinda, Juni 2022
Penulis,

Monika Oktafia
NIM. 1702105036

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang”

Atas izin Allah Subhanahu Wa Ta'Ala, skripsi ini saya persembahkan untuk semua orang-orang yang membantu penulis selama hidupnya di dunia.

Pertama, skripsi ini dipersembahkan untuk penulis sendiri sebagai bentuk apresiasi atas segala bentuk usaha dan pengorbanan yang telah penulis lakukan hingga berada di titik ini.

Kedua, skripsi ini dipersembahkan untuk kedua orang tua penulis, Bapak dan Mama yang selalu memberikan dukungan serta memotivasi penulis agar dapat menyelesaikan segala yang sudah penulis mulai hingga selesai.

Ketiga, skripsi ini dipersembahkan untuk seluruh manusia yang hadir dan berproses bersama penulis hingga sampai di titik ini. Seluruh rekan sejawat, senasib dan sepenanggungan yang sudah menjalani kehidupan bersama penulis, saya ingin mengucapkan beribu terima kasih dan semoga kita semua diberikan rahmat serta karunia dari Allah Subhanahu Wa Ta'Ala.

HALAMAN MOTTO

“Dan (ingatlah juga), tatkala Rabbmu memaklumkan: ‘Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih”

(QS. Ibrahim Ayat 7)

“Bersabarlah karena sesungguhnya Allah tidak akan menyia-nyiakan pahala orang yang berbuat kebaikan”

(QS. Al-Hud Ayat 115)

“Ikatlah Ilmu dengan Menulis”

(Ali bin Abi Thalib)

“The more I learn, the more I earn, the more I have to return. Learn, Earn, Return”

(Iman Usman)

“Belajar dengan giat, lawan rasa malas yang hinggap di dirimu, kelak kau akan jadi orang berguna untuk dirimu sendiri. Tidak ada hasil yang dapat mengkhianati usaha yang sudah kau lakukan”

(Monika Oktafia)

PENGARUH KEJENUHAN BELAJAR DAN *GRIT* TERHADAP TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS MULAWARMAN YANG MELAKUKAN KULIAH DARING SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Monika Oktafia
NIM. 1702105036

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kejenuhan belajar dan *grit* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan kuliah daring selama masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 180 orang mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala stres akademik, skala kejenuhan belajar, dan skala *grit*. Teknik analisa data menggunakan uji statistik regresi model berganda.

Hasil penelitian model penuh menunjukkan terdapat pengaruh antara kejenuhan belajar dan *grit* terhadap tingkat stres akademik yaitu dengan nilai F hitung = 31.640 > F tabel = 3.09, *adjust R square* = 0.395, dan $p = 0.000$. Pada hasil uji regresi model bertahap didapatkan adanya pengaruh signifikan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik yaitu nilai beta (β) = 0.392, t hitung = 4.754 > t tabel = 1.984, dan $p = 0.000$. Kemudian pada *grit* dengan stres akademik menunjukkan terdapat pengaruh signifikan dengan nilai beta (β) = -0.392, t hitung = -4.752 > t tabel = 1.984, dan $p = 0.000$.

Kata Kunci: stres akademik, kejenuhan belajar, *grit*

***THE EFFECT OF ACADEMIC BURNOUT AND GRIT ON ACADEMIC
STRESS LEVEL ON MAJOR STUDENT OF PSYCHOLOGY AT
MULAWARMAN UNIVERSITY WHO CONDUCT ONLINE LECTURES
DURING THE COVID-19 PANDEMIC***

Monika Oktafia
NIM. 1702105036

Department of Psychology, Faculty of Social and Political Sciences Mulawarman University

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of academic burnout and grit on academic stress level on major student of psychology at Mulawarman University who conduct online lectures during the covid-19 pandemic. This study uses a quantitative approach. The subjects of this study is the 180 major student of psychology at Mulawarman University who were selected through purposive sampling technique. The measuring instrument used in this study is the academic stress scale, academic burnout scale, and grit scale. The data analysis technique uses multiple regression statistical tests.

The result of the full model study show that there is an influence between academic burnout and grit on academic stress level, namely the calculated F value = $31.640 > F$ table = 3.09 , adjust R square = 0.395 , and $p = 0.000$. On the result of the gradual model regression test, it was found that there was a significant positive effect between academic burnout and academic stress level, namely the value of beta (β) = 0.392 , t count = $4.754 > t$ table = 1.984 , and $p = 0.000$. Then in the grit and academic stress level, it shows that there is a significant negative effect with the value of beta (β) = -0.392 , t count = $-4.752 > t$ table = 1.984 , and $p = 0.000$.

Keyword: academic stress, academic burnout, grit

RIWAYAT HIDUP

Monika Oktafia, adalah penulis skripsi ini yang merupakan seorang anak ketiga dan terakhir yang lahir di Samarinda pada 7 Oktober 1999 dari pasangan Arbani dan Anita. Penulis mengawali pendidikan pada tahun 2004 di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 8 Samarinda, kemudian melanjutkan pendidikan di SD Negeri 023 Samarinda yang lulus pada tahun 2011. Penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 40 Samarinda sampai tahun 2014 dan kembali melanjutkan pendidikannya di SMA Negeri 3 Samarinda sampai tahun 2017. Penulis menyelesaikan pendidikannya hingga akhirnya mengikuti Seleksi Mandiri masuk Perguruan Tinggi Negeri (SMMPTN) di Universitas Mulawarman pada tahun 2017 lalu dinyatakan lolos dan diterima pada jurusan Psikologi di Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.

Selama menjalani perkuliahan, penulis aktif terlibat pada berbagai kegiatan kemahasiswaan seperti Himpunan Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman (HIMAPSI), Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI), dan Dewan Pengawas Organisasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman. Penulis juga mengikuti program magang menjadi tester yang diadakan oleh Biro Prima Solution dan menjadi pemegang di UPTD. Penilaian Kompetensi Pegawai Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Kalimantan Timur dan juga asisten praktikum mata kuliah Administrasi Tes di tahun akademik 2021/2022. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat karunia, kemudahan serta ridho-Nya yang tiada batas, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kejenuhan Belajar dan *Grit* terhadap Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman yang Melakukan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid-19”. Tak lupa penulis mengucapkan shalawt dan salam kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membawa Islam kepada kita semua, sehingga kita bisa menikmati keimanan dan keislaman tersebut.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari perhatian, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak yang sungguh berarti dan berharga bagi peneliti, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Masjaya, M.Si selaku Rektor Universitas Mulawarman.
2. Bapak Dr. H. Muhammad Noor, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengadakan penelitian sehingga dapat menyelesaikan skripsi.
3. Ibu Lisda Sofia, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman.
4. Ibu Hairani Lubis, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman dan pembimbing utama saya yang berkenan meluangkan waktu hingga akhir penulisan skripsi ini.

5. Ibu Ayunda Ramadhani, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing, yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan dari awal hingga akhir penulisan skripsi, sekaligus memberikan dukungan mental secara personal sehingga penulis merasa terdorong untuk dapat segera menyelesaikan skripsi.
6. Ibu Rina Rifayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dewan penguji yang berkenan meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan koreksi dalam penulisan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik.
7. Ibu Aulia Suhesty, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dewan penguji yang berkenan meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan koreksi dalam penulisan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik.
8. Para Dosen serta Staf di lingkungan Universitas Mulawarman, khususnya di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, dan Seluruh Staf Akademik Program Studi Psikologi yang telah memberikan berbagai pengetahuan dan informasi yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
9. Keluarga besar Psikologi Universitas Mulawarman, Himpunan Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman dan Keluarga besar Psikologi A 2017 Universitas Mulawarman, terima kasih atas waktu dan bantuan sebagai responden juga sebagai pendukung dalam penelitian saya. Terima kasih atas pengalaman selama berkuliah yang tidak bisa saya lupakan.
10. Bapak Arbani dan Mama Anita, kedua orangtua saya tercinta. Kehadiran, dukungan, pengingat dan juga cinta dari kedua orangtua saya adalah suatu kekuatan saya sekaligus motivasi saya agar dapat menyelesaikan apa yang

sudah saya lalui hingga sejauh ini. Terima kasih telah melahirkan dan membesarkan saya dengan penuh cinta hingga saya bisa menjadi seperti ini, rasa cinta saya terlalu besar untuk kalian. Saya harap usaha saya sampai disini membuat kalian bangga dengan saya.

11. Kakak saya tercinta, Welly Wardani, Riski Amalia Wardani, Cendy Fitri Wulandari, dan Edriansyah, yang telah memberikan bantuan dalam bentuk apapun untuk adiknya yang sedang berjuang dalam pendidikannya. Keponakan saya, Muhammad Hauzan Aqil, Jihan Syafiah Aqila, dan Husna Qutrunada dan Dzawin Auf Ramadhan yang menjadi penghibur saya dengan tingkah lucu mereka.
12. Saudara dan saudari saya, yang sudah menjadi bagian dari keseluruhan waktu saya selama berkuliah, orang-orang yang saya sayangi dengan tidak terhingga yaitu Azatil, Anis, Fira, Rahayu, Andra, Iqbal, Fergie, Sigit, Yusuf.
13. Sahabat saya dari SMA hingga sekarang yang selalu memberikan dukungan dan cinta kepada saya, Masayu, Dilla, Hanif, Faras, Annas, Hanni, Adel, dan juga Wahyu dan Farhan.
14. Selanjutnya yang selalu menghibur saya, EXO dan Ryujin Nippon Volleyball Men Team terutama Yuji Nishida, Yuki Ishikawa dan Ran Takahashi. Terima kasih atas hiburan disela pengerjaan penelitian ini.
15. Semua orang yang telah mendukung saya, mengenal saya dan memberikan cinta kepada saya entah dari manapun itu, saya ingin mengucapkan maaf atas perilaku saya yang tidak menyenangkan hati kalian dan terima kasih atas segala hal yang kalian berikan untuk saya.

16. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I receive. I wanna thank me for tryna do more right than wrong, I wanna thank me for just being me all times.*

Demikianlah, semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua dan semoga menjadi pembuka jalan ilmu amal, serta pengalaman dalam penelitian. Akhir kata peneliti mohon maaf, apabila selama penulisan skripsi ini banyak sekali melakukan kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi.

Samarinda, Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan Penelitian	15
D. Manfaat Penelitian	16
1. Manfaat Teoritis	16
2. Manfaat Praktis	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Stres Akademik	17
1. Pengertian Stres Akademik	17
2. Aspek Stres Akademik	18
3. Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik	21
B. Kejenuhan Belajar	22
1. Pengertian Kejenuhan Belajar	22
2. Aspek Kejenuhan Belajar	23
3. Faktor yang Memengaruhi Kejenuhan Belajar	24
C. <i>Grit</i>	26
1. Pengertian <i>Grit</i>	26
2. Aspek <i>Grit</i>	27
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Grit</i>	28
D. Kerangka Pemikiran	29
E. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	33
B. Identifikasi Variabel	34
C. Definisi Konsepsional.....	34

1. Stres Akademik	34
2. Kejenuhan Belajar	34
3. <i>Grit</i>	35
D. Definisi Operasional	35
1. Stres Akademik	35
2. Kejenuhan Belajar	35
3. <i>Grit</i>	36
E. Populasi dan Sampel	36
1. Populasi.....	36
2. Sampel	37
F. Metode Pengumpulan Data	39
1. Skala Stres Akademik	40
2. Skala Kejenuhan Belajar	41
3. Skala <i>Grit</i>	43
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	44
1. Uji Validitas.....	44
2. Uji Reliabilitas.....	44
H. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	45
1. Hasil Uji Validitas	45
a. Skala Stres Akademik	45
b. Skala Kejenuhan Belajar	47
c. Skala <i>Grit</i>	48
2. Hasil Uji Reliabilitas	50
I. Teknik Analisa Data.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	53
1. Karakteristik Responden	53
2. Hasil Uji Deskriptif.....	54
3. Hasil Uji Asumsi	58
a. Uji Normalitas	58
b. Uji Linearitas	61
c. Uji Multikolinearitas	62
d. Uji Heteroskedastisitas	63
e. Uji Autokolerasi	64
4. Hasil Uji Hipotesis	65
a. Uji Hipotesis Model Penuh	65
b. Uji Hipotesis Model Bertahap	66
5. Hasil uji Hipotesis Tambahan	68
B. Pembahasan	70

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	79
B. Saran	79

DAFTAR PUSTAKA 82

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Survei Awal Stres Akademik Mahasiswa yang Melakukan Perkuliahan Daring di Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman	5
Tabel 2. Hasil Survei Awal Kejenuhan Belajar Mahasiswa yang Melakukan Perkuliahan Daring di Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman	9
Tabel 3. Hasil Survei Awal <i>Grit</i> Mahasiswa yang Melakukan Perkuliahan Daring di Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman	13
Tabel 4. Jumlah Populasi	36
Tabel 5. Skala Pengukuran Likert	40
Tabel 6. <i>Blueprint</i> Aitem Skala Stres Akademik	40
Tabel 7. <i>Blueprint</i> Aitem Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba	41
Tabel 8. <i>Blueprint</i> Aitem Skala Kejenuhan Belajar	42
Tabel 9. <i>Blueprint</i> Aitem Skala Kejenuhan Belajar Setelah Uji Coba	42
Tabel 10. <i>Blueprint</i> Aitem Skala <i>Grit</i>	43
Tabel 11. <i>Blueprint</i> Aitem Skala <i>Grit</i> Setelah Uji Coba	43
Tabel 12. Tingkat Keandalan <i>Cronbach's Alpha</i>	45
Tabel 13. Sebaran Butir Skala Stres Akademik (N=80)	46
Tabel 14. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Stres Akademik (N=80)	46
Tabel 15. Sebaran Butir Skala Kejenuhan Belajar (N=80)	47
Tabel 16. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Kejenuhan Belajar (N=80)	48
Tabel 17. Sebaran Butir Skala <i>Grit</i> (N=80)	49
Tabel 18. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala <i>Grit</i> (N=80)	49
Tabel 19. Rangkuman Keandalan Variabel	50
Tabel 20. Distribusi Responden Berdasarkan Usia	53
Tabel 21. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	53
Tabel 22. Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan	54
Tabel 23. Rerata Empirik dan Rerata Hipotetik	55
Tabel 24. Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik	56
Tabel 25. Kategorisasi Skor Skala Kejenuhan Belajar	57
Tabel 26. Kategorisasi Skor Skala <i>Grit</i>	57
Tabel 27. Hasil Uji Normalitas	58
Tabel 28. Hasil Uji Linearitas Hubungan	61
Tabel 29. Hasil Uji Multikolinearitas	63
Tabel 30. Hasil Uji Homoskedastisitas	64
Tabel 31. Hasil Uji Autokorelasi	64
Tabel 32. Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh	66
Tabel 33. Hasil Uji Analisis Regresi Model Bertahap	67
Tabel 34. Hasil Analisis Regresi Parsial Aspek Variabel X Terhadap Aspek <i>Stressor</i> (Y ₁)	69
Tabel 35. Hasil Analisis Regresi Parsial Aspek Variabel X Terhadap Aspek Reaksi Terhadap Stresor (Y ₂)	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian	32
Gambar 2. Q-Q Plot Stres Akademik.....	59
Gambar 3. Q-Q Plot Kejenuhan Belajar	59
Gambar 4. Q-Q Plot <i>Grit</i>	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blueprint</i> Penelitian (<i>Try Out</i>)	87
Lampiran 2. <i>Blueprint</i> Penelitian (<i>Pasca Try Out</i>)	96
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	104
Lampiran 4. <i>Input Data Excel</i> (<i>Try Out</i>)	110
Lampiran 5. <i>Input Data Excel</i> (<i>Pasca Try Out</i>)	120
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas	133
Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas	140
Lampiran 8. Hasil Uji Deskriptif	142
Lampiran 9. Kategorisasi Skor	142
Lampiran 10. Hasil Uji Asumsi Normalitas	143
Lampiran 11. Hasil Uji Linearitas Penelitian	144
Lampiran 12. Hasil Uji Multikolinearitas Penelitian	144
Lampiran 13. Hasil Uji Heteroskedastisitas Penelitian	145
Lampiran 14. Hasil Uji Autokorelasi Penelitian	145
Lampiran 15. Hasil Hipotesis Penelitian	145

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia saat ini dikejutkan dengan virus baru yaitu *Corona Virus* atau istilah lainnya Covid-19 yang dimana virus ini bermula dari sebuah kota di China yaitu kota Wuhan. Virus ini menyerang sistem pernapasan manusia dan memiliki gejala yang menyerupai flu, pilek, batuk, dan demam tinggi. Virus ini dianggap sangat berbahaya karena menyebar dengan cepat bahkan dapat menyebabkan kematian (Ardis dan Aliza, 2021).

Saat ini pemerintah mengeluarkan beberapa kebijakan terkait wabah Covid-19, salah satunya adalah larangan orang berkumpul dan melakukan kegiatan di luar rumah. Pemerintah menganjurkan untuk masyarakat agar melakukan segala kegiatan hanya di dalam rumah, karena diketahui jika virus ini dapat terinfeksi melalui kontak fisik yaitu sentuhan dan juga dapat melalui udara. Oleh karena itu masyarakat diharapkan untuk menjaga jarak sosial (*social distancing*) sekitar 1,5 meter (Zaharah, dkk. 2020).

Sebagai upaya untuk mewujudkan kebijakan ini pemerintah menghimbau agar dapat melakukan segala kegiatan di dalam rumah, salah satunya adalah pada sektor pendidikan. Sesuai dengan Surat Edaran Nomor 1 Tahun 2020 tentang Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19) di Perguruan Tinggi, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan memutuskan untuk para setiap perguruan tinggi dapat menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh sesuai dengan kondisi

perguruan tinggi masing-masing dan menyarankan mahasiswa untuk melakukan pembelajaran dari rumah dengan pembelajaran daring atau kuliah daring.

Menurut Mustofa, dkk. (2019) pembelajaran daring atau kuliah daring adalah sebuah kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan internet atau rangkaian elektronik lainnya sebagai metode penyampaian isi pembelajaran, interaksi, dan fasilitasi serta didukung oleh berbagai bentuk layanan belajar lainnya. Dengan situasi yang tidak kondusif seperti ini, pembelajaran daring atau kuliah daring menjadi salah satu solusi untuk tetap melakukan kegiatan belajar mengajar yang dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Apalagi sekarang sudah banyak teknologi yang tersedia yang dapat mendukung kegiatan belajar mengajar melalui pembelajaran daring ini.

Seluruh universitas di Indonesia saat ini telah memberlakukan pembelajaran daring, termasuk Universitas Mulawarman. Salah satu fakultas di Universitas Mulawarman yaitu Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik saat ini telah melaksanakan pembelajaran daring atau kuliah daring ini sejak bulan April 2020. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman termasuk pada program studi Psikologi saat ini masih melakukan kuliah daring dengan menggunakan beberapa aplikasi penunjang seperti *Zoom*, *Webex*, *Telegram*, dan lain-lain.

Mahasiswa yang saat ini sedang menempuh pendidikan di program studi Psikologi di Universitas Mulawarman saat ini merasakan dampak dari pandemi Covid-19 dalam bidang pendidikan. Hal ini dikarenakan pembelajaran yang biasanya dilakukan secara bertatap muka atau pembelajaran yang mengharuskan

mahasiswa dan dosen bertemu secara langsung dalam suatu kelas harus berubah menjadi pembelajaran daring atau kuliah daring.

Perubahan yang terjadi pada mahasiswa akibat dari Covid-19 ini tentunya memiliki dampak pada psikologis mahasiswa. Hal tersebut terjadi karena banyaknya kendala-kendala yang dialami oleh mahasiswa selama kuliah daring, salah satunya adalah tuntutan akademik yaitu dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen. Mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan pendidikannya walaupun harus dilakukan dengan sistem *online*. Hal ini mengakibatkan mahasiswa mengalami stres. Selaras dengan pendapat Livana, dkk. (2020) yang menyatakan bahwa tugas pembelajaran yang terlalu banyak menjadi salah satu penyebab stres pada mahasiswa selama pandemi Covid-19 ini.

Menurut Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) stres yang berasal dari tuntutan pendidikan atau akademik yang berlebihan atau melebihi kemampuan pada individu disebut sebagai stres akademik. Stres akademik dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana individu tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikan tuntutan akademik tersebut sebagai sebuah gangguan (Barseli, dkk. 2017). Diketahui bahwa stres akademik terjadi akibat dari perubahan sistem perkuliahan tatap muka menjadi sistem perkuliahan daring.

Hasil penelitian dari Harahap, dkk. (2020) sebanyak 300 orang mahasiswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, terdapat 13% mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik dengan kategori tinggi, sebanyak 75% mahasiswa memiliki tingkat stres akademik dengan kategori sedang, dan sebanyak 12% mahasiswa memiliki tingkat stres akademik dengan kategori rendah. Hal tersebut dapat

disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik selama melakukan perkuliahan *online* selama masa pandemi Covid-19.

Lubis, dkk. (2021) melakukan penelitian pada mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa dari 204 responden diketahui bahwa stres akademik kategori sedang menjadi kategori terbanyak yaitu 80 mahasiswa (39,2%). Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman saat ini merasakan tekanan yang cukup berat saat melakukan pembelajaran daring yang dilaksanakan selama masa pandemik Covid-19.

Hamzah dan Hamzah (2020) juga mengemukakan dalam hasil penelitiannya yang dilakukan pada mahasiswa Stikes Graha Medika bahwa responden yang diteliti mengalami stres karena faktor akademik yang berat (52%). Mahasiswa dituntut harus memiliki kemampuan dalam melakukan adaptasi terhadap sistem akademik yang pada awalnya normal di kelas menjadi pembelajaran dengan sistem *online* dan mahasiswa diharuskan mengerjakan tugas kuliah yang lebih banyak daripada biasanya. Penyelesaian tugas yang memerlukan waktu singkat menjadi alasan mahasiswa mengalami kelelahan dan rendahnya keharmonisan antara sesama anggota dalam tugas kelompok dapat memicu munculnya stres akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan penelitian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah fenomena tersebut tergambar pada mahasiswa yang sedang berkuliah di program studi Psikologi Universitas Mulawarman, untuk itu peneliti melakukan survei awal

yang bertujuan untuk mengungkap fenomena stres akademik pada mahasiswa yang melakukan kuliah daring, yang diuraikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Survei Awal Stres Akademik Mahasiswa yang Melakukan Perkuliahan Daring di Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman

No.	Aspek	Jawaban Ya	Persentase	Jawaban Tidak	Persentase
1.	Mahasiswa merasa kuliah daring membuat saya mudah merasakan sakit	32	91,43%	3	8,57%
2.	Mahasiswa merasa tidak nafsu makan selama kuliah daring	25	71,43%	10	28,57%
3.	Mahasiswa merasa kuliah daring membuat saya menjadi pemarah	29	82,86%	6	17,14%
4.	Mahasiswa merasa sedih dan murung ketika berkuliah daring	25	71,43%	10	28,57%
5.	Mahasiswa merasa rasa stres yang saya alami meningkat semenjak berkuliah daring	33	94,29%	2	5,71%
TOTAL		144	82,29%	31	17,71%

Survei digali menggunakan pertanyaan tertutup yang disusun berdasarkan aspek stres akademik menurut Gadzella dan Masten (2005). Hasil survei tersebut didapatkan data dari 35 mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan perkuliahan daring sebanyak 82,29 persen mahasiswa mengalami stres yang diakibatkan oleh kuliah daring yang berefek terhadap fisik, mental serta emosional dari mahasiswa tersebut seperti mudah marah, sedih, murung, menjadi mudah sakit dan sulit makan.

Dari wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada hari Rabu, 2 September 2020 pada subjek RS yang merupakan mahasiswa yang berkuliah di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman, subjek RS mengatakan jika saat ini fakultasnya juga sudah melaksanakan pembelajaran atau perkuliahan daring sejak bulan April 2020. Menurutnya, saat ini perkuliahan daring ini sudah baik dalam sistemnya namun dirinya masih merasa kesulitan karena tugas yang diberikan oleh dosen yang mengajar terlalu banyak dengan tenggat waktu yang terlalu singkat. Ditambah lagi dengan dirinya yang kesulitan memahami materi yang diberikan oleh dosen karena materi yang diberikan terlalu sedikit. Walaupun dirinya bisa mencari sumber dari internet tetapi bagi subjek dijelaskan langsung oleh dosen lebih baik.

Selain itu, subjek juga mengeluhkan bahwa subjek selama berkuliah daring merasakan beban yang cukup berat. Karena subjek dituntut untuk lulus tepat waktu subjek cenderung ingin menyelesaikan tugas-tugasnya dengan cepat namun sumber daya yang ada tidak mendukung hal tersebut. Subjek merasa mudah marah ketika mengerjakan tugas karena tidak menemukan bahan yang ia butuhkan, subjek juga merasa kesal jika ada yang mengganggu konsentrasinya ditambah lagi subjek jadi lebih sulit untuk beristirahat dan menjadi sering telat makan hingga sakit maag yang diderita oleh subjek sering kambuh hanya untuk menyelesaikan tugas tersebut. Hal tersebut membuat subjek menjadi lebih sensitif ketika menyelesaikan tugas perkuliahannya. Berdasarkan dari hasil wawancara ini, subjek mengalami stres akademik yang berkaitan dengan kesulitannya menyesuaikan diri dengan perubahan

yang terjadi selama perkuliahan daring yang berakibat pada subjek yang menjadi lebih sensitif dan kesulitan untuk tidur dan juga mudah sakit.

Stres akademik dapat terjadi dikarenakan banyaknya materi pembelajaran yang harus dipelajari, kurangnya tanggapan atau *feedback* yang diberikan dosen, kualitas dosen yang mengajar, dan banyaknya tugas yang diberikan. (Yusof dan Rahim, 2010). Diketahui bahwa tuntutan untuk mengetahui pengetahuan dan keterampilan dalam waktu yang sangat terbatas juga dapat menjadi penyebab stres akademik bagi mahasiswa (Oktaria, dkk. 2019).

Sejalan dengan hal tersebut, hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada subjek F pada hari Jumat, 4 September 2020 diketahui bahwa subjek yang saat ini juga melaksanakan perkuliahan daring, subjek merasa perkuliahan daring ini sangat tidak maksimal karena subjek merasakan kesulitan dalam belajar maupun mengerjakan tugas dari dosen. Selain karena tugas-tugas yang diberikan terlalu banyak yang membuatnya menjadi mudah stres, subjek juga merasakan jenuh dalam belajar. Hal ini ditandai dengan subjek yang malas mengerjakan tugas dan mengikuti perkuliahan daring dikarenakan subjek merasa kelelahan secara mental. Akibatnya subjek hampir ingin berhenti berkuliah. Kejenuhan belajar yang dirasakan oleh subjek membuat stres yang dirasakan subjek meningkat.

Musabiq dan Karimah (2018) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa stres akademik berdampak terhadap banyak aspek dalam individu, seperti aspek fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Aspek fisik menjadi dampak yang paling banyak dirasakan oleh mahasiswa, yaitu mahasiswa merasa kelelahan dan lemas. Kemudian, pada aspek emosi mahasiswa akan merasakan mudah marah, mudah

menangis, suasana hati buruk, lebih sensitif dan lebih mudah tersinggung serta merasa tertekan. Pada aspek perilaku, hubungan antara individu dengan orang lain akan memburuk dan mahasiswa cenderung ingin menyendiri. Kemudian, pada aspek kognitif, yang mana mahasiswa akan merasa sulit untuk konsentrasi dan fokus baik saat mengerjakan tugas maupun saat berkomunikasi dengan orang lain.

Stres akademik berhubungan dengan kejenuhan belajar karena banyaknya tuntutan yang harus dialami oleh mahasiswa dapat menyebabkan kelelahan baik secara fisik maupun mental yang dimana semakin tinggi beban pembelajaran juga dapat menjadi pemicu stres pada mahasiswa (Dunne, dkk. 2001). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati (2018) stres akademik dapat terjadi tergantung bagaimana individu dapat merespon sebuah masalah. Mahasiswa biasanya cenderung memandang sebuah masalah dengan negatif dan hal tersebut dapat membuat mahasiswa merasa jenuh dan tidak mampu melakukan aktivitas belajar dengan baik.

Penelitian tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis, dkk (2021) yang mana dijelaskan bahwa stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa selama pembelajaran daring ini dapat mengakibatkan mahasiswa merasa kesulitan dalam berkonsentrasi, sulit untuk mengingat materi, sulit memahami materi, sering menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas, dan berpikir negatif terhadap diri sendiri. Namun dalam penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan, karena hanya meneliti secara umum tentang stres akademik.

Hal tersebut semakin memperkuat adanya kemungkinan bahwa kejenuhan belajar memiliki hubungan dengan stres akademik pada mahasiswa. Peneliti mencoba mengetahui kaitan diantara keduanya dengan menggali data awal penelitian untuk mengetahui pengaruh kejenuhan belajar terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan perkuliahan daring yang diuraikan sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Survei Awal Kejenuhan Belajar Mahasiswa yang Melakukan Perkuliahan Daring di Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman

No.	Aspek	Jawaban Ya	Persentase	Jawaban Tidak	Persentase
1.	Mahasiswa merasakan kelelahan secara fisik dan mental serta emosional selama berkuliah daring	29	82,86%	6	17,14%
2.	Mahasiswa memilih untuk tidak ikut aktif berkontribusi selama berkuliah daring	23	65,71%	12	34,29%
3.	Mahasiswa minder atau merasa rendah diri terhadap diri saya sendiri maupun dengan kemampuan diri sendiri	22	62,86%	13	37,14%
TOTAL		74	70,48%	31	29,52%

Survei digali menggunakan pertanyaan tertutup yang disusun berdasarkan aspek kejenuhan belajar menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter (dalam Rizka, 2013). Hasil survei tersebut didapatkan data pada 35 mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman sebanyak 70,48 persen mahasiswa merasakan kejenuhan

dalam belajar selama perkuliahan daring. Secara garis besar, dari hasil temuan tersebut dapat diketahui bahwa selama perkuliahan daring ini mahasiswa mengalami rasa jenuh dalam belajar yang dapat menjadi salah satu penyebab munculnya stres akademik.

Dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada hari Kamis, 3 September 2020 pada subjek HF yang saat ini melakukan perkuliahan daring, subjek mulai merasakan perasaan yang tidak nyaman setiap kali melakukan perkuliahan daring. Dirinya akan mudah merasa lelah walaupun hanya duduk di depan layar laptop. Apabila dosen memberikan tugas, ia akan kesulitan untuk tidur karena memikirkan tugas tersebut walaupun tugas itu memiliki tenggat waktu pengumpulan yang cukup lama. Subjek merasa jenuh dalam belajar, hal ini terjadi karena subjek merasakan tuntutan akademik terhadap subjek terlalu tinggi ditambah tugas kuliah yang terlalu sulit.

Rasa jenuh yang dirasakan subjek berdampak juga pada subjek yang mudah marah dan kesal ketika menyelesaikan tugas dan subjek yang sering merasa sedih hingga menangis jika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas. Subjek mengaku terkadang ia merasa cemas ketika belum dapat menyelesaikan tugas-tugasnya bahkan subjek kesulitan untuk makan dan tidur dengan benar. Berdasarkan hasil wawancara ini, subjek mengalami kejenuhan belajar yang diakibatkan oleh rasa lelah karena perkuliahan daring yang mengakibatkan subjek kesulitan untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dan menjadi lebih sensitif.

Menurut pendapat Pawicara dan Conilie (2020) kejenuhan belajar dapat terjadi akibat dari adanya tuntutan bagi peserta didik atau mahasiswa untuk selalu mematuhi segala aturan tugas-tugas yang diberikan. Kejenuhan belajar juga dapat terjadi karena kegiatan yang dilakukan selalu sama setiap harinya. Kejenuhan belajar ini akan sangat berdampak bagi mahasiswa untuk keberlangsungan pendidikannya. Mahasiswa merasakan kehilangan minat belajar dan malas akibat dari rasa tidak puas terhadap sistem dan metode belajar yang monoton. Mahasiswa akan merasakan konsentrasi mereka menurun dan membuat mahasiswa ingin menarik diri untuk rehat sejenak.

Sejalan dengan hal tersebut, hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada subjek LNH pada hari Kamis, 3 September 2020 menunjukkan bahwa subjek juga mulai merasakan kesulitan dalam mengikuti segala kegiatan perkuliahan daring ini termasuk dengan tugas yang diberikan. Sering kali subjek mengeluhkan rasa lelah karena belum terbiasa dengan sistem perkuliahan daring ini. Namun karena subjek merasa memiliki tanggung jawab terhadap perkuliahannya, maka subjek mencoba agar dapat menyelesaikan semua tuntutan akademik tersebut. Subjek merasa ia masih memiliki semangat dan komitmen dalam berkuliah walaupun sulit.

Subjek menunjukkan komitmen itu dengan mengerjakan tugas dengan tidak terburu-buru dan dikerjakan jauh hari agar tidak merasa tertekan dengan tenggat waktu yang diberikan. Subjek juga mencoba mencari cara ketika mulai merasa lebih mudah marah atau kesal ketika mengerjakan tugas dengan cara relaksasi atau mengambil jeda untuk istirahat. Subjek menerima tugas yang diberikan dan kendala yang dihadapi sebagai konsekuensi yang harus dijalani oleh subjek dan membuat

subjek dapat menjalankan perkuliahannya dengan baik. Subjek tetap menjaga dirinya agar dapat menyelesaikan permasalahan atau hambatan yang mana subjek tidak terbawa perasaan yang diakibatkan oleh kegagalan atau hambatan.

Winarto (2019) menyebutkan bahwa ketekunan atau *grit* tersebut tampak dari pola kerja individu yang mampu menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik, menjaga emosi serta hambatan lain saat proses perkuliahan daring. *Grit* merupakan karakter yang ditunjukkan melalui perilaku untuk mempertahankan ketekunan dan semangat dalam mencapai tujuan jangka panjang dan bertahan dengan hal-hal yang menjadi tujuan jangka panjang mereka sampai mereka dapat mencapai tujuan tersebut. Individu yang memiliki *grit* yang tinggi tidak mudah beralih dari tujuan mereka (Duckworth dan Quinn, 2009).

Lee (2017) menyatakan dalam penelitiannya bahwa stres akademik disebabkan oleh persepsi atau pemikiran akan kegagalan akademik yang dimana semakin mahasiswa takut untuk kegagalan, maka mahasiswa tersebut dapat berpotensi untuk mengalami stres. Menurut Lee, *grit* akan membuat mahasiswa bisa menekan tingkat stres akademik yang mereka alami.

Berdasarkan pendapat ahli, diketahui bahwa *grit* dapat mengurangi stres akibat tuntutan akademik yang dirasakan mahasiswa. Peneliti mencoba menggali data awal penelitian untuk mengetahui tingkat ketekunan atau *grit* mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman yang saat ini melakukan perkuliahan daring yang diuraikan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Survei Awal *Grit* pada Mahasiswa yang Melakukan Perkuliahan Daring di Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman

No.	Aspek	Jawaban Ya	Persentase	Jawaban Tidak	Persentase
1.	Mahasiswa konsisten dengan minatnya sejak awal	28	80%	7	20%
2.	Mahasiswa akan terus berusaha dengan baik ketika menghadapi suatu masalah/rintangan	30	85,71%	5	14,29%
TOTAL		58	82,86%	12	17,14%

Survei digali menggunakan pertanyaan tertutup yang disusun berdasarkan aspek *grit* menurut Duckworth (2016). Hasil survei tersebut didapatkan data pada 35 mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman yang sedang melaksanakan perkuliahan daring pada variabel *grit* mewakili konsistensi minat dan ketekunan usaha didapatkan data bahwa sebanyak 82,86% mahasiswa memiliki *grit* atau ketekunan yang baik. Secara garis besar, dari hasil temuan tersebut dapat diketahui bahwa mahasiswa memiliki *grit* atau ketekunan dalam diri mereka untuk mengatasi meningkatnya stres akibat tuntutan akademik.

Muenks, dkk. (2017) menyimpulkan bahwa *grit* dapat mendorong seorang individu untuk memiliki kesadaran terkait tugas, bahkan tugas yang sulit sekalipun agar individu dapat tetap konsisten menyelesaikan tugas tersebut. Ardis dan Aliza (2021) juga berpendapat bahwa apabila mahasiswa memiliki *grit* yang tinggi maka mereka akan mampu mengatasi situasi dalam proses pembelajaran karena *grit* mampu mendorong individu untuk berorientasi pada tugas walaupun dihadapkan dengan kendala selama prosesnya.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ardis dan Aliza (2021) membahas mengenai *grit* sebagai solusi stres akademik di masa pandemi Covid-19, penelitian Fatmawati (2018) membahas mengenai hubungan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik, penelitian Harahap, dkk. (2020) membahas mengenai analisis tingkat stres akademik selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19.

Keseluruhannya telah banyak membahas mengenai kejenuhan belajar, *grit*, dan stres akademik dari berbagai konteks, namun belum ada yang secara spesifik meneliti tentang pengaruh dari ketiga variabel tersebut terhadap mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman yang sedang melakukan perkuliahan daring selama masa pandemi Covid-19. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian yang membahas mengenai pengaruh kejenuhan belajar dan *grit* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan kuliah daring selama masa pandemi Covid-19.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh antara kejenuhan belajar dan *grit* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan perkuliahan daring selama masa pandemi Covid-19 ?
2. Apakah terdapat pengaruh antara kejenuhan belajar terhadap tingkat stres akademik mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan perkuliahan daring selama masa pandemi Covid-19 ?

3. Apakah terdapat pengaruh antara *grit* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan perkuliahan daring selama masa pandemi Covid-19 ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara kejenuhan belajar terhadap tingkat stres akademik mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan perkuliahan daring selama masa pandemi Covid-19.
2. Bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara *grit* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan perkuliahan daring selama masa pandemi Covid-19.
3. Bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara kejenuhan belajar dan *grit* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan perkuliahan daring selama masa pandemi Covid-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dalam bidang psikologi pendidikan dan memberikan kajian pemikiran tentang pengaruh antara kejenuhan belajar dan *grit* terhadap tingkat stres akademik sebagai bahan acuan bagi mahasiswa dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat membantu mahasiswa untuk mengelola stres akademik dengan lebih efektif serta dapat meningkatkan ketekunan pada diri sendiri.
- b. Bagi pengajar, penelitian ini dapat membantu dalam memahami kondisi mahasiswa akibat dari tuntutan akademik yang diberikan agar dapat mengetahui upaya yang tepat untuk mengatasi mahasiswa yang mengalami stres akademik.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi dalam membahas mengenai variabel stres akademik, kejenuhan belajar dan *grit* pada mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Secara umum, stres adalah reaksi psikologis seseorang terhadap tantangan dalam hidup yang membebani kehidupan seseorang dan tidak sesuai dengan harapan seseorang tersebut sehingga mengganggu kesejahteraan hidup (Mumpuni & Wulandari, 2010). Menurut Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) stres yang berasal dari tuntutan pendidikan atau akademik yang berlebihan atau melebihi kemampuan pada individu disebut sebagai stres akademik.

Stres akademik menurut Gadzella dan Masten (2005) yaitu persepsi individu atas ketidakmampuan dalam memenuhi tuntutan akademik sehingga menimbulkan frustrasi, konflik, tekanan, dan *self-imposed* dan menunjukkan respon atas stres melalui kondisi fisiologis, emosi, dan perilakunya.

Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan psikologis pada subjek yang lebih besar datang dari beberapa aspek pembelajaran akademik dibandingkan dengan peristiwa yang terjadi pada kehidupan (Sun dkk., 2011). Definisi tersebut selaras dengan pendapat Aryani (2016) yang dimana stres akademik berhubungan dengan aspek pembelajaran, khususnya pengalaman belajar.

Menurut Desmita (2014) stres akademik adalah respon seseorang terhadap tuntutan dalam pendidikan yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan, dan perubahan tingkah laku yang berdampak pada

penyesuaian psikologis dan prestasi akademis. Stres akademik bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, mendapat bantuan beasiswa, keputusan menentukan jurusan, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Busari (2011) berpendapat bahwa stres akademik terjadi karena terlalu banyak tugas, persaingan dengan mahasiswa lain, kegagalan, kekurangan uang saku, hubungan yang buruk dengan teman atau dosen, kelembagaan, ruang kuliah yang penuh sesak, sistem semester, dan sumber daya yang tidak memadai untuk melakukan pekerjaan akademik.

Berdasarkan definisi dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi dimana individu merasa tertekan akibat dari banyaknya tuntutan akademik yang diberikan maupun tuntutan prestasi dari berbagai pihak sehingga dapat menyebabkan terganggunya kesejahteraan hidup individu.

2. Aspek Stres Akademik

Gadzella dan Masten (2005) mengukur stres akademik dalam dua aspek, yakni *stressor* dan reaksi terhadap *stressor*. Adapun penjelasan dari kedua aspek tersebut sebagai berikut :

a. *Stressor*

Stressor merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. *Stressor* akademik terdiri dari 5 kategori sebagai berikut:

- 1) *Frustrations* (frustasi), terjadi apabila kebutuhan pribadi terhambat dan individu gagal dalam mencapai tujuan hidupnya. Frustrasi dapat terjadi sebagai akibat dari keterlambatan, kegagalan, kesulitan sehari-hari, sumber daya manusia yang kurang, merasa terasing dalam lingkungan masyarakat, kekecewaan dalam memulai suatu hubungan serta melewatkan kesempatan.
- 2) *Conflicts* (konflik) muncul ketika individu berada di bawah tekanan untuk memilih dua atau lebih hal yang berlawanan, seperti konflik antara dua pilihan, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan, dilihat dari sisi positif dan negatifnya.
- 3) *Pressure* (tekanan) adalah stressor yang dapat bersumber dari dalam diri maupun luar diri. *Pressure* dapat diartikan sebagai stimulus yang membuat siswa dapat mempercepat dan meningkatkan kinerjanya. Misalnya kompetisi, aktivitas yang berlebihan, *deadline* tugas sekolah, dan hubungan interpersonal.
- 4) *Chances* (perubahan) merupakan perilaku yang dimunculkan individu karena disebabkan oleh beberapa hal, seperti adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu yang bersamaan, dan perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu.
- 5) *Self-imposed* (keinginan diri) yaitu tentang bagaimana individu membebani dirinya sendiri. Misalnya, keinginan untuk berkompetisi, dicintai semua orang, khawatir berlebihan, solusi permasalahan, kecemasan menghadapi ujian dan prokrastinasi.

b. Reaksi terhadap *stressor* akademik

Selain *stressor* akademik, aspek kedua untuk mengukur stres yaitu reaksi terhadap *stressor*. Menurut Gadzella dan Masten (2005) reaksi terhadap stres terdiri dari empat kategori, yaitu:

- 1) *Physiological* (reaksi fisiologis) menekankan hubungan antara pikiran dan fisik siswa. Pada umumnya ditandai dengan keluarnya keringat secara berlebihan, gemetar, gagap, bergerak dengan cepat, kelelahan, gangguan pencernaan, gangguan pernapasan, sakit punggung, reaksi pada kulit, sakit kepala, radang sendi, demam, berat badan berkurang atau berat badan bertambah.
- 2) *Emotional* (reaksi emosional) yang diamati dalam reaksi ini terhadap stress adalah emosi, seperti ketakutan, rasa bersalah, berduka, merasa kesal/ marah.
- 3) *Behavioral* (reaksi perilaku) berkaitan dengan reaksi emosional yang dapat memberikan reaksi seperti menangis, merusak diri, merokok berlebihan, cepat marah terhadap orang lain, menyakiti orang lain, mekanisme pertahanan dan menyendiri.
- 4) *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif) mengarah pada pengalaman individu terhadap stress dan penilaian kognitif terhadap peristiwa stress yang kemudian memunculkan strategi yang dilakukan untuk mengatasi stress. Seperti, memikirkan dan menganalisa strategi yang efektif dan menganalisa masalah yang dialami.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek dari stres ada dua, yaitu (1) *stressor*, dengan 5 kategori, yaitu: *Frustration* (frustasi), *conflicts* (konflik), *pressure* (tekanan), *change* (perubahan) dan *self-imposed* (keinginan diri); (2) Reaksi terhadap *stressor*, dengan 4 kategori, yaitu: *physiological* (reaksi fisik), *emotional* (reaksi emosi), *behavioral* (reaksi perilaku), dan *cognitive appraisal* (penilaian kognitif).

3. Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik

Menurut Fink (2016) faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik ada dua faktor, yaitu:

a. Faktor Biologis

Stres disebabkan oleh aktivitas atau kerja otak yang berlebihan. Respon biologis terhadap stres melibatkan aktivitas tugas sistem utama di dalam otak yang saling terkait. Sistem otak yang berpengaruh adalah sensori otak, homostatis, dan hormon adrenalin.

b. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang menyebabkan stres adalah status sosial, peran sosial dan lingkungan sekitar. Semakin tinggi status dan peran sosial seseorang semakin tinggi beban dan tekanan yang harus ditanggung oleh seseorang tersebut. Seperti seorang siswa, semakin tinggi jenjang pendidikannya semakin tinggi pula tugas dan tanggung jawab yang harus dihadapi yang dapat memicu stres akademik.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi stres akademik ada dua faktor yang telah dikemukakan oleh Fink (2016), yaitu faktor biologis yang berkaitan dengan aktivitas atau kerja otak yang berlebihan dan faktor lingkungan yang berkaitan dengan status sosial, peran sosial dan lingkungan sekitar.

B. Kejenuhan Belajar

1. Pengertian Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar yang dikemukakan oleh Maslach dan Leiter (dalam Rizka, 2013) yaitu bahwa kejenuhan belajar merupakan reaksi emosi negatif yang terjadi di lingkungan pendidikan maupun di lingkungan kerja, ketika individu mengalami stres yang berkepanjangan. Kejenuhan belajar merupakan sindrom psikologis yang meliputi kelelahan, depersonalisasi dan menurunnya kemampuan dalam melakukan tugas-tugas rutin seperti mengakibatkan timbulnya rasa cemas, depresi, atau bahkan dalam mengalami gangguan tidur. Selaras dengan pendapat King (2010) yang menyatakan bahwa kejenuhan belajar merupakan keadaan stres secara psikologi yang sangat ekstrem sehingga individu mengalami kelelahan emosional dan motivasi yang rendah untuk belajar maupun untuk bekerja.

Kejenuhan belajar adalah keadaan dimana sistem akal tidak bekerja secara optimal dalam mengolah item-item informasi sehingga kemajuan belajar siswa nyaris tidak tampak dan bahkan tidak bertambah. Hakim (2004) menyatakan kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan

dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

Crosby (2012) mengatakan kejenuhan belajar juga bisa terjadi akibat kurangnya penghargaan positif yang didapatkan atas kerja yang selama ini dikerjakan. Selain itu, menurut Reber (dalam Syah, 2003) kejenuhan belajar adalah rentan waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah keadaan jemu, bosan dan lelah pada seseorang yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah serta sistem akalnya tidak bekerja dalam melakukan aktivitas belajar, yang mengakibatkan usaha yang dilakukan tidak mendatangkan hasil, serta kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan di tempat”.

2. Aspek Kejenuhan Belajar

Aspek-aspek kejenuhan belajar yang dikemukakan oleh Maslach, Schaufeli, dan Leiter (dalam Rizka, 2013) yaitu sebagai berikut :

a. *Exhaustion* (Kelelahan)

Kelelahan ditandai dengan perasaan letih berkepanjangan baik secara fisik, mental, dan emosional. Ketika seseorang mengalami kelelahan ini, mereka akan merasakan energi mereka seperti terkuras habis dan akan terasa perasaan “kosong” yang tidak dapat diatasi lagi.

b. *Depersonalization*

Depersonalisasi adalah proses penyeimbang antara tuntutan pekerjaan dengan kemampuan individu. Hal ini bisa berupa sikap sinis terhadap orang-orang yang berada di satu lingkup yang sama dan memiliki kecenderungan untuk menarik diri serta mengurangi kontribusi pada hal terkait. Perilaku tersebut diperlihatkan sebagai upaya melindungi diri dari perasaan kecewa agar mereka merasa aman dan terhindar dari ketidakpastian dalam pekerjaan termasuk dalam proses pembelajaran.

c. *Personal Accomplishment*

Rendahnya hasrat pencapaian prestasi diri, biasanya ditandai dengan adanya perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, prestasi pada pendidikan, pekerjaan bahkan terhadap kehidupan. Mereka juga merasa belum bisa melakukan hal yang bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain, sehingga pada akhirnya memicu timbulnya penilaian yang rendah terhadap kompetensi diri dan pencapaian keberhasilan diri.

Berdasarkan penjelasan mengenai aspek kejenuhan belajar yang diungkapkan oleh ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek kejenuhan belajar ada tiga yaitu *exhaustion*, *depersonalization*, dan *personal accomplishment*.

3. Faktor yang Memengaruhi Kejenuhan Belajar

Chaplin (dalam Syah, 2011) membagi faktor kejenuhan belajar yang berasal dari luar dan dari dalam. Kejenuhan belajar yang berasal dari luar diri siswa adalah ketika siswa berada pada situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intelek yang berat. Dalam durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya dan

dibarengi dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa. Selanjutnya kejenuhan belajar yang berasal dari dalam diri siswa adalah ketika siswa bosan dan keletihan. Keletihan yang dialami oleh siswa dapat menyebabkan kebosanan dan siswa dapat kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti pelajaran yang diajarkan.

Slivar (2001) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya kejenuhan belajar di sekolah adalah sebagai berikut:

- a. Adanya tuntutan sekolah untuk para siswa yang mengharuskan tercapainya hasil yang baik. Dengan adanya hal tersebut maka siswa menjadi terbebani.
- b. Tidak adanya ruang gerak yang cukup bagi para siswa sehingga tingkat kreativitas yang ada pada siswa menjadi terbatas, dan mereka enggan untuk berpartisipasi terlalu aktif dalam proses pembelajaran.
- c. Kurangnya penghargaan yang diberikan untuk para siswa. Pemberian penghargaan dan pujian secara berkala akan menjadikan siswa dapat lebih bersemangat kembali untuk berprestasi. Karena mereka merasa bahwa sekolah mengapresiasi kerja keras mereka untuk berprestasi.
- d. Kurangnya hubungan interpersonal yang terjalin antara siswa dengan siswa maupun siswa dengan guru. Dengan adanya hal tersebut maka jika terdapat masalah dari salah seorang siswa maka masalah tersebut sulit untuk dipecahkan karena kurangnya komunikasi yang terjalin.
- e. Besarnya harapan orangtua yang diberikan untuk anak-anaknya, sehingga para siswa menjadi takut untuk gagal. Selain harapan kritik-kritik yang

selalu dilontarkan atas kesalahan yang dilakukan oleh siswa dan pemberian hukuman yang tidak menyenangkan atas prestasi yang dimiliki. Dari hal tersebut mengakibatkan siswa akan terus merasa terancam berada di sekolah.

- f. Adanya perbedaan pandangan untuk siswa dari sekolah, teman, keluarga dan lingkungan sekitar untuk prestasi belajar yang telah dicapainya.

Dari kedua paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar adalah adanya tuntutan yang besar dari sekolah, kurangnya penghargaan dari sekolah untuk prestasi siswa, harapan-harapan dari orangtua dan keluarga yang terlalu tinggi, perbedaan nilai atau pandangan yang diberikan dari keluarga, guru, dan lingkungan sekitar untuk prestasi dimiliki siswa.

C. *Grit*

1. Pengertian *Grit*

Duckworth (2016) mengartikan bahwa *grit* merupakan karakter yang ditunjukkan melalui perilaku untuk mempertahankan ketekunan dan semangat dalam mencapai tujuan jangka panjang dan bertahan dengan hal-hal yang menjadi tujuan jangka panjang mereka sampai mereka dapat mencapai tujuan tersebut. Individu yang memiliki *grit* yang tinggi tidak mudah beralih dari tujuan mereka (Duckworth dan Quinn, 2009).

Menurut Hochanadel dan Finamore (2015) *grit* adalah salah satu ciri khas untuk membantu seseorang mengubah persepsi bahwa penentu keberhasilan atau kesuksesan bukan hanya dari kecerdasan. *Grit* adalah bagaimana seseorang dapat

mencapai tujuan jangka panjang dengan mengatasi hambatan dan tantangan. Sementara itu, menurut Triadityo (2012) *grit* adalah kondisi dimana seseorang mempunyai semangat melakukan pekerjaan lebih baik dan mencapai hasil yang maksimal.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *grit* adalah ketahanan dan semangat untuk mencapai tujuan jangka panjang. Individu yang memiliki *grit* akan berusaha untuk mengejar tujuannya yang telah di tentukan dengan tetap berusaha dan konsisten terhadap pilihannya.

2. Aspek *Grit*

Duckworth (2016) mengidentifikasi dua aspek dalam *grit* yakni konsistensi minat dan ketekunan usaha. Penjelasan masing-masing aspek adalah sebagai berikut:

a. Konsistensi Minat

Aspek ini mengacu pada kecenderungan individu untuk bertahan pada keinginan yang sama dalam jangka waktu yang panjang. Orang yang memiliki konsistensi minat yang tinggi tidak mengubah tujuan yang telah ditetapkan, tidak mudah teralihkan perhatiannya, dan mempertahankan minat dalam waktu jangka panjang.

b. Ketekunan Usaha

Aspek ini berkaitan dengan sejauh mana orang akan berusaha keras dalam menghadapi tantangan. Ketahanan dalam berusaha yang tinggi menunjukkan adanya kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan atau urusan yang sedang dikerjakan. Orang yang gigih dalam berusaha tidak

takut menghadapi tantangan dan rintangan, rajin, pekerja keras, dan berusaha mencapai tujuan jangka panjang.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek *grit* yang dikemukakan oleh Duckworth (2016) yaitu terdiri dari konsistensi minat dan ketekunan usaha.

3. Faktor yang Memengaruhi *Grit*

Menurut Duckworth (2016) faktor-faktor yang berhubungan dengan *grit* adalah sebagai berikut:

a. Pendidikan

Sebagai orang yang lebih berpendidikan memiliki *grit* yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang kurang berpendidikan pada usia yang sama.

b. Usia

Dimaknai dengan orang dengan usia yang lebih dewasa memiliki *grit* yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang berusia lebih muda. Hal ini dikarenakan orang yang lebih tua memiliki pengalaman untuk menghadapi tantangan.

c. Konsistensi

Berhubungan dengan pilihan untuk berpindah karir pada seseorang. Orang yang memiliki konsistensi, usia dan pendidikan tinggi 35% lebih kecil kemungkinannya berpindah karir.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi *grit* yang dikemukakan oleh Duckworth (2016) yaitu meliputi pendidikan, usia, dan konsistensi.

D. Kerangka Pemikiran

Indonesia saat ini mengalami sebuah serangan virus yang menyerang pernapasan yang dikenal dengan nama Covid-19. Virus ini sangat menular dan menyebabkan banyak sekali masyarakat yang dinyatakan positif Covid-19 yang mengharuskan untuk melakukan isolasi mandiri maupun di rawat di rumah sakit. Pemerintah menghimbau kepada masyarakat untuk tidak melakukan kegiatan di luar rumah atau berkumpul di keramaian untuk menghindari penyebaran virus ini semakin meningkat (Jannah dan Santoso, 2021).

Berdasarkan himbauan tersebut, pemerintah meminta setiap lembaga terkhusus lembaga pendidikan salah satunya perguruan tinggi untuk melakukan perubahan dalam sistem pembelajaran agar mahasiswa maupun dosen serta staff pendidikan tidak bertemu secara langsung. Perubahan pada sektor pendidikan ini yaitu pembelajaran yang dilakukan secara daring (Argaheni, 2020).

Pembelajaran daring sering diimplementasikan dengan cara memberikan tugas yang mana tugas tersebut terlalu banyak dan cukup berat bagi mahasiswa. Selain itu mahasiswa dituntut untuk memberikan performa yang terbaik selama perkuliahan daring. Tuntutan tersebut menyebabkan banyak mahasiswa merasa cemas dan stres. Stres yang dirasakan akibat perkuliahan daring disebut juga dengan stres akademik. (Lubis, dkk., 2021).

Fauziyyah, Awinda dan Besral (2021) mengungkap angka stres pada mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 55,1%. Jannah dan Santoso (2021) menambahkan bahwa pembelajaran daring yang diikuti oleh mahasiswa cukup memicu stres disebabkan oleh faktor eksternal seperti

kurang efektif saat penyampaian materi dan lingkungan rumah yang tidak kondusif untuk melakukan proses pembelajaran daring seperti berisik dan suasana yang kurang nyaman. Selain itu, faktor internal yang memicu stres pada mahasiswa akibat pembelajaran daring diantaranya yaitu kondisi jenuh dan lelah (Dunne, dkk., 2001).

Kondisi jenuh dan lelah yang dirasakan oleh mahasiswa ini dikarenakan tuntutan akademik yang cukup berat. Kejenuhan dalam belajar yang dialami oleh mahasiswa tentunya akan mengganggu kinerja untuk menyelesaikan tugas perkuliahan yang sedang dihadapi. Fatmawati (2018) mengungkapkan bahwa ketika seseorang mengalami kejenuhan belajar maka akan berakibat pada menurunnya motivasi dan minat untuk belajar hingga prestasi belajarnya akan rendah.

Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan munculnya kejenuhan belajar seperti yang diungkapkan oleh Vitasari (2013) yang mana terdapat dua faktor, yaitu faktor dari dalam dan dari luar. Faktor dari dalam berasal dari peserta didik seperti munculnya perasaan bosan dan letih. Akibatnya adalah peserta didik dapat kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Sedangkan faktor dari luar yaitu ketika peserta didik berada pada tekanan akademik yang tinggi, situasi kompetitif antara peserta didik yang ketat dengan durasi belajar yang cukup panjang dan dibarengi dengan pelajaran yang terlalu banyak dan cukup berat untuk dicerna oleh peserta didik.

Stres akademik dipengaruhi oleh kejenuhan belajar. Lee (2017) menyebutkan bahwa kejenuhan belajar menyebabkan terjadinya stres yang memunculkan *emotional exhaustion*. Beberapa faktor dari stres akan membuat

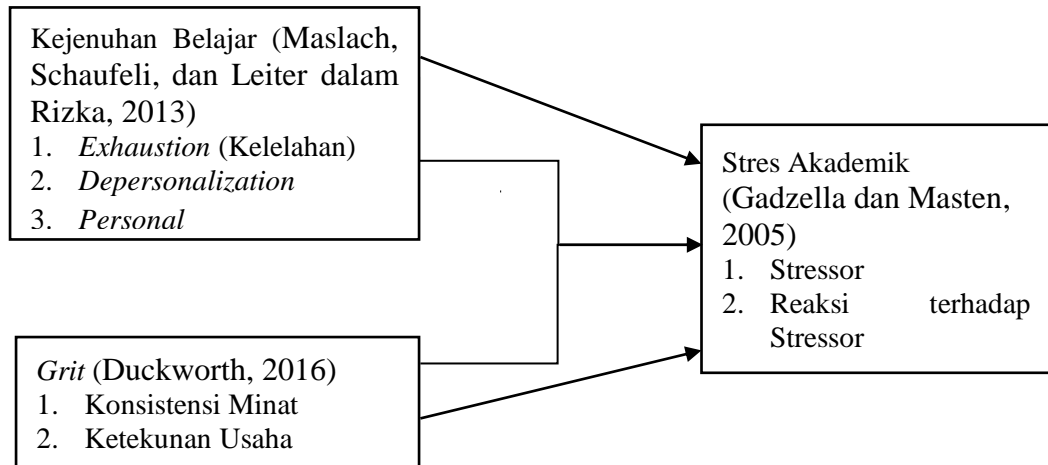
mahasiswa merasa lelah, memiliki sikap sinis, merasa tidak terikat pada studi mereka dan merasa tidak kompeten sebagai mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu penyebab dari stres karena ketidakmampuan mahasiswa dalam mengatasi kejenuhan belajar yang dirasakannya (Lin dan Huang, 2014).

Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengatasi kejenuhan belajar akan berdampak pada prestasi mahasiswa di kampus, atau lebih fatalnya lagi akan menghambat proses perkuliahan mahasiswa. Salah satu cara agar mahasiswa dapat mengatasi kejenuhan belajar yang dapat menyebabkan stres akademik ini adalah dengan *grit*, sesuai dengan penelitian Lee (2017) yang mana sumber daya psikologi yang dapat memengaruhi penilaian pelajar terhadap stres akademik adalah *grit*. Muenks, dkk (2017) menyebutkan bahwa *grit* dapat mendorong individu untuk memiliki kesadaran diri terkait dengan tugas yang diberikan, sehingga individu dengan *grit* mampu untuk tetap konsisten mengerjakan tugas yang diberikan walaupun tugas tersebut sangat sulit dikerjakan.

Grit dibutuhkan agar mahasiswa dapat mencapai apa yang diharapkan di masa depan. *Grit* memiliki aspek sebagaimana dikemukakan oleh Duckworth (2016) yaitu konsistensi minat dan ketekunan usaha. Akbag dan Ummet (dalam Rosyadi dan Laksmiwati, 2017) mengemukakan bahwa *grit* dapat mendorong mahasiswa untuk terus berorientasi pada tujuan, meskipun prosesnya terdapat hambatan, kesulitan, rintangan, dan keputusasaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Ardis dan Aliza (2021) menyatakan bahwa *grit* sebagai variabel psikologi yang diyakini dapat menurunkan stres akademik dengan ketekunan dan konsistensi pada tugas. *Grit* dianggap mampu meminimalisir

kemungkinan terjadinya stres akademik terhadap mahasiswa dan pembelajaran *online* dapat berjalan dengan efektif.



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis awal dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. H_1 : Ada pengaruh antara kejuhan belajar dan *grit* terhadap tingkat stres akademik.

H_0 : Tidak ada pengaruh antara kejuhan belajar dan *grit* terhadap tingkat stres akademik.
2. H_1 : Ada pengaruh kejuhan belajar terhadap tingkat stres akademik.

H_0 : Tidak ada pengaruh kejuhan belajar terhadap tingkat stres akademik.
3. H_1 : Ada pengaruh antara *grit* terhadap tingkat stres akademik.

H_0 : Tidak ada pengaruh antara *grit* terhadap tingkat stres akademik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menguji suatu fenomena melalui suatu data yang bersifat angka (Periantalo, 2016). Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pada dasarnya, pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti.

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deksriptif dan inferensial. Statistik deksriptif disebut juga sebagai statistik deduktif yaitu statistik yang berkenaan dengan metode atau cara mendeskripsikan, menggambarkan, menjabarkan, atau menguraikan data sehingga mudah dipahami dengan membuat tabel, distribusi frekuensi dan diagram atau grafik. Sementara itu, statistik inferensial disebut juga sebagai statistik induktif yaitu statistik yang berkenaan dengan cara penarikan simpulan berdasarkan data yang diperoleh dari sampel untuk menggambarkan karakteristik atau ciri dari suatu populasi. Rancangan penelitian statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran kondisi sebaran data tentang kejenuhan belajar dengan *grit* terhadap tingkat stres

akademik pada mahasiswa program studi psikologi di Universitas Mulawarman. Sedangkan statistik inferensial digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kejenuhan belajar dan *grit* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi psikologi di Universitas Mulawarman.

B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini meliputi variabel bebas dan variabel terikat, yakni sebagai berikut :

1. Variabel bebas : a. Kejenuhan Belajar (X_1)
b. *Grit* (X_2)
2. Variabel terikat : Stres Akademik (Y)

C. Definisi Konseptual

1. Stres Akademik

Stres akademik diartikan sebagai persepsi individu atas ketidakmampuan dalam memenuhi tuntutan akademik sehingga menimbulkan frustrasi, konflik, tekanan, dan *self-imposed* dan menunjukkan respon atas stres melalui kondisi fisiologis, emosi, dan perilakunya (Gadzella dan Masten, 2005).

2. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar merupakan reaksi emosi negatif yang terjadi di lingkungan pendidikan maupun di lingkungan kerja, ketika individu mengalami stres yang berkepanjangan. Kejenuhan belajar merupakan sindrom psikologis yang meliputi kelelahan, depersonalisasi dan menurunnya kemampuan dalam melakukan

tugas-tugas rutin seperti mengakibatkan timbulnya rasa cemas, depresi, atau bahkan dalam mengalami gangguan tidur. Maslach dan Leiter (dalam Rizka, 2013).

3. *Grit*

Grit merupakan karakter yang ditunjukkan melalui perilaku untuk mempertahankan ketekunan dan semangat dalam mencapai tujuan jangka panjang yang diharapkan (Duckworth, 2016).

D. Definisi Operasional

1. Stres Akademik

Stres akademik adalah suatu kondisi dimana mahasiswa yang melaksanakan perkuliahan daring merasa tertekan akibat dari banyaknya tuntutan akademik yang diberikan maupun tuntutan prestasi dari berbagai pihak sehingga dapat menyebabkan terganggunya kesejahteraan hidup mahasiswa tersebut. Adapun aspek-aspek yang diukur dalam stres akademik menurut Gadzella dan Masten (2005) yaitu aspek *stressor* dan reaksi terhadap *stressor*.

2. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar adalah keadaan jemu, bosan dan lelah pada mahasiswa yang melakukan perkuliahan daring yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah serta sistem akalnya tidak bekerja dalam melakukan aktivitas belajar, yang mengakibatkan usaha yang dilakukan tidak mendatangkan hasil, serta kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan di tempat”. Adapun aspek-aspek yang diukur dalam kejenuhan belajar menurut

Maslach, Schaufeli, dan Leiter (dalam Rizka, 2013) yaitu *exhaustion*, *depersonalization*, dan *personal accomplishment*.

3. *Grit*

Grit adalah ketahanan dan semangat yang dimiliki oleh mahasiswa untuk mencapai tujuan jangka panjang. Mahasiswa yang memiliki *grit* akan berusaha untuk mengejar tujuannya yang telah di tentukan dengan tetap berusaha dan konsisten terhadap pilihannya. Adapun aspek-aspek yang diukur dalam *grit* menurut Duckworth (2016) yaitu konsistensi minat dan ketekunan usaha.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Periantalo (2016), populasi adalah subjek yang dikenakan generalisasi dari hasil penelitian tersebut, dimana suatu populasi dapat berbentuk daerah, perkembangan, dan karakteristik pribadi. Populasi penelitian umumnya mempunyai karakteristik atau sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi psikologi Universitas Mulawarman yang dijelaskan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Jumlah Populasi

Angkatan	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah Mahasiswa
2017	16	69	85
2018	28	70	98
2019	27	77	104
2020	14	89	103
Total	85	305	390

Sumber : Kemahasiswaan FISIP Unmul, 2020

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dijadikan subjek dalam pengambilan data penelitian (Periantalo, 2016). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *nonprobability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Kemudian pada teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan (Sugiyono, 2012).

Sugiyono (2012) menyatakan bahwa ukuran sampel yang layak dalam suatu penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500 sampel. Oleh karena itu dari total 390 mahasiswa program studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2017 hingga 2020, peneliti mengukur besaran sampel menggunakan rumus Slovin, dimana rumus ini mampu mengukur besaran sampel yang akan diteliti. Besaran sampel yang akan diteliti menggunakan rumus Slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{N \cdot e^2 + 1}$$

Keterangan : n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e = Nilai kritis (batas kesalahan) yang diinginkan adalah 10%

Dari rumus di atas didapatkan angka sebagai berikut:

$$n = \frac{390}{390 \cdot (0,1)^2 + 1}$$

$$n = \frac{390}{390,01 + 1}$$

$$n = \frac{390}{3,9 + 1}$$

$$n = \frac{390}{4,9}$$

$$n = 79,59$$

Hasil perhitungan di atas diketahui bahwa penentuan jumlah sampel dari rumus Slovin dengan nilai kritis atau batas kesalahan sebanyak 10% yang dikenakan oleh peneliti sebanyak 100 subjek yang merupakan mahasiswa program studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman. Dalam pengambilan sampel didasarkan pada kriteria khusus sebagai berikut :

- a. Mahasiswa/i program studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lubis, dkk. (2021) dengan populasi subjek yaitu mahasiswa yang berkuliah di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman dan salah satu program studi yang menjadi subjek pada penelitian tersebut yaitu Psikologi, sehingga peneliti memilih salah satu program studi tersebut sebagai subjek pada penelitian ini. Selain itu, berdasarkan hasil *screening* diketahui bahwa mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman ini memiliki beban tugas yang cukup besar sehingga peneliti menilai bahwa mahasiswa tersebut mengalami stres akademik.

b. Mahasiswa yang mengalami gejala stres akademik.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik diketahui dari hasil *screening* yang sudah dilakukan oleh peneliti bahwa subjek terindikasi mengalami stres akademik.

c. Berjenis kelamin Laki-Laki atau Perempuan

Jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap tingkat stres akademik. Lubis, dkk. (2021) menyebutkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami stres dibanding laki-laki.

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat pengukuran atau instrumen. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti, karena instrumen penelitian digunakan untuk melakukan pengukuran dengan tujuan menghasilkan data kuantitatif yang akurat, maka setiap instrumen harus mempunyai skala (Sugiyono, 2012).

Instrumen penelitian yang digunakan ada tiga yaitu skala stres akademik, kejenuhan belajar dan *grit*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik uji coba atau *try out* kepada mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman sebanyak 80 orang dan pada penelitian ini menggunakan sampel yaitu sebanyak 100 orang subjek. Uji tersebut dilakukan untuk memperoleh ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Menurut Periantalo (2016), serangkaian item yang telah dibuat perlu diuji berdasarkan data empiris di lapangan untuk melihat kualitas item.

Penelitian ini menggunakan skala tipe *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2012). Skala yang disusun menggunakan bentuk *Likert* memiliki empat alternatif jawaban. Skala tersebut dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan empat alternatif jawaban. Skala pengukuran tersebut diuraikan sebagai berikut:

Tabel 5. Skala Pengukuran *Likert*

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

Favorable adalah pernyataan yang berisi hal yang positif dan mendukung mengenai aspek penelitian, sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan sikap yang berisi hal negatif dan bersifat tidak mendukung mengenai aspek penelitian. Adapun instrumen dalam penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut:

1. Skala Stres Akademik

Alat ukur ini disusun berdasarkan dua aspek yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten (2005) yaitu stressor dan reaksi terhadap stressor akademik.

Adapun sebaran aitem stres akademik dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. *Blueprint* Aitem Skala Stres Akademik

No	Aspek-Aspek Stres Akademik	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Stressor</i>	1, 2, 3, 4, 5,	6, 7, 8, 9, 10,	26
		11, 12, 13, 14,	16, 17, 18, 19,	
		15, 21, 22, 23	20, 24, 25, 26	
2.	Reaksi terhadap stresor	27, 28, 29, 34,	30, 31, 32, 33,	14
		35, 36, 37	38, 39, 40	
Total		20	20	40

Sumber data : Lampiran Hal. 110

Tabel 7. Blueprint Aitem Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba

No	Aspek-Aspek Stres Akademik	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Stressor</i>	1, 2, 3, 4, 5, 11, 12, 13, 14, 15, 21, 22, 23	16, 18, 19, 24, 25, 26	19
2.	Reaksi terhadap stresor	27, 28, 34, 35, 37	31, 38, 39, 40	9
Total		18	10	28

Sumber data : Lampiran Hal. 120

Berdasarkan tabel 6, skala stres akademik terbagi menjadi 2 aspek, pada aspek *stressor* memiliki aitem *favorable* dan *unfavorable* berjumlah 36 butir, pada aspek reaksi terhadap stresor memiliki aitem *favorable* dan *unfavorable* berjumlah 14 butir. Sehingga total keseluruhan aitem pada skala stres akademik berjumlah 40 butir.

Berdasarkan hasil uji coba yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa butir *unfavorable* pada aspek *stressor* terdapat 6 butir dinyatakan valid dan 7 butir yang dinyatakan gugur, sedangkan pada butir *favorable* secara keseluruhan berjumlah 13 butir dinyatakan valid dan tidak ada butir yang gugur. Selanjutnya, pada aspek reaksi terhadap stresor untuk butir *favorable* terdapat 5 butir dinyatakan valid dan 2 butir dinyatakan gugur, sedangkan pada butir *unfavorable* terdapat 4 butir dinyatakan valid dan 3 butir dinyatakan gugur.

2. Skala Kejenuhan Belajar

Alat ukur ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh Maslach dan Leiter (dalam Rizka, 2013) yaitu *exhaustion*, *depersonalization*, *personal accomplishment*. Sebaran item dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 8. Blueprint Aitem Skala Kejenuhan Belajar

No.	Aspek-aspek Kejenuhan Belajar	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Exhaustion</i>	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8, 9, 10	10
2.	<i>Depersonalization</i>	11, 12, 13, 14	15, 16, 17, 18	8
3.	<i>Personal Accomplishment</i>	19, 20, 21, 22, 23, 24	25, 26, 27, 28, 29, 30	12
Total		15	15	30

Sumber data : Lampiran Hal. 113

Tabel 9. Blueprint Aitem Skala Kejenuhan Belajar Setelah Uji Coba

No.	Aspek-aspek Kejenuhan Belajar	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Exhaustion</i>	2, 3, 4, 5	6, 8, 9, 10	8
2.	<i>Depersonalization</i>	11, 12, 13, 14	15, 16, 17, 18	8
3.	<i>Personal Accomplishment</i>	19, 20, 21, 22, 24	25, 26, 28, 29, 30	10
Total		13	13	26

Sumber data : Lampiran Hal. 125

Berdasarkan tabel 8, skala kejenuhan belajar terbagi menjadi 3 aspek, pada aspek *exhaustion* memiliki aitem *favorable* dan *unfavorable* berjumlah 10 butir, pada aspek *depersonalization* memiliki aitem *favorable* dan *unfavorable* berjumlah 8 butir, dan pada aspek *personal accomplishment* memiliki aitem *favorable* dan *unfavorable* berjumlah 12 butir. Sehingga total keseluruhan aitem pada skala kejenuhan belajar berjumlah 30 butir.

Berdasarkan hasil uji coba yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa butir *favorable* berjumlah 13 butir dinyatakan valid dan 2 butir dinyatakan gugur, sedangkan pada butir *unfavorable* sebanyak 13 butir dinyatakan valid dan 2 butir dinyatakan gugur.

3. Skala *Grit*

Alat ukur ini disusun berdasarkan dua aspek yang dikemukakan oleh Duckworth (2009) yakni konsistensi minat dan ketekunan usaha. Adapun sebaran aitem skala *grit* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. *Blueprint* Aitem Skala *Grit*

No.	Aspek-aspek <i>Grit</i>	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Konsistensi minat	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	15
2.	Ketekunan usaha	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	15
Total		16	14	30

Sumber data : Lampiran Hal.116

Tabel 11. *Blueprint* Aitem Skala *Grit* Setelah Uji Coba

No.	Aspek-aspek <i>Grit</i>	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Konsistensi minat	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	9, 10, 11, 12, 13, 14	14
2.	Ketekunan usaha	16, 17, 18, 19, 21, 22, 23	26, 27, 28, 29	11
Total		15	10	25

Sumber data : Lampiran Hal. 129

Berdasarkan tabel 10, skala *grit* terbagi menjadi 2 aspek, pada aspek konsistensi minat memiliki aitem *favorable* dan *unfavorable* berjumlah 15 butir dan pada aspek ketekunan usaha memiliki aitem *favorable* dan *unfavorable* berjumlah 15 butir. Sehingga total keseluruhan aitem pada skala *grit* berjumlah 30 butir.

Berdasarkan hasil uji coba yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa butir *favorable* secara keseluruhan berjumlah 14 butir dinyatakan valid dan 1 butir dinyatakan gugur atau tidak valid, sedangkan pada butir *unfavorable* sebanyak 10 butir dinyatakan valid dan 4 butir dinyatakan gugur atau tidak valid.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas alat ukur bertujuan untuk mengetahui sejauh mana skala yang digunakan mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuannya. Uji validitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah validitas butir. Menurut Azwar (2010) validitas butir bertujuan untuk mengetahui apakah butir atau aitem yang digunakan baik atau tidak, yang dilakukan dengan mengkorelasikan skor butir total. Sebuah item akan memiliki validitas yang tinggi jika skor tersebut memiliki korelasi dan dukungan yang besar terhadap skor total.

Uji validitas dilakukan pada masing-masing variabel penelitian. Dalam program SPSS digunakan *Pearson Product Moment Correlation-Bivariate* dan membandingkan hasil uji *Pearson Correlation* dengan r total korelasi. Berdasarkan nilai korelasi jika $r_{hitung} > r_{total}$ korelasi (0,300) maka aitem dinyatakan valid, sebaliknya jika $r_{hitung} < r_{total}$ korelasi (0,300) maka aitem dinyatakan tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengandung arti sejauh mana hasil suatu pengukuran tetap konsisten, dapat dipercaya atau dapat diandalkan apabila dilakukan pengukuran terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama (Azwar, 2010). Reliabilitas alat ukur penelitian ini akan diuji menggunakan teknik uji reliabilitas yang dikembangkan oleh Cronbach yang disebut dengan teknik *Alpha Cronbach's*. Instrumen yang sudah dapat dipercaya atau yang dapat disebut dengan yang reliabel akan menghasilkan data yang dipercaya juga. Apabila data yang memang benar sesuai dengan kenyataan, maka berapa kalipun diambil tetap akan sama. Ada dua

alasan peneliti menggunakan uji *Alpha Cronbach's*, pertama karena teknik ini merupakan teknik pengujian keandalan kuesioner yang paling sering digunakan, kedua dengan melakukan uji *Alpha Cronbach's* maka akan terdeteksi indikator-indikator yang tidak konsisten. Menurut Azwar (2016) hasil pengukuran dapat dikatakan reliabel jika memiliki nilai alpha Cronbach minimal sebesar 0.600.

Tabel 12. Tingkat Keandalan *Cronbach's Alpha*

Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Tingkat Keandalan
0.000-0.200	Kurang Andal
>0.200-0.400	Agak Andal
>0.400-0.600	Cukup Andal
>0.600-0.800	Andal
>0.800-1.000	Sangat Andal

H. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Hasil Uji Validitas

a. Skala Stres Akademik

Skala Stres Akademik terdiri dari 40 butir yang terbagi dalam 2 aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari r hitung > dengan validitas 0.300 (Sugiyono, 2016). Berdasarkan hasil analisis butir tersebut, hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 40 butir terdapat 12 butir gugur dan 28 butir yang valid.

Nama Variabel : Stres Akademik
 Nama Aspek 1 : *Stressor*
 Nama Aspek 2 : Reaksi Terhadap Stresor

Tabel 13. Sebaran Butir Skala Stres Akademik (N=80)

Aspek	Nomor Butir				Jumlah Butir	
	Favorable		Unfavorable		Valid	Gugur
	Valid	Gugur	Valid	Gugur		
<i>Stressor</i>	1,2,3,4,5,11, 12,13,14,15, 21,22,23	-	16,18,19, 24,25,26	6,7,8,9,10, 17,20	19	7
Reaksi terhadap stresor	27,28,34, 35,37	29, 36	31, 38, 39, 40	30, 32, 33	9	5
Total	18	2	10	10	28	12

Sumber data : Lampiran Hal. 133

Berdasarkan tabel 13, dijelaskan bahwa skala stres akademik memiliki 2 aspek. Berdasarkan hasil analisis, maka diketahui sebanyak 28 butir dinyatakan valid dan 12 butir dinyatakan gugur, butir yang gugur terdapat pada aspek *stressor* dan reaksi terhadap stresor. Sehingga 28 butir yang valid akan diikutkan ke analisis selanjutnya.

Tabel 14. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Stres Akademik (N=80)

Aspek	Jumlah Butir			R Terendah - Tertinggi	Sig Terendah - Tertinggi
	Awal	Gugur	Sahih		
1	26	7	19	0.307 – 0.669	0.006 – 0.000
2	14	5	9	0.336 – 0.672	0.002 – 0.000

Sumber data : Lampiran Hal. 133

Berdasarkan tabel 14, dapat diketahui pada skala stres akademik diperoleh 28 butir sah dan 12 butir gugur, sehingga dalam penelitian ini yang digunakan untuk mengukur variabel stres akademik hanya 28 pernyataan karena memenuhi kaidah validitas $r_{pearson} > 0.300$. Kemudian butir yang gugur hanya pada salah satu perwakilan dari aspek *stressor* dan salah satu perwakilan dari aspek reaksi terhadap stresor, oleh karena itu

diartikan tidak ada aspek yang hilang atau gugur pada alat ukur variabel stres akademik dalam penelitian ini.

b. Skala Kejenuhan Belajar

Skala Kejenuhan Belajar terdiri dari 30 butir yang terbagi dalam 3 aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari r hitung > dengan validitas 0.300 (Sugiyono, 2016). Berdasarkan hasil analisis butir tersebut, hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 30 butir terdapat 4 butir gugur dan 26 butir yang valid.

Nama Variabel : **Kejenuhan Belajar**
 Nama Aspek 1 : *Exhaustion*
 Nama Aspek 2 : *Depersonalization*
 Nama Aspek 3 : *Personal Accomplishment*

Tabel 15. Sebaran Butir Skala Kejenuhan Belajar (N=80)

Aspek	Nomor Butir				Jumlah Butir	
	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		Valid	Gugur
	Valid	Gugur	Valid	Gugur		
1	2, 3, 4, 5	1	6, 8, 9, 10	7	8	2
2	11,12,13,14	-	15,16,17,18	-	8	-
3	19,20,21,22,24	23	25,26,28,29,30	27	10	2
Total	13	2	13	2	26	4

Sumber data : Lampiran Hal. 135

Berdasarkan tabel 15, dijelaskan bahwa skala kejenuhan belajar memiliki 3 aspek. Berdasarkan hasil analisis, maka diketahui sebanyak 25 butir dinyatakan valid dan 4 butir dinyatakan gugur, butir yang gugur terdapat pada aspek *exhaustion* dan aspek *personal accomplishment*. Sehingga 26 butir yang valid akan diikutkan ke analisis selanjutnya.

Tabel 16. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Kejenuhan Belajar (N=80)

Aspek	Jumlah Butir			R Terendah - Tertinggi	Sig Terendah - Tertinggi
	Awal	Gugur	Sahih		
1	10	2	8	0.357 – 0.685	0.001 – 0.000
2	8	-	8	0.401 – 0.855	0.000 – 0.000
3	12	2	10	0.359 – 0.684	0.001 – 0.000

Sumber data : Lampiran Hal. 135

Berdasarkan tabel 16, dapat diketahui skala kejenuhan belajar diperoleh 26 butir sah dan 4 butir gugur, sehingga dalam penelitian ini yang digunakan untuk mengukur variabel kejenuhan belajar hanya 26 pernyataan karena memenuhi kaidah validitas *r pearson* 0.300. Kemudian butir yang gugur hanya pada salah satu perwakilan dari aspek *exhaustion* dan aspek *personal accomplishment*, oleh karena itu diartikan tidak ada aspek yang hilang atau gugur pada alat ukur variabel kejenuhan belajar dalam penelitian ini.

c. Skala *Grit*

Skala *grit* terdiri dari 30 butir yang terbagi dalam 2 aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari *r* hitung > dengan validitas 0.300 (Sugiyono, 2016). Berdasarkan hasil analisis butir tersebut, hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 30 butir terdapat 5 butir yang gugur dan 25 butir yang valid.

Nama Variabel : *Grit*
 Nama Aspek 1 : Konsistensi Minat
 Nama Aspek 2 : Ketekunan Usaha

Tabel 17. Sebaran Butir Skala *Grit* (N=80)

Aspek	Nomor Butir				Jumlah Butir	
	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		Valid	Gugur
	Valid	Gugur	Valid	Gugur		
Konsistensi	1,2,3,4,5,	-	9,10,11,	15	14	1
Minat	6,7,8		12,13,14			
Ketekunan	16,17,18,19,	20	26,27,28,	24,25,30	11	4
Usaha	21,22, 23		29			
Total	15	1	10	4	25	5

Sumber data : Lampiran Hal. 138

Berdasarkan tabel 17, dijelaskan bahwa skala *grit* memiliki 2 aspek.

Berdasarkan hasil analisis, maka diketahui sebanyak 25 butir dinyatakan valid dan 5 butir dinyatakan gugur, butir yang gugur terdapat pada aspek konsistensi minat dan aspek ketekunan usaha. Sehingga 25 butir yang valid akan diikutkan ke analisis selanjutnya.

Tabel 18. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala *Grit* (N=80)

Aspek	Jumlah Butir			R	Sig
	Awal	Gugur	Sahih	Terendah - Tertinggi	Terendah - Tertinggi
1	16	1	15	0.319 – 0.620	0.004 – 0.000
2	14	4	10	0.305 – 0.550	0.006 – 0.000

Sumber data : Lampiran Hal. 138

Berdasarkan tabel 18, dapat diketahui skala *grit* diperoleh 25 butir sah dan 5 butir gugur, sehingga dalam penelitian ini yang digunakan untuk mengukur variabel *grit* hanya 25 pernyataan karena memenuhi kaidah validitas $r_{pearson} > 0.300$. Kemudian butir yang gugur hanya pada salah satu perwakilan dari aspek konsistensi minat dan aspek ketekunan usaha, oleh karena itu diartikan tidak ada aspek yang hilang atau gugur pada alat ukur variabel *grit* dalam penelitian ini.

2. Hasil Uji Reliabilitas

Kaidah yang digunakan dalam uji reliabilitas adalah alat ukur dinyatakan *reliabel* apabila nilai $\alpha > 0.600$. Adapun penjelasan hasil uji reliabilitas pada masing-masing skala diuraikan sebagai berikut:

Tabel 19. Rangkuman Keandalan Variabel

Variabel	Alpha
Stres Akademik	0.870
Kejenuhan Belajar	0.684
<i>Grit</i>	0.784

Sumber data : Lampiran Hal. 140

Berdasarkan tabel 19, diketahui bahwa variabel stres akademik, kejenuhan belajar, dan *grit* menghasilkan nilai $\alpha > 0.600$, dengan nilai α variabel stres akademik = 0.870, variabel kejenuhan belajar = 0.684, dan variabel *grit* = 0.784. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini berada pada tingkat keandalan yaitu andal.

I. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda. Analisis regresi adalah suatu analisis yang mengukur pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (Sunyoto, 2011). Penelitian ini menggunakan teknik analisa data regresi linear berganda dengan menggunakan uji asumsi terlebih dahulu. Menurut Purwanto (2007) uji asumsi gunanya yaitu untuk memilih model terbaik atau mendeteksinya dengan *goodness of fit* atau bisa disebut juga suatu model yang dilihat dari nilai statistik, nilai F, dan nilai R^2 . Namun model regresi dikatakan baik tidak sekedar dilihat dari *goodness of fit* suatu model, model regresi yang baik juga harus bebas penyimpangan asumsi. Adapun macam-macam uji asumsi yaitu sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas berguna untuk mengetahui apakah polusi data berdistribusi normal atau kah tidak. Uji ini biasanya dilakukan untuk mengukur data berskala ordinal, interval, ataupun rasio. Dalam pembahasan persoalan normalitas ini akan digunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan taraf signifikan 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 0,05% atau 5%.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel-variabel penelitian yang digunakan mempunyai hubungan yang linear ataukah tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear. Pengujian dibantu program SPSS dengan menggunakan *Test for Lineriaty* dengan taraf signifikan 0,05. Dua variabel penelitian dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikannya kurang dari 0,05.

3. Uji Multikolinearitas

Uji asumsi klasik jenis ini diterapkan untuk analisis regresi berganda yang terdiri atas dua atau lebih variabel bebas/*independent variable*, dimana akan diukur tingkat asosiasi (keeratan) hubungan/pengaruh antar variabel bebas tersebut melalui besaran koefisien korelasi (r). Dikatakan terjadi multikolinearitas jika koefisien korelasi antar variabel bebas (x_1 dan x_2 , x_2 dan x_3 , x_3 dan x_4 , dan seterusnya) lebih besar dari 0,06 (pendapat lain: 0,50 dan 0,90). Dikatakan tidak terjadi multikolinearitas jika koefisien

korelasi antar variabel bebas lebih atau sama dengan 0,60 ($r \leq 0,60$). atau dalam menentukan ada tidaknya multikolinearitas, dapat digunakan cara lain, yaitu dengan:

- a. Nilai *tolerance* adalah besarnya tingkat kesalahan yang dibenarkan secara statistik (a).
- b. Nilai *variance inflation factor* (VIF) adalah faktor inflasi penyimpangan baku kuadrat.

4. Uji Heteroskedastisitas

Dalam persamaan regresi berganda perlu juga diuji mengenai sama atau tidak *varians* dari residual dari observasi yang satu dengan observasi yang lain. Jika residualnya mempunyai *varians* yang sama, disebut terjadi homoskedastisitas, dan jika *variansnya* tidak sama/berbeda disebut terjadi heteroskedastisitas.

5. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya gejala autokorelasi antara variabel-variabel independen yang berasal dari data *time series*. Secara praktis, bisa dikatakan bahwa nilai residu yang ada tidak berkorelasi satu dengan yang lain. Uji autokorelasi dapat dilakukan dengan *Uji Durbin-Watson*. Kaidah uji autokorelasi adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai $du < d < 4-du$, maka sebaran data tidak terdapat autokorelasi.
- b. Jika nilai $d < dl$ atau $d > d-dl$, maka sebaran data terdapat autokorelasi.
- c. Jika nilai $dl < d < du$ atau $4-du < d < 4-dl$, maka tidak ada kesimpulan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yang berjumlah 100 orang. Distribusi subjek penelitian disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 20. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Aspek	Usia	Frekuensi	Persentase
Usia	18	3	3%
	19	41	41%
	20	33	33%
	21	17	17%
	22	6	6%
Total		100	100

Berdasarkan tabel distribusi responden menurut usia, diketahui bahwa mahasiswa program studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yang bersedia menjadi responden penelitian ini didominasi oleh responden pada usia 19 tahun sebanyak 41 orang atau 41 persen. Hal ini menunjukkan responden penelitian masuk dalam kategori remaja akhir.

Tabel 21. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-Laki	28	28%
2	Perempuan	72	72%
Total		100	100

Berdasarkan tabel 22, dapat diketahui bahwa jumlah subjek dalam penelitian ini yaitu subjek laki-laki sebanyak 28 orang atau 28 persen dan subjek perempuan sebanyak 72 orang atau 72 persen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian mahasiswa program studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman didominasi dengan jenis kelamin perempuan sebesar 72 orang atau 72 persen.

Tabel 22. Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan

Aspek	Angkatan	Frekuensi	Persentase
Angkatan	2020	52	52%
	2019	10	10%
	2018	27	27%
	2017	11	11%
Total		100	100

Berdasarkan tabel 22, dapat diketahui bahwa mahasiswa program studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah angkatan 2017 sampai 2020. Dalam penelitian ini responden didominasi oleh angkatan 2020 dengan jumlah 52 orang atau 52 persen.

2. Hasil Uji Deskriptif

Uji deskriptif digunakan sebagai proses mendeskripsikan atau memberi sebuah gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis serta membuat kesimpulan yang berlaku secara umum (Sugiyono, 2013). Deskripsi data bertujuan untuk menggambarkan kondisi sebaran data pada mahasiswa program studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman. Rerata empiris dan

rerata hipotesis diperoleh dari respon subjek penelitian melalui tiga skala penelitian yaitu skala stres akademik, skala kejenuhan belajar, dan skala *grit*. Proses perhitungan untuk mencari rerata empirik dan standar deviasi empirik diperoleh melalui program SPSS.

Kaidah yang dipakai dalam uji deskriptif untuk mendapatkan status pada rerata empirik dan rerata hipotetik yaitu, apabila nilai rerata empirik $>$ rerata hipotetik maka dikatakan status variabel dalam kategori tinggi. Namun, apabila nilai rerata empirik $<$ rerata hipotetik, maka dapat dikatakan status variabel dalam kategori rendah.

Perbandingan rerata empirik terhadap hipotetik menggambarkan kondisi general para responden atau subjek penelitian dalam variabel. Perbandingan SD empirik terhadap SD hipotetik menunjukkan tinggi-rendahnya variasi skor para responden atau subjek penelitian. Ketika SD empirik $<$ SD hipotetik pada masing-masing variabel, maka skor subjek terkait variabel memiliki variasi yang rendah atau dapat dikatakan skor para subjek cenderung seragam, sedangkan jika SD empirik $>$ SD hipotetik, dikatakan skor subjek terkait masing-masing variabel memiliki variasi yang tinggi, artinya pada masing-masing variabel dalam penelitian ada subjek yang memiliki skor tinggi dan ada juga yang rendah. Rerat empirik dan rerata hipotetik pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 23. Rerata Empirik dan Rerata Hipotetik

Variabel	Rerata Empirik	SD Empirik	Rerata Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Stres Akademik	73.62	9.839	70	14	Tinggi
Kejenuhan Belajar	66.06	3.931	65	13	Tinggi
<i>Grit</i>	66.21	6.285	62.5	12.5	Tinggi

Sumber data : Lampiran Hal. 142

Berdasarkan tabel 23 di atas, diketahui bahwa gambaran status pada subjek penelitian mahasiswa program studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman pada variabel stres akademik memiliki kategori status tinggi dilihat berdasarkan rerata empirik 73.62 lebih tinggi dibanding rerata hipotetik 70, variabel kejenuhan belajar memiliki kategori status tinggi berdasarkan nilai rerata empirik 66.06 lebih tinggi dibanding rerata hipotetik 65, dan variabel *grit* memiliki kategori status tinggi berdasarkan nilai rerata empirik 66.21 lebih tinggi dibanding rerata hipotetik 62.5.

Selanjutnya, gambaran skor subjek penelitian pada variabel stres akademik yang memiliki nilai SD empirik yaitu 9.839 lebih rendah dari SD hipotetik 14, variabel kejenuhan belajar yang memiliki nilai SD empirik yaitu 3.931 lebih rendah dari SD hipotetik 13, dan variabel *grit* yang memiliki nilai SD empirik yaitu 6.285 lebih rendah dari SD hipotetik 12.5. Kemudian dapat disimpulkan bahwa gambaran skor subjek penelitian pada variabel stres akademik, kejenuhan belajar, dan *grit* yaitu memiliki variasi yang rendah atau dapat dikatakan skor para subjek cenderung seragam atau tidak jauh berbeda.

Tabel 24. Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	(%)
$X \geq M + 1.5 SD$	≥ 91	Sangat Tinggi	5	5%
$M+0.5 SD < X < M+1.5 SD$	77 – 90	Tinggi	30	30%
$M-0.5 SD < X < M+0.5 SD$	63 – 76	Sedang	53	53%
$M-1.5 SD < X < M-0.5 SD$	49 – 62	Rendah	11	11%
$X \leq M - 1.5 SD$	≤ 49	Sangat Rendah	1	1%

Sumber data: Lampiran Hal. 142

Berdasarkan tabel 24, kategorisasi skor pada skala stres akademik yaitu bahwa sebagian besar responden memiliki rentang nilai skala stres akademik yang masuk pada kategori sedang dengan nilai 63 – 76 dan memiliki frekuensi sebanyak 53 orang atau 53 persen.

Tabel 25. Kategorisasi Skor Skala Kejenuhan Belajar

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	(%)
$X \geq M + 1.5 SD$	≥ 84.5	Sangat Tinggi	0	0
$M+0.5 SD < X < M+1.5 SD$	71.5 – 83.5	Tinggi	13	13
$M-0.5 SD < X < M+0.5 SD$	58.5 – 70.5	Sedang	86	86
$M-1.5 SD < X < M-0.5 SD$	45.5 – 57.5	Rendah	1	1
$X \leq M - 1.5 SD$	≤ 45.5	Sangat Rendah	0	0

Sumber data : Lampiran Hal. 142

Berdasarkan tabel 25, kategorisasi skor pada skala kejenuhan belajar yaitu bahwa sebagian besar responden memiliki rentang nilai skala kejenuhan belajar yang masuk pada kategori sedang dengan nilai 58.5 – 70.5 dan memiliki frekuensi sebanyak 86 orang atau 86 persen.

Tabel 26. Kategorisasi Skor Skala Grit

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	(%)
$X \geq M + 1.5 SD$	≥ 81.25	Sangat Tinggi	3	3%
$M+0.5 SD < X < M+1.5 SD$	68.75 – 80.25	Tinggi	37	37%
$M-0.5 SD < X < M+0.5 SD$	56.25 – 67.75	Sedang	56	56%
$M-1.5 SD < X < M-0.5 SD$	43.75 – 55.25	Rendah	4	4%
$X \leq M - 1.5 SD$	≤ 43.75	Sangat Rendah	0	0

Sumber data : Lampiran Hal. 142

Berdasarkan tabel 26, kategorisasi skor pada skala *grit* yaitu bahwa sebagian besar responden memiliki rentang nilai skala *grit* yang masuk pada kategori sedang dengan nilai 56.25 – 67.75 dan memiliki frekuensi sebanyak 56 orang atau 56 persen.

3. Hasil Uji Asumsi

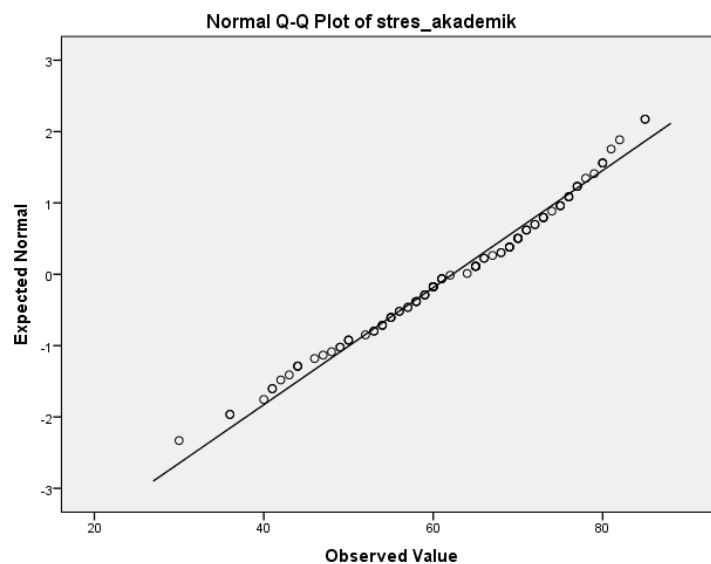
a. Uji Normalitas

Uji normalitas yaitu untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal (Gunawan, 2016). Residu yang ada seharusnya berdistribusi normal. Adapun uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikansi *alpha* sebesar 5% atau 0.05. Kaidah yang digunakan adalah jika nilai Sig atau $p > 0.05$ maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika $p < 0.05$ maka data berdistribusi tidak normal (Gunawan, 2016). Berikut hasil uji normalitas masing-masing skala disajikan dalam tabel di bawah ini:

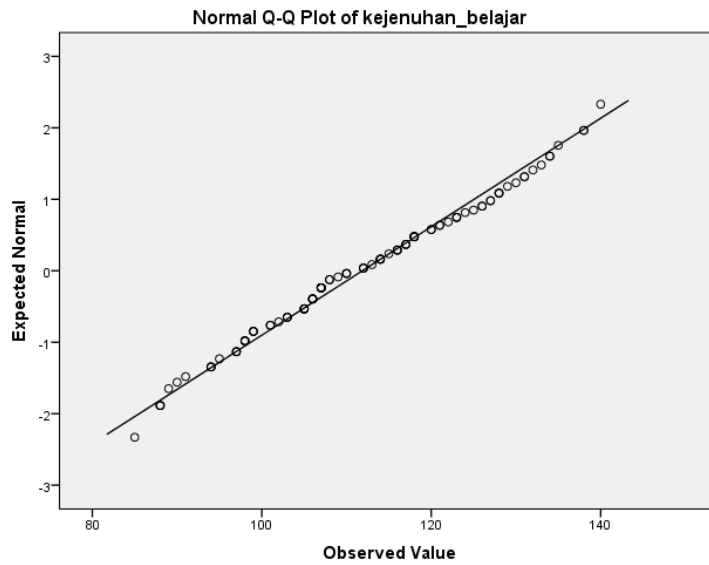
Tabel 27. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	P	Keterangan
Stres Akademik	0.080	0.119	Normal
Kejenuhan Belajar	0.084	0.076	Normal
<i>Grit</i>	0.065	0.200	Normal

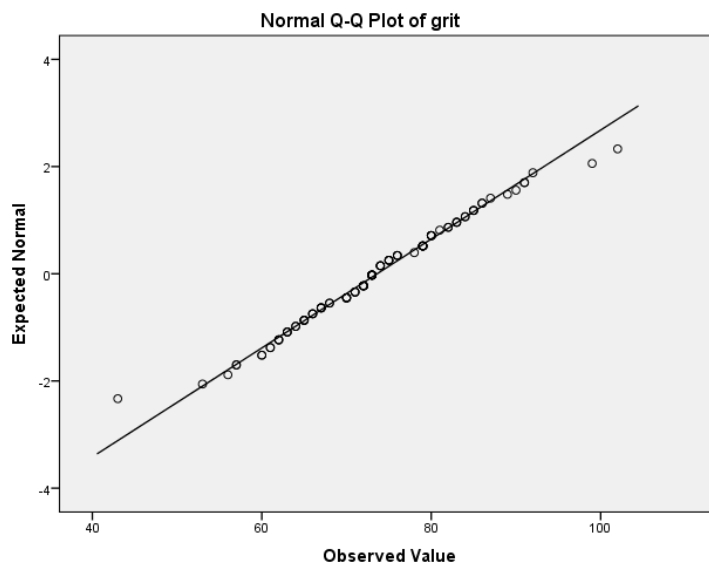
Sumber data : Lampiran Hal. 143



Gambar 2. Q-Q Plot Stres Akademik



Gambar 3. Q-Q Plot Kejenuhan Belajar



Gambar 4. Q-Q Plot Grit

Berdasarkan tabel 27 di atas, dapat diartikan bahwa hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

- 1) Hasil uji normalitas sebaran terhadap variabel stres akademik menghasilkan nilai $Z = 0.080$ dan $p = 0.119$. Hasil uji

berdasarkan kaidah menyatakan bahwa $p > 0.05$, yang artinya sebaran butir-butir stres akademik adalah normal.

- 2) Hasil uji normalitas sebaran terhadap variabel kejenuhan belajar menghasilkan nilai $Z = 0.084$ dan $p = 0.076$. Hasil uji berdasarkan kaidah menyatakan bahwa $p > 0.05$, yang artinya sebaran butir-butir kejenuhan belajar adalah normal.
- 3) Hasil uji normalitas sebaran terhadap variabel *grit* menghasilkan nilai $Z = 0.065$ dan $p = 0.200$. Hasil uji berdasarkan kaidah menyatakan bahwa $p > 0.05$, yang artinya sebaran butir-butir *grit* adalah normal.

Berdasarkan tabel 27, maka dapat disimpulkan bahwa variabel stres akademik, kejenuhan belajar, dan *grit* kemudian didukung dengan gambar 2, 3 dan 4, terlihat bahwa sebaran data variabel stres akademik, kejenuhan belajar, dan *grit* berada di sekitar garis uji yang mengarah ke kanan atas. Dengan demikian variabel tersebut memiliki sebaran data yang normal dan analisis data dilakukan secara parametrik karena telah memenuhi syarat atas asumsi normalitas sebaran data penelitian.

b. Uji Linearitas

Uji asumsi linearitas dilakukan untuk mencari persamaan garis regresi variabel bebas x terhadap variabel terikat y (Gunawan, 2016). Adapun kaidah yang digunakan dalam uji linearitas adalah apabila nilai *deviant from linearity* $p > 0.05$ dan nilai F hitung $< F$ tabel pada taraf signifikansi 5% atau 0.05, maka hubungan dinyatakan linear (Gunawan,

2016). Berikut hasil uji linearitas antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 28. Hasil Uji Linearitas Hubungan

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Stres Akademik– Kejenuhan Belajar	1.317	3.09	0.204	Linear
Stres Akademik – <i>Grit</i>	1.198	3.09	0.267	Linear

Sumber data : Lampiran hal. 144

Pada tabel 28, didapatkan hasil bahwa:

- 1) Hasil uji asumsi linearitas antara variabel stres akademik dengan kejenuhan belajar menghasilkan nilai *deviant from linearity* p sebesar 0.204 ($p > 0.05$) dan nilai F hitung sebesar 1.317 lebih kecil daripada nilai F tabel sebesar 3.09. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel stres akademik dengan kejenuhan belajar adalah linear.
- 2) Hasil uji asumsi linearitas antara variabel stres akademik dengan *grit* menghasilkan nilai *deviant from linearity* p sebesar 0.267 ($p > 0.05$) dan nilai F hitung sebesar 1.198 lebih kecil daripada nilai F tabel sebesar 3.09. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel stres akademik dengan *grit* adalah linear.

c. Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinieritas digunakan untuk mengetahui ada tidaknya korelasi yang signifikan antara variabel bebas, multikolinieritas terjadi apabila dua atau lebih variabel bebas saling berkorelasi kuat satu sama lain (Gunawan, 2013). Uji multikolinearitas dapat dilakukan menggunakan uji regresi dengan kaidah jika nilai VIF (*variance inflation factor*) di sekitar

angka 1 atau memiliki *tolerance* mendekati 1, maka dikatakan tidak terdapat masalah multikolinearitas dalam model regresi (Gunawan, 2013). Jika koefisien *tolerance* < 1 dan koefisien nilai VIF < 10, maka sebaran data tersebut dinyatakan tidak multikolinearitas. Jika koefisien *tolerance* > 1 dan koefisien nilai VIF > 10, maka sebaran data tersebut dinyatakan multikolinearitas (Gunawan, 2013). Berikut hasil uji multikolinearitas antara masing-masing variabel terikat dengan variabel bebas disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 29. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	<i>Tolerance</i>	VIF	Keterangan
Stres Akademik – Kejenuhan Belajar	0.918	1.089	Tidak Multikolinearitas
Stres Akademik – <i>Grit</i>	0.918	1.089	Tidak Multikolinearitas

Sumber data: Lampiran hal. 144

Berdasarkan tabel 29, didapatkan hasil bahwa:

1. Hasil uji multikolinearitas antar variabel stres akademik dengan kejenuhan belajar mempunyai nilai koefisien *tolerance* = 0.918 < 1 dan nilai VIF = 1.089 < 10 yang menyatakan hubungan tidak terdapat multikolinearitas.
2. Hasil uji multikolinearitas antar variabel stres akademik dengan *grit* mempunyai nilai koefisien *tolerance* = 0.918 < 1 dan nilai VIF = 1.089 < 10 yang menyatakan hubungan tidak terdapat multikolinearitas.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji homoskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varian dari residual satu pengamatan ke

pengamatan yang lain. Jika varian atau residual satu pengamatan lainnya tetap, maka disebut homoskedastisitas. Namun jika varian atau residual satu pengamatan ke pengamatan lainnya berbeda, maka disebut heteroskedastisitas. Model regresi yang baik adalah tidak terjadi heteroskedastisitas dengan kaidah nilai $p > 0.05$ dan nilai t hitung $< t$ tabel. Berikut hasil uji heteroskedastisitas pada masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 30. Hasil Uji Homoskedastisitas

Variabel	T Hitung	T Tabel	P	Keterangan
Stres Akademik – Kejenuhan Belajar	-1.644	1.660	0.103	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Stres Akademik – <i>Grit</i>	-0.129	1.660	0.898	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber data: Lampiran hal. 145

Berdasarkan tabel 30, didapatkan hasil bahwa:

- 1) Hasil uji heteroskedastisitas antara variabel stres akademik dengan kejenuhan belajar memiliki nilai p (Sig) $0.203 > 0.05$ dan t hitung = $-1.644 < t$ tabel = 1.660 , diartikan bahwa hubungan tidak terjadi heteroskedastisitas.
- 2) Hasil uji heteroskedastisitas antara variabel stres akademik dengan *grit* memiliki nilai p (Sig) $0.898 > 0.05$ dan t hitung = $-0.129 < t$ tabel = 1.660 , diartikan bahwa hubungan tidak terjadi heteroskedastisitas.

e. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya gejala autokorelasi antara variabel-variabel independen yang berasal dari

data *time series*. Uji autokorelasi dapat dilakukan dengan Uji Durbin-Watson. Hasil analisa yang diperoleh dalam uji autokorelasi sebagai berikut:

Tabel 31. Hasil Uji Autokorelasi

Durbin-Watson	dL	dU	4-dU	Keterangan
1.948	1.634	1.715	2.285	Tidak terdapat autokorelasi

Sumber data : Lampiran Hal. 145

Berdasarkan tabel 31, nilai Durbin-Watson adalah $\alpha = 5\%$; $n = 100$; $k-2$ adalah $dL = 1.634$ dan $dU = 1.715$. Hasil pengolahan data memperoleh nilai Durbin-Watson sebesar 1.948 dan nilai tersebut berada diantara dU dan $(4-dU)$ ($1.715 < 1.948 < 2.285$). Maka dapat disimpulkan bahwa dalam model regresi linear tersebut tidak terdapat autokorelasi atau tidak terjadi korelasi diantara kesalahan pengganggu.

4. Hasil Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis Model Penuh

Uji hipotesis model penuh bertujuan untuk menguji hipotesis ke-1 dalam penelitian. Hipotesis H_1 berbunyi “Ada pengaruh antara kejenuhan belajar dan *grit* terhadap tingkat stres akademik”, sebaliknya H_0 berbunyi “Tidak ada pengaruh antara kejenuhan belajar dan *grit* terhadap tingkat stres akademik”. Kaidah yang digunakan adalah jika nilai f hitung $> f$ tabel pada taraf signifikansi 0.05, dan nilai $p < 0.05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Sebaliknya, jika nilai f hitung $< f$ tabel dan nilai $p > 0.05$, maka H_1 ditolak dan H_0 diterima (Widarjono, 2015). Sementara itu, untuk melihat seberapa baik garis regresi sesuai dengan data aktualnya atau untuk mengukur persentase total variabel dependen oleh variabel independen didalam garis regresi caranya

dengan melihat nilai koefisien determinasi atau R^2 (Widarjono, 2015). Berikut rangkuman hasil analisis model penuh disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 32. Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh

Variabel	F Hitung	F Tabel	R^2	P
Kejenuhan Belajar (X1)	31.640	3.09	0.395	0.000
<i>Grit</i> (X2)				
Stres Akademik (Y)				

Sumber data : Lampiran Hal. 145

Berdasarkan data pada tabel 32, uji regresi model penuh mendapatkan hasil bahwa kejenuhan belajar, *grit*, dan stres akademik pada mahasiswa program studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan, adapun hasil uji analisis regresi model penuh dengan nilai F hitung = 31.640 > F tabel = 3.09, *Adjusted R square* = 0.395, dan $p = 0.000$. Makna dari hasil analisis tersebut adalah H_1 diterima dan H_0 ditolak atau hipotesis mayor diterima.

b. Uji Hipotesis Model Bertahap

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Terdapat tiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terkait variabel kejenuhan belajar dan *grit* terhadap tingkat stres akademik. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi model bertahap. Adapun kaidah yang digunakan untuk uji hipotesis ke-1 dan ke-2, yang disajikan dalam analisis regresi model bertahap adalah jika nilai t hitung > t tabel pada taraf signifikansi 0.05 dan nilai $p < 0.05$ maka H_1 diterima H_0 ditolak. Sebaliknya, jika nilai t hitung < t tabel pada taraf signifikansi 0.05 dan nilai $p > 0.05$ maka H_1 ditolak H_0 diterima (Widarjono, 2015). Sementara itu, untuk melihat regresi yang

dihasilkan berpengaruh positif atau negatif adalah melalui koefisien beta (β). Apabila koefisien beta (β) memiliki tanda minus (-) atau $\beta < 0$ berarti pengaruh yang dihasilkan adalah negatif, sebaliknya apabila koefisien beta tidak memiliki tanda plus (+) atau $\beta > 0$, maka arah pengaruh yang dihasilkan adalah positif (Widarjono, 2015). Berikut rangkuman hasil analisis regresi berganda model bertahap disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 33. Hasil Uji Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Kejenuhan Belajar (X1) – Stres Akademik (Y)	0.392	4.754	1.984	0.000
Grit (X2) – Stres Akademik (Y)	-0.392	-4.752	1.984	0.000

Sumber data : Lampiran Hal. 145

Kesimpulan dari tabel 33 di atas adalah:

1) Uji Hipotesis Ke-2

Hipotesis kedua dalam penelitian ini H_1 berbunyi “Ada pengaruh kejenuhan belajar terhadap tingkat stres akademik”. Sebaliknya H_0 berbunyi “Tidak ada pengaruh kejenuhan belajar terhadap tingkat stres akademik”. Berdasarkan hasil uji regresi, diketahui bahwa kejenuhan belajar berpengaruh positif yang signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman dengan nilai $\beta = 0.392$, t hitung = 4.754 > t tabel = 1.984, dan $p = 0.000 < 0.050$. Hal ini menunjukkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak. Artinya semakin tinggi kejenuhan belajar yang dirasakan oleh mahasiswa program studi Psikologi, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik mahasiswa program studi Psikologi, begitu pula

sebaliknya jika kejenuhan belajar yang dirasakan mahasiswa program studi Psikologi rendah maka tingkat stres akademik mahasiswa program studi Psikologi juga rendah.

2) Uji Hipotesis Ke-3

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini H_1 berbunyi “Ada pengaruh *grit* terhadap tingkat stres akademik”. Sebaliknya H_0 berbunyi “Tidak ada pengaruh *grit* terhadap tingkat stres akademik”. Berdasarkan hasil uji analisis regresi model bertahap menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara *grit* dengan tingkat stres akademik dengan nilai $\beta = -0.392$, $t_{hitung} = -4.752 < t_{tabel} = 1.984$, dan $p = 0.000 < 0.050$. Hal ini menunjukkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *grit* atau ketekunan yang dimiliki oleh mahasiswa program studi Psikologi maka tingkat stres akademik yang dirasakan akan semakin rendah, sebaliknya jika *grit* atau ketekunan yang dimiliki mahasiswa program studi Psikologi rendah, maka akan semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa program studi Psikologi.

5. Hasil Uji Hipotesis Tambahan

Uji hipotesis tambahan pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui lebih rinci dan mendalam mengenai keterikatan baik untuk pengaruh ataupun hubungan antara aspek-aspek variabel bebas dengan aspek-aspek variabel terikat dengan menggunakan analisis regresi parsial. Uji analisis regresi parsial bertujuan untuk mengukur regresi antara dua variabel dengan mengeluarkan

pengaruh dari satu atau beberapa variabel lain (Santoso, 2012). Adapun kaidah yang digunakan untuk uji analisis regresi parsial adalah jika nilai t hitung $>$ t tabel pada taraf signifikansi 0.05, dan nilai $p < 0.05$, maka memiliki hubungan positif dan signifikan. Jika memenuhi kedua kaidah, namun terdapat tanda negatif (-) di depan angka, maka memiliki hubungan negatif dan signifikan. Sementara itu, jika nilai t hitung $<$ t tabel dan nilai $p > 0.05$, maka tidak memiliki hubungan yang signifikan. Adapun hasil uji regresi parsial aspek X terhadap aspek *stressor* (Y_1) tersebut diuraikan sebagai berikut:

Tabel 34. Hasil Analisis Regresi Parsial Aspek Variabel X Terhadap Aspek *Stressor* (Y_1)

Aspek	β	T Hitung	T Tabel	P	Keterangan
<i>Exhaustion</i> (X_1),	0.437	5.506	1.984	0.000	Signifikan
<i>Depersonalization</i> (X_2),	0.097	0.804	1.984	0.424	Tidak Signifikan
<i>Personal Accomplishment</i> (X_3),	-0.227	-1.712	1.984	0.090	Tidak Signifikan
Konsistensi Minat (X_4),	-0.198	-2.014	1.984	0.047	Signifikan
Ketekunan Usaha (X_5)	0.046	0.525	1.984	0.600	Tidak Signifikan

Sumber data: Lampiran Hal. 146

Berdasarkan tabel 34, hasil analisis regresi parsial aspek dari kejenuhan belajar dan *grit* terhadap aspek *stressor* yaitu aspek *exhaustion* (X_1) memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap aspek *stressor* (Y_1). Hal ini menunjukkan secara parsial semakin meningkat aspek *exhaustion* maka akan menyebabkan semakin meningkat juga *stressor* yang mengakibatkan meningkatnya stres akademik mahasiswa program studi Psikologi. Selanjutnya aspek konsistensi minat (X_4) memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap aspek *stressor* (Y_1). Hal ini menunjukkan bahwa secara parsial jika aspek konsistensi minat menurun

maka *stressor* yang dirasakan mahasiswa meningkat dan mengakibatkan stres akademik mahasiswa program studi Psikologi juga meningkat.

Analisis lebih lanjut model regresi parsial aspek variabel X terhadap aspek reaksi terhadap stresor (Y_2) disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 35. Hasil Analisis Regresi Parsial Aspek Variabel X Terhadap Aspek Reaksi Terhadap Stresor (Y_2)

Aspek	β	T Hitung	T Tabel	P	Keterangan
<i>Exhaustion</i> (X_1),	0.624	7.304	1.984	0.000	Signifikan
<i>Depersonalization</i> (X_2),	-0.262	-2.016	1.984	0.047	Signifikan
<i>Personal Accomplishment</i> (X_3),	-0.333	-2.338	1.984	0.021	Signifikan
Konsistensi Minat (X_4),	0.194	1.834	1.984	0.070	Tidak Signifikan
Ketekunan Usaha (X_5)	-0.163	-1.744	1.984	0.084	Tidak Signifikan

Sumber data: Lampiran Hal. 146

Berdasarkan tabel 35, hasil analisis regresi parsial aspek dari kejenuhan belajar dan *grit* terhadap aspek reaksi terhadap stresor yaitu aspek *exhaustion* (X_1) memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap aspek reaksi terhadap stresor (Y_2). Hal ini menunjukkan secara parsial semakin meningkat aspek *exhaustion* atau kelelahan maka akan menyebabkan semakin meningkat juga reaksi terhadap stresor yang mengakibatkan meningkatnya stres akademik mahasiswa program studi Psikologi.

Selanjutnya, hasil analisis regresi parsial pada aspek *depersonalization* (X_2) memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap aspek reaksi terhadap stresor (Y_2). Hal ini menunjukkan secara parsial bahwa apabila aspek *depersonalization* yang dimiliki oleh mahasiswa menurun, maka akan menyebabkan semakin

meningkat aspek stres akademik yang dapat berakibat pada stres akademik mahasiswa program studi Psikologi.

Kemudian, hasil analisis regresi parsial pada aspek *personal accomplishment* (X_3) memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap aspek reaksi terhadap stresor (Y_2). Hal ini menunjukkan secara parsial bahwa apabila aspek *personal accomplishment* yang dimiliki oleh mahasiswa menurun, maka akan menyebabkan semakin meningkat aspek stres akademik yang dapat berakibat pada stres akademik mahasiswa program studi Psikologi.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kejenuhan belajar dan *grit* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan kuliah daring. Berdasarkan uji hipotesis analisis regresi model penuh didapatkan hasil bahwa hipotesis pertama atau hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima dengan persentase 39,5%, artinya terdapat pengaruh antara kejenuhan belajar dan *grit* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan kuliah daring.

Hasil ini didukung oleh faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik menurut Barseli (2017) yaitu faktor internal yang mana dijelaskan bahwa *grit* masuk ke dalam faktor internal yang berdasarkan dari kepribadian dan faktor eksternal yang mana dijelaskan bahwa kejenuhan belajar masuk ke dalam faktor eksternal yang berdasarkan dari tuntutan atau tekanan dalam pembelajaran. Barseli

(2017) menjelaskan bahwa kejenuhan belajar yang dirasakan oleh individu akibat dari tuntutan akademik dari lingkungan sekitar dapat diatasi dengan adanya *grit* yang tinggi dalam diri individu tersebut, sehingga stres yang dirasakan juga akan menurun. Oleh karena itu, faktor stres akademik sesuai dengan temuan hasil penelitian ini yang mengungkap ada pengaruh kejenuhan belajar dan *grit* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa program studi psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan kuliah daring.

Selanjutnya, berdasarkan hasil dari uji hipotesis model bertahap, diketahui bahwa kejenuhan belajar berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik. Hasil ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fatmawati (2018) yang menyatakan bahwa terdapat keterkaitan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik. Fatmawati (2018) memaparkan dalam penelitiannya bahwa stres akademik dapat terjadi tergantung bagaimana individu merespon sebuah masalah. Individu dalam penelitian ini biasanya cenderung memandang masalah dengan negatif. Hal tersebut membuat individu akhirnya merasa jenuh dan tidak mampu melakukan aktivitas belajarnya dengan baik sehingga stres akademik yang dirasakan meningkat.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pawicara dan Conilie (2020) yang menyebutkan bahwa kejenuhan belajar terjadi akibat rasa lelah dan malas, metode belajar yang monoton, dan ketidakpahaman materi yang membuat individu merasakan jenuh dalam belajar, hal ini juga mengakibatkan rasa stres akibat tidak dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik. Sesuai dengan aspek yang mendasari kejenuhan belajar yaitu aspek *exhaustion* atau kelelahan (Leiter, dalam Rizka 2013)

yang mana dikatakan bahwa kelelahan ditandai dengan perasaan letih yang berkepanjangan baik secara fisik maupun mental dan emosional, sehingga individu lebih mudah mengalami jenuh hingga stres.

Hal ini didukung dengan yang diungkapkan oleh Kurnia (2021) bahwa kejenuhan belajar yang dirasakan oleh para pelajar saat berkuliah daring membuat pelajar menunjukkan sikap yang pasif dalam menanggapi setiap pelajaran yang disampaikan pengajar. Selain itu, kejenuhan belajar juga membuat individu merasa energinya habis secara emosi, mudah putus asa dan frustrasi. Keletihan emosi inilah yang membuat mahasiswa cenderung cepat merasakan stres akademik.

Hasil uji hipotesis model bertahap lainnya menunjukkan bahwa *grit* berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa *grit* dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mosanya (2021) yang mana penelitian tersebut dilakukan selama wabah Covid-19 sedang meningkat, Mosanya (2021) menjelaskan bahwa *grit* akan berdampak pada tingkat stres akademik dimana jika pelajar memiliki *grit* yang tinggi maka akan mengurangi tingkat stres akademik yang dirasakan oleh pelajar tersebut apalagi jika stres tersebut terjadi selama perkuliahan daring berlangsung.

Hasil penelitian ini juga searah dengan pendapat dari Ardis dan Aliza (2021) yang menyatakan bahwa *grit* yang tinggi akan membuat individu dapat bekerja keras untuk fokus pada tugas dan berusaha untuk menghadapi tantangan, kegagalan, dan hambatan. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dirasakan oleh

individu dapat menurun apabila memiliki *grit* yang tinggi, karena individu mampu untuk mengafirmasi secara positif diri sendiri sehingga tetap semangat dalam menghadapi ketidakpastian dalam pembelajaran selama masa pandemi Covid-19.

Moen dan Olsen (2020) juga mengungkapkan bahwa *grit* mampu mengatasi kesulitan dan hambatan yang muncul dalam suatu proses pembelajaran dan hal tersebut akan memengaruhi stres secara positif. Hal ini dapat diartikan sebagai *grit* yang dapat memengaruhi stres secara positif sehingga tingkat stres yang dirasakan individu dapat menurun. Ardis dan Aliza (2021) juga memberikan pendapat yaitu individu diarahkan untuk mendorong usaha maksimal yang dimiliki untuk mencapai tujuannya, yang mana hal tersebut membutuhkan ketekunan atau *grit* yang tinggi sehingga individu tersebut mampu mengatasi berbagai situasi dalam proses belajar karena *grit* mampu mendorong individu untuk berorientasi pada tugas sekalipun menghadapi kendala dalam prosesnya.

Berdasarkan hasil uji deskriptif dapat diketahui gambaran sebaran data variabel stres akademik pada mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman yang membuktikan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki tingkat stres akademik yang tinggi dengan persentase 73.62 persen. Artinya tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan kuliah daring ini dapat dikatakan tinggi. Oktariani, dkk. (2021) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik yang tinggi dapat menghambat proses pembelajaran.

Tingkat stres akademik yang tinggi ini juga dapat didasari oleh jenis kelamin dan usia. Berdasarkan hasil karakteristik pada penelitian ini menunjukkan

bahwa subjek penelitian ini lebih didominasi oleh perempuan dengan persentasi 72 persen. Lubis, dkk. (2021) menyebutkan bahwa dalam penelitiannya juga didominasi oleh perempuan, yang mana perempuan lebih rentan mengalami stres dibanding laki-laki karena perbedaan tingkat hormon estrogen perempuan lebih tinggi daripada laki-laki.

Sejalan dengan hasil penelitian Hafifah, dkk. (2017) yang menyatakan bahwa mahasiswa laki-laki cenderung memiliki stres akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa perempuan karena mahasiswa laki-laki memiliki sistem otak yang berbeda sehingga perbedaan itulah yang menyebabkan berbedanya cara berpikir, merasa, dan berperilaku, termasuk cara merespon tantangan dan masalah yang ada. Mahasiswa perempuan cenderung mudah stres ketika dihadapkan pada tuntutan yang besar, salah satunya adalah pada hari ujian ataupun tugas yang banyak.

Mengacu pada hasil karakteristik subjek bahwa subjek penelitian terbanyak berusia 19 tahun. Usia 19 tahun tersebut sesuai dengan usia yang disampaikan oleh Wong dan Hockenberry (2007) yang merupakan bagian dari usia remaja akhir adalah pada usia 18-20 tahun. Pada usia remaja akhir tersebut terjadi perkembangan mental yang pesat. Lubis, dkk. (2021) juga menyebutkan bahwa pada usia 18-20 tahun yang masuk dalam kategori remaja akhir ini mengalami kebingungan antara kondisi ideal dengan kondisi nyata. Pada usia ini, mereka sudah mampu melakukan analisa terhadap situasi tetapi saat dihadapkan pada masalah yang nyata mereka dituntut harus bisa beradaptasi ketika terjadi perubahan. Tuntutan atas perubahan tersebut mengharuskan mahasiswa untuk berperilaku secara adaptif namun tidak

dibarengi dengan kemampuan untuk menyelesaikan tuntutan tersebut sehingga dapat membuat mahasiswa menjadi stres.

Penelitian ini juga menggunakan uji hipotesis tambahan yaitu uji analisis regresi parsial yang bertujuan untuk mengetahui secara detail mengenai keterikatan pengaruh antara aspek-aspek pada variabel bebas dengan aspek-aspek pada variabel terikat. Berdasarkan hasil uji analisis regresi parsial, aspek-aspek kejenuhan belajar yang memengaruhi aspek dari stres akademik yaitu aspek *exhaustion* yang berpengaruh signifikan terhadap aspek *stressor*. Berdasarkan kontribusi pengaruh dapat diketahui bahwa sebesar 43,7 persen variasi aspek *stressor* (stres akademik) dapat dijelaskan oleh aspek *exhaustion*. Hasil ini menunjukkan bahwa *exhaustion* atau kelelahan dapat meningkatkan stres akademik. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Palmer (2013) yang menyatakan bahwa kelelahan memiliki dampak negatif dalam proses pembelajaran yang dapat mengakibatkan stres.

Seperti halnya yang dijelaskan oleh Kurnia (2021) bahwa *exhaustion* atau kelelahan yang dirasakan oleh pelajar membuat tidak semangat belajar dan merasa tidak memiliki energi untuk mendapatkan hal yang penting bagi dirinya sendiri. Tingginya beban atau tuntutan akademik serta tuntutan waktu yang membuat tugas tersebut harus selesai tepat waktu membuat mahasiswa merasa kesulitan mengatur diri dan mengakibatkan kelelahan baik secara fisik maupun mental atau emosi.

Aspek kejenuhan belajar terhadap aspek reaksi terhadap stressor adalah aspek *exhaustion*, *depersonalization*, dan *personal accomplishment*. Berdasarkan kontribusi pengaruh dapat diketahui bahwa sebesar 62.4 persen variasi aspek reaksi

terhadap stresor (stres akademik) dapat dijelaskan oleh aspek *exhaustion*. Hal tersebut didasarkan oleh stres yang dapat memunculkan respon pada tubuh yang mana *exhaustion* atau kelelahan menjadi salah satu akibat dari munculnya sinyal kepada tubuh ketika terjadinya stres (Gaol, 2016). Gaol (2016) menambahkan ketika tubuh mengalami kelelahan, maka tubuh akan memberikan sinyal yang mana tubuh akan mulai memunculkan respon terhadap fisik, emosional, perilaku maupun pandangan kognitif yang mana kemunculan respon tersebut dapat menyebabkan stres.

Nathania, dkk. (2019) menyebutkan bahwa kelelahan yang dirasakan mahasiswa diakibatkan oleh perubahan-perubahan yang terjadi pada sistem di dalam otak, yang mana perubahan tersebut dapat memengaruhi keadaan fisiologis seseorang yang membuat produktivitas individu akan menurun. Seseorang yang berada dalam keadaan stres akan mudah sekali terjadi gangguan pada hormon-hormon seperti serotonin dan melatonin. Dalam keadaan stres, hormon serotonin akan menyekresi dengan lebih banyak sehingga dapat menurunkan kualitas tidur di mana kualitas tidur menjadi salah satu indikator tingkat stres.

Berdasarkan hasil uji parsial, aspek-aspek *grit* yang memengaruhi aspek stres akademik yaitu aspek konsistensi minat berpengaruh negatif signifikan terhadap aspek *stressor*. Selanjutnya, tidak ada aspek dari *grit* yang berpengaruh signifikan terhadap aspek reaksi terhadap *stressor*. Hal ini menunjukkan bahwa konsistensi minat memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Konsistensi minat artinya adalah tidak mudah tergoyahkan minatnya atau bertahan dengan kuat pada pilihannya sehingga ketika seorang individu menemui banyak tantangan maupun

mengalami kegagalan, individu tersebut tidak mudah goyah dan tetap terus bertahan pada pilihan awalnya.

Hal tersebut didasarkan dari konsistensi minat sebagai kemampuan untuk terus bertahan pada kegiatan yang melelahkan, memiliki kemampuan untuk tetap fokus pada kesuksesan akademik, memiliki kemampuan untuk bertahan pada masalah yang muncul selama proses akademik (Eskreis-Winkler, dkk. 2014). Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki konsistensi minat yang baik dapat mengatasi permasalahan akademik yang muncul seperti stres akademik yang akan menghambat proses akademik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kejenuhan belajar dan *grit* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan kuliah daring. Fenomena stres akademik yang dirasakan selama kuliah daring memperjelas adanya keterlibatan dari kondisi kejenuhan belajar yaitu mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar rentan mengalami stres akademik yang tinggi, namun hal tersebut dapat teratasi jika mahasiswa memiliki *grit* atau ketekunan di dalam dirinya lalu mengaplikasikannya ke dalam kehidupannya sehari-hari.

Penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan yang dialami oleh peneliti. Peneliti menyadari secara penuh bahwa masih banyak kekurangan dalam menyelesaikan penelitian ini. Adapun kelemahan dalam penelitian ini adalah kalimat pada aitem kuisisioner terlalu panjang dan dalam setiap aitem memiliki dua pilihan sehingga subjek mengalami kesulitan untuk memahami dan menjawab kuisisioner tersebut.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh signifikan antara kejenuhan belajar dan *grit* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan kuliah daring.
2. Terdapat pengaruh signifikan antara kejenuhan belajar terhadap tingkat stres akademik mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan kuliah daring.
3. Terdapat pengaruh signifikan antara *grit* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan kuliah daring.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Adapun saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa program studi Psikologi Universitas Mulawarman yang melakukan kuliah daring pada masa Covid-19 ini diharapkan untuk dapat mengatasi rasa *exhaustion* atau kelelahan yang dirasakan selama melakukan kuliah daring dengan cara mengambil jeda dalam belajar

maupun perkuliahan dengan cara beristirahat yang cukup. Mahasiswa juga dapat melakukan teknik relaksasi pernafasan sederhana untuk mengurangi tingkat stres yang dirasakan serta dapat berlatih membuat jurnal berisikan identifikasi situasi penyebab stres agar keterampilan dalam mengelola stres dapat meningkat. Selain itu, mahasiswa juga dapat mematikan kamera saat melakukan pertemuan daring untuk mengurangi risiko kelelahan menatap layar laptop atau ponsel secara terus menerus.

Mahasiswa juga dapat mengatasi stres akademik yang dirasakan dengan meningkatkan *grit* dalam diri masing-masing individu, dengan cara menyusun target pembelajaran/target studi, membuat skala prioritas pada tugas atau kegiatan sehari-hari dan membuat jurnal belajar. Mahasiswa harus bisa melakukan manajemen waktu dengan baik agar tidak terburu-buru dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas tersebut.

2. Bagi tenaga pengajar yang melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid-19 agar dapat menyesuaikan tugas-tugas atau tuntutan yang diberikan dengan kondisi mahasiswa saat ini dimana mahasiswa belum sepenuhnya beradaptasi dengan baik pada sistem pembelajaran daring. Tenaga pengajar disarankan untuk melakukan modifikasi metode pengajaran dengan metode *Blended Learning*. *Blended Learning* menurut Driscoll (2002) yaitu sebuah metode pembelajaran yang menggunakan penggabungan antara pembelajaran tatap muka dengan teknologi pembelajaran daring atau *e-learning*.

3. Bagi Program Studi Psikologi atau Universitas Mulawarman agar dapat menyiapkan dan memfasilitasi layanan konseling yang dapat diakses mahasiswa baik secara luring maupun daring bagi mahasiswa yang mengalami stres.
4. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengambil jumlah sampel yang lebih besar agar hasil dari penelitian tersebut bisa lebih bervariasi dan hasil yang didapat mampu menggali fenomena secara lebih mendalam. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel yang terpisah sehingga hasil yang didapatkan akan lebih terperinci. Peneliti selanjutnya juga bisa meneliti menggunakan variabel lain misalnya pengaruh mekanisme mengatasi masalah terhadap tingkat stres akademik atau pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres akademik. Peneliti selanjutnya juga bisa menggunakan metode penelitian lain yaitu metode penelitian kualitatif atau eksperimen agar dapat menemukan hasil dengan lebih mendeta

DAFTAR PUSTAKA

- Ardis, N., Aliza, M. (2021). Grit as a solution for academic stress in students during the covid-19 pandemic: grit sebagai solusi stres akademik pada pelajar di masa pandemik covid-10. *Preceding of Inter-Islamic University Conference on Psychology Articles*. 1(1), 1-6.
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar : suatu pendekatan dan intervensi konseling*. Makassar : Edukasi Mitra Grafika.
- Barseli, M., Ifdil, I., Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 5 (3), 143-148.
- Busari, A. O. (2011). Stress inoculation techniques in fostering adjustment to academic stress among undergraduated students. *British Journal of Humanities and Social Sciences*. 1 (2).
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung : PT. Remaha Rosdakarya.
- Driscoll, M. (2002). *Blended Learning: Let's Get beyond the Hype*. IBM Global Services.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: the power of passion and perseverance*. New York: Scribber.
- Dunne, P. M., Sun, J., & Nguyen D. N. (2010). The influence of educational pressure on the mental health of adolescents in east asia : methods and tools for research. *Journal of Science, Hue Universty* 61.
- Fatmawati. (2018). Hubungan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik. *Psikoborneo*. 6(4), 462-467.
- Fink, G. (2016). *Stress: concept, cognition, emotion, and behavior handbook of stress, vol.1*. Victoria : Elsevier.
- Gadzella, B. M., Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. 1(1), 1–10.
- Hafifah, N., Widiani, E., Rahayu, W. H. (2017). Perbedaan stres akademik pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan berdasarkan jenis kelamin di fakultas kesehatan universitas tribhuwana tunggadewi malang. *Nursing News*. 2 (3), 220-229.

- Hakim, T. (2004). *Belajar secara efektif*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Hamzah, B., Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa. *Indones. J. Heal. Sci.* 4(2), 59-67.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., Harahap, S. R. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.
- Hochanadel, A., Finamore, D. (2015). Fixed and growth mindset in education and how grit helps students persist in the face of adversity. *Journal of Internasional Education Research*. 11(1), 47-50.
- Kadapatti, M. G., Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of academic stress- a study on pre-university students. *Indian Journal Science*. 3 (1).
- King, A. L. (2010). *Psikologi umum (sebuah pandangan apresiatif buku 2)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kurnia, D. (2021). Dinamika gejala kejenuhan belajar siswa pada proses belajar online faktor faktor yang melatarbelakangi dan implikasinya pada layanan bimbingan keluarga (penelitian terhadap siswa kelas viii mts negeri 3 bandung tahun pelajaran 2020/2021). *TEACHING: Jurnal Inovasi Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. 1 (1), 1-10.
- Lin, S. H., Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*. 15(1), 77-90.
- Lee, W. W. S. (2017). Relationships among grit, academic performance, perceived academic failure, and stres in associate degree students. *Journal of Adolescence*. 60, 148–152.
- Lubis, H., Ramadhani, A., Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid 19. *PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi*. 10(1), 31-39.
- Moen, F., Olsen, M. (2020). Grit: a unique protective factor of coaches well-being and burnout?. *New Ideas in Psychology*. 59, 1-6.
- Mosanya, M. (2021). Buffering academic stress during the covid-19 pandemic related social isolation: grit and growth mindset as protective factors against the impact of loneliness. *Internasional Journal of Applied Positive Psychology*. 6, 159-174.
- Mumpuni, Y., Wulandari, A. (2010). *Cara mengatasi kegemukan*. Yogyakarta : Andi.

- Muna, N. F. (2013). Efektifitas teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa. *Jurnal Holistik*. 14(2), 55-64.
- Musabiq, S. A., Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *InSight*. 20(2), 74-80.
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., Sayekti, L. (2019). Formulasi model perkuliahan daring sebagai upaya menekan disparitas kualitas perguruan tinggi. *Walisono Journal of Information Technology*. 1 (2), 151-160.
- Muenks, K., Wigfield, A., Yang, W. J., & O'Neal, C. R. (2017). How true is grit? Assessing its relations to high school and college students' personality characteristics, self-regulation, engagement, and achievement. *American Psychological Association*. 109(5). 599-620.
- Oktaria, D., Sari, M. I., Azmy, N. A. (2019). Perbedaan tingkat stres pada mahasiswa tahap profesi yang menjalani stase minor dengan tugas tambahan jaga dan tidak jaga di fakultas kedokteran universitas lampung. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*. 3(1), 112–116.
- Oktaria, I. S., Sofah, R., Putri, R. M. (2021). Tingkat stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran daring pada periode pandemi covid-19. *Journal of Learning and Instructional Studies*. 1 (1), 17-25.
- Pawicara, R., Conilie, M. (2020). Analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa tadaris biologi iain jember di tengah pandemi covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*. 1(1), 29-38.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Purwanto. (2007). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rizka, Z. (2013). Sikap terhadap pengembangan karir dengan burnout pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1(2), 260-272.
- Rosyadi, A. K., Laksmiwati, H. (2017). Hubungan grit dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi universitas negeri surakarta angkatan 2017. *Character: Jurnal Psikologi*. 5(2), 1-6.
- Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Horizons of Psychology*. 10(2), 221-32.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., Xu, A. Q. (2011). Educational stress scale for adolescent. *Journal of Psychoeducational Assesment*. 29 (6), 534-546.
- Sunyoto, S. (2011). *Analisis regresi untuk uji hipotesis*. Yogyakarta: Caps.
- Syah, M. (2011). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tang, X., Upadyaya, K., Salmela-Aro, K. (2021). School burnout and psychosocial problem among adolescents: grit as a resilience factor. *Journal of Adolescence*. 86, 77-89.
- Triadityo, D. Y. (2012). Hubungan antara keselamatan kerja dengan semangat kerja karyawan bagian produksi cahaya timur offset yogyakarta. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*. 1(1).
- Vitasari, I. (2013). Kejenuhan (burnout) belajar ditinjau dari tingkat kesepian dan kontrol diri pada siswa kelas xi sma negeri 9 yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*. 53(9), 1689–1699.
- Yusof, M. S., Rahim, A. F. (2010). *The medical student stresor questionnaire (mssq) manual*. Kelantan: KKMED.
- Zaharah., Kirilova, G. I., Windarti, A. (2020). Impact of corona virus outbreak towards teaching and learning activities in indonesia. *Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*. 7 (3), 269-282.

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Blueprint Penelitian (Try Out)*

A. Stres Akademik

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Stressor peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari.	1. Saya merasa kesulitan dalam memahami materi kuliah yang disampaikan dosen secara daring sehingga saya tidak dapat mengikuti perkuliahan dengan baik. 2. Saya kesulitan untuk memperoleh jaringan internet di rumah dan membuat saya tidak dapat mengikuti kuliah daring dengan baik. 3. Saya merasa tidak nyaman melakukan perkuliahan secara daring/online. 4. Saya bingung memilih tugas mana yang harus saya kerjakan terlebih dahulu. 5. Saya kesulitan mencari referensi untuk menyelesaikan tugas kuliah sehingga tugas	6. Saya tetap dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah walau hanya menggunakan referensi dari jurnal. 7. Saya merasa jumlah tugas yang diberikan dosen selama perkuliahan daring di masa pandemic ini maupun perkuliahan di kampus tidak jauh berbeda 8. Saya tetap dapat berkomunikasi efektif dengan teman-teman untuk berdiskusi dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah. 9. Saya tetap dapat membagi waktu dengan baik untuk melakukan perkuliahan secara daring sambil menyelesaikan pekerjaan rumah. 10. Saya merasa kuliah daring terasa lebih menyenangkan daripada kuliah tatap muka di	26

		<p>saya tidak selesai.</p> <p>11. Saya bingung mencari referensi untuk menyelesaikan tugas kuliah saya semenjak pandemi melanda sehingga tugas saya menjadi terabaikan.</p> <p>12. Saya terbebani dengan tugas kuliah saya yang sangat banyak, apalagi sejak kuliah daring.</p> <p>13. Saya merasa tertekan saat semua tugas dikumpul dihari yang sama.</p> <p>14. Saya merasa tertekan saat harus melakukan kuliah daring disaat yang sama saya juga harus menyelesaikan pekerjaan rumah.</p> <p>15. Saya merasa jenuh harus berada di rumah untuk melakukan kuliah daring.</p> <p>21. Saya merasa Jika jadwal kuliah daring saat ini mengganggu kegiatan saya sehari-hari di rumah.</p> <p>22. Saya merasa kesulitan untuk</p>	<p>kampus.</p> <p>16. Saya mampu memahami materi kuliah yang diberikan secara daring oleh dosen.</p> <p>17. Saya dapat mengakses internet dengan mudah dirumah.</p> <p>18. Saya merasa nyaman mengikuti perkuliahan secara daring/online.</p> <p>19. Saya mampu memilih tugas-tugas mana yang harus saya kerjakan terlebih dahulu.</p> <p>20. Saya mampu menyelesaikan tugas kuliah yang dikumpulkan dihari yang sama.</p> <p>24. Saya menyukai jadwal perkuliahan yang lebih fleksibel selama masa pandemic ini.</p> <p>25. Saya mudah fokus memahami pelajaran yang disampaikan di perkuliahan daring selama masa pandemic ini.</p> <p>26. Saya tidak merasa ada masalah ketika matakuliah praktikum diganti dengan alternatif lain selama perkuliahan daring dimasa pandemic</p>	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		fokus saat kuliah daring dibandingkan kuliah tatap muka. 23. Saya cemas karena kesulitan memahami materi selama kuliah daring, apalagi jika seharusnya ada praktikum namun diganti dengan alternatif lain.	ini.	
2.	Reaksi terhadap stressor Reaksi fisik, reaksi emosional, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif.	27. Saya tidak berselera makan saat sedang mengerjakan tugas-tugas kuliah. 28. Saya mengalami gangguan tidur selama mengerjakan semua tugas kuliah dari dosen dimasa pandemic ini. 29. Saya sulit berkonsentrasi saat mendengarkan perkuliahan daring dari dosen. 34. Akhir-akhir ini saya sering merasa kelelahan 35. Saya merasa sedih dengan pandemic covid-19 ini sehingga mengharuskan untuk melakukan	30. Saya tidak mudah dendam ketika kesal terhadap orang lain. 31. Saya senang dengan pandemic covid-19 ini membuat saya lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga dirumah. 32. Saya cenderung mengabaikan dan diam kepada orang lain yang mengganggu saya ketika sedang mengerjakan tugas-tugas kuliah 33. Saya lebih bersemangat mengerjakan tugas-tugas kuliah yang waktu pengumpulannya kian dekat 38. Saya tetap dapat menjaga pola makan sehat saat	14

		<p>perkuliahan secara daring.</p> <p>36. Saya berkata kasar kepada orang lain yang mengganggu saya ketika sedang mengerjakan tugas-tugas kuliah</p> <p>37. Proses pengerjaan tugas-tugas kuliah yang memiliki tenggat waktu berdekatan banyak menguras energi psikis saya.</p>	<p>saya harus mengerjakan semua tugas kuliah yang tenggat waktu pengumpulannya berdekatan dimasa pandemic covid-19 ini.</p> <p>39. Saya sudah terbiasa untuk tidak banyak tidur, sehingga tidak mengganggu saya jika harus mengerjakan banyak tugas kuliah.</p> <p>40. Saya mengabaikan masalah yang saya alami ketika harus menyelesaikan tugas kuliah</p>	
TOTAL				40

B. Kejenuhan Belajar

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Exhaustion Perasaan letih berkepanjangan baik secara fisik, mental, dan emosional.	<p>1. Saya merasa kelelahan secara fisik seperti badan yang sakit atau sakit kepala dan lain-lain karena perkuliahan saya</p> <p>2. Saya akan merasa sangat kelelahan secara fisik maupun mental seperti tubuh</p>	<p>6. Saya merasa studi saya sangat menyenangkan</p> <p>7. Saya masih merasa bersemangat setelah perkuliahan daring telah berakhir</p> <p>8. Saya merasakan perasaan yang bersemangat karena studi saya</p> <p>9. Saya bersemangat ketika bangun di pagi hari dan harus kembali mengikuti</p>	10

		<p>saya yang sakit atau saya menjadi tidak bersemangat setelah kuliah daring berakhir</p> <p>3. Saya merasakan perasaan lelah secara emosi seperti munculnya rasa marah atau kesal, atau rasa sedih karena perkuliahan daring saya</p> <p>4. Ketika bangun dari tidur di pagi hari dan harus kembali mengikuti perkuliahan daring, saya merasa tubuh saya terasa lelah karena saya tidak mendapat tidur yang cukup</p> <p>5. Belajar atau mengikuti kuliah daring benar-benar melelahkan fisik saya, saya menjadi sering merasakan pusing akibat kuliah daring</p>	<p>kuliah daring</p> <p>10. Belajar atau menghadiri kelas dengan perkuliahan daring benar-benar menyenangkan dan membuat saya bersemangat</p>	
2.	Depersonalization Proses penyeimbang antara tuntutan pekerjaan dengan kemampuan individu.	11. Saya menjadi kurang tertarik dengan studi saya sejak saya mendaftar kuliah karena jurusan tersebut	15. Saya sangat tertarik dengan studi saya sejak saya mendaftar kuliah 16. Saya sangat antusias dengan studi saya, saya merasa selalu	8

		<p>tidak sesuai dengan harapan saya</p> <p>12. Saya menjadi kurang antusias dengan studi saya karena saya merasa jurusan ini tidak sesuai dengan minat saya</p> <p>13. Saya menjadi lebih sinis tentang potensi diri saya</p> <p>14. Saya meragukan pentingnya perkuliahan saya semenjak kuliah daring</p>	<p>bersemangat ketika belajar</p> <p>17. Saya sadar dengan potensi diri saya dan saya menerima potensi saya dengan lapang dada</p> <p>18. Saya yakin dengan pentingnya studi saya demi masa depan saya yang lebih baik</p>	
3.	<p>Personal Accomplishment Rendahnya hasrat pencapaian prestasi diri, biasanya ditandai dengan adanya perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, prestasi pada pendidikan, pekerjaan bahkan terhadap kehidupan.</p>	<p>19. Saya dapat dengan efektif memecahkan masalah yang muncul dalam masa studi saya</p> <p>20. Saya percaya bahwa saya memberikan kontribusi yang efektif untuk setiap kelas yang saya hadiri</p> <p>21. Saya selalu tepat waktu ketika harus mengikuti kuliah daring, bahkan saya selalu tepat waktu dalam mengumpulkan tugas</p>	<p>25. Saya merasa kesulitan memecahkan masalah yang muncul dalam masa studi saya.</p> <p>26. Saya merasa bahwa saya tidak dapat memberikan kontribusi yang efektif untuk setiap kelas yang saya hadiri</p> <p>27. Saya kerap kali terlambat mengikuti perkuliahan daring dan juga sering tidak mengumpulkan tugas tepat waktu</p> <p>28. Saya pikir saya banyak belajar hal yang tidak bermanfaat selama</p>	12

		<p>22. Saya telah belajar banyak hal yang menarik selama masa studi saya</p> <p>23. Saya telah belajar banyak hal yang menarik selama masa studi saya</p> <p>24. Selama kelas saya merasa yakin bahwa saya efektif dalam menyelesaikan sesuatu sampai selesai seperti tugas dari dosen.</p>	<p>masa studi saya</p> <p>29. Saya merasa biasa saja ketika saya mencapai tujuan belajar saya</p> <p>30. Selama kelas, saya merasa bahwa saya sulit menyelesaikan sesuatu seperti tugas kuliah hingga selesai</p>	
TOTAL				30

C. Grit

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Konsistensi Minat Kecenderungan individu untuk bertahan pada keinginan yang sama dalam jangka waktu yang panjang.	<p>1. Saya dapat mengatasi kesulitan seperti tugas kuliah atau sistem perkuliahan selama masa kuliah daring</p> <p>2. Kegagalan yang terjadi selama kuliah daring tidak mengecilkan hati saya</p> <p>3. Saya adalah seorang yang pekerja keras selama kuliah daring</p>	<p>9. Ide dan rancangan baru terkadang mengalihkan perhatian saya ketika mengikuti kuliah daring</p> <p>10. Saya merasa minat saya tentang sistem perkuliahan berganti setelah mengikuti kuliah daring</p> <p>11. Saya pernah terobsesi dengan suatu ide atau rancangan tertentu namun hanya untuk waktu tertentu</p>	15

		<p>4. Perhatian saya tidak teralihkan ke ide atau rancangan baru ketika mengikuti kuliah daring</p> <p>5. Minat saya tidak berubah walaupun sedang mengikuti kuliah daring</p> <p>6. Saya terobsesi dengan suatu ide atau rancangan tertentu dan tidak akan kehilangan minat terhadap ide tersebut</p> <p>7. Mencapai sesuatu yang penting adalah tujuan tertinggi dalam hidup</p> <p>8. Saya bertujuan untuk menjadi yang terbaik pada setiap hal yang saya lakukan</p>	<p>kemudian kehilangan minat terhadap ide tersebut</p> <p>12. Saya merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas maupun dalam sistem perkuliahan selama masa kuliah daring</p> <p>13. Kegagalan selama kuliah daring membuat saya merasa berkecil hati</p> <p>14. Saya merasa tidak bersemangat selama kuliah daring</p> <p>15. Saya berpikir memiliki sebuah prestasi tidak perlu dibesar-besarkan</p>	
2.	Ketekunan Usaha Sejauh mana orang akan berusaha keras dalam menghadapi tantangan.	<p>16. Saya dapat menyelesaikan segala tugas perkuliahan yang sudah diberikan oleh dosen saya</p> <p>17. Saya telah mencapai tujuan yang membutuhkan waktu lama untuk dicapai</p> <p>18. Saya menjadi pribadi yang lebih rajin dan dapat mengerjakan tugas tepat waktu, apalagi semenjak kuliah daring</p>	<p>24. Saya sering menetapkan tujuan tapi kemudian memilih untuk mengerjakan hal yang lain yang tidak berkaitan dengan tujuan saya</p> <p>25. Saya mengalami kesulitan untuk mempertahankan fokus saya pada tugas yang diberikan yang membutuhkan waktu lebih lama dari tenggat waktu untuk menyelesaikannya</p>	15

	<p>19. Ketika saya sudah menetapkan suatu tujuan, saya akan tetap fokus melaksanakan tujuan tersebut</p> <p>20. Saya dapat fokus terhadap tugas yang membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikannya</p> <p>21. Saya tidak mudah tertarik dengan kegiatan baru setiap beberapa bulan sekali</p> <p>22. Saya akan selalu mengusahakan agar sesuatu yang saya inginkan dapat tercapai</p> <p>23. Setiap tugas yang diberikan selama kuliah daring, saya merasa harus menyelesaikannya tepat waktu</p>	<p>26. Saya tertarik pada kegiatan baru setiap beberapa bulan sekali</p> <p>27. Saya kesulitan menyelesaikan tugas yang diberikan dosen ataupun kesulitan terhadap sistem perkuliahan daring ini</p> <p>28. Saya belum bisa mencapai tujuan yang membutuhkan waktu yang bertahun-tahun untuk dicapai</p> <p>29. Saya menjadi semakin malas untuk mengerjakan tugas yang diberikan atau mengikuti perkuliahan daring</p> <p>30. Saya merasa biasa saja ketika tugas yang diberikan selama kuliah daring tidak selesai tepat waktu</p>	
TOTAL			30

Lampiran 2. *Blueprint Penelitian (Pasca Try Out)*

A. Stres Akademik

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Stressor peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari.	1. Saya merasa kesulitan dalam memahami materi kuliah yang disampaikan dosen secara daring sehingga saya tidak dapat mengikuti perkuliahan dengan baik. 2. Saya kesulitan untuk memperoleh jaringan internet di rumah dan membuat saya tidak dapat mengikuti kuliah daring dengan baik. 3. Saya merasa tidak nyaman melakukan perkuliahan secara daring/online. 4. Saya bingung memilih tugas mana yang harus saya kerjakan terlebih dahulu. 5. Saya kesulitan mencari referensi untuk menyelesaikan tugas kuliah sehingga tugas	16. Saya mampu memahami materi kuliah yang diberikan secara daring oleh dosen. 18. Saya merasa nyaman mengikuti perkuliahan secara daring/online. 19. Saya mampu memilih tugas-tugas mana yang harus saya kerjakan terlebih dahulu. 24. Saya menyukai jadwal perkuliahan yang lebih fleksibel selama masa pandemic ini. 25. Saya mudah fokus memahami pelajaran yang disampaikan di perkuliahan daring selama masa pandemic ini. 26. Saya tidak merasa ada masalah ketika matakuliah praktikum diganti dengan alternatif lain selama perkuliahan daring dimasa pandemic ini.	19

		<p>saya tidak selesai.</p> <p>11. Saya bingung mencari referensi untuk menyelesaikan tugas kuliah saya semenjak pandemi melanda sehingga tugas saya menjadi terabaikan.</p> <p>12. Saya terbebani dengan tugas kuliah saya yang sangat banyak, apalagi sejak kuliah daring.</p> <p>13. Saya merasa tertekan saat semua tugas dikumpul dihari yang sama.</p> <p>14. Saya merasa tertekan saat harus melakukan kuliah daring disaat yang sama saya juga harus menyelesaikan pekerjaan rumah.</p> <p>15. Saya merasa jenuh harus berada di rumah untuk melakukan kuliah daring.</p> <p>21. Saya merasa Jika jadwal kuliah daring saat ini mengganggu kegiatan saya sehari-hari di rumah.</p> <p>22. Saya merasa kesulitan untuk</p>	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>fokus saat kuliah daring dibandingkan kuliah tatap muka.</p> <p>23. Saya cemas karena kesulitan memahami materi selama kuliah daring, apalagi jika seharusnya ada praktikum namun diganti dengan alternatif lain.</p>		
2.	<p>Reaksi terhadap stressor Reaksi fisik, reaksi emosional, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif.</p>	<p>27. Saya tidak berselera makan saat sedang mengerjakan tugas-tugas kuliah.</p> <p>28. Saya mengalami gangguan tidur selama mengerjakan semua tugas kuliah dari dosen dimasa pandemic ini.</p> <p>34. Akhir-akhir ini saya sering merasa kelelahan</p> <p>35. Saya merasa sedih dengan pandemic covid-19 ini sehingga mengharuskan untuk melakukan perkuliahan secara daring.</p> <p>37. Proses pengerjaan tugas-tugas kuliah yang memiliki tenggat</p>	<p>31. Saya senang dengan pandemic covid-19 ini membuat saya lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga dirumah.</p> <p>38. Saya tetap dapat menjaga pola makan sehat saat saya harus mengerjakan semua tugas kuliah yang tenggat waktu pengumpulannya berdekatan dimasa pandemic covid-19 ini.</p> <p>39. Saya sudah terbiasa untuk tidak banyak tidur, sehingga tidak mengganggu saya jika harus mengerjakan banyak tugas kuliah.</p> <p>40. Saya mengabaikan</p>	9

		waktu berdekatan banyak menguras energi psikis saya.	masalah yang saya alami ketika harus menyelesaikan tugas kuliah	
TOTAL				28

B. Kejuhan Belajar

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Exhaustion Perasaan letih berkepanjangan baik secara fisik, mental, dan emosional.	2. Saya akan merasa sangat kelelahan secara fisik maupun mental seperti tubuh saya yang sakit atau saya menjadi tidak bersemangat setelah kuliah daring berakhir 3. Saya merasakan perasaan lelah secara emosi seperti munculnya rasa marah atau kesal, atau rasa sedih karena perkuliahan daring saya 4. Ketika bangun dari tidur di pagi hari dan harus kembali mengikuti perkuliahan daring, saya merasa tubuh saya terasa lelah karena saya tidak	6. Saya merasa studi saya sangat menyenangkan 8. Saya merasakan perasaan yang bersemangat karena studi saya 9. Saya bersemangat ketika bangun di pagi hari dan harus kembali mengikuti kuliah daring 10. Belajar atau menghadiri kelas dengan perkuliahan daring benar-benar menyenangkan dan membuat saya bersemangat	8

		<p>mendapat tidur yang cukup</p> <p>5. Belajar atau mengikuti kuliah daring benar-benar melelahkan fisik saya, saya menjadi sering merasakan pusing akibat kuliah daring</p>		
2.	<p>Depersonalization Proses penyeimbang antara tuntutan pekerjaan dengan kemampuan individu.</p>	<p>11. Saya menjadi kurang tertarik dengan studi saya sejak saya mendaftar kuliah karena jurusan tersebut tidak sesuai dengan harapan saya</p> <p>12. Saya menjadi kurang antusias dengan studi saya karena saya merasa jurusan ini tidak sesuai dengan minat saya</p> <p>13. Saya menjadi lebih sinis tentang potensi diri saya</p> <p>14. Saya meragukan pentingnya perkuliahan saya semenjak kuliah daring</p>	<p>15. Saya sangat tertarik dengan studi saya sejak saya mendaftar kuliah</p> <p>16. Saya sangat antusias dengan studi saya, saya merasa selalu bersemangat ketika belajar</p> <p>17. Saya sadar dengan potensi diri saya dan saya menerima potensi saya dengan lapang dada</p> <p>18. Saya yakin dengan pentingnya studi saya demi masa depan saya yang lebih baik</p>	8
3.	<p>Personal Accomplishment Rendahnya hasrat pencapaian prestasi diri, biasanya ditandai dengan</p>	<p>19. Saya dapat dengan efektif memecahkan masalah yang muncul dalam</p>	<p>25. Saya merasa kesulitan memecahkan masalah yang muncul dalam masa</p>	10

	<p>adanya perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, prestasi pada pendidikan, pekerjaan bahkan terhadap kehidupan.</p>	<p>masa studi saya</p> <p>20. Saya percaya bahwa saya memberikan kontribusi yang efektif untuk setiap kelas yang saya hadiri</p> <p>21. Saya selalu tepat waktu ketika harus mengikuti kuliah daring, bahkan saya selalu tepat waktu dalam mengumpulkan tugas</p> <p>22. Saya telah belajar banyak hal yang menarik selama masa studi saya</p> <p>24. Selama kelas saya merasa yakin bahwa saya efektif dalam menyelesaikan sesuatu sampai selesai seperti tugas dari dosen.</p>	<p>studi saya.</p> <p>26. Saya merasa bahwa saya tidak dapat memberikan kontribusi yang efektif untuk setiap kelas yang saya hadiri</p> <p>28. Saya pikir saya banyak belajar hal yang tidak bermanfaat selama masa studi saya</p> <p>29. Saya merasa biasa saja ketika saya mencapai tujuan belajar saya</p> <p>30. Selama kelas, saya merasa bahwa saya sulit menyelesaikan sesuatu seperti tugas kuliah hingga selesai</p>	
TOTAL				26

C. Grit

No.	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<p>Konsistensi Minat Kecenderungan individu untuk bertahan pada keinginan yang sama</p>	<p>1. Saya dapat mengatasi kesulitan seperti tugas kuliah atau</p>	<p>9. Ide dan rancangan baru terkadang mengalihkan perhatian saya</p>	14

	dalam jangka waktu yang panjang.	<p>sistem perkuliahan selama masa kuliah daring</p> <p>2. Kegagalan yang terjadi selama kuliah daring tidak mengecilkan hati saya</p> <p>3. Saya adalah seorang yang pekerja keras selama kuliah daring</p> <p>4. Perhatian saya tidak teralihkan ke ide atau rancangan baru ketika mengikuti kuliah daring</p> <p>5. Minat saya tidak berubah walaupun sedang mengikuti kuliah daring</p> <p>6. Saya terobsesi dengan suatu ide atau rancangan tertentu dan tidak akan kehilangan minat terhadap ide tersebut</p> <p>7. Mencapai sesuatu yang penting adalah tujuan tertinggi dalam hidup</p> <p>8. Saya bertujuan untuk menjadi yang terbaik pada setiap hal yang saya lakukan</p>	<p>ketika mengikuti kuliah daring</p> <p>10. Saya merasa minat saya tentang sistem perkuliahan berganti setelah mengikuti kuliah daring</p> <p>11. Saya pernah terobsesi dengan suatu ide atau rancangan tertentu namun hanya untuk waktu tertentu kemudian kehilangan minat terhadap ide tersebut</p> <p>12. Saya merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas maupun dalam sistem perkuliahan selama masa kuliah daring</p> <p>13. Kegagalan selama kuliah daring membuat saya merasa berkecil hati</p> <p>14. Saya merasa tidak bersemangat selama kuliah daring</p>	
2.	Ketekunan Usaha Sejauh mana orang akan berusaha keras dalam menghadapi tantangan.	16. Saya dapat menyelesaikan segala tugas perkuliahan yang sudah diberikan	26. Saya tertarik pada kegiatan baru setiap beberapa bulan sekali 27. Saya kesulitan	11

		<p>oleh dosen saya</p> <p>17. Saya telah mencapai tujuan yang membutuhkan waktu lama untuk dicapai</p> <p>18. Saya menjadi pribadi yang lebih rajin dan dapat mengerjakan tugas tepat waktu, apalagi semenjak kuliah daring</p> <p>19. Ketika saya sudah menetapkan suatu tujuan, saya akan tetap fokus melaksanakan tujuan tersebut</p> <p>21. Saya tidak mudah tertarik dengan kegiatan baru setiap beberapa bulan sekali</p> <p>22. Saya akan selalu mengusahakan agar sesuatu yang saya inginkan dapat tercapai</p> <p>23. Setiap tugas yang diberikan selama kuliah daring, saya merasa harus menyelesaikannya tepat waktu</p>	<p>menyelesaikan tugas yang diberikan dosen ataupun kesulitan terhadap sistem perkuliahan daring ini</p> <p>28. Saya belum bisa mencapai tujuan yang membutuhkan waktu yang bertahun-tahun untuk dicapai</p> <p>29. Saya menjadi semakin malas untuk mengerjakan tugas yang diberikan atau mengikuti perkuliahan daring</p>	
TOTAL				25

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

Skala Survei Penelitian

No.	Pernyataan	Pilihan	
		Ya	Tidak
1.	Saya merasa kuliah daring membuat saya mudah merasakan sakit		
2.	Saya merasa tidak nafsu makan selama kuliah daring		
3.	Saya merasa kuliah daring membuat saya menjadi pemarah		
4.	Saya merasa sedih dan murung ketika berkuliah daring		
5.	Saya merasa rasa stres yang saya alami meningkat semenjak berkuliah daring		
6.	Saya merasakan kelelahan secara fisik dan mental serta emosional selama berkuliah daring		
7.	Saya memilih untuk tidak aktif berkontribusi selama berkuliah daring		
8.	Saya minder atau merasa rendah diri terhadap diri saya sendiri maupun dengan kemampuan diri sendiri		
9.	Saya konsisten dengan minat saya sejak awal		
10.	Saya akan terus berusaha dengan baik ketika menghadapi sebuah masalah/rintangan		

IDENTITAS DIRI

(Identitas ini hanya untuk data, bukan untuk disebarluaskan)

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian Skala Penelitian

Berikut terdapat sejumlah pernyataan yang terkait dengan keadaan diri Anda dan hidup Anda. Tidak ada jawaban yang benar maupun salah untuk setiap pernyataan. Pada setiap pernyataan terdapat empat pilihan jawaban. Pilihlah jawaban yang Anda anggap paling menggambarkan diri Anda. Saya berharap Anda menjawab dengan jujur.

- SS (SANGAT SETUJU)
- S (SETUJU)
- TS (TIDAK SETUJU)
- STS (SANGAT TIDAK SETUJU)

SKALA A

No.	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa kesulitan dalam memahami materi kuliah yang disampaikan dosen secara daring sehingga saya tidak dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.				

2.	Saya kesulitan untuk memperoleh jaringan internet di rumah dan membuat saya tidak dapat mengikuti kuliah daring dengan baik.				
3.	Saya merasa tidak nyaman melakukan perkuliahan secara daring/online				
4.	Saya bingung memilih tugas mana yang harus saya kerjakan terlebih dahulu.				
5.	Saya kesulitan mencari referensi untuk menyelesaikan tugas kuliah sehingga tugas saya tidak selesai.				
6.	Saya bingung mencari referensi untuk menyelesaikan tugas kuliah saya semenjak pandemi melanda sehingga tugas saya menjadi terabaikan.				
7.	Saya terbebani dengan tugas kuliah saya yang sangat banyak, apalagi sejak kuliah daring.				
8.	Saya merasa tertekan saat semua tugas dikumpul dihari yang sama.				
9.	Saya merasa tertekan saat harus melakukan kuliah daring disaat yang sama saya juga harus menyelesaikan pekerjaan rumah.				
10.	Saya merasa jenuh harus berada di rumah untuk melakukan kuliah daring.				
11.	Saya mampu memahami materi kuliah yang diberikan secara daring oleh dosen.				
12.	Saya merasa nyaman mengikuti perkuliahan secara daring/online.				
13.	Saya mampu memilih tugas-tugas mana yang harus saya kerjakan terlebih dahulu.				
14.	Saya merasa Jika jadwal kuliah daring saat ini mengganggu kegiatan saya sehari-hari di rumah.				
15.	Saya merasa kesulitan untuk fokus saat kuliah daring dibandingkan kuliah tatap muka.				
16.	Saya cemas karena kesulitan memahami materi selama kuliah daring, apalagi jika seharusnya da praktikum namun diganti dengan alternatif lain.				
17.	Saya menyukai jadwal perkuliahan yang lebih fleksibel selama masa pandemic ini.				
18.	Saya mudah fokus memahami pelajaran yang disampaikan di perkuliahan daring selama masa pandemic ini.				

19.	Saya tidak merasa ada masalah ketika matakuliah praktikum diganti dengan alternatif lain selama perkuliahan daring dimasa pandemic ini.				
20.	Saya tidak berselera makan saat sedang mengerjakan tugas-tugas kuliah.				
21.	Saya mengalami gangguan tidur selama mengerjakan semua tugas kuliah dari dosen dimasa pandemic ini.				
22.	Saya senang dengan pandemic covid-19 ini membuat saya lebih banyak menghabiskan waktu bersama keluarga dirumah.				
23.	Akhir-akhir ini saya sering merasa kelelahan				
24.	Saya merasa sedih dengan pandemic covid-19 ini sehingga mengharuskan untuk melakukan perkuliahan secara daring.				
25.	Proses pengerjaan tugas-tugas kuliah yang memiliki tenggat waktu berdekatan banyak menguras energi psikis saya.				
26.	Saya tetap dapat menjaga pola makan sehat saat saya harus mengerjakan semua tugas kuliah yang tenggat waktu pengumpulannya berdekatan dimasa pandemic covid-19 ini.				
27.	Saya sudah terbiasa untuk tidak banyak tidur, sehingga tidak mengganggu saya jika harus mengerjakan banyak tugas kuliah.				
28.	Saya mengabaikan masalah yang saya alami ketika harus menyelesaikan tugas kuliah.				

SKALA B

No.	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya akan merasa sangat kelelahan secara fisik maupun mental seperti tubuh saya yang sakit atau saya menjadi tidak bersemangat setelah kuliah daring berakhir				
2.	Saya merasakan perasaan lelah secara emosi seperti munculnya rasa marah atau kesal, atau rasa sedih karena perkuliahan daring saya				
3.	Ketika bangun dari tidur di pagi hari dan harus kembali mengikuti perkuliahan daring, saya merasa tubuh saya terasa lelah karena saya tidak mendapat tidur yang cukup				

4.	Belajar atau mengikuti kuliah daring benar-benar melelahkan fisik saya, saya menjadi sering merasakan pusing akibat kuliah daring				
5.	Saya merasa studi saya sangat menyenangkan				
6.	Saya merasakan perasaan yang bersemangat karena studi saya				
7.	Saya bersemangat ketika bangun di pagi hari dan harus kembali mengikuti kuliah daring				
8.	Belajar atau menghadiri kelas dengan perkuliahan daring benar-benar menyenangkan dan membuat saya bersemangat				
9.	Saya menjadi kurang tertarik dengan studi saya sejak saya mendaftar kuliah karena jurusan tersebut tidak sesuai dengan harapan saya				
10.	Saya menjadi kurang antusias dengan studi saya karena saya merasa jurusan ini tidak sesuai dengan minat saya				
11.	Saya menjadi lebih sinis tentang potensi diri saya				
12.	Saya meragukan pentingnya perkuliahan saya semenjak kuliah daring				
13.	Saya sangat tertarik dengan studi saya sejak saya mendaftar kuliah				
14.	Saya sangat antusias dengan studi saya, saya merasa selalu bersemangat ketika belajar				
15.	Saya sadar dengan potensi diri saya dan saya menerima potensi saya dengan lapang dada				
16.	Saya yakin dengan pentingnya studi saya demi masa depan saya yang lebih baik				
17.	Saya dapat dengan efektif memecahkan masalah yang muncul dalam masa studi saya				
18.	Saya percaya bahwa saya memberikan kontribusi yang efektif untuk setiap kelas yang saya hadiri				
19.	Saya selalu tepat waktu ketika harus mengikuti kuliah daring, bahkan saya selalu tepat waktu dalam mengumpulkan tugas				
20.	Saya telah belajar banyak hal yang menarik selama masa studi saya				
21.	Selama kelas saya merasa yakin bahwa saya efektif dalam menyelesaikan sesuatu sampai selesai seperti tugas dari dosen.				

22.	Saya merasa kesulitan memecahkan masalah yang muncul dalam masa studi saya.				
23.	Saya merasa bahwa saya tidak dapat memberikan kontribusi yang efektif untuk setiap kelas yang saya hadiri				
24.	Saya pikir saya banyak belajar hal yang tidak bermanfaat selama masa studi saya				
25.	Saya merasa biasa saja ketika saya mencapai tujuan belajar saya				
26.	Selama kelas, saya merasa bahwa saya sulit menyelesaikan sesuatu seperti tugas kuliah hingga selesai				

SKALA C

No.	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat mengatasi kesulitan seperti tugas kuliah atau sistem perkuliahan selama masa kuliah daring				
2.	Kegagalan yang terjadi selama kuliah daring tidak mengecilkan hati saya				
3.	Saya adalah seorang yang pekerja keras selama kuliah daring				
4.	Perhatian saya tidak teralihkan ke ide atau rancangan baru ketika mengikuti kuliah daring				
5.	Minat saya tidak berubah walaupun sedang mengikuti kuliah daring				
6.	Saya terobsesi dengan suatu ide atau rancangan tertentu dan tidak akan kehilangan minat terhadap ide tersebut				
7.	Mencapai sesuatu yang penting adalah tujuan tertinggi dalam hidup				
8.	Saya bertujuan untuk menjadi yang terbaik pada setiap hal yang saya lakukan				
9.	Ide dan rancangan baru terkadang mengalihkan perhatian saya ketika mengikuti kuliah daring				
10.	Saya merasa minat saya tentang sistem perkuliahan berganti setelah mengikuti kuliah daring				
11.	Saya pernah terobsesi dengan suatu ide atau rancangan tertentu namun hanya untuk				

	waktu tertentu kemudian kehilangan minat terhadap ide tersebut				
12.	Saya merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas maupun dalam sistem perkuliahan selama masa kuliah daring				
13.	Kegagalan selama kuliah daring membuat saya merasa berkecil hati				
14.	Saya merasa tidak bersemangat selama kuliah daring				
15.	Saya dapat menyelesaikan segala tugas perkuliahan yang sudah diberikan oleh dosen saya				
16.	Saya telah mencapai tujuan yang membutuhkan waktu lama untuk dicapai				
17.	Saya menjadi pribadi yang lebih rajin dan dapat mengerjakan tugas tepat waktu, apalagi semenjak kuliah daring				
18.	Ketika saya sudah menetapkan suatu tujuan, saya akan tetap fokus melaksanakan tujuan tersebut				
19.	Saya tidak mudah tertarik dengan kegiatan baru setiap beberapa bulan sekali				
20.	Saya akan selalu mengusahakan agar sesuatu yang saya inginkan dapat tercapai				
21.	Setiap tugas yang diberikan selama kuliah daring, saya merasa harus menyelesaikannya tepat waktu				
22.	Saya tertarik pada kegiatan baru setiap beberapa bulan sekali				
23.	Saya kesulitan menyelesaikan tugas yang diberikan dosen ataupun kesulitan terhadap sistem perkuliahan daring ini				
24.	Saya belum bisa mencapai tujuan yang membutuhkan waktu yang bertahun-tahun untuk dicapai				
25.	Saya menjadi semakin malas untuk mengerjakan tugas yang diberikan atau mengikuti perkuliahan daring				

Lampiran 4. Input Data Excel (Try Out)

A. Stres Akademik

No.	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	36	37	38	39	40	TOTAL	ASPEK 1	ASPEK 2	
1	2	1	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	4	3	3	4	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	4	2	3	2	3	2	98	63	35
2	3	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	4	3	3	4	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	2	116	78	38
3	4	3	3	4	4	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	1	4	4	3	4	3	2	3	133	90	43	
4	4	3	3	2	4	3	2	2	2	1	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	1	2	2	1	4	4	4	1	4	4	4	3	120	78	42	
5	4	2	4	1	3	2	4	2	2	3	3	2	2	3	4	4	2	3	1	2	3	3	3	4	4	3	2	1	3	1	2	1	4	4	2	2	1	3	2	3	104	73	31	
6	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	4	93	58	35
7	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	108	69	39	
8	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	4	4	3	1	2	1	2	1	4	1	3	4	1	3	2	1	1	2	4	1	3	4	4	3	3	2	1	3	1	92	59	33	
9	3	3	3	2	2	3	2	3	1	1	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	4	4	4	3	3	1	2	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	1	112	72	40	
10	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	4	4	4	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	4	3	2	4	2	3	4	3	1	4	3	4	2	108	67	41	
11	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	4	4	3	4	2	2	2	2	2	4	3	4	3	3	4	2	3	4	1	2	2	3	4	4	1	3	2	2	3	107	71	36	
12	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	2	4	3	1	2	3	4	4	4	4	1	4	2	3	1	120	82	38
13	4	1	4	3	4	3	2	2	1	4	4	2	2	4	4	4	1	3	3	1	3	4	4	3	4	4	1	2	3	3	4	4	1	4	4	2	4	3	3	2	118	78	40	
14	2	3	2	2	4	1	3	4	2	2	4	3	4	2	4	3	2	2	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	1	1	4	1	2	4	2	3	1	113	75	38	
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	97	59	38	
16	3	2	3	3	4	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	113	78	35	
17	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	4	4	4	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	4	2	2	1	3	3	2	4	3	2	4	4	3	3	110	70	40
18	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	4	4	4	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	1	3	3	2	4	3	2	4	4	3	3	111	70	41
19	2	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	4	3	2	4	2	2	3	2	4	2	2	2	3	4	3	2	4	3	2	4	104	64	40	
20	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	105	68	37	
21	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	88	54	34	
22	3	4	3	2	2	2	2	1	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	121	77	44	
23	3	1	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	1	3	2	2	1	4	3	1	3	2	2	3	1	2	3	2	2	4	4	2	3	3	3	4	101	63	38	
24	3	1	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	3	1	3	2	2	3	3	2	3	2	2	4	4	2	3	3	3	3	103	64	39	
25	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	1	114	75	39	
26	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	2	1	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	1	97	66	31	
27	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	3	2	3	4	4	2	1	3	3	1	4	4	1	3	3	1	104	67	37	
28	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	4	2	1	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	3	3	120	77	43	
29	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	1	2	4	2	2	2	1	4	3	2	3	1	3	1	91	60	31	
30	4	1	4	1	4	1	1	1	1	4	1	3	4	2	4	4	1	4	1	1	2	4	4	2	4	2	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	114	65	49
31	2	1	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	3	2	3	1	94	61	33
32	3	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	2	113	76	37
33	4	3	3	4	4	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	1	4	4	3	4	3	2	2	134	92	42	

34	4	3	3	2	4	3	2	2	2	1	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	4	4	1	4	4	4	126	80	46					
35	4	2	4	1	3	2	4	2	2	3	3	2	2	3	4	4	2	3	1	2	4	3	3	3	4	3	2	1	4	1	2	1	4	4	4	2	2	1	3	2	2	104	73	31	
36	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	89	58	31			
37	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	106	67	39		
38	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	4	4	3	1	2	1	2	1	4	2	3	4	2	3	2	1	1	4	4	1	3	4	4	4	3	3	2	1	3	1	96	61	35	
39	3	3	3	2	3	2	3	1	1	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	4	2	3	4	4	3	3	4	3	2	114	70	44		
40	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	4	4	4	2	3	2	2	1	2	4	2	3	2	2	2	2	4	3	2	4	2	3	4	3	1	4	3	4	4	110	67	43			
41	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	4	4	3	4	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	1	2	2	3	4	4	1	3	2	2	3	105	70	35		
42	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	2	2	4	3	1	2	3	4	4	4	4	1	4	2	3	3	124	84	40	
43	4	1	4	3	4	3	2	2	1	4	4	2	2	4	4	4	1	3	3	1	4	4	4	2	4	4	1	2	4	3	4	4	1	4	4	2	4	3	3	1	118	78	40		
44	2	3	2	2	4	1	3	4	2	2	4	3	4	2	4	3	2	2	2	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	1	1	4	1	2	4	2	3	3	116	75	41			
45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	97	61	36		
46	3	2	3	3	4	2	2	2	2	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	115	76	39			
47	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	2	2	1	3	3	2	4	3	2	4	4	3	1	106	68	38		
48	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	4	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	4	2	2	1	3	3	2	4	3	2	4	4	3	1	106	68	38		
49	2	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	4	3	2	4	3	2	2	98	61	37		
50	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	104	65	39		
51	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	91	56	35		
52	3	4	3	2	2	2	2	1	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	119	76	43		
53	3	1	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	4	4	2	3	3	3	2	103	65	38			
54	3	1	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	1	3	2	2	2	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4	4	2	3	3	3	2	103	65	38				
55	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	113	74	39		
56	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	2	1	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	2	98	65	33	
57	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	1	3	3	1	4	4	1	3	3	3	2	107	68	39		
58	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	2	1	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	3	4	4	4	3	3	2	119	76	43			
59	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	1	4	3	2	3	1	3	2	92	61	31			
60	4	1	4	1	4	1	1	1	1	4	1	3	4	2	4	4	1	4	1	1	4	4	4	4	4	2	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	118	69	49			
61	2	1	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	2	2	2	4	2	3	2	3	1	95	61	34		
62	3	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	4	3	3	2	114	76	38	
63	4	3	3	4	4	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	1	4	4	3	4	3	2	2	135	92	43			
64	4	3	3	2	4	3	2	2	2	1	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	4	4	3	1	4	4	4	4	126	80	46			
65	4	2	4	1	3	2	4	2	2	3	3	2	2	3	4	4	2	3	1	2	4	3	3	3	4	3	2	1	4	1	2	1	4	4	2	2	1	3	2	2	104	73	31		
66	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	4	3	2	2	2	93	58	35				
67	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	2	2	3	4	2	3	2	3	2	107	67	40			
68	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	4	4	3	1	2	1	2	1	4	2	3	4	2	3	2	1	1	4	4	4	3	4	4	4	3	2	1	3	1	100	61	39		
69	3	3	3	2	3	2	3	1	1	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	4	2	3	4	4	3	3	4	3	2	114	70	44		
70	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	4	4	4	2	3	2	2	2	1	2	4	2	3	2	2	2	4	3	2	3	2	3	4	4	1	4	3	4	4	110	67	43			
71	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	4	4	3	4	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	1	4	2	3	4	3	1	3	2	2	3	106	70	36		
72	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	4	3	1	4	3	4	4	4	1	4	2	3	3	126	84	42			
73	4	1	4	3	4	3	2	2	1	4	4	2	2	4	4	4	1	3	3	1	4	4	4	4	4	2	4	4	1	2	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	1	118	78	40

74	2	3	2	2	4	1	3	4	2	2	4	3	4	2	4	3	2	2	2	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	1	1	4	3	2	4	2	3	3	117	75	42	
75	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	96	61	35	
76	3	2	3	3	4	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	3	4	3	2	3	2	3	117	76	41	
77	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	4	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	4	2	2	1	4	3	2	4	4	2	4	4	3	1	108	68	40	
78	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	4	4	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	4	2	2	1	3	3	2	4	3	2	4	4	3	1	106	68	38
79	2	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4	4	2	4	3	2	2	100	61	39	
80	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	104	65	39

B. Kejenuhan Belajar

No.	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	TOTAL	ASPEK A	ASPEK B	ASPEK C
1	4	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	1	3	4	3	3	3	79	26	16	37
2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	1	77	30	22	25
3	3	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	1	2	1	87	35	25	27
4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	1	2	1	4	2	3	1	2	1	4	3	4	2	83	35	19	29
5	2	1	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	1	4	3	3	3	1	1	3	2	2	3	71	24	18	29
6	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	72	24	8	40
7	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	4	3	4	82	29	20	33
8	4	3	2	4	2	2	1	1	2	2	1	2	3	3	2	2	1	1	3	3	4	4	3	3	1	3	3	4	2	3	74	23	15	36
9	4	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	3	1	2	2	1	3	3	4	3	3	3	1	3	3	4	4	3	82	28	17	37
10	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	74	28	15	31
11	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	3	3	4	3	4	3	1	1	3	3	4	4	75	26	13	36
12	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	3	4	80	28	15	37
13	3	3	4	2	4	1	1	1	2	2	1	1	4	4	1	1	1	1	2	4	2	4	4	4	2	1	1	3	2	2	68	23	14	31
14	3	3	4	4	4	2	2	2	3	2	1	1	3	2	1	2	1	1	3	2	3	4	3	3	1	1	3	4	4	2	74	29	12	33
15	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	77	24	16	37
16	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	1	4	3	4	4	2	77	29	15	33
17	3	3	4	4	4	3	2	2	2	4	1	1	2	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	1	77	31	12	34
18	3	4	4	4	4	3	2	2	2	4	1	1	2	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	1	80	32	12	36
19	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	3	2	3	3	4	2	4	2	4	4	3	2	81	30	15	36
20	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	81	25	16	40
21	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	76	20	16	40
22	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	2	1	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	89	33	14	42
23	4	4	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	1	4	3	3	4	81	30	18	33
24	4	4	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	4	3	4	4	83	30	18	35
25	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	4	3	4	1	81	32	19	30
26	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	1	3	2	2	2	2	1	2	2	3	1	3	3	2	2	3	4	3	3	73	28	14	31
27	4	4	3	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	1	1	4	4	4	2	80	31	17	32
28	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	4	2	1	2	1	83	33	21	29

29	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	83	26	17	40
30	4	3	3	4	1	1	3	1	3	3	2	1	4	4	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	85	26	15	44
31	3	2	2	2	2	4	4	1	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	83	27	16	40
32	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	2	4	3	2	3	3	2	1	2	1	4	4	2	2	2	2	3	2	2	81	32	22	27
33	4	4	4	4	4	3	1	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	4	3	1	4	4	2	2	4	2	2	1	90	34	25	31
34	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	2	3	3	2	1	2	1	4	2	3	1	1	1	3	3	3	1	83	39	19	25
35	2	2	3	2	2	4	4	2	4	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	1	4	3	3	3	2	2	4	2	2	4	79	28	18	33
36	3	3	2	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	68	20	8	40
37	3	3	3	3	3	1	2	4	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	80	29	20	31
38	4	4	2	4	2	1	1	1	2	1	1	2	3	3	2	2	1	1	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	2	4	78	22	15	41
39	3	3	3	4	4	1	2	1	2	1	2	2	4	3	1	2	2	1	4	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	81	24	17	40
40	3	3	2	3	3	2	1	4	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	1	77	28	15	34
41	4	4	3	3	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	3	4	4	3	4	3	2	2	4	3	3	4	77	25	13	39
42	3	3	3	3	3	2	2	1	4	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	79	27	15	37
43	4	4	4	2	4	1	1	1	2	2	1	1	4	4	1	1	1	1	2	4	2	4	4	4	1	1	2	4	2	1	70	25	14	31
44	4	4	4	4	4	1	1	2	4	1	1	1	3	2	1	2	1	1	3	1	4	4	3	3	2	2	3	3	3	2	74	29	12	33
45	3	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	73	21	16	36
46	2	3	3	3	3	4	2	4	3	4	1	1	2	2	2	3	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	76	31	15	30
47	4	4	4	4	4	3	1	2	1	4	1	1	2	2	1	2	2	1	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	79	31	12	36
48	4	4	4	4	4	4	2	1	2	4	1	1	2	2	1	2	2	1	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	81	33	12	36
49	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	3	2	4	3	4	1	3	2	3	3	3	2	79	31	15	33
50	3	3	2	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	77	22	16	39
51	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	73	18	16	39
52	4	3	4	3	4	3	4	1	3	3	1	1	2	2	2	3	2	1	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	87	32	14	41
53	3	3	3	4	3	2	3	1	4	1	2	2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	81	27	18	36
54	3	3	3	4	3	1	4	1	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	4	4	3	4	2	2	2	3	3	3	3	82	28	18	36
55	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	4	1	2	2	3	3	3	2	80	32	19	29
56	3	3	3	2	3	2	4	1	4	4	1	1	3	2	2	2	2	1	2	2	4	1	3	4	2	2	4	3	4	3	77	29	14	34
57	3	3	3	3	4	1	3	2	4	3	2	2	3	2	1	3	2	2	1	4	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	78	29	17	32
58	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	2	2	2	2	87	33	21	33
59	4	4	3	3	3	1	2	1	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	83	27	17	39
60	4	4	4	4	1	1	4	2	3	4	1	1	4	4	1	1	1	1	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	89	31	14	44

61	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	1	1	1	2	1	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	74	25	11	38
62	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	1	4	4	2	4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	80	29	24	27
63	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	4	2	2	1	90	36	25	29
64	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	1	4	1	3	3	2	1	2	1	4	2	3	1	1	1	3	3	3	1	78	36	17	25
65	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	3	4	2	4	1	1	3	1	4	3	3	3	2	2	4	2	2	4	76	25	18	33
66	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	70	23	10	37
67	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	1	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	81	28	21	32
68	4	4	2	4	2	2	1	1	2	2	1	2	4	3	2	1	1	1	3	3	4	4	3	3	2	3	4	4	2	4	78	24	15	39
69	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	1	1	4	3	1	1	1	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	78	27	14	37
70	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2	1	2	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	72	27	14	31
71	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	3	3	4	3	4	3	2	2	4	3	3	4	75	27	10	38
72	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	2	1	1	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	73	27	11	35
73	4	4	4	2	4	1	1	1	2	2	1	1	3	4	1	2	1	1	2	4	2	4	4	4	1	1	2	4	2	1	70	25	14	31
74	4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	1	1	4	1	1	2	1	1	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	76	31	12	33
75	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	23	13	34
76	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	1	1	3	1	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	70	28	11	31
77	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	1	1	2	1	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	78	33	11	34
78	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	1	1	1	2	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	77	33	10	34
79	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	3	1	1	1	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	73	29	11	33
80	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72	24	12	36

C. Grit

No.	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	TOTAL	ASPEK A	ASPEK B	
1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	4	4	3	2	1	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	1	4	3	85	40	45	
2	3	3	2	2	3	2	3	3	1	3	1	1	4	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	1	2	1	4	73	34	39	
3	2	2	4	2	2	2	3	3	1	1	1	1	2	1	1	3	4	4	2	2	4	3	4	3	1	3	1	2	1	4	69	28	41	
4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	3	1	2	1	2	1	3	2	2	4	4	4	3	3	4	1	3	2	2	2	4	83	40	43	
5	3	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2	3	4	1	1	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	4	2	1	2	1	75	37	38	
6	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	94	43	51	
7	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	3	1	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	1	2	3	1	2	1	64	30	34	
8	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	1	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	4	3	1	4	4	101	51	50	
9	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	1	1	4	1	2	4	3	3	3	4	2	4	4	3	2	1	1	2	3	4	81	38	43	
10	3	4	3	2	2	2	3	4	2	1	1	1	3	3	1	3	4	3	4	3	2	3	4	3	1	1	4	4	3	4	81	35	46	
11	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	1	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	91	43	48	
12	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	2	1	3	2	1	3	3	3	2	3	2	4	4	3	2	2	1	2	1	4	77	38	39	
13	2	2	2	4	4	2	4	4	1	4	1	1	1	1	1	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	1	2	1	1	2	75	34	41	
14	3	3	3	4	3	3	4	4	1	3	1	1	4	4	1	4	3	3	4	2	2	4	4	4	1	1	1	2	3	1	81	42	39	
15	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1	4	4	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	4	4	81	39	42	
16	2	2	2	2	3	4	4	3	1	1	2	2	4	2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	1	1	3	2	4	74	35	39	
17	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	2	1	4	4	1	3	2	3	4	4	2	4	4	3	1	2	2	1	4	1	82	42	40	
18	3	4	3	2	3	3	4	3	2	4	2	1	3	4	1	3	2	3	4	4	2	4	4	3	2	1	1	2	4	1	82	42	40	
19	3	4	3	2	3	3	3	4	1	4	2	4	3	3	1	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	4	1	2	1	85	43	42	
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	4	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	86	40	46	
21	3	3	2	2	3	2	3	3	1	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	4	87	41	46	
22	2	2	2	2	3	4	4	4	2	3	1	1	2	2	1	3	3	2	4	3	2	3	3	2	1	1	1	2	1	4	70	35	35	
23	3	3	2	2	2	2	3	2	1	4	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	1	3	67	33	34

24	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	1	4	2	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	1	2	2	2	4	68	33	35	
25	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	1	4	2	3	71	29	42		
26	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	1	1	4	69	33	36	
27	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	1	3	1	2	2	4	67	31	36	
28	3	2	4	3	3	2	3	4	2	2	3	2	1	1	1	3	3	2	2	3	3	4	4	4	2	1	2	1	1	3	74	36	38	
29	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	1	4	1	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	1	3	2	4	1	4	80	38	42	
30	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	2	1	4	100	49	51	
31	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	4	2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	1	3	3	87	40	47	
32	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	2	4	2	2	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	3	78	36	42	
33	2	2	4	2	2	2	3	3	1	2	1	1	2	1	2	4	4	4	2	4	4	3	4	3	2	3	1	2	1	4	75	30	45	
34	2	4	4	4	4	2	4	2	3	3	1	1	1	2	1	4	4	2	4	4	4	4	3	4	1	3	1	1	2	4	83	38	45	
35	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	1	1	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	2	2	2	2	81	35	46	
36	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	93	42	51	
37	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1	3	2	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	73	32	41	
38	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	1	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3	2	3	4	102	50	52	
39	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	1	2	3	2	2	4	3	4	4	4	2	4	4	3	2	2	2	2	3	4	86	39	47	
40	3	4	3	2	2	2	3	4	2	2	1	2	3	3	1	3	4	3	4	4	2	4	4	3	1	1	3	3	3	4	83	37	46	
41	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	91	43	48	
42	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	1	3	4	3	4	3	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	84	39	45
43	2	2	2	4	4	2	4	4	1	3	1	1	1	1	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	2	74	33	41	
44	3	3	3	4	3	3	4	4	1	3	1	1	3	3	1	4	3	4	4	2	4	4	4	4	1	2	1	2	3	1	83	40	43	
45	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	2	4	3	2	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	83	38	45	
46	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	2	4	4	2	4	3	4	3	2	1	3	2	4	82	37	45	
47	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	1	88	42	46	
48	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	2	4	4	3	4	4	2	4	4	3	2	2	2	2	4	1	87	42	45	
49	3	4	3	2	3	3	3	4	1	3	2	3	3	3	1	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	2	3	1	2	2	86	41	45	

50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	88	41	47
51	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	85	40	45
52	2	2	2	2	3	4	4	4	2	3	1	2	2	2	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4	1	2	1	2	1	4	80	37	43
53	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	2	4	4	3	3	4	2	2	2	2	2	3	77	35	42
54	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	4	2	4	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	77	35	42
55	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	78	32	46
56	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	2	2	3	2	2	4	79	35	44
57	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	4	3	2	3	3	2	3	2	2	2	4	77	33	44
58	3	2	4	3	3	2	3	4	2	2	3	1	1	1	2	4	4	2	4	3	3	4	4	4	2	2	2	1	1	3	79	36	43
59	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	4	2	3	2	4	2	4	85	39	46
60	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	4	4	1	1	3	4	4	4	3	4	4	3	4	1	4	3	1	1	4	94	47	47
61	4	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	1	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	86	44	42
62	3	4	4	2	4	4	3	3	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	81	42	39
63	4	2	4	4	4	2	4	3	1	2	1	1	2	1	2	3	4	4	2	2	4	3	4	3	2	3	1	2	1	4	79	37	42
64	2	4	3	4	4	2	4	4	3	3	1	1	1	2	1	3	2	2	4	4	4	3	3	4	1	3	1	1	2	4	80	39	41
65	4	3	4	2	4	2	3	4	2	3	2	3	3	1	1	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	4	2	2	2	2	81	41	40
66	3	4	4	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	4	95	46	49
67	4	3	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	74	37	37
68	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	1	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	4	3	2	3	4	101	51	50
69	3	4	3	4	3	2	4	4	2	3	1	2	3	2	2	4	3	3	3	4	2	4	4	3	2	2	2	2	3	4	87	42	45
70	4	4	3	4	2	4	4	4	2	2	1	2	3	3	1	3	4	3	4	3	2	3	4	3	1	1	3	3	3	4	87	43	44
71	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	92	47	45
72	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	3	2	4	4	3	2	2	2	2	2	4	83	42	41
73	4	4	2	4	4	2	3	4	1	3	1	1	1	1	1	4	2	2	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	2	75	36	39
74	3	4	4	4	3	3	4	4	1	3	1	1	3	3	1	4	3	3	4	2	2	4	4	4	1	2	1	2	3	1	82	42	40
75	3	3	4	2	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	81	42	39

76	4	4	2	2	3	4	4	4	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	2	1	3	2	4	81	42	39
77	3	4	4	2	3	3	4	4	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	4	2	4	4	3	2	2	2	2	4	1	86	44	42
78	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	4	2	4	4	3	2	2	2	2	4	1	88	46	42
79	3	4	3	4	3	3	4	4	1	3	2	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	1	2	2	86	44	42
80	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	88	44	44

Lampiran 5. *Input Data Excel (Pasca Try Out)*

A. Stres Akademik

No.	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	ASPEK A	ASPEK B	TOTAL	
1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	2	3	1	43	22	65	
2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	57	26	83	
3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	2	73	29	102	
4	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	65	34	99	
5	4	2	4	1	3	3	2	2	3	4	4	3	1	4	3	3	3	4	3	2	1	2	4	2	1	3	2	2	56	19	75	
6	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	3	4	3	1	2	46	22	68	
7	2	2	3	2	2	2	3	2	3	4	2	3	2	2	4	2	2	4	2	1	2	3	2	3	3	2	3	4	48	23	71	
8	2	2	3	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	4	3	3	2	2	3	42	22	64	
9	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	45	22	67	
10	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	1	3	2	1	3	3	3	3	4	3	4	3	46	27	73	
11	4	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	2	3	3	52	28	80	
12	2	2	1	3	1	1	2	4	3	4	2	1	2	3	4	2	1	2	3	4	4	1	4	2	4	4	2	4	43	29	72	
13	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	3	4	3	3	2	49	25	74	
14	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	43	24	67	
15	2	1	3	3	2	2	4	3	4	4	2	3	3	4	4	2	2	2	2	4	3	2	4	4	4	4	4	2	52	31	83	
16	2	2	2	4	3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	52	30	82	
17	2	1	2	3	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	2	44	22	66	
18	3	2	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	2	2	4	4	4	3	4	3	58	28	86	
19	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	3	2	4	3	2	2	3	4	3	4	2	3	2	48	25	73	
20	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	1	3	2	1	3	1	4	1	3	3	1	2	34	19	53	
21	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	4	4	4	1	3	3	39	24	63

22	1	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	3	2	3	3	38	24	62	
23	2	1	2	3	2	2	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	4	3	2	2	48	25	73	
24	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	45	25	70	
25	2	2	2	4	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	52	28	80	
26	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	48	24	72	
27	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	50	23	73	
28	2	3	2	3	2	2	3	4	2	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	4	3	3	1	1	2	47	23	70	
29	2	2	3	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	4	2	3	3	54	26	80	
30	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	2	2	3	63	28	91	
31	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	3	1	3	51	28	79	
32	4	2	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	4	3	2	2	3	2	59	26	85	
33	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	1	1	3	3	3	2	2	1	4	4	1	3	4	4	2	1	2	54	25	79	
34	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	49	30	79	
35	2	1	1	4	3	2	2	3	4	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	3	1	4	2	3	2	2	1	36	20	56	
36	3	2	3	3	2	2	2	4	2	4	3	4	3	1	4	4	3	4	1	3	4	2	2	4	3	3	1	4	54	26	80	
37	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	50	22	72	
38	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	58	25	83	
39	3	2	4	3	2	2	3	4	3	4	2	4	1	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	1	1	57	28	85
40	4	2	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	3	60	29	89
41	2	1	2	1	1	1	3	2	2	4	2	3	1	2	4	2	2	3	2	1	3	2	4	4	3	2	3	3	40	25	65	
42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	4	4	1	1	1	4	4	2	3	3	3	3	2	2	48	26	74	
43	2	3	2	3	2	2	2	4	3	4	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	4	2	4	3	4	2	4	3	46	29	75	
44	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	48	25	73	
45	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	1	2	4	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	4	43	18	61
46	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	49	25	74	
47	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	2	4	3	3	3	2	4	4	2	3	4	2	64	27	91

48	1	2	1	1	1	2	3	3	3	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	3	4	2	4	2	2	3	4	30	27	57	
49	3	2	4	3	2	2	3	3	2	4	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	50	22	72	
50	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	3	2	2	2	2	56	23	79		
51	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	4	4	1	2	3	56	28	84	
52	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	42	20	62	
53	2	3	4	3	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	3	3	3	2	2	2	4	4	4	1	4	2	55	25	80
54	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	4	3	4	2	49	26	75	
55	2	2	3	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	1	3	4	4	3	4	3	3	1	42	26	68
56	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	1	4	2	4	3	4	1	2	3	46	24	70
57	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	4	4	3	2	3	59	25	84
58	2	2	2	2	1	1	2	4	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	4	2	3	2	38	26	64	
59	4	2	4	3	2	2	3	4	3	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	56	30	86
60	3	2	1	2	3	2	1	4	2	3	2	1	1	2	3	2	2	2	3	1	2	1	3	2	3	2	3	3	41	20	61	
61	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	1	4	4	4	1	1	1	58	24	82	
62	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	48	22	70	
63	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	54	25	79	
64	2	3	3	2	2	2	3	4	2	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	49	30	79	
65	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	43	22	65
66	2	2	2	3	1	3	2	2	1	2	4	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	42	24	66	
67	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	2	28	15	43
68	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	1	4	45	27	72	
69	3	3	2	3	3	2	4	4	4	4	3	1	2	4	3	4	1	3	2	4	4	1	4	3	4	2	2	2	55	26	81	
70	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	53	25	78
71	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	51	25	76
72	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	4	4	1	2	3	3	3	2	2	4	2	1	1	2	43	20	63	
73	3	2	1	2	3	4	2	2	4	4	1	2	3	4	4	4	2	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	51	22	73	

74	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	50	23	73	
75	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	4	3	4	4	4	1	1	1	63	24	87
76	1	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	3	3	4	2	2	2	3	3	4	4	4	4	2	1	1	47	26	73	
77	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	2	1	2	3	4	3	1	2	2	3	3	1	3	4	3	1	2	1	53	21	74	
78	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	1	2	2	4	3	3	2	2	2	4	3	2	3	3	2	3	2	3	51	25	76	
79	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	39	21	60	
80	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	50	23	73
81	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	50	23	73
82	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	38	19	57
83	3	2	4	1	1	2	3	2	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	47	23	70	
84	3	2	1	3	3	2	3	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	54	25	79
85	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	47	25	72
86	4	2	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	2	64	28	92	
87	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	49	26	75	
88	2	1	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	39	23	62	
89	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	43	20	63	
90	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	45	22	67	
91	3	2	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	4	2	4	4	4	3	3	2	57	28	85	
92	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	44	23	67	
93	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	57	22	79		
94	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4	1	1	1	4	4	1	4	4	3	2	2	2	50	26	76	
95	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	1	2	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	2	3	3	43	23	66	
96	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	38	22	60	
97	1	1	2	3	4	2	3	3	3	4	1	1	2	4	3	4	1	1	2	4	4	2	3	4	3	2	1	3	45	26	71	
98	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	3	2	45	20	65	
99	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	47	24	71	

100	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	3	4	2	3	3	61	29	90
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

B. Kejenuhan Belajar

No.	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	ASPEK A	ASPEK B	ASPEK C	TOTAL	
1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	19	16	31	66	
2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	23	22	22	67	
3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	31	25	22	78	
4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	1	2	1	4	2	1	1	1	3	3	1	28	19	19	66	
5	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	1	4	3	3	2	2	2	2	4	20	18	26	64	
6	4	4	4	4	2	2	3	2	2	1	3	1	1	2	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	25	14	33	72	
7	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	18	17	27	62	
8	3	3	2	2	2	3	3	3	1	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	21	15	30	66
9	2	2	4	4	2	2	3	1	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	20	19	27	66
10	3	3	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	21	13	28	62
11	4	3	4	4	3	3	4	3	1	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	2	28	15	24	67	
12	3	4	1	3	2	2	3	4	1	1	1	1	2	3	2	1	2	2	4	4	3	2	2	3	3	3	22	12	28	62	
13	3	3	3	3	2	2	3	3	1	1	2	3	1	2	2	1	3	2	3	4	2	2	2	4	3	3	22	13	28	63	
14	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	20	16	29	65	
15	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	25	22	25	72	
16	3	3	3	3	2	2	3	3	1	1	2	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	22	15	26	63	
17	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	20	18	28	66
18	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	22	17	23	62	
19	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	25	18	27	70	
20	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	15	10	40	65	
21	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	2	2	3	1	2	3	1	18	28	22	68	
22	3	2	4	3	3	2	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	23	13	30	66	
23	2	4	3	3	2	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	4	2	3	2	4	3	3	23	13	28	64	

24	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	3	2	3	4	2	3	2	4	3	3	16	12	29	57
25	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	1	1	2	2	2	3	3	2	4	2	2	3	4	3	2	21	13	28	62
26	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	20	21	24	65
27	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	1	2	2	2	1	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	23	13	32	68
28	3	3	4	4	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	23	13	31	67
29	3	3	4	3	2	2	4	3	2	1	2	3	2	2	1	1	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	24	14	30	68
30	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	2	4	1	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	25	17	26	68
31	4	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	24	18	28	70
32	3	3	3	2	2	3	4	3	4	4	4	4	2	3	1	1	4	2	4	2	2	2	3	3	3	2	23	23	27	73
33	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	1	2	2	1	2	20	20	24	64
34	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	28	17	27	72
35	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	17	9	34	60
36	2	3	2	3	4	4	3	4	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	25	14	26	65
37	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	2	3	1	23	20	23	66
38	3	3	2	2	3	3	2	3	4	4	2	4	3	3	2	1	3	2	3	3	1	1	2	2	2	2	21	23	21	65
39	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	4	3	2	3	2	1	2	2	4	4	3	1	1	2	3	1	29	19	23	71
40	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	4	2	28	18	27	73
41	4	4	4	4	1	2	3	3	1	1	2	3	1	2	1	1	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	25	12	35	72
42	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	21	20	24	65
43	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	20	14	29	63
44	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	24	16	29	69
45	4	4	4	4	3	1	1	1	1	4	3	4	1	4	4	1	4	2	1	1	4	1	1	1	1	4	22	22	20	64
46	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	18	15	27	60
47	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	31	25	15	71
48	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	1	2	2	1	1	4	4	3	4	4	1	1	1	4	4	19	14	30	63
49	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	20	17	28	65

50	2	1	1	2	3	3	1	2	4	4	3	2	1	2	4	4	2	2	1	1	1	4	4	2	3	3	15	24	23	62	
51	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	26	13	26	65		
52	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	20	17	25	62	
53	3	1	3	3	2	1	3	3	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	4	3	4	3	2	3	4	4	19	10	31	60	
54	4	4	4	4	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	25	21	21	67	
55	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	4	2	3	3	2	3	4	3	22	15	29	66	
56	4	4	4	4	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	27	20	29	76	
57	4	4	4	4	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	26	17	28	71	
58	3	3	3	3	3	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	22	9	33	64	
59	3	4	4	4	3	3	3	3	1	1	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	27	16	27	70	
60	2	3	4	3	2	2	3	2	1	1	2	2	1	1	1	1	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	21	10	32	63	
61	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	20	20	25	65	
62	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	17	17	30	64	
63	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	23	16	28	67	
64	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	23	17	28	68	
65	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	17	17	30	64	
66	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	23	17	26	66	
67	1	1	2	3	1	3	1	2	2	4	3	2	1	1	1	4	4	2	4	3	2	3	1	3	1	4	14	18	27	59	
68	2	2	4	4	2	3	3	3	1	1	3	1	2	2	1	1	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	23	12	33	68	
69	4	3	3	4	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	2	4	1	1	2	2	2	20	20	23	63	
70	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	22	19	24	65	
71	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	24	16	29	69	
72	3	2	3	3	3	2	3	3	1	1	1	1	2	2	1	1	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	22	10	35	67
73	4	4	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	1	1	3	3	22	19	21	62	
74	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	21	20	25	66	
75	4	4	4	4	3	1	3	1	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	2	4	4	1	1	1	1	1	24	20	23	67	

76	4	4	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	23	20	25	68	
77	4	3	4	3	2	1	2	1	3	4	3	4	2	1	2	1	3	4	3	4	2	1	2	2	1	2	20	20	24	64	
78	3	4	3	3	3	2	2	1	3	2	3	4	2	2	2	2	4	3	4	3	4	1	2	2	1	2	21	20	26	67	
79	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	16	16	27	59	
80	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	21	21	26	68	
81	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	21	21	26	68	
82	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	17	16	28	61	
83	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	1	1	3	3	3	23	21	24	68	
84	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	23	16	29	68	
85	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	24	16	29	69	
86	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	4	2	1	3	2	4	2	2	1	1	2	2	3	32	22	22	76	
87	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	23	17	25	65	
88	3	2	4	3	2	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	21	11	33	65	
89	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	3	2	2	1	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	15	13	31	59	
90	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	21	20	25	66	
91	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	28	17	29	74	
92	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	17	15	29	61	
93	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	24	18	28	70	
94	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	20	20	25	65	
95	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	20	17	29	66	
96	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	16	16	30	62	
97	3	3	4	4	2	1	3	3	3	2	2	3	4	4	1	2	1	1	2	2	2	3	3	2	3	3	23	21	22	66	
98	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	16	13	33	62
99	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	22	18	25	65	
100	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	4	2	2	1	2	1	24	22	24	70	

C. Grit

No.	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	ASPEK A	ASPEK B	TOTAL	
1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	1	3	39	30	69	
2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	34	27	61	
3	2	2	1	2	2	2	3	3	1	2	1	1	2	1	3	4	1	2	4	3	4	3	1	2	1	25	28	53	
4	2	1	4	4	4	2	4	2	3	3	1	1	1	2	3	2	2	1	4	3	3	3	1	1	2	34	25	59	
5	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	4	3	4	2	2	2	34	30	64	
6	3	2	3	2	3	2	4	4	1	2	2	2	2	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	35	37	72	
7	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	39	31	70	
8	4	3	4	2	4	4	4	4	1	1	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	44	41	85
9	4	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	4	4	3	2	3	2	3	36	31	67	
10	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	35	29	64	
11	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	34	28	62	
12	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	40	31	71	
13	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	2	44	32	76	
14	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	37	30	67	
15	2	1	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	4	3	3	1	3	1	3	3	2	3	2	3	31	27	58	
16	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	4	4	2	3	3	2	33	30	63	
17	3	3	3	2	4	3	3	4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	40	31	71	
18	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	40	30	70	
19	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	34	29	63	
20	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	2	2	4	1	3	4	2	4	4	4	47	34	81	
21	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	1	4	1	3	42	28	70	
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	42	30	72	
23	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	33	28	61	

24	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	38	29	67	
25	2	2	2	2	4	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	34	27	61	
26	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	35	27	62	
27	3	2	3	2	3	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	33	27	60	
28	3	2	3	2	3	3	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	38	30	68
29	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	2	2	3	3	34	30	64
30	3	4	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	3	1	2	4	2	2	3	1	37	26	63
31	2	1	2	2	3	3	4	4	2	1	1	2	1	1	4	1	2	3	3	4	3	1	1	2	1	29	25	54	
32	2	2	3	1	3	4	2	3	3	3	2	1	3	3	4	2	2	2	3	4	2	3	2	1	3	35	28	63	
33	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	1	1	1	2	3	4	3	3	4	3	4	2	1	2	1	36	30	66	
34	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	40	29	69	
35	3	2	2	3	4	3	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	1	3	4	3	44	36	80	
36	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	39	29	68	
37	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	36	30	66
38	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	1	3	3	1	1	1	1	32	20	52	
39	4	3	2	4	1	2	4	4	1	1	1	1	1	1	4	3	2	3	2	4	4	2	1	1	1	30	27	57	
40	3	3	4	3	3	4	4	3	1	2	1	2	2	2	1	3	2	3	2	4	4	1	2	2	1	37	25	62	
41	4	3	3	2	3	4	3	4	2	3	2	4	3	2	4	4	3	3	2	4	4	2	4	3	2	42	35	77	
42	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	36	28	64
43	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41	33	74	
44	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	41	27	68
45	1	4	4	4	2	2	4	2	1	3	1	1	1	1	1	2	4	2	4	3	4	1	2	1	1	31	25	56	
46	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	34	27	61	
47	1	2	2	3	2	3	3	3	2	1	1	1	1	2	3	4	2	2	3	2	4	2	1	1	1	27	25	52	
48	4	4	4	2	4	4	2	4	1	3	4	4	1	3	1	1	1	4	1	3	1	4	1	3	4	44	24	68	
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	38	27	65

50	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	1	4	4	4	35	27	62	
51	2	2	2	2	3	2	4	3	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	31	30	61	
52	3	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	33	29	62	
53	4	3	4	3	4	3	3	4	3	1	3	3	3	2	4	2	2	4	2	4	4	1	3	3	3	43	32	75	
54	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	34	29	63	
55	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	42	28	70	
56	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	36	29	65
57	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	39	28	67
58	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	40	31	71	
59	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	36	24	60
60	2	3	3	2	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	2	2	3	3	40	33	73	
61	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	38	32	70	
62	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	40	30	70	
63	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	1	4	3	2	3	2	4	4	2	3	2	2	38	31	69	
64	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	40	29	69	
65	3	3	3	2	3	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	40	31	71	
66	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	37	23	60	
67	1	1	3	2	4	1	4	1	2	2	3	4	4	4	3	4	3	2	4	1	3	1	3	1	3	36	28	64	
68	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	2	3	3	4	48	36	84	
69	3	4	4	4	4	4	4	4	1	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	3	1	38	34	72	
70	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	35	29	64	
71	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	36	28	64	
72	4	4	3	3	4	2	4	4	1	3	1	3	4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3	4	2	43	36	79	
73	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	3	4	1	1	1	1	38	31	69	
74	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	35	27	62	
75	2	4	3	2	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	3	3	3	4	2	4	4	1	1	1	1	33	27	60	

76	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	32	29	61
77	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	35	30	65
78	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	1	3	2	4	4	3	4	4	3	3	1	2	1	2	38	31	69	
79	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	41	31	72	
80	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	38	25	63	
81	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	38	25	63	
82	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	39	29	68	
83	3	2	3	3	4	2	4	3	4	1	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	1	1	2	2	40	26	66	
84	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	38	29	67	
85	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	40	31	71	
86	4	2	2	4	2	3	4	4	1	2	1	1	2	1	3	4	1	3	3	3	4	2	2	1	1	33	27	60	
87	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	35	29	64	
88	3	3	3	2	3	3	4	3	2	1	2	4	4	4	4	3	3	4	2	1	4	2	4	2	4	41	33	74	
89	3	4	4	2	2	4	3	4	2	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	35	29	64	
90	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	35	28	63	
91	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	35	27	62	
92	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	42	30	72	
93	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	34	30	64	
94	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	39	30	69	
95	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	36	30	66	
96	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	42	32	74	
97	2	3	4	2	3	3	4	2	1	3	2	1	1	1	4	4	3	1	3	4	2	1	3	1	3	32	29	61	
98	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	1	2	3	4	37	28	65	
99	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	33	28	61	
100	3	2	4	2	2	2	4	3	2	2	1	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	4	2	4	1	34	31	65	

Lampiran 6. Hasil Uji Validitas

A. Stres Akademik

1. Aspek *Stressor*

		Correlations																										
		Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item11	Item12	Item13	Item14	Item15	Item21	Item22	Item23	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item16	Item17	Item18	Item19	Item20	Item24	Item25	Item26	Aspek_A
Item1	Pearson Correlation	1																										
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item2	Pearson Correlation		1																									
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item3	Pearson Correlation			1																								
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item4	Pearson Correlation				1																							
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item5	Pearson Correlation					1																						
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item11	Pearson Correlation						1																					
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item12	Pearson Correlation							1																				
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item13	Pearson Correlation								1																			
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item14	Pearson Correlation									1																		
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item15	Pearson Correlation										1																	
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item21	Pearson Correlation											1																
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item22	Pearson Correlation												1															
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item23	Pearson Correlation													1														
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item6	Pearson Correlation														1													
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item7	Pearson Correlation															1												
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item8	Pearson Correlation																1											
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item9	Pearson Correlation																	1										
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item10	Pearson Correlation																		1									
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item16	Pearson Correlation																			1								
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item17	Pearson Correlation																				1							
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item18	Pearson Correlation																					1						
	Sig. (2-tailed)																											
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Item19	Pearson Correlation																						1					
	Sig. (2-tailed)																											

2. Aspek Reaksi Terhadap Stresor

Correlations

	Aitem27	Aitem28	Aitem29	Aitem35	Aitem36	Aitem37	Aitem30	Aitem31	Aitem32	Aitem33	Aitem34	Aitem38	Aitem39	Aitem40	Aspek_B
Aitem27 Pearson Correlation	1	,462**	-,104	-,105	,117	,410**	-,153	,087	-,161	-,144	,079	,565**	,106	,152	,480**
Sig. (2-tailed)		,000	,360	,355	,300	,000	,176	,440	,154	,204	,489	,000	,350	,177	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem28 Pearson Correlation	,462**	1	,089	,262*	-,115	,521**	-,016	,222*	-,094	-,116	,254*	,188	,388**	,356**	,672**
Sig. (2-tailed)	,000		,433	,019	,308	,000	,885	,048	,409	,306	,023	,095	,000	,001	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem29 Pearson Correlation	-,104	,089	1	,062	,109	-,017	,252*	,016	-,072	-,081	,126	-,206	-,047	,124	,269*
Sig. (2-tailed)	,360	,433		,586	,334	,881	,024	,891	,526	,473	,264	,067	,676	,275	,016
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem35 Pearson Correlation	-,105	,262*	,062	1	,111	,233*	-,070	,163	,424**	-,067	,012	,079	,154	,005	,407**
Sig. (2-tailed)	,355	,019	,586		,326	,037	,540	,150	,000	,552	,918	,487	,172	,968	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem36 Pearson Correlation	,117	-,115	,109	,111	1	-,143	,341**	,108	,291**	-,039	-,135	,026	-,126	-,178	,275
Sig. (2-tailed)	,300	,308	,334	,326		,207	,002	,342	,009	,734	,233	,820	,266	,114	,013
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem37 Pearson Correlation	,410**	,521**	-,017	,233*	-,143	1	,016	,185	,248*	-,365**	,188	,297**	,412**	,134	,579**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,881	,037	,207		,891	,101	,027	,001	,094	,007	,000	,234	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem30 Pearson Correlation	-,153	-,016	,252*	-,070	,341**	,016	1	,057	-,006	-,289**	-,122	-,405**	,005	-,125	,098
Sig. (2-tailed)	,176	,885	,024	,540	,002	,891		,617	,960	,009	,282	,000	,964	,270	,389
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem31 Pearson Correlation	,087	,222*	,016	,163	,108	,185	,057	1	,142	-,221*	,063	,222*	,238*	-,096	,400**
Sig. (2-tailed)	,440	,048	,891	,150	,342	,101	,617		,210	,049	,579	,047	,034	,398	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem32 Pearson Correlation	-,161	-,094	-,072	,424**	,291**	,248*	-,006	,142	1	-,087	,098	,004	,153	-,294**	,273*
Sig. (2-tailed)	,154	,409	,526	,000	,009	,027	,960	,210		,441	,388	,974	,175	,008	,014
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem33 Pearson Correlation	-,144	-,116	-,081	-,067	-,039	-,365**	-,289**	-,221*	-,087	1	,034	-,005	,054	,224*	,020
Sig. (2-tailed)	,204	,306	,473	,552	,734	,001	,009	,049	,441		,762	,963	,633	,046	,860
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem34 Pearson Correlation	,079	,254*	,126	,012	-,135	,188	-,122	,063	,098	,034	1	,269*	,253*	,045	,389**
Sig. (2-tailed)	,489	,023	,264	,918	,233	,094	,282	,579	,388	,762		,016	,023	,690	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem38 Pearson Correlation	,565**	,188	-,206	,079	,026	,297**	-,405**	,222*	,004	-,005	,269*	1	,234*	,132	,456**
Sig. (2-tailed)	,000	,095	,067	,487	,820	,007	,000	,047	,974	,963	,016		,037	,245	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem39 Pearson Correlation	,106	,388**	-,047	,154	-,126	,412**	,005	,238*	,153	,054	,253*	,234*	1	,002	,497**
Sig. (2-tailed)	,350	,000	,676	,172	,266	,000	,964	,034	,175	,633	,023	,037		,983	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem40 Pearson Correlation	,152	,356**	,124	,005	-,178	,134	-,125	-,096	-,294**	,224*	,045	,132	,002	1	,336**
Sig. (2-tailed)	,177	,001	,275	,968	,114	,234	,270	,398	,008	,046	,690	,245	,983		,002
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aspek_B Pearson Correlation	,480**	,672**	,269*	,407**	,275*	,579**	,098	,400**	,273*	,020	,389**	,456**	,497**	,336**	1
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,016	,000	,013	,000	,389	,000	,014	,860	,000	,000	,000	,002	
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
 * . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

B. Kejenuhan Belajar

1. Aspek *Exhaustion*

Correlations

		Aitem1	Aitem2	Aitem3	Aitem4	Aitem5	Aitem6	Aitem7	Aitem8	Aitem9	Aitem10	Aspek_A
Aitem1	Pearson Correlation	1	,588**	,253*	,307**	,230*	-,144	-,130	-,198	-,123	-,031	,283*
	Sig. (2-tailed)		,000	,023	,006	,040	,202	,249	,078	,279	,786	,011
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem2	Pearson Correlation	,588**	1	,454**	,494**	,479**	-,050	-,231*	,099	-,110	,090	,489**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000	,661	,039	,382	,334	,426	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem3	Pearson Correlation	,253*	,454**	1	,429**	,694**	,190	-,096	,063	,086	,393**	,653**
	Sig. (2-tailed)	,023	,000		,000	,000	,092	,395	,581	,450	,000	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem4	Pearson Correlation	,307**	,494**	,429**	1	,425**	,073	-,130	,146	-,033	,127	,518**
	Sig. (2-tailed)	,006	,000	,000		,000	,519	,252	,196	,771	,263	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem5	Pearson Correlation	,230*	,479**	,694**	,425**	1	,234*	-,143	,247*	,062	,255*	,662**
	Sig. (2-tailed)	,040	,000	,000	,000		,037	,206	,027	,586	,022	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem6	Pearson Correlation	-,144	-,050	,190	,073	,234*	1	,313**	,437**	,182	,633**	,613**
	Sig. (2-tailed)	,202	,661	,092	,519	,037		,005	,000	,106	,000	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem7	Pearson Correlation	-,130	-,231*	-,096	-,130	-,143	,313**	1	,116	,277*	,201	,290**
	Sig. (2-tailed)	,249	,039	,395	,252	,206	,005		,305	,013	,074	,009
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem8	Pearson Correlation	-,198	,099	,063	,146	,247*	,437**	,116	1	,234*	,487**	,542**
	Sig. (2-tailed)	,078	,382	,581	,196	,027	,000	,305		,037	,000	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem9	Pearson Correlation	-,123	-,110	,086	-,033	,062	,182	,277*	,234*	1	,189	,357**
	Sig. (2-tailed)	,279	,334	,450	,771	,586	,106	,013	,037		,093	,001
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem10	Pearson Correlation	-,031	,090	,393**	,127	,255*	,633**	,201	,487**	,189	1	,685**
	Sig. (2-tailed)	,786	,426	,000	,263	,022	,000	,074	,000	,093		,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aspek_A	Pearson Correlation	,283*	,489**	,653**	,518**	,662**	,613**	,290**	,542**	,357**	,685**	1
	Sig. (2-tailed)	,011	,000	,000	,000	,000	,000	,009	,000	,001	,000	
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2. Aspek *Depersonalization*

Correlations

		Aitem11	Aitem12	Aitem13	Aitem14	Aitem15	Aitem16	Aitem17	Aitem18	Aspek_B
Aitem11	Pearson Correlation	1	,681**	,279*	,304**	,579**	,561**	,340**	,537**	,855**
	Sig. (2-tailed)		,000	,012	,006	,000	,000	,002	,000	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem12	Pearson Correlation	,681**	1	,113	,181	,650**	,369**	,094	,571**	,710**
	Sig. (2-tailed)	,000		,320	,107	,000	,001	,406	,000	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem13	Pearson Correlation	,279*	,113	1	,630**	,038	,129	,107	-,011	,543**
	Sig. (2-tailed)	,012	,320		,000	,741	,255	,346	,923	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem14	Pearson Correlation	,304**	,181	,630**	1	,034	,109	-,067	,164	,545**
	Sig. (2-tailed)	,006	,107	,000		,765	,334	,558	,145	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem15	Pearson Correlation	,579**	,650**	,038	,034	1	,510**	,117	,349**	,633**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,741	,765		,000	,303	,001	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem16	Pearson Correlation	,561**	,369**	,129	,109	,510**	1	,317**	,375**	,658**
	Sig. (2-tailed)	,000	,001	,255	,334	,000		,004	,001	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem17	Pearson Correlation	,340**	,094	,107	-,067	,117	,317**	1	,376**	,401**
	Sig. (2-tailed)	,002	,406	,346	,558	,303	,004		,001	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem18	Pearson Correlation	,537**	,571**	-,011	,164	,349**	,375**	,376**	1	,604**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,923	,145	,001	,001	,001		,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aspek_B	Pearson Correlation	,855**	,710**	,543**	,545**	,633**	,658**	,401**	,604**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

3. Aspek Personal Accomplishment

Correlations

		Aitem19	Aitem20	Aitem21	Aitem22	Aitem23	Aitem24	Aitem25	Aitem26	Aitem27	Aitem28	Aitem29	Aitem30	Aspek_C
Aitem19	Pearson Correlation	1	,315**	,356**	,347**	,175	,337**	,205	,412**	,167	,128	,042	,351**	,684**
	Sig. (2-tailed)		,004	,001	,002	,121	,002	,069	,000	,138	,259	,714	,001	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem20	Pearson Correlation	,315**	1	-,152	,236*	,301**	,445**	,061	,352**	-,120	,182	-,096	,032	,458**
	Sig. (2-tailed)	,004		,178	,035	,007	,000	,593	,001	,290	,106	,395	,780	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem21	Pearson Correlation	,356**	-,152	1	-,083	-,003	,029	-,006	,098	,392**	,009	,258*	,423**	,395**
	Sig. (2-tailed)	,001	,178		,465	,979	,798	,961	,389	,000	,940	,021	,000	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem22	Pearson Correlation	,347**	,236*	-,083	1	,240*	,272*	,137	,141	-,265*	,275*	-,088	,250*	,439**
	Sig. (2-tailed)	,002	,035	,465		,032	,015	,225	,212	,018	,014	,439	,025	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem23	Pearson Correlation	,175	,301**	-,003	,240*	1	,062	,145	-,044	-,144	,079	-,053	,080	,269*
	Sig. (2-tailed)	,121	,007	,979	,032		,586	,199	,698	,202	,487	,643	,479	,016
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem24	Pearson Correlation	,337**	,445**	,029	,272*	,062	1	,136	,312**	-,129	,054	-,203	,184	,464**
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	,798	,015	,586		,230	,005	,255	,632	,071	,102	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem25	Pearson Correlation	,205	,061	-,006	,137	,145	,136	1	,421**	,057	,079	,172	,332**	,514**
	Sig. (2-tailed)	,069	,593	,961	,225	,199	,230		,000	,617	,484	,127	,003	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem26	Pearson Correlation	,412**	,352**	,098	,141	-,044	,312**	,421**	1	,067	,138	,113	,180	,604**
	Sig. (2-tailed)	,000	,001	,389	,212	,698	,005	,000		,553	,222	,319	,111	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem27	Pearson Correlation	,167	-,120	,392**	-,265*	-,144	-,129	,057	,067	1	,063	,391**	,319**	,298**
	Sig. (2-tailed)	,138	,290	,000	,018	,202	,255	,617	,553		,578	,000	,004	,007
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem28	Pearson Correlation	,128	,182	,009	,275*	,079	,054	,079	,138	,063	1	,370**	,258*	,443**
	Sig. (2-tailed)	,259	,106	,940	,014	,487	,632	,484	,222	,578		,001	,021	,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem29	Pearson Correlation	,042	-,096	,258*	-,088	-,053	-,203	,172	,113	,391**	,370**	1	,274*	,359**
	Sig. (2-tailed)	,714	,395	,021	,439	,643	,071	,127	,319	,000	,001		,014	,001
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem30	Pearson Correlation	,351**	,032	,423**	,250*	,080	,184	,332**	,180	,319**	,258*	,274*	1	,680**
	Sig. (2-tailed)	,001	,780	,000	,025	,479	,102	,003	,111	,004	,021	,014		,000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aspek_C	Pearson Correlation	,684**	,458**	,395**	,439**	,269*	,464**	,514**	,604**	,298**	,443**	,359**	,680**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,016	,000	,000	,000	,007	,000	,001	,000	
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

C. Grit

1. Aspek Konsistensi Minat

Correlations

	Aitem1	Aitem2	Aitem3	Aitem4	Aitem5	Aitem6	Aitem7	Aitem8	Aitem9	Aitem10	Aitem11	Aitem12	Aitem13	Aitem14	Aitem15	Aspek_A
Aitem1 Pearson Correlation	1	,424**	,315**	,291**	,264*	,192	,059	,206	,055	,120	,344**	,272*	,459**	,182	-.062	,620**
Sig. (2-tailed)		,000	,004	,009	,018	,087	,603	,066	,626	,288	,002	,015	,000	,107	,583	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem2 Pearson Correlation	,424**	1	,337**	,195	,210	,234*	,306**	,153	,150	,232*	,020	,086	,367**	,330**	-.169	,585**
Sig. (2-tailed)	,000		,002	,082	,061	,037	,006	,176	,185	,038	,863	,448	,001	,003	,133	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem3 Pearson Correlation	,315**	,337**	1	,339**	,358**	,296*	,263*	,370**	,247*	,026	,181	,046	,057	,187	-.128	,577**
Sig. (2-tailed)	,004	,002		,002	,001	,008	,018	,001	,027	,821	,109	,684	,615	,096	,260	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem4 Pearson Correlation	,291**	,195	,339**	1	,533**	,080	,409**	,353**	,069	,011	-.064	-.150	-.133	-.083	-.359**	,353**
Sig. (2-tailed)	,009	,082	,002		,000	,481	,000	,001	,545	,925	,575	,185	,240	,466	,001	,001
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem5 Pearson Correlation	,264*	,210	,358**	,533**	1	,237*	,419**	,259*	,241*	,336**	,110	,012	-.034	,031	-.198	,534**
Sig. (2-tailed)	,018	,061	,001	,000		,034	,000	,021	,031	,002	,333	,914	,763	,786	,079	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem6 Pearson Correlation	,192	,234*	,296**	,080	,237*	1	,385**	,290*	,037	-.017	,203	,252*	,333**	,327**	-.035	,570**
Sig. (2-tailed)	,087	,037	,008	,481	,034		,000	,009	,746	,883	,070	,024	,003	,003	,760	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem7 Pearson Correlation	,059	,306**	,263*	,409**	,419**	,385**	1	,385**	,122	,196	-.083	-.288**	,051	,277**	-.207	,446**
Sig. (2-tailed)	,603	,006	,018	,000	,000	,000		,000	,279	,081	,463	,010	,656	,013	,066	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem8 Pearson Correlation	,206	,153	,370**	,353**	,259*	,290*	,385**	1	-.092	,030	,019	-.093	-.014	,218	-.154	,423**
Sig. (2-tailed)	,066	,176	,001	,001	,021	,009	,000		,417	,791	,869	,413	,903	,052	,172	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem9 Pearson Correlation	,055	,150	,247*	,069	,241*	,037	,122	-.092	1	,120	,092	,058	-.085	,148	-.109	,319**
Sig. (2-tailed)	,626	,185	,027	,545	,031	,746	,279	,417		,291	,419	,608	,455	,190	,334	,004
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem10 Pearson Correlation	,120	,232*	,026	,011	,336**	-.017	,196	,030	,120	1	-.081	-.138	,172	,363**	-.016	,356**
Sig. (2-tailed)	,288	,038	,821	,925	,002	,893	,081	,791	,291		,475	,223	,126	,001	,891	,001
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem11 Pearson Correlation	,344**	,020	,181	-.064	,110	,203	-.083	,019	,092	-.081	1	,494**	,258*	,241*	-.032	,435**
Sig. (2-tailed)	,002	,863	,109	,575	,333	,070	,463	,869	,419	,475		,000	,021	,031	,777	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem12 Pearson Correlation	,272*	,086	,046	-.150	,012	,252*	-.288**	-.093	,058	-.138	,494**	1	,223*	,178	,228*	,369**
Sig. (2-tailed)	,015	,448	,684	,185	,914	,024	,010	,413	,608	,223	,000		,047	,114	,042	,001
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem13 Pearson Correlation	,459**	,367**	,057	-.133	-.034	,333**	,051	-.014	-.085	,172	,258*	,223*	1	,351**	-.056	,480**
Sig. (2-tailed)	,000	,001	,615	,240	,763	,003	,656	,903	,455	,126	,021	,047		,001	,622	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem14 Pearson Correlation	,182	,330**	,187	-.083	,031	,327**	,277*	,218	,148	,363**	,241*	,178	,351**	1	,066	,604**
Sig. (2-tailed)	,107	,003	,096	,466	,786	,003	,013	,052	,190	,001	,031	,114	,001		,560	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem15 Pearson Correlation	-.062	-.169	-.128	-.359**	-.198	-.035	-.207	-.154	,109	-.016	-.032	,228*	-.056	,066	1	-.033
Sig. (2-tailed)	,583	,133	,260	,001	,079	,760	,066	,172	,334	,891	,777	,042	,622	,560		,775
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aspek_A Pearson Correlation	,620**	,585**	,577**	,353**	,534**	,570**	,446**	,423**	,319**	,355**	,435**	,369**	,480**	,604**	-.033	1
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,004	,001	,000	,001	,000	,000	,775	
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2. Aspek Ketekunan Usaha

Correlations

	Aitem16	Aitem17	Aitem18	Aitem19	Aitem20	Aitem21	Aitem22	Aitem23	Aitem24	Aitem25	Aitem26	Aitem27	Aitem28	Aitem29	Aitem30	Aspek_B
Aitem16 Pearson Correlation	1	,164	,348**	,341**	,196	,115	,305**	,475**	,226*	-.295**	-.147	-.083	-.250*	,011	-.058	,305**
Sig. (2-tailed)		,145	,002	,002	,082	,309	,006	,000	,044	,008	,194	,463	,025	,920	,610	,006
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem17 Pearson Correlation	,164	1	,171	,189	,033	,181	,113	,284*	,004	-.100	,160	,006	,077	-.222*	,215	,421**
Sig. (2-tailed)	,145		,130	,093	,769	,109	,317	,011	,970	,378	,157	,954	,498	,048	,055	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem18 Pearson Correlation	,348**	,171	1	,054	-.005	,230*	,263*	,508**	-.009	-.113	,103	,197	,022	,261*	,047	,550**
Sig. (2-tailed)	,002	,130		,636	,964	,040	,018	,000	,937	,318	,362	,081	,845	,019	,680	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem19 Pearson Correlation	,341**	,189	,054	1	,305**	-.059	,295**	,328**	,184	-.242**	-.153	,029	,085	,325**	-.197	,393**
Sig. (2-tailed)	,002	,093	,636		,006	,604	,008	,003	,101	,031	,176	,796	,455	,003	,080	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem20 Pearson Correlation	,196	,033	-.005	,305**	1	,133	,291**	,172	,128	-.192	-.048	-.081	-.298**	,032	-.110	,199
Sig. (2-tailed)	,082	,769	,964	,006		,238	,009	,127	,259	,088	,675	,478	,007	,781	,331	,077
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem21 Pearson Correlation	,115	,181	,230*	-.059	,133	1	,027	-.053	,131	-.039	,472**	,045	-.144	-.214	,071	,384**
Sig. (2-tailed)	,309	,109	,040	,604	,238		,813	,639	,246	,734	,000	,691	,202	,057	,530	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem22 Pearson Correlation	,305**	,113	,263*	,295**	,291**	,027	1	,505**	,095	-.026	-.071	,064	-.384**	,241*	-.334**	,312**
Sig. (2-tailed)	,006	,317	,018	,008	,009	,813		,000	,400	,819	,530	,575	,000	,031	,002	,005
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem23 Pearson Correlation	,475**	,284*	,508**	,328**	,172	-.053	,505**	1	,056	-.192	-.204	-.007	-.147	,201	-.191	,370**
Sig. (2-tailed)	,000	,011	,000	,003	,127	,639	,000		,622	,088	,069	,951	,193	,074	,090	,001
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem24 Pearson Correlation	,226*	,004	-.009	,184	,128	,131	,095	,056	1	-.425**	-.210	-.457**	-.224*	-.335**	,006	-.063
Sig. (2-tailed)	,044	,970	,937	,101	,259	,246	,400	,622		,000	,061	,000	,046	,002	,955	,578
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem25 Pearson Correlation	-.295**	-.100	-.113	-.242**	-.192	-.039	-.026	-.192	-.425**	1	,322**	,356**	,282	,295**	,025	,244*
Sig. (2-tailed)	,008	,378	,318	,031	,088	,734	,819	,088	,000		,004	,001	,011	,008	,823	,029
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem26 Pearson Correlation	-.147	,160	,103	-.153	-.048	,472**	-.071	-.204	-.210	,322**	1	,178	,106	,053	,206	,460**
Sig. (2-tailed)	,194	,157	,362	,176	,675	,000	,530	,069	,061	,004		,114	,348	,640	,067	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem27 Pearson Correlation	-.083	,006	,197	,029	-.081	,045	,064	-.007	-.457**	,356**	,178	1	,128	,424**	,037	,439**
Sig. (2-tailed)	,463	,954	,081	,796	,478	,691	,575	,951	,000	,001	,114		,256	,000	,746	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem28 Pearson Correlation	-.250*	,077	,022	,085	-.298**	-.144	-.384**	-.147	-.224*	,282	,106	,128	1	,273*	,347**	,305**
Sig. (2-tailed)	,025	,498	,845	,455	,007	,202	,000	,193	,046	,011	,348	,256		,014	,002	,006
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem29 Pearson Correlation	,011	-.222*	,261*	,325**	,032	-.214	,241*	,201	-.335**	,295**	,053	,424**	,273*	1	-.234*	,438**
Sig. (2-tailed)	,920	,048	,019	,003	,781	,057	,031	,074	,002	,008	,640	,000	,014		,037	,000
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aitem30 Pearson Correlation	-.058	,215	,047	-.197	-.110	,071	-.334**	-.191	,006	,025	,206	,037	,347**	-.234*	1	,286*
Sig. (2-tailed)	,610	,055	,680	,080	,331	,530	,002	,090	,955	,823	,067	,746	,002	,037		,010
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Aspek_B Pearson Correlation	,305**	,421**	,550**	,393**	,199	,384**	,312**	,370**	-.063	,244	,460**	,439**	,305**	,438**	,286*	1
Sig. (2-tailed)	,006	,000	,000	,000	,077	,000	,005	,001	,578	,029	,000	,000	,006	,000	,010	
N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

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

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas

A. Stres Akademik

1. Aspek *Stressor*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,856	19

2. Aspek Reaksi Terhadap Stresor

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,692	9

3. Reliabilitas Total (Seluruh Aspek)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,870	28

B. Kejenuhan Belajar

1. Aspek *Exhaustion*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,732	8

2. Aspek *Depersonalization*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,763	8

3. Aspek *Personal Accomplishment*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,696	10

4. Reliabilitas Total (Seluruh Aspek)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,684	26

C. *Grit*

1. Konsistensi Minat

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,729	14

2. Ketekunan Usaha

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,713	11

3. Reliabilitas Total (Seluruh Aspek)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,784	25

Lampiran 8. Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
stres_akademik	100	43	102	73,62	9,839
kejenuhan_belajar	100	57	78	66,06	3,931
grit	100	52	85	66,21	6,285
Valid N (listwise)	100				

Lampiran 9. Kategorisasi Skor

A. Stres Akademik

stres akademik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Tinggi	5	5,0	5,0	5,0
Tinggi	30	30,0	30,0	35,0
Sedang	53	53,0	53,0	88,0
Rendah	11	11,0	11,0	99,0
Sangat Rendah	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

B. Kejenuhan Belajar

kejenuhan belajar

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	13	13,0	13,0	13,0
Sedang	86	86,0	86,0	99,0
Rendah	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

C. Grit

grit

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Tinggi	3	3,0	3,0	3,0
Tinggi	37	37,0	37,0	40,0
Sedang	56	56,0	56,0	96,0
Rendah	4	4,0	4,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

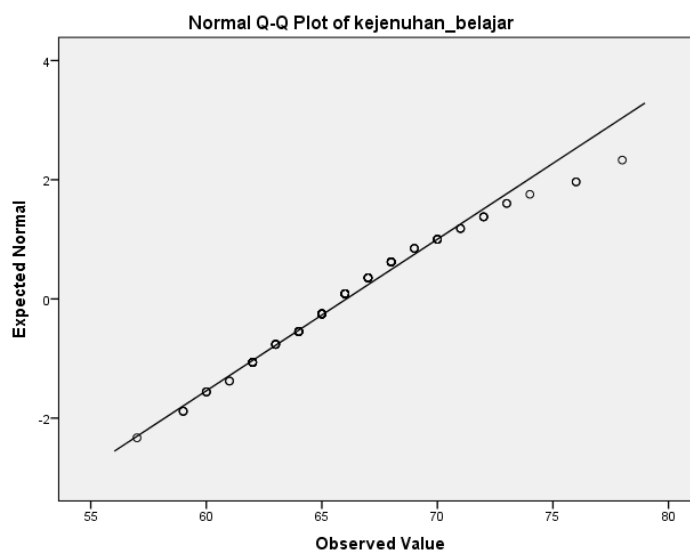
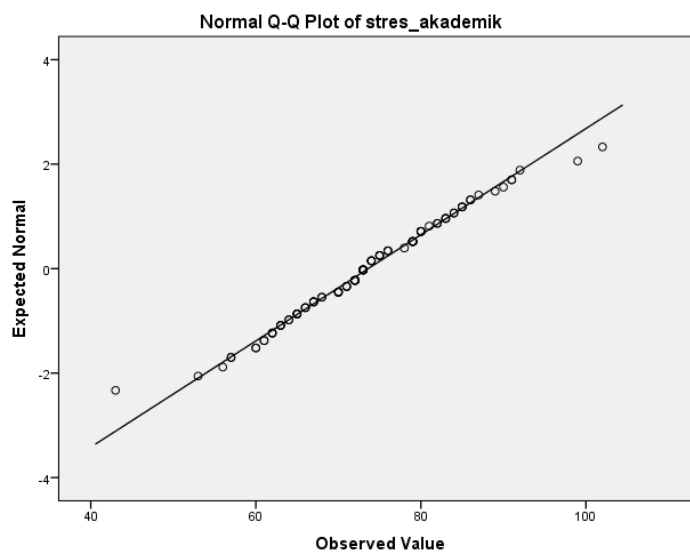
Lampiran 10. Hasil Uji Asumsi Normalitas

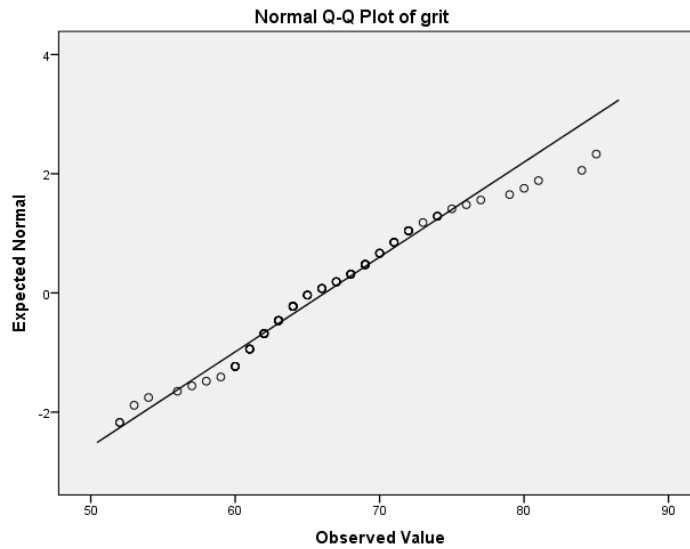
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
stres_akademik	,065	100	,200 [*]	,990	100	,688
kejenuhan_belajar	,106	100	,007	,977	100	,075
grit	,097	100	,020	,973	100	,035

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

a. Lilliefors Significance Correction





Lampiran 11. Hasil Uji Linearitas Penelitian

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres_akademik * kejenuhan_belajar	Between Groups	(Combined)	3981,448	18	221,192	3,198	,000
		Linearity	2433,332	1	2433,332	35,183	,000
		Deviation from Linearity	1548,117	17	91,066	1,317	,204
Within Groups			5602,112	81	69,162		
Total			9583,560	99			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres_akademik * grit	Between Groups	(Combined)	4749,374	29	163,772	2,371	,002
		Linearity	2432,160	1	2432,160	35,218	,000
		Deviation from Linearity	2317,215	28	82,758	1,198	,267
Within Groups			4834,186	70	69,060		
Total			9583,560	99			

Lampiran 12. Hasil Uji Multikolinearitas Penelitian

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	49,422	18,054		2,737	,007		
	kejenuhan_belajar	,981	,206	,392	4,754	,000	,918	1,089
	grit	-,613	,129	-,392	-4,752	,000	,918	1,089

a. Dependent Variable: stres_akademik

Lampiran 13. Hasil Uji Heteroskedastisitas Penelitian

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	19,965	10,642		1,876	,064
	kejenuhan_belajar	-,200	,122	-,172	-1,644	,103
	grit	-,010	,076	-,013	-,129	,898

a. Dependent Variable: abres1

Lampiran 14. Hasil Uji Autokorelasi Penelitian

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,628 ^a	,395	,382	7,733	1,948

a. Predictors: (Constant), grit, kejenuhan_belajar

b. Dependent Variable: stres_akademik

Lampiran 15. Hasil Hipotesis Penelitian

A. Hasil Uji Regresi Model Penuh dan Bertahap

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,628 ^a	,395	,382	7,733

a. Predictors: (Constant), grit, kejenuhan_belajar

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3783,708	2	1891,854	31,640	,000 ^b
	Residual	5799,852	97	59,792		
	Total	9583,560	99			

a. Dependent Variable: stres_akademik

b. Predictors: (Constant), grit, kejenuhan_belajar

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	49,422	18,054		2,737	,007
	kejenuhan_belajar	,981	,206	,392	4,754	,000
	grit	-,613	,129	-,392	-4,752	,000

a. Dependent Variable: stres_akademik

B. Hasil Uji Regresi Tambahan Parsial (Y₁) Penelitian**Coefficients^a**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	48,077	13,617		3,531	,001
	X1	,933	,169	,437	5,506	,000
	X2	,197	,246	,097	,804	,424
	X3	-,457	,267	-,227	-1,712	,090
	X4	-,376	,187	-,198	-2,014	,047
	X5	,114	,218	,046	,525	,600

a. Dependent Variable: Y1

C. Hasil Uji Regresi Tambahan Parsial (Y₂) Penelitian**Coefficients^a**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	23,084	6,009		3,842	,000
	X1	,546	,075	,624	7,304	,000
	X2	-,219	,108	-,262	-2,016	,047
	X3	-,275	,118	-,333	-2,338	,021
	X4	,151	,082	,194	1,834	,070
	X5	-,168	,096	-,163	-1,744	,084

a. Dependent Variable: Y2