

## **DATA LAMPIRAN**

**LAMPIRAN A**  
**SKALA STRES DAN REGULASI DIRI**

Selamat pagi/siang/sore

Saya mahasiswa dari fakultas psikologi yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk melengkapi persyaratan dalam penyelesaian skripsi. Peneliti bermaksud untuk meminta kesediaan sdr/i untuk menjadi responden pengujian kuesioner yang telah disusun dengan cara memberikan jawaban pilihan di setiap pernyataan yang telah tersedia dibawah ini. Apapun jawaban saudara tidak memiliki benar atau salah, tetapi merupakan keadaan sdr/i yang sesuai dengan diri sdr/i yang sesungguhnya.

Cara menjawabnya pun cukup sederhana, yaitu dengan memberikan satu kali tanda (X) atau silang pada kolom yang berisi jawaban yang paling sesuai dengan anda.

Salam,

Penyusun

---

#### **DATA SUBJEK**

Nama / inisial:

Jenis kelamin :

Fakultas :

Lamanya mengambil skripsi :  1 semester  
  $\geq$  2 semester

Banyaknya mengikuti bimbingan :  1 – 5  
 6 – 10  
  $\geq$  10

Jumlah Pembimbing :

Anda diminta untuk memberikan satu kali tanda silang (X) pada kolom di sebelah kanan tiap pernyataan yang sesuai dengan keterangan berikut ini:

SL : Selalu

SR : Sering

KD : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

#### KUESIONER A

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1	Jantung saya berdetak kencang saat saya menjelaskan teori yang saya gunakan				
2	Tangan saya gemetar saat melakukan bimbingan				
3	Kepala saya terasa sakit ketika melihat banyak coretan dari pembimbing				
4	Saya tidak berani bertemu dengan dosen pembimbing				
5	Saya khawatir dengan hasil revisi saya				
6*	Saya sulit fokus mengerjakan skripsi saat sekitar saya berisik				
7*	Saya marah ketika ada yang mengganggu saya saat mengerjakan skripsi				
8	Saya dapat menjelaskan dengan santai saat menjelaskan teori dihadapan pembimbing				
9	Saya mudah menulis penjelasan dari pembimbing				
10	Saya tetap dapat berpikir dengan jernih saat membaca coretan pembimbing				
11	Saya deg-degan saat melakukan bimbingan bersama pembimbing				

12	Tubuh saya gemetar menerima hasil revisi dari pembimbing				
13	Kepala saya terasa berat saat mulai mengetik skripsi				
14	Saya tidak memiliki nyali untuk berbicara ketika bimbingan berlangsung				
15	Saya merasa gelisah saat menunggu waktu bimbingan				
16	Saya sulit berkonsentrasi saat deadline sudah dekat				
17	Saya kecewa jika skripsi/ revisi yang saya kerjakan dicoret pembimbing				
18	Saya merasa senang ketika bertemu dengan pembimbing				
19	Saya rileks saat bimbingan				
20	Saya mampu berpikir dengan jernih saat mengerjakan skripsi				
21	Jantung saya berdebar kencang saat saya menyerahkan revisi skripsi saya				
22	Tangan saya gemetar ketika mencari referensi jurnal melalui media elektronik				
23	Kepala saya terasa sakit saat mengingat skripsi saya				
24*	Saya tidak berani bertanya pada pembimbing secara langsung				
25	Perut saya terasa sakit ketika hendak menghadap pembimbing				
26	Konsentrasi saya mudah terpecah saat bimbingan berlangsung				
27	Saya tersinggung ketika ada yang menanyakan perkembangan skripsi saya				
28	Saya merasa tenang saat dapat menyerahkan hasil revisi kepada pembimbing				

29	Saya mudah mengontrol tangan saya saat sedang mengetik skripsi				
30	Saat saya mengingat skripsi, saya bertambah semangat				
31	Jantung saya terasa nyeri saat bimbingan berlangsung				
32	Mulut saya gemetar ketika menjawab pertanyaan pembimbing				
33	Kepala saya sakit saat pembimbing memeriksa referensi buku/ jurnal pendukung skripsi saya				
34	Saya tidak berani menyerahkan hasil revisi kepada pembimbing				
35	Saya khawatir jika saya tidak akan menemukan buku/jurnal yang tepat				
36	Saya sulit fokus mengerjakan skripsi saat menghadapi masalah				
37	Saya merasa diremehkan pembimbing saya				
38	Saya merasa nyaman saat melakukan bimbingan				
39	Saya dapat menjelaskan dengan lancar setiap pertanyaan dari pembimbing				
40	Saya dapat menemukan referensi jurnal dengan mudah				
41	Saya senang bertemu dengan dosen pembimbing				
42*	Saya hanya mengecek satu kali revisi yang saya kerjakan				
43	Saat tetap fokus mengerjakan skripsi dalam keadaan apapun				
44	Saya tidak terpancing ketika ada yang mengganggu saya dalam mengerjakan skripsi				

45	Saya memiliki nyali untuk mengutarakan pendapat saat bimbingan				
46	Saya bersemangat saat bertemu dengan pembimbing				
47	Saya dapat tetap berkonsentrasi mengerjakan skripsi walau sudah mendekati deadline				
48*	Saya tetap menerima setiap masukan dari pembimbing saya				
49*	Saya berani bertanya pada pembimbing ketika ada yang tidak saya pahami				
50	Saya menunggu dengan tenang waktu giliran bimbingan				
51*	Saya dapat berkonsentrasi penuh saat mengikuti bimbingan				
52	Saya menanggapi dengan santai ketika ada yang bertanya tentang skripsi saya				
53	Saya segera memberikan hasil revisi kepada pembimbing				
54	Saya yakin akan menemukan buku/ referensi yang tepat				
55	Saya dapat fokus mengerjakan skripsi apapun yang terjadi				
56	Saya tidak memperlakukan sikap pembimbing terhadap saya				

Selanjutnya anda diminta untuk memberikan satu kali tanda silang (X) pada kolom di sebelah kanan tiap pernyataan yang sesuai dengan keterangan berikut ini:

SS : Sangat sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak sesuai

STS : Sangat tidak sesuai

### KUESIONER B

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Target penyelesaian skripsi adalah di semester genap 2013/ 2014				
2*	Saya mencari referensi buku/ jurnal sebelum mengerjakan skripsi				
3*	Saya yakin memperoleh buku/ jurnal yang berkaitan dengan skripsi				
4	Jika saya mampu mengerjakan skripsi dengan lancar pada semester genap 2013/ 2014, maka saya dapat segera bekerja				
5*	Saya merasa tertarik dengan topik skripsi yang saya ambil				
6	Saya senang jika saya dapat menyelesaikan skripsi pada semester genap 2013/2014				
7*	Saya menyelesaikan skripsi sesuai dengan strategi yang sudah saya tentukan				
8	Saya membayangkan dapat menyelesaikan skripsi pada semester genap 2013/ 2014				
9*	Saya mengerjakan skripsi saya terlebih dahulu sebelumnongkrong dengan teman saya				
10	Saya sudah menyusun kerangka penulisan sebelum mengerjakan skripsi agar dapat lulus semster genap 2013/ 2014				
11	Saya ingin di wisuda pada semester genap 2013/ 2014				
12*	Saya menyiapkan literatur sebelum mulai mengerjakan skripsi				
13	Saya mampu menyelesaikan skripsi pada semester genap 2013/ 2014				



14*	Jika saya langsung mengerjakan revisi setelah bimbingan, saya mampu menghadapi pembimbing dengan tenang				
15*	Topik skripsi yang saya ambil sesuai dengan minat saya				
16	Saya senang jika saya dapat di wisuda pada semester genap 2013/2014				
17	Saya datang bimbingan sesuai dengan jadwal yang telah saya sepakati				
18*	Saya dapat membayangkan buku/jurnal yang dibutuhkan untuk skripsi saya				
19*	Saya lebih dulu mencari buku/jurnal untuk skripsi saya daripada saya pergi ke mall				
20*	Saya meringkas buku/ jurnal yang saya gunakan dalam skripsi				
21	Menurut saya, lulus kapan saja tidak masalah				
22	Saya tidak memerlukan buku/jurnal apapun untuk skripsi saya				
23*	Saya ragu mendapatkan buku/jurnal yang saya butuhkan				
24	Jika skripsi saya belum selesai pada semester genap 2013/2014, bukan suatu masalah bagi saya				
25	Saya tidak memahami topik skripsi yang saya ambil				
26	Saya tidak terbebani jika skripsi saya tidak dapat selesai pada semester ini				
27	Saya mengerjakan skripsi sesuka hati saya				
28	Saya masa bodo dengan skripsi yang saya kerjakan pada semester genap 2013/2014				

29*	Saya lebih dulu nongkrong daripada mengerjakan skripsi saya				
30	Saya mengabaikan kerangka penulisan sebelum mengerjakan skripsi agar dapat lulus semester genap 2013/ 2014				
31	Saya bisa mengikuti wisuda kapan saja				
32	Sebelum datang bimbingan saya tidak membaca literatur untuk skripsi saya				
33	Saya pesimis dapat menyelesaikan skripsi pada semester genap 2013/ 2014				
34	Jika saya menunda mengerjakan revisi, bukan kendala bagi saya jika tidak dapat menjawab pertanyaan pembimbing				
35	Topik yang saya ambil tidak memiliki hubungan dengan minat saya				
36	Saya merasa tidak masalah jika saya tidak di wisuda periode ini				
37*	Saya datang bimbingan kapanpun saya mau				
38	Tidak terpikirkan bagi saya dapat memperoleh buku/ jurnal yang dibutuhkan untuk skripsi saya				
39	Saya pergi ke mall lebih dulu daripada mencari buku/ jurnal untuk skripsi saya				
40*	Saya menggunakan buku/ jurnal yang digunakan dalam skripsi saya				
41	Saya menyadari bahwa saya harus lulus pada semester genap 2013/ 2014				
42*	Saya mencari berbagai buku/ jurnal untuk mendukung skripsi				
43*	Saya selalu membandingkan hasil revisi setiap pertemuan				

44*	Saya mengetahui hal yang menghambat dalam menyelesaikan skripsi saya				
45	Saya puas jika saya dapat lulus pada semester genap 2013/2014				
46	Jika saya menyelesaikan skripsi sesuai target, maka saya mampu menerapkannya pada pekerjaan selanjutnya				
47	Saya mengetahui bahwa saya harus wisuda pada semester genap 2013/ 2014				
48*	Saya mengerjakan skripsi di rumah teman agar dapat menyelesaikan skripsi pada semester genap 2013/ 2014				
49	Saya mengevaluasi apa yang pembimbing saya katakan dengan apa yang kerjakan saat ini				
50	Saya mengetahui bahwa saya harus wisuda pada periode ini				
51	Saya merasa puas jika revisi yang didapatkan sedikit				
52*	Jika revisi yang saya buat mendapat kemajuan, saya mampu mempersiapkan pengerjaan bab berikutnya				
53	Saya kurang tahu bahwa saya harus lulus semster genap 2013/ 2014				
54*	Saya hanya menggunakan buku/ jurnal seadanya saja				
55	Saya mengabaikan hasil revisi setiap pertemuan				
56	Saya merasa skripsi saya tidak ada perkembangan				
57*	Saya kecewa jika saya tidak dapat menyelesaikan skripsi pada semester genap 2013/ 2014				

58*	Jika saya dapat menyelesaikan skripsi sesuai target, saya tidak merencanakan untuk melakukan pekerjaan lainnya				
59	Saya kurang memahami kapan saya harus wisuda				
60	Saya mengerjakan skripsi hanya di kampus saja				
61	Saya mengabaikan apa yang dikatakan oleh pembimbing				
62	Saya merasa wisuda di semester genap 2013/ 2014 ataupun tidak, bukan masalah bagi saya				
63	Jika saya mendapatkan revisi pada saat bimbingan saya merasa kecewa				
64*	Saya tetap mengulangi cara pengerjaan skripsi saya walaupun selalu terdapat revisi ditempat yang sama				

**LAMPIRAN B**  
**UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

**A. STRES**

- **Sebelum Uji Coba (dari 56 sisa 49)**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.952	56

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	123.5333	637.361	.530	.951
VAR00002	124.1000	635.817	.542	.951
VAR00003	123.7000	638.355	.657	.951
VAR00004	124.2667	641.582	.482	.951
VAR00005	123.2667	640.478	.482	.951
VAR00006	122.9000	659.128	.022	.953
VAR00007	123.4333	654.047	.118	.953
VAR00008	123.4333	641.357	.551	.951
VAR00009	123.5000	639.224	.576	.951
VAR00010	123.4667	634.257	.630	.951
VAR00011	123.8333	627.385	.638	.950
VAR00012	124.1667	633.040	.619	.951
VAR00013	123.7667	628.116	.628	.950
VAR00014	124.2667	635.099	.653	.951

VAR00015	123.8333	636.833	.531	.951
VAR00016	123.6667	639.264	.438	.951
VAR00017	123.6000	642.869	.369	.952
VAR00018	123.6000	633.834	.505	.951
VAR00019	123.5333	630.189	.701	.950
VAR00020	123.4667	640.395	.541	.951
VAR00021	124.0000	628.552	.746	.950
VAR00022	124.2333	625.220	.697	.950
VAR00023	123.5333	623.568	.679	.950
VAR00024	124.2667	650.616	.247	.952
VAR00025	124.4000	628.179	.740	.950
VAR00026	123.9667	630.723	.643	.950
VAR00027	124.1000	644.024	.396	.952
VAR00028	123.9000	633.817	.630	.951
VAR00029	123.7333	639.375	.396	.952
VAR00030	123.3333	629.264	.585	.951
VAR00031	124.2333	628.806	.740	.950
VAR00032	124.1667	631.316	.660	.950
VAR00033	124.0333	631.413	.664	.950
VAR00034	124.4000	635.766	.590	.951
VAR00035	123.3333	631.816	.626	.951
VAR00036	123.1333	629.292	.605	.951
VAR00037	124.0667	639.375	.396	.952
VAR00038	123.4000	631.214	.668	.950
VAR00039	123.3667	636.309	.652	.951
VAR00040	123.1667	625.316	.705	.950
VAR00041	123.4333	638.461	.454	.951
VAR00042	123.0333	655.068	.102	.953
VAR00043	122.9667	637.206	.549	.951
VAR00044	123.0667	644.202	.456	.951
VAR00045	123.5667	643.495	.353	.952
VAR00046	123.3667	632.516	.559	.951
VAR00047	123.2333	644.323	.415	.951
VAR00048	124.0333	653.482	.151	.953
VAR00049	123.9667	648.723	.257	.952
VAR00050	123.5333	642.326	.436	.951
VAR00051	123.5000	650.190	.275	.952

VAR00052	123.5333	645.223	.313	.952
VAR00053	123.4333	640.806	.467	.951
VAR00054	123.4333	642.461	.427	.951
VAR00055	123.0333	642.171	.392	.952
VAR00056	123.2667	645.720	.303	.952

- Setelah Uji Coba

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.957	49

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	107.3667	585.275	.515	.957
VAR00002	107.9333	583.720	.529	.957
VAR00003	107.5333	585.913	.647	.956
VAR00004	108.1000	588.852	.478	.957
VAR00005	107.1000	587.955	.473	.957
VAR00008	107.2667	587.926	.568	.956
VAR00009	107.3333	586.851	.564	.956
VAR00010	107.3000	582.217	.616	.956
VAR00011	107.6667	574.989	.640	.956
VAR00012	108.0000	581.034	.606	.956
VAR00013	107.6000	575.145	.641	.956
VAR00014	108.1000	582.231	.660	.956
VAR00015	107.6667	584.506	.522	.957
VAR00016	107.5000	586.397	.439	.957
VAR00017	107.4333	590.392	.358	.957
VAR00018	107.4333	580.392	.522	.957
VAR00019	107.3667	577.206	.716	.956
VAR00020	107.3000	586.838	.561	.956
VAR00021	107.8333	576.351	.742	.956



VAR00022	108.0667	572.616	.705	.956
VAR00023	107.3667	570.516	.697	.956
VAR00025	108.2333	575.357	.752	.956
VAR00026	107.8000	578.097	.648	.956
VAR00027	107.9333	589.651	.431	.957
VAR00028	107.7333	580.616	.646	.956
VAR00029	107.5667	585.909	.409	.957
VAR00030	107.1667	576.075	.601	.956
VAR00031	108.0667	577.168	.722	.956
VAR00032	108.0000	578.069	.679	.956
VAR00033	107.8667	579.292	.655	.956
VAR00034	108.2333	583.220	.588	.956
VAR00035	107.1667	578.557	.644	.956
VAR00036	106.9667	575.964	.625	.956
VAR00037	107.9000	586.921	.389	.957
VAR00038	107.2333	578.116	.684	.956
VAR00039	107.2000	583.890	.644	.956
VAR00040	107.0000	572.759	.713	.956
VAR00041	107.2667	584.961	.471	.957
VAR00043	106.8000	584.166	.558	.956
VAR00044	106.9000	590.231	.484	.957
VAR00045	107.4000	591.421	.332	.957
VAR00046	107.2000	580.372	.551	.956
VAR00047	107.0667	592.271	.388	.957
VAR00050	107.3667	591.206	.389	.957
VAR00052	107.3667	592.309	.310	.958
VAR00053	107.2667	588.823	.444	.957
VAR00054	107.2667	589.926	.416	.957
VAR00055	106.8667	588.947	.399	.957
VAR00056	107.1000	593.059	.301	.958

## B. REGULASI DIRI

- Sebelum Uji Coba (dari 64 sisa 40)

### Case Processing Summary

	N	%
Valid	30	100.0
Cases Excluded <sup>a</sup>	0	.0
Total	30	100.0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.902	64

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	204.3667	277.206	.314	.901
VAR00002	204.8667	277.913	.191	.902
VAR00003	204.7667	276.599	.284	.901
VAR00004	204.6000	274.938	.381	.900
VAR00005	204.5000	277.569	.273	.901
VAR00006	204.3000	273.803	.567	.899
VAR00007	205.0000	277.241	.196	.902
VAR00008	204.8000	268.441	.529	.899
VAR00009	205.2667	277.444	.171	.902
VAR00010	205.2000	270.717	.402	.900
VAR00011	204.4000	272.248	.442	.900
VAR00012	205.2333	276.668	.222	.902
VAR00013	204.6667	265.885	.641	.897
VAR00014	205.1000	279.059	.115	.903

VAR00015	204.7667	275.702	.252	.901
VAR00016	204.4000	272.455	.400	.900
VAR00017	205.2000	268.166	.527	.898
VAR00018	204.9667	280.033	.084	.903
VAR00019	205.2333	279.771	.091	.903
VAR00020	205.1333	274.395	.278	.901
VAR00021	204.4000	270.386	.578	.899
VAR00022	204.4333	275.909	.332	.901
VAR00023	205.0333	276.171	.202	.902
VAR00024	204.4333	269.633	.609	.898
VAR00025	204.6333	274.102	.353	.900
VAR00026	204.4000	273.834	.516	.900
VAR00027	204.9333	269.168	.430	.900
VAR00028	204.5667	272.047	.442	.900
VAR00029	204.7667	278.047	.170	.902
VAR00030	204.7333	267.306	.638	.898
VAR00031	204.3667	271.482	.446	.899
VAR00032	204.6333	272.792	.502	.899
VAR00033	204.6667	272.368	.403	.900
VAR00034	204.8333	272.833	.386	.900
VAR00035	204.6333	269.551	.458	.899
VAR00036	204.4000	267.903	.704	.897
VAR00037	204.8333	275.040	.225	.902
VAR00038	204.5333	274.533	.454	.900
VAR00039	204.7000	272.493	.402	.900
VAR00040	206.1000	289.955	-.291	.908
VAR00041	204.6000	265.628	.606	.898
VAR00042	204.7333	275.306	.285	.901
VAR00043	204.8667	277.499	.192	.902
VAR00044	204.8667	284.602	-.125	.904
VAR00045	204.2000	276.648	.448	.900
VAR00046	204.4333	272.254	.531	.899
VAR00047	204.2667	273.995	.491	.900
VAR00048	205.4333	276.530	.163	.903
VAR00049	204.8000	273.269	.424	.900
VAR00050	204.6000	270.731	.467	.899
VAR00051	204.8000	272.166	.357	.900

VAR00052	204.6333	276.999	.222	.902
VAR00053	204.6000	272.386	.519	.899
VAR00054	204.9000	278.438	.193	.902
VAR00055	204.6000	273.283	.535	.899
VAR00056	204.8667	264.602	.573	.898
VAR00057	206.1000	279.955	.040	.905
VAR00058	205.3333	282.575	-.034	.906
VAR00059	204.5667	267.426	.711	.897
VAR00060	204.7333	273.651	.428	.900
VAR00061	204.5667	272.806	.560	.899
VAR00062	204.4333	270.806	.550	.899
VAR00063	205.1333	273.016	.353	.900
VAR00064	205.2333	277.013	.157	.903

- **Setelah Uji Coba**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.931	40

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	133.2333	187.357	.322	.930
VAR00004	133.4667	185.637	.378	.930
VAR00006	133.1667	184.833	.555	.929
VAR00008	133.6667	180.230	.529	.929
VAR00010	134.0667	184.064	.312	.931
VAR00011	133.2667	183.857	.414	.930
VAR00013	133.5333	178.189	.639	.927
VAR00016	133.2667	183.444	.404	.930
VAR00017	134.0667	181.720	.444	.930
VAR00021	133.2667	182.340	.548	.929
VAR00022	133.3000	185.390	.398	.930

VAR00024	133.3000	179.734	.702	.927
VAR00025	133.5000	183.914	.407	.930
VAR00026	133.2667	184.478	.533	.929
VAR00027	133.8000	180.372	.449	.930
VAR00028	133.4333	182.530	.479	.929
VAR00030	133.6000	179.697	.618	.928
VAR00031	133.2333	181.771	.498	.929
VAR00032	133.5000	183.431	.529	.929
VAR00033	133.5333	183.568	.397	.930
VAR00034	133.7000	183.183	.420	.930
VAR00035	133.5000	180.603	.482	.929
VAR00036	133.2667	179.375	.732	.927
VAR00038	133.4000	184.869	.484	.929
VAR00039	133.5667	183.771	.391	.930
VAR00041	133.4667	177.913	.607	.928
VAR00045	133.0667	186.754	.475	.930
VAR00046	133.3000	182.631	.583	.928
VAR00047	133.1333	183.844	.565	.929
VAR00049	133.6667	184.437	.411	.930
VAR00050	133.4667	181.913	.477	.929
VAR00051	133.6667	183.678	.337	.931
VAR00053	133.4667	182.671	.574	.928
VAR00055	133.4667	183.706	.575	.929
VAR00056	133.7333	176.340	.604	.928
VAR00059	133.4333	179.495	.708	.927
VAR00060	133.6000	184.731	.415	.930
VAR00061	133.4333	184.116	.541	.929
VAR00062	133.3000	181.597	.587	.928
VAR00063	134.0000	184.621	.321	.931

**LAMPIRAN C**  
**UJI NORMALITAS**

**A. UJI NORMALITAS STRES**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Stres
N		165
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	104.8909
	Std. Deviation	20.27464
	Absolute	.043
Most Extreme Differences	Positive	.036
	Negative	-.043
Kolmogorov-Smirnov Z		.558
Asymp. Sig. (2-tailed)		.914

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**B. UJI NORMALITAS REGULASI DIRI**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Regulasi Diri
N		165
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	133.8303
	Std. Deviation	17.49307
	Absolute	.099
Most Extreme Differences	Positive	.067
	Negative	-.099
Kolmogorov-Smirnov Z		1.274
Asymp. Sig. (2-tailed)		.078

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**LAMPIRAN D**  
**ANALISIS DATA**



**A. HUBUNGAN STRES DAN REGULASI DIRI**

**Correlations**

		Stres	RegulasiDiri
Stres	Pearson Correlation	1	-.269**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	165	165
RegulasiDiri	Pearson Correlation	-.269**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	165	165

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

**LAMPIRAN E**  
**FREKUENSI GAMBARAN SUBJEK**

**A. JENIS KELAMIN**

**Statistics**

JK

N	Valid	165
	Missing	0

**JENIS KELAMIN**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	100	60.6	60.6	60.6
	laki-laki	65	39.4	39.4	100.0
	Total	165	100.0	100.0	

**B. FAKULTAS**

**Statistics**

Fakultas

N	Valid	165
	Missing	0

**FAKULTAS**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ekonomi	26	15.8	15.8	15.8
	Teknik	8	4.8	4.8	20.6
	Dki	4	2.4	2.4	23.0
	kesehatan	28	17.0	17.0	40.0
	hukum	12	7.3	7.3	47.3
	fasilkom	19	11.5	11.5	58.8
	psikologi	19	11.5	11.5	70.3
	fikom	49	29.7	29.7	100.0
	Total	165	100.0	100.0	

### C. LAMANYA MENGAMBIL SKRIPSI

#### Statistics

Semester

N	Valid	165
	Missing	0

#### Semester

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 semester	116	70.3	70.3	70.3
	2 semester	49	29.7	29.7	100.0
	Total	165	100.0	100.0	

### D. BANYAKNYA MENGIKUTI BIMBINGAN

#### Statistics

Banyaknya Mengikuti  
Bimbingan

N	Valid	165
	Missing	0

#### Banyaknya Mengikuti Bimbingan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-5	69	41.8	41.8	41.8
	6-10	59	35.8	35.8	77.6
	>10	37	22.4	22.4	100.0
	Total	165	100.0	100.0	

## E. JUMLAH DOSEN PEMBIMBING

### Statistics

Dosen Pembimbing

N	Valid	165
	Missing	0

### Pembimbing

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1 pembimbing	99	60.0	60.0	60.0
Valid 2 pembimbing	66	40.0	40.0	100.0
Total	165	100.0	100.0	

**LAMPIRAN F**  
**KATEGORISASI**

## A. FREKUENSI STRES

### Statistics

Stress

N	Valid	165
	Missing	0
Mean		104.8909
Median		105.0000
Std. Deviation		20.27464
Minimum		51.00
Maximum		169.00

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < (\mu - 0,5 \sigma) \\ &= X < (104,89 - 0,5 (20,27)) \\ &= X < (104,89 - 10,14) \\ &= X < 94,75 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang} &= (\mu - 0,5 \sigma) \leq X < (\mu + 0,5 \sigma) \\ 94,75 &\leq X < (104,89 + 0,5 (20,27)) \\ 94,75 &\leq X < (104,89 + 10,14) \\ 94,75 &\leq X < 115,03 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= (\mu + 0,5 \sigma) \leq X \\ 115,03 &\leq X \end{aligned}$$

### Tabel Kategorisasi Stres

No.	SKOR	KATEGORISASI
1.	92	Rendah
2.	115	Sedang
3.	124	Tinggi
4.	111	Sedang
5.	119	Tinggi
6.	92	Rendah
7.	54	Rendah
8.	136	Tinggi

9.	122	Tinggi
10.	111	Sedang
11.	106	Sedang
12.	98	Sedang
13.	112	Sedang
14.	72	Rendah
15.	100	Sedang
16.	97	Sedang
17.	99	Sedang
18.	75	Rendah
19.	97	Sedang
20.	113	Sedang
21.	101	Sedang
22.	108	Sedang
23.	151	Tinggi
24.	111	Sedang
25.	94	Rendah
26.	117	Tinggi
27.	86	Rendah
28.	84	Rendah
29.	92	Rendah
30.	127	Tinggi
31.	98	Sedang
32.	90	Rendah
33.	94	Rendah
34.	114	Sedang
35.	100	Sedang
36.	93	Rendah
37.	103	Sedang
38.	124	Tinggi
39.	107	Sedang
40.	95	Sedang
41.	105	Sedang
42.	92	Rendah
43.	93	Rendah
44.	116	Tinggi
45.	112	Sedang
46.	96	Sedang



47.	93	Rendah
48.	120	Tinggi
49.	136	Tinggi
50.	93	Rendah
51.	119	Tinggi
52.	127	Tinggi
53.	120	Tinggi
54.	113	Sedang
55.	110	Sedang
56.	93	Rendah
57.	124	Tinggi
58.	96	Sedang
59.	88	Rendah
60.	101	Sedang
61.	106	Sedang
62.	119	Tinggi
63.	114	Sedang
64.	140	Tinggi
65.	92	Rendah
66.	116	Tinggi
67.	77	Rendah
68.	93	Rendah
69.	76	Rendah
70.	113	Sedang
71.	71	Rendah
72.	122	Tinggi
73.	110	Sedang
74.	91	Rendah
75.	57	Rendah
76.	65	Rendah
77.	85	Rendah
78.	75	Rendah
79.	90	Rendah
80.	105	Sedang
81.	90	Rendah
82.	67	Rendah
83.	135	Tinggi
84.	134	Tinggi

85.	90	Rendah
86.	110	Sedang
87.	103	Sedang
88.	119	Tinggi
89.	120	Tinggi
90.	122	Tinggi
91.	110	Sedang
92.	86	Rendah
93.	97	Sedang
94.	74	Rendah
95.	112	Sedang
96.	126	Tinggi
97.	78	Rendah
98.	105	Sedang
99.	85	Rendah
100.	79	Rendah
101.	108	Sedang
102.	104	Sedang
103.	102	Sedang
104.	142	Tinggi
105.	101	Sedang
106.	69	Rendah
107.	141	Tinggi
108.	104	Sedang
109.	100	Sedang
110.	122	Tinggi
111.	107	Sedang
112.	114	Sedang
113.	137	Tinggi
114.	156	Tinggi
115.	169	Tinggi
116.	108	Sedang
117.	85	Rendah
118.	135	Tinggi
119.	101	Sedang
120.	104	Sedang
121.	87	Rendah
122.	106	Sedang

123.	127	Tinggi
124.	97	Sedang
125.	95	Sedang
126.	114	Sedang
127.	127	Tinggi
128.	128	Tinggi
129.	140	Tinggi
130.	117	Tinggi
131.	105	Sedang
132.	51	Rendah
133.	113	Sedang
134.	81	Rendah
135.	100	Sedang
136.	141	Tinggi
137.	123	Tinggi
138.	87	Rendah
139.	109	Sedang
140.	51	Rendah
141.	140	Tinggi
142.	88	Rendah
143.	121	Tinggi
144.	115	Sedang
145.	131	Tinggi
146.	125	Tinggi
147.	120	Tinggi
148.	95	Sedang
149.	78	Rendah
150.	109	Sedang
151.	101	Sedang
152.	107	Sedang
153.	89	Rendah
154.	112	Sedang
155.	114	Sedang
156.	89	Rendah
157.	114	Sedang
158.	102	Sedang
159.	117	Tinggi
160.	107	Sedang

161.	67	Rendah
162.	125	Tinggi
163.	108	Sedang
164.	94	Rendah
165.	91	Rendah

## B. FREKUENSI REGULASI DIRI

### Statistics

Regulasi Diri

N	Valid	165
	Missing	0
Mean		133.8303
Median		137.0000
Std. Deviation		17.49307
Minimum		93.00
Maximum		160.00

Tidak Mampu =  $X < (\mu - 0,5 \sigma)$

$$X < (133,83 - 0,5 (17,49))$$

$$X < (133,83 - 8,75)$$

$$X < 125,08$$

Kurang Mampu =  $(\mu - 0,5 \sigma) \leq X < (\mu + 0,5 \sigma)$

$$125,08 \leq X < (133,83 + 0,5 (17,49))$$

$$125,08 \leq X < (133,83 + 8,75)$$

$$125,08 \leq X < 142,58$$

Mampu =  $(\mu + 0,5 \sigma) \leq X$

$$142,58 \leq X$$

### Tabel Kategorisasi Regulasi Diri

No.	SKOR	KATEGORISASI
1.	141	Kurang Mampu
2.	110	Tidak Mampu

3.	127	Kurang Mampu
4.	157	Mampu
5.	119	Tidak Mampu
6.	147	Mampu
7.	141	Kurang Mampu
8.	127	Kurang Mampu
9.	149	Mampu
10.	121	Tidak Mampu
11.	152	Mampu
12.	156	Mampu
13.	150	Mampu
14.	156	Mampu
15.	150	Mampu
16.	147	Mampu
17.	147	Mampu
18.	148	Mampu
19.	149	Mampu
20.	147	Mampu
21.	144	Mampu
22.	103	Tidak Mampu
23.	154	Mampu
24.	125	Tidak Mampu
25.	146	Mampu
26.	118	Tidak Mampu
27.	139	Kurang Mampu
28.	137	Kurang Mampu
29.	149	Mampu
30.	131	Kurang Mampu
31.	148	Mampu
32.	150	Mampu
33.	152	Mampu
34.	119	Tidak Mampu
35.	141	Kurang Mampu
36.	132	Kurang Mampu
37.	150	Mampu
38.	144	Mampu
39.	126	Kurang Mampu
40.	126	Kurang Mampu

41.	148	Mampu
42.	142	Kurang Mampu
43.	128	Kurang Mampu
44.	130	Kurang Mampu
45.	141	Kurang Mampu
46.	145	Mampu
47.	145	Mampu
48.	121	Tidak Mampu
49.	130	Kurang Mampu
50.	139	Kurang Mampu
51.	134	Kurang Mampu
52.	148	Mampu
53.	156	Mampu
54.	149	Mampu
55.	146	Mampu
56.	144	Mampu
57.	145	Mampu
58.	132	Kurang Mampu
59.	159	Mampu
60.	158	Mampu
61.	112	Tidak Mampu
62.	150	Mampu
63.	145	Mampu
64.	135	Kurang Mampu
65.	156	Mampu
66.	97	Tidak Mampu
67.	129	Kurang Mampu
68.	94	Tidak Mampu
69.	134	Kurang Mampu
70.	108	Tidak Mampu
71.	109	Tidak Mampu
72.	113	Tidak Mampu
73.	103	Tidak Mampu
74.	132	Kurang Mampu
75.	157	Mampu
76.	160	Mampu
77.	134	Kurang Mampu
78.	144	Mampu

79.	135	Kurang Mampu
80.	129	Kurang Mampu
81.	142	Kurang Mampu
82.	119	Tidak Mampu
83.	124	Tidak Mampu
84.	138	Kurang Mampu
85.	130	Kurang Mampu
86.	94	Tidak Mampu
87.	151	Mampu
88.	114	Tidak Mampu
89.	103	Tidak Mampu
90.	100	Tidak Mampu
91.	127	Kurang Mampu
92.	152	Mampu
93.	93	Tidak Mampu
94.	119	Tidak Mampu
95.	120	Tidak Mampu
96.	96	Tidak Mampu
97.	157	Mampu
98.	132	Kurang Mampu
99.	160	Mampu
100.	95	Tidak Mampu
101.	121	Tidak Mampu
102.	135	Kurang Mampu
103.	144	Mampu
104.	103	Tidak Mampu
105.	137	Kurang Mampu
106.	139	Kurang Mampu
107.	113	Tidak Mampu
108.	137	Kurang Mampu
109.	138	Kurang Mampu
110.	126	Kurang Mampu
111.	131	Kurang Mampu
112.	128	Kurang Mampu
113.	154	Mampu
114.	133	Kurang Mampu
115.	149	Mampu
116.	123	Tidak Mampu

117.	155	Mampu
118.	97	Tidak Mampu
119.	110	Tidak Mampu
120.	137	Kurang Mampu
121.	114	Tidak Mampu
122.	142	Kurang Mampu
123.	142	Kurang Mampu
124.	132	Kurang Mampu
125.	141	Kurang Mampu
126.	104	Tidak Mampu
127.	123	Tidak Mampu
128.	124	Tidak Mampu
129.	121	Tidak Mampu
130.	133	Kurang Mampu
131.	146	Mampu
132.	119	Tidak Mampu
133.	140	Kurang Mampu
134.	148	Mampu
135.	148	Mampu
136.	157	Mampu
137.	133	Kurang Mampu
138.	153	Mampu
139.	141	Kurang Mampu
140.	159	Mampu
141.	127	Kurang Mampu
142.	154	Mampu
143.	100	Tidak Mampu
144.	100	Tidak Mampu
145.	94	Tidak Mampu
146.	101	Tidak Mampu
147.	100	Tidak Mampu
148.	145	Mampu
149.	154	Mampu
150.	143	Mampu
151.	138	Kurang Mampu
152.	139	Kurang Mampu
153.	125	Tidak Mampu
154.	148	Mampu



155.	137	Kurang Mampu
156.	130	Kurang Mampu
157.	136	Kurang Mampu
158.	138	Kurang Mampu
159.	130	Kurang Mampu
160.	150	Mampu
161.	147	Mampu
162.	113	Tidak Mampu
163.	157	Mampu
164.	150	Mampu
165.	139	Kurang Mampu

**LAMPIRAN G**  
**ZSCORE**

**Frequencies Zscore per-aspek**

**Statistics**

		Zscore(Forethought)	Zscore(Performance)	Zscore(SelfReflection)
N	Valid	165	165	165
	Missing	0	0	0

Zforethought	Zperformance	Z Self Reflection
0.49884	0.26385	0.3237
-0.83852	-2.11698	-0.95814
0.01253	-0.24633	-1.17178
1.10672	1.62432	0.96461
-1.32483	-0.07627	-0.7445
0.98515	0.09379	0.96461
0.49884	0.26385	0.3237
-0.47378	-0.58645	0.11006
0.74199	0.94408	0.75097
-0.83852	-0.7565	-0.31722
0.62041	1.2842	1.17825
1.2283	1.2842	0.96461
0.62041	1.11414	0.96461
1.10672	1.2842	1.17825
0.49884	0.94408	1.39189
0.37726	0.94408	0.96461
0.37726	0.94408	0.96461
0.86357	0.26385	1.17825
0.86357	0.60397	0.96461
0.62041	0.43391	1.17825
0.74199	0.60397	0.11006
-2.05429	-1.6068	-0.95814
1.2283	0.60397	1.39189
-1.32483	-0.24633	0.75097
0.74199	1.11414	-0.10358
-0.83852	-0.92656	-0.7445
0.25568	1.2842	-0.95814
0.49884	0.09379	-0.31722

0.98515	0.60397	0.75097
-0.10905	-0.07627	-0.31722
0.37726	1.11414	0.96461
0.74199	0.94408	0.96461
0.62041	1.11414	1.39189
-0.47378	-1.09662	-0.95814
0.25568	0.60397	0.3237
-0.35221	0.26385	-0.10358
0.98515	1.11414	0.3237
0.37726	0.77403	0.53733
0.01253	-0.41639	-1.17178
-0.83852	-0.41639	0.3237
1.2283	0.09379	0.75097
0.01253	0.26385	1.39189
-0.23063	-0.41639	-0.31722
-0.47378	0.09379	-0.10358
0.37726	0.09379	0.75097
0.49884	0.60397	0.75097
0.37726	0.43391	1.17825
-1.08167	-0.41639	-0.31722
-0.35221	0.09379	-0.31722
0.1341	0.60397	0.11006
-0.10905	-0.07627	0.3237
0.98515	0.09379	1.17825
0.98515	1.45426	1.17825
0.62041	1.11414	0.75097
0.37726	0.94408	0.75097
1.10672	0.43391	-0.31722
0.37726	0.94408	0.53733
0.01253	-0.41639	0.11006
1.2283	1.45426	1.39189
1.2283	1.45426	1.17825
-1.08167	-1.09662	-1.38542
0.86357	0.60397	1.17825
0.74199	0.26385	0.75097
0.37726	-0.58645	0.3237
1.2283	1.45426	0.75097
-2.17587	-1.77686	-1.81269

1.2283	-0.41639	-2.66725
-3.39165	-1.09662	-1.17178
-0.47378	-0.07627	0.96461
-0.23063	-1.94692	-2.66725
-1.68956	-0.58645	-1.59906
-1.08167	-0.7565	-1.59906
-2.05429	-1.94692	-0.53086
-0.10905	-0.07627	-0.10358
1.2283	1.62432	0.75097
1.2283	1.62432	1.39189
0.01253	0.09379	-0.10358
0.49884	0.77403	0.3237
-0.10905	0.26385	0.11006
-0.47378	-0.41639	0.3237
1.10672	0.09379	-0.31722
-0.59536	-0.58645	-1.38542
-0.71694	-0.07627	-0.7445
0.62041	-0.41639	0.3237
0.1341	-0.41639	-0.53086
-1.81114	-2.45709	-2.23997
1.2283	0.94408	0.3237
-1.08167	-1.43674	-0.53086
-1.68956	-1.77686	-1.38542
-1.81114	-1.77686	-1.81269
-0.71694	-0.07627	-0.10358
0.86357	0.94408	1.17825
-2.29745	-2.45709	-1.59906
-1.32483	-0.92656	0.3237
-0.47378	-1.09662	-0.7445
-2.17587	-1.94692	-1.81269
0.98515	1.45426	1.39189
-0.10905	0.09379	-0.31722
1.2283	1.62432	1.39189
-2.5406	-2.45709	-0.7445
-0.71694	-0.58645	-0.7445
0.49884	-0.58645	0.11006
0.74199	0.77403	-0.10358
-1.56798	-1.77686	-1.59906

0.49884	-0.58645	0.53733
0.25568	0.26385	0.3237
-0.83852	-1.6068	-0.95814
0.49884	-0.24633	0.11006
0.37726	-0.07627	0.3237
-0.47378	-0.41639	-0.31722
0.25568	-0.07627	-0.95814
-0.23063	-0.41639	-0.31722
0.86357	1.45426	0.96461
0.1341	-0.24633	-0.10358
0.62041	1.11414	0.75097
-0.59536	-0.41639	-0.7445
1.10672	0.94408	1.39189
-2.17587	-1.94692	-1.59906
-0.96009	-1.6068	-1.38542
0.01253	0.26385	0.3237
-1.20325	-0.58645	-1.38542
0.37726	0.43391	0.53733
0.74199	0.26385	0.11006
0.25568	-0.41639	-0.31722
0.1341	0.26385	0.96461
-1.4464	-1.77686	-1.59906
-0.59536	-0.41639	-0.7445
-0.23063	-1.09662	-0.31722
-0.96009	-0.07627	-0.95814
-0.35221	0.26385	0.11006
0.98515	0.43391	0.3237
-0.83852	-0.7565	-0.7445
0.62041	-0.07627	0.3237
0.74199	0.77403	0.75097
0.98515	0.26385	0.96461
1.10672	1.45426	1.17825
0.1341	-0.07627	-0.31722
0.86357	0.94408	1.39189
0.49884	0.43391	0.11006
1.2283	1.45426	1.39189
-0.23063	-0.24633	-0.7445
1.10672	1.11414	0.96461

-2.41902	-1.43674	-1.17178
-2.17587	-1.6068	-1.38542
-1.4464	-2.45709	-2.88089
-1.4464	-1.6068	-2.45361
-1.68956	-1.77686	-2.02633
0.74199	0.09379	0.96461
1.2283	0.60397	1.39189
0.74199	0.60397	-0.10358
0.49884	-0.07627	0.11006
0.37726	0.43391	-0.10358
-0.71694	-0.24633	-0.31722
1.2283	0.60397	0.11006
0.1341	0.26385	0.11006
0.37726	-0.7565	-0.53086
0.37726	0.60397	-0.95814
0.1341	0.43391	0.11006
0.01253	-0.41639	-0.31722
1.10672	0.77403	0.53733
0.49884	0.77403	0.96461
-1.56798	-0.58645	-0.95814
0.86357	1.62432	1.39189
0.62041	0.94408	1.17825
0.25568	0.43391	0.11006

**LAMPIRAN H**  
**ANALISIS TAMBAHAN**



**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KRD * DimDominan	165	100.0%	0	0.0%	165	100.0%

**KRD\* dimensiRD Crosstabulation**

			dimensiKD			Total
			Forethought	Performance	Self Reflection	
KRD	Tidak Mampu	Count	14	15	16	45
		Expected Count	13.9	16.9	14.2	45.0
		% of Total	8.5%	9.1%	9.7%	27.3%
	Kurang Mampu	Count	25	19	14	58
		Expected Count	17.9	21.8	18.3	58.0
		% of Total	15.2%	11.5%	8.5%	35.2%
	Mampu	Count	12	28	22	62
		Expected Count	19.2	23.3	19.5	62.0
		% of Total	7.3%	17.0%	13.3%	37.6%
Total	Count	51	62	52	165	
	Expected Count	51.0	62.0	52.0	165.0	
	% of Total	30.9%	37.6%	31.5%	100.0%	

**FAKULTAS \* SEMESTER Crosstabulation**

Count

		SEMESTER		Total
		1 semester berjalan	≥ 2 semester	
FAKULTAS	Ekonomi	19	7	26
	Teknik	5	3	8
	DKI	3	1	4
	Kesehatan	24	4	28
	Hukum	9	3	12
	Fasilkom	17	2	19
	Fisioterapi	0	0	0
	Psikologi	8	11	19
	Fikom	31	18	49
Total	116	49	165	

**JenisKelamin \* BanyaknyaBimbingan Crosstabulation**

Count

		BanyaknyaBimbingan			Total
		1-5kali	6-10kali	>10kali	
JenisKelamin	Perempuan	37	43	20	100
	Laki-laki	32	16	17	65
Total		69	59	37	165

**JenisKelamin**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Perempuan	100	60.6	60.6	60.6
Valid Laki-laki	65	39.4	39.4	100.0
Total	165	100.0	100.0	

**BanyaknyaBimbingan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-5kali	69	41.8	41.8	41.8
Valid 6-10kali	59	35.8	35.8	77.6
Valid >10kali	37	22.4	22.4	100.0
Total	165	100.0	100.0	

**Fakultas \* Dospem Crosstabulation**

Count

	Dospem		Total
	1pembimbing	2pembimbing	
ekonomi	26	0	26
teknik	8	0	8
dki	4	0	4
kesehatan	0	28	28
hukum	12	0	12
fasilkom	0	19	19
psikologi	0	19	19
fikom	49	0	49
Total	99	66	165