

**HUBUNGAN *SELF-DISCLOSURE* DENGAN *ACADEMIC STRESS*
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Adhetio Rinolva Putra

NIM. 16410162

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2020

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN *SELF-DISCLOSURE* DENGAN *ACADEMIC STRESS*
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Adhetio Rinolva Putra

NIM. 16410162

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2020

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN ANTARA SELF-DISCLOSURE DENGAN ACADEMIC STRESS
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

oleh

Adhetio Rinolva Putra
NIM. 16410162

Telah disetujui oleh :
Dosen Pembimbing



Drs. Zainul Arifin, M. Ag.
NIP. 196506061994031003

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Siti Mahmudah, M. Si.
NIP. 19671029 199403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN *SELF-DISCLOSURE* DENGAN *ACADEMIC STRESS*
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 26 November 2020

Susunan Dewan Penguji

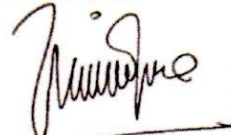
Dosen Pembimbing


Drs. Zainul Arifin, M. Ag.
NIP. 196506061994031003

Penguji Utama



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 1970072420050120003

Ketua Penguji


Dr. Retno Mangestuti, M.Si
NIP. 197502202003122004

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Siti Mahmudah, M. Si
NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adhetio Rinolva Putra
NIM : 16410162
Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa penelitian yang peneliti buat dengan judul **“Hubungan *Self-Disclosure* Dengan *Academic Stress* Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim MALANG”**, adalah benar-benar hasil penelitian sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka peneliti bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Malang, 26 November 2020

Yang Menyatakan,



Adhetio Rinolva Putra

NIM. 16410162

MOTTO

“Penemuan Tertinggi dalam Kemajuan Umat Manusia adalah Ketidaktahuan yang Kemudian Diikuti dengan Usaha untuk Mencari Jawaban Akan Ketidaktuannya”. (Yoval Noah Harari)

(Harari, Yoval Noah. *Sapiens*. Jakarta : Gramedia. Hal 298)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Sembari mengucapkan Alhamdulillah atas perjuangan yang telah dilakukan.

Penelitian ini peneliti persembahkan untuk

*Ibunda Ettiniarlis S.Pd dan ayahanda Adianto, S.H untuk segala hal yang mereka
perjuangan yang bisa digambarkan dalam dimensi kertas persembahan ini.*

Terima kasih.

Untuk nenek dan adik yang selalu menjadi penjaga setelah kedua orang tua

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, tiada kata paling indah selain puji syukur kehadirat ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya. Sholawat serta salam kepada Baginda Nabi Muhammad SAW yang senantiasa dinantikan syafa'atnya di hari akhir.

Penelitian ini dilakukan untuk melengkapi salah satu persyaratan kelulusan program studi S1 psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Perjalanan penyelesaian penelitian ini mengalami beragam rintangan namun berkat arahan dan bimbingan dari berbagai pihak, penelitian ini dapat diselesaikan. Selanjutnya ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada :

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M. Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Siti Mahmudah, M. Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Drs. Zainul Arifin, M. Ag selaku Dosen Pembimbing yang sabar dan ikhlas dalam membimbing proses penyelesaian penelitian ini.
4. Dr. Yulia Sholicatun, M. Si selaku Dosen Wali yang telah memonitoring dan memberikan arahan akademik peneliti.
5. Bapak/Ibu dosen dan seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

6. Semua pihak yang telah memberikan kontribusi pada penyelesaian penelitian ini.

Akhir kata, semoga karya penelitian ini dapat member manfaat bagi semua kalangan bidang pendidikan. Aamiin

Malang, 26 November 2020

Peneliti

Adhetio Rinolva Putra

NIM :16410162

Abstrak

Putra, Adhetio Rinolva. 2020. Hubungan Antara *Self-Disclosure* dengan *Academic Stress* Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dosen Pembimbing : Drs. Zainul Arifin, M.Ag

Skripsi merupakan persyaratan terakhir untuk memperoleh gelar sarjana. Dunia pendidikan tinggi memiliki beban yang sangat tinggi dibuktikan dengan berbagai hasil penelitian dan survei tidak hanya secara nasional namun juga internasional bahkan yang paling parah adalah kasus bunuh diri yang sudah berulang kali terjadi dikalangan mahasiswa dengan berbagai faktor penyebab. Hal ini juga kemudian diperparah dimana pada masa dewasa awal individu mulai untuk memikul tanggung jawab lebih serta krisis terhadap hubungan intim dengan individu lain. Berangkat dari hal tersebut peneliti merasa ingin mencari tahu bagaimana tingkat *academic stress*, bagaimana tingkat *self-disclosure*, dan apakah terdapat hubungan antara *self-disclosure* dengan *academic stress* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat *self-disclosure*, untuk mengetahui tingkat *academic stress* dan juga membuktikan hubungan antara *self-disclosure* dengan *academic stress* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan kaidah tabel Krejcie dan Morgan serta didukung oleh pendapat Arikunto sebanyak 341 responden. Terdapat satu variabel bebas yaitu *self-disclosure* dan satu variabel terikat yaitu *academic stress*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *self-disclosure* diadopsi dari Withrin Gamayanti yang dikemangkan oleh Wheelless & Grotz, *Revised Self-Disclosure Scale*. Pengukuran *academic stress* diadopsi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Azizah Kartika Nugraheni.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat *self-disclosure* tinggi sebanyak 16,12%, sedang 70,38% dan rendah 13,48%. tingkat *academic stress* tinggi sebanyak 19,38. Sedang 66,86 dan rendah sebanyak 13,78. Hasil uji korelasi menunjukkan tidak terdapat signifikansi antara *self-disclosure* dengan *academic stress* ditunjukkan dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,237. Hasil analisis data ini menunjukkan H₀ ditolak dan H_a diterima. Artinya, Tinggi rendahnya *self-disclosure* tidak memberikan dampak terhadap tinggi rendahnya *academic stress*.

Kata kunci : *self-disclosure*, *academic stress*.

Abstract

Putra, Adhetio Rinolva. 2020. The Relationship Between *Self-Disclosure and Academic Stress* in Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Students Malang. Supervisor: Drs. Zainul Arifin, M.Ag.

Thesis is the last requirement to obtain a bachelor's degree. The world of higher education has a very high burden as evidenced by various research results and surveys not only nationally but also internationally. Even the most severe cases are suicides that have occurred repeatedly among students with various causes. This is then exacerbated where in early adulthood individuals begin to assume more responsibility and crisis for intimate relationships with other individuals. Departing from this, the researcher wanted to find out what the level of *academic stress is*, what is the level of *self-disclosure*, and whether there is a relationship between *self-disclosure* and *academic stress* in students of the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang Class of 2016 who are working on their thesis.

The purpose of this research is to determine the level of *self-disclosure*, to determine the level of *academic stress* and also to prove the relationship between *self-disclosure* and *academic stress* in 2016 students of the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang who are working on their thesis.

This research uses a quantitative approach. Sampling using the rules of the Krejcie and Morgan tables and supported by Arikunto's opinion of 341 respondents. There is one independent variable, namely *self-disclosure* and one dependent variable, namely *academic stress*. The instrument used to measure *self-disclosure* was adopted from the Withrin Gamayanti developed by Wheelless & Grotz, the *Revised Self-Disclosure Scale*. measurement is *Academic stress* adopted from a measuring tool developed by Azizah Kartika Nugraheni.

The results showed that the level of *self-disclosure* was high as much as 16.12%, moderate 70.38% and 13.48% low. the high *academic stress* level was 19.38. Medium 66.86 and low as much as 13.78. The results of the correlation test show that there is no significance between *self-disclosure* and *academic stress*, which is indicated by the significance value obtained of 0.237. The results of this data analysis show that H₀ is rejected and H_a is accepted. This means that the level of *self-disclosure* does not have an impact on the level of *academic stress*.

Keywords: *self-disclosure, academic stress.*

مستخلص البحث

للطلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية *Academic Stress* و *Self-Disclosure*، أديتو. 2020. العلاقة بين الحكومية مالانج. المشرف: الدكتورندس زين العارفين الماجستير.

Self-Disclosure، *Academic Stress* الكلمات الأساسية:

الأطروحة هي الشرط النهائي للحصول على درجة البكالوريوس. عالم التعليم العالي يتحمل عبئاً كبيراً جداً كما يتضح من نتائج البحوث والدراسات الاستقصائية المختلفة ليس فقط على الصعيد الوطني ولكن أيضاً على الصعيد الدولي حتى أشدها هي حالة الانتحار التي حدثت مراراً وتكراراً بين الطلاب الذين يعانون من مختلف الأسباب. ثم يُضاعف أيضاً عندما يبدأ الأفراد في مرحلة البلوغ المبكر في تحمل المزيد من المسؤولية وكذلك أزمة العلاقات الحميمة مع الأفراد الآخرين. بداية من هذا، يشعر الباحثون بالرغبة في معرفة كيف أن مستوى الإجهاد الأكاديمي، وكيف مستوى الإفصاح عن الذات، وما إذا كانت هناك علاقة بين الكشف عن الذات والإجهاد لعام 2016 الذين يعملون على الأطروحة الأكاديمي في طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الحكومية الإسلامية.

الغرض من هذه الدراسة هو معرفة مستوى الكشف عن الذات، لمعرفة مستوى الإجهاد الأكاديمي وإثبات العلاقة بين الكشف عن الذات، الذين يعملون على الأطروحة الذات والإجهاد الأكاديمي في طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الحكومية الإسلامية لعام 2016.

ومورغان وبدعم من الرأي Krejcie يستخدم هذا البحث نوعاً من المنهج الكمي. أخذ العينات باستخدام قواعد الجدول ما يصل إلى 341 المجيبين. هناك متغير واحد حر هو الكشف عن الذات ومتغير واحد ملزم هو الإجهاد الأكاديمي. Arikunto تم اعتماد الأداة المستخدمة لقياس الإفصاح الذاتي من مقياس ويسرين غامانتي من "ويليسيس آند غروتز"، مقياس الإفصاح الذاتي المنقح. تم اعتماد قياس الإجهاد الأكاديمي من أداة قياس طورها عزيزة كارتنيكا نوغرافيني.

وأظهرت النتائج ارتفاع معدل الإفصاح الذاتي بنسبة 16.12٪، في حين أن 70.38٪ ومنخفضة 13.48٪. ارتفاع مستوى الإجهاد الأكاديمي من 19.38. معتدل 66.86 ومنخفضة تصل إلى 13.78. ولم تُظهر نتائج اختبار الارتباط أي أهمية بين الكشف الذاتي قد رُفضت H0 والإجهاد الأكاديمي الذي تشير إليه قيمة الأهمية التي حصلت عليها 0.237. وأظهرت نتائج تحليل البيانات هذا أن وقبلت ها. أي أن الكشف الذاتي العالي لا يؤثر على الإجهاد الأكاديمي العالي.

الكلمات الرئيسية: الكشف الذاتي، والإجهاد الأكاديمي

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. <i>Academic Stress</i>	11
1. Pengertian <i>Academic Stress</i>	11
2. Indikator <i>Academic Stress</i>	12
3. Aspek <i>Academic Stress</i>	14
4. Faktor <i>Academic Stress</i>	14
B. <i>Self-Disclosure</i>	16
1. Pengertian <i>Self-Disclosure</i>	16
2. Dimensi <i>Self-Disclosure</i>	18
3. Faktor <i>Self-Disclosure</i>	19
C. Perspektif Islam Tentang <i>Self-Disclosure dan Academic</i> <i>Stress</i>	21
1. Perspektif Islam Tentang <i>Self-disclosure</i>	21

2. Perspektif Islam Tentang <i>Academic Stress</i>	22
D. Telaah Teks Psikologi dan Islam	24
E. Hubungan <i>Self-disclosure</i> dan <i>Academic Stress</i>	45
F. Hipotesis	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Rancangan Penelitian.....	49
B. Identifikasi Variabel.....	49
C. Definisi Operasional variabel penelitian.....	50
D. Strategi Penelitian	51
1. Pemetaan Populasi	51
2. Pemetaan Sampel	53
3. Instrumen Penelitian	55
E. Validitas dan Reliabilitas	61
F. Metode Analisis Data.....	63
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	67
A. Pelaksanaan Penelitian.....	67
B. Pemaparan Hasil Penelitian	71
C. Pembahasan.....	80
BAB V PENUTUP	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA.....	88
LAMPIRAN	93

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Analisis Pola Teks Psikologi	36
Tabel 2.2 Analisis Surat Thoha 45	41
Tabel 2.3 Analisis Surat Al-Anbiya 83	42
Tabel 2.2 Analisis Surat Ahqaf 15	43
Tabel 2.2 Analisis Surat A'raf 129	44
Tabel 2.2 Analisis Surat Al-Qasas 9	45
Tabel 2.2 Analisis Surat Yusuf 55	46
Tabel 2.2 Analisis Surat Yusuf 17	47
Tabel 3.1 Data Mahasiswa 2016 Sedang Mengerjakan Skripsi	66
Tabel 3.2 Krejcie & Morgan	68
Table 3.3 Respon Skala Jawaban	70
Table 3.4 Blueprint Skala <i>Self-Disclosure</i>	72
Tabel 3.5 Blueprint Skala <i>Academic Stress</i>	75
Tabel 3.6 Validatas <i>Self-Disclosure</i>	76
Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Reliabilitas	78
Table 3.8 Jenjang Kategorisasi	80
Table 4.1 Deskripsi Data <i>Self-Disclosure</i>	90
Table 4.2 Presentasi Kategorisasi Variabel <i>Self-Disclosure</i>	91
Table 4.3 Deskripsi Data <i>Academic Stress</i>	92
Table 4.4 Presentasi Kategorisasi Variabel <i>Academic Stress</i>	93
Table 4.5 Korelasi <i>Self-Disclosure</i> dan <i>Academic Stress</i>	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pola Teks Psikologi	35
Gambar 2.2 Peta Konsep Teks Psikologi	38
Gambar 2.3 Pola Teks Al-Quran	57
Gambar 2.4 Peta Konsep Teks Al-Quran	52
Gambar 3.1 Hubungan <i>Self-Disclosure</i> dengan <i>Academic Stress</i>	63
Gambar 4.1 Sebaran Kategorisasi <i>Self-Disclosure</i>	92
Gambar 4.2 Sebaran Kategorisasi <i>Academic Stress</i>	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan sebuah hal yang dikenal istilahnya oleh hampir semua orang. Istilah ini tentu saja dekat dengan manusia karena besarnya populasi manusia yang mengalami stres. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kessler (2005, hal 593) menyebutkan kebanyakan setengah penyakit mental yang menyerang diawali sejak umur 14 tahun dan 3 dari 4 kasus dimulai sejak umur 24 tahun. Rentang umur tersebut dimana tekanan hidup seseorang sedang berada pada masa yang rentan terkena penyakit mental. Data *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa 450 juta orang didunia mengalami gangguan mental dan perilaku.

Dilanjutkan dalam tulisan Zheng Renwan Menurut Lozano (2003, hal 527) bahwa penyakit mental juga bertanggung jawab terhadap setengah beban penyakit yang terjadi pada remaja di Amerika. Pada tahun 2015 menurut survei yang dilakukan oleh *Center for Behavioral Health Statistic and Quality* mendapatkan fakta bahwa 10,3% penduduk rentang usia 18-25 mengalami depresi yang mana merupakan rentang angka paling tinggi dari usia lainnya. Fakta lain yang ditunjukkan oleh hasil survei tersebut menunjukkan bahwa permasalahan mental lebih menonjol di daerah Asia dengan angka 21%, 27% bahkan yang tertinggi mencapai 41%. Angka tersebut disumbang oleh para mahasiswa tahun pertama yang sedang mengalami transisi dalam kehidupan dan juga mahasiswa tingkat akhir yang sedang sibuk mengurus tugas akhir.

Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2009 oleh Pryor dan kolega (dalam Santrock, 2012, hal 9) menyebutkan bahwa masa sekarang mengalami depresi dan juga stres yang lebih dari mahasiswa pada masa sebelumnya kesimpulan ini didasarkan kepada penelitian dengan 200.000 mahasiswa sebagai responden dari 400 universitas. Menyambung dari sumber yang sama penelitian yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika pada tahun 2008 terhadap 90.000 mahasiswa. Hasilnya banyak diantara mereka merasa kehilangan harapan terhadap pembelajaran dan kelelahan secara fisiologis dan mental karena tugas yang banyak. Kedua hal ini merupakan penyebab dari mahasiswa yang berpikir untuk mengakhiri hidup mereka bahkan ada yang sudah pernah mencoba melakukan.

Goran Kecklund dan Torbjorn Akerstedt (2004, hal 6) menyebutkan bahwa di Eropa, gejala seperti kurang dan sulit tidur, kelelahan yang berlebihan, frustrasi dan kecemasan, insomnia dan berbagai gangguan tidur serta berbagai indikasi dari stres merupakan permasalahan masyarakat yang umum terjadi. Hal semacam ini mempengaruhi 20% dari jumlah penduduk di Eropa. Kemacetan yang terjadi dalam perjalanan, kesalahan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan permasalahan dalam tidur dianggap sebagai penyebab dari prevalensi stres yang tinggi di Eropa.

Penelitian kolaborasi yang dilakukan oleh beberapa penulis dari tiga negara yaitu Kwang Il Kim, Hatoek Won, Xiehe Liu, Pieye Liu & Kenji Katanishi (1997, hal 625). Penelitian ini mengambil subjek penelitian dari Chengdu University, Keio University, Hanyang University dengan mengambil 100 orang laki dan 100 perempuan dari setiap universitas dengan jumlah total 600 sampel. Hasilnya adalah

selain berbagai tekanan lingkungan dan karakter manusia baru yang ditemui oleh para mahasiswa tingkat kedua ini persamaan yang dimiliki adalah tekanan akademik berupa tugas yang diberikan dikelas.

Artikel yang dipublikasikan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa tahun 2016 prevalensi individu dengan gejala stres, kecemasan, depresi pada usia 15 tahun keatas mencapai 6% jumlah penduduk atau sekitar 14 juta orang. Untuk gangguan jiwa berat seperti skizofrenia mencapai angka 1,7% dari 1000 orang. Artikel tersebut juga menyebutkan bahwa penyebab utama dari tingginya prevalensi tersebut adalah masalah dari keluarga.

Pinakesti (2016, hal 13) melakukan penelitian pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang menyebutkan bahwa tingkat stres mahasiswa pada hasil penelitiannya didapatkan sebanyak 38,30% mahasiswa yang berada pada tingkat stres sedang, 26,21% pada tingkat tinggi dan 6,45% mahasiswa berada pada tingkat sangat tinggi. Pada uji korelasi penelitian ini juga disebutkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *self-disclosure* dengan stres yang berarti semakin bisa seseorang bercerita tentang kesulitan apa yang sedang mereka dapatkan semakin rendah tingkat stres mereka.

Menilik data statistika dari tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sendiri melalui penelitian yang dilakukan oleh Fitriani Dwi Febriyanti berjudul Hubungan Ruang Terbuka Hijau terhadap Stres Akademik Mahasiswa Melalui Interaksi Sosial di Universitas Islam Negeri Malang (2018, hal 79) yang menyebutkan bahwa 55%

mahasiswa yang mengalami stres sedang dan 24,7% mahasiswa yang mengalami stres tinggi.

Hasil penelitian diatas juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Zamroni, Nur Hidayah, M. Rambli dan IM. Hambali (2018, hal 261) yang mengambil sampel dari mahasiswa kedokteran dan farmasi dengan hasil pada mahasiswa kedokteran hanya 2% saja yang merasa tidak mengalami stres pada bidang akademik, selebihnya yaitu 98% mengalami stres yang terdiri dari persentasi agak stres sebanyak 37%, stres sebanyak 54% dan sangat stres sebanyak 7%. Pada mahasiswa farmasi diperoleh hasil mahasiswa yang tidak merasa stres sedikit lebih baik dengan angka 9,60%, disusul dengan agak stres sebanyak 42%, 45,20% merasa stres dan 3,20% merasa sangat stres terhadap kegiatan akademik.

Kasus yang sempat viral di media sosial mengenai seorang mahasiswa Institut Teknologi Bandung (ITB) meninggal akibat mengerjakan tugas akhir. Pengerjaan skripsi yang dikebut selama seminggu yang dikerjakan seharian hingga hanya tidur pada siang hari. Stres akibat tugas akhir juga tidak bisa disepelekan selain akibat penyakit fisik seperti yang diderita oleh mahasiswa ITB tersebut. Stres akibat skripsi juga bisa mengakibatkan seseorang melakukam bunuh diri seperti yang terjadi pada seorang mahasiswa asal Universitas Padjajaran (UNPAD).

Mahasiswi berinisial RWP (24 tahun) sebelum melakukan aksi bunuh diri dengan cara menggantung diri sendiri di kamar kosnya mengeluhkan permasalahan keuangan dan pengerjaan skripsi. Mahasiswa semester 13 tersebut merasa frustrasi

akibat skripsi yang dikerjakannya tak kunjung mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing.

Menurut dokter special kejiwaan Teddy Hidayat yang dikutip melalui portal berita online kompas.com menyebutkan bahwa hasil sebuah survei yang dilakukan pada perguruan tinggi terkemuka di kota Bandung tentang tekanan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa 30,5 % mahasiswa mengaku mengalami depresi, 20 % mahasiswa serius berpikir untuk mengakhiri hidup mereka dan 6 % lainnya bahkan sudah pernah berusaha untuk melakukan aksi bunuh diri dengan cara melukai pergelangan tangan agar mengalami pendarahan, meloncat dari ketinggian dan terakhir dengan cara melakukan gantung diri.

Melanjutkan dari laporan diatas tentang tingginya angka bunuh diri pada kalangan mahasiswa tersebut disebabkan oleh faktor stres dalam perkuliahan, ketidakjelasan akademik saat mengerjakan skripsi yang disertai dengan batas masa studi yang diberikan oleh perguruan tinggi, keuangan dan biaya hidup, hubungan dengan dosen pembimbing, orangtua dan hubungan sosial dengan masyarakat sekitar atau dengan civitas akademika lainnya.

Stres dianggap sebagai bagian dari kehidupan dari perkuliahan dan dapat berdampak kepada kesehatan seorang mahasiswa. Kegiatan seperti persiapan ujian, persaingan antara para pelajar, menguasai sebuah materi dan kehidupan diluar kelas dianggap sebagai hal yang menyebabkan stres pada mahasiswa. Stres memiliki korelasi yang sangat tinggi terhadap penurunan performa akademis dari seseorang.

Secara psikologis akan berdampak pada peningkatan kecemasan, depresi dan juga stres. Secara fisiologis dapat berupa penurunan daya tahan tubuh.

Menurut Leong Cheng & Geist (dalam Misra. 1993, hal 133) menjabarkan bahwa mahasiswa Amerika dan juga mahasiswa internasional yang menimba ilmu di Amerika memiliki kesamaan dalam hal tekanan akademik yang mereka alami selama masa perkuliahan berupa tekanan dari keluarga, persyaratan dari pemberi beasiswa atau persyaratan untuk mendapatkan beasiswa, beban keuangan, kompetisi didalam kelas dan juga hal lain yang berhubungan dengan pembelajaran di kelas. Ditambahkan oleh *The American Institute of Stress* juga menyebutkan bahwa stres yang terjadi dikalangan mahasiswa disebabkan oleh ketakutan akan kondisi kesehatan fisik dan mental dan kehidupan setelah lulus nanti.

Beberapa mahasiswa yang penulis kenal mengalami indikasi-indikasi dari stres. Seseorang yang tidak ingin disebutkan nama inisial BH mengatakan sejak mengerjakan skripsi dia lebih sering sakit dari pada biasanya. hal yang sama juga diungkapkan BP karena harus lebih sering tidur larut malam untuk mengejar target yang ditetapkan oleh dosen pembimbingnya. Terlebih tuntutan yang diberikan pada setiap penulisan sangat tinggi dan koreksi yang terperinci diberikan oleh pembimbing.

Gejala stres yang lain juga dialami oleh AS dari fakultas saintek yang juga lebih sering mengalami pusing, merasa *minder* dengan teman-teman seangkatannya yang skripsinya sudah lebih baik. Kegiatan yang biasanya dilakukan oleh AS untuk melakukan coping terhadap stres tidak lagi dirasa cukup untuk menghadapi tekanan

yang diberikan oleh dunia akademik. Dia juga mengakui bahwa akibat perasaan malu karena skripsi yang ia kerjakan masih sedikit dan teman-teman yang lain sudah lebih banyak membuatnya menjadi sering menangis dikamar.

Lal (2014, hal 124) stres yang terjadi pada rentang usia mahasiswa terjadi karena hubungan dengan keluarga, teman, harapan diri dan orang disekitar terhadap mereka, tekanan akademik, tekanan ekonomi, kejadian yang tak terduga yang terjadi dalam hidup memiliki dampak besar dalam perjalanan hidup selanjutnya seperti meninggalnya ayah yang menjadi tulang punggung ekonomi keluarga dan berbagai hal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh seseorang yang sedang mengalami stres adalah dengan membagi apa yang sedang mereka rasakan kepada orang lain (Prawesti. 2016, hal 4).

Hurlock (dalam Jannah. 2017, hal 108) sendiri membagi tingkatan usia dewasa kedalam tiga tahapan sebagai berikut :

1. Periode dewasa awal (*early adulthood*) : 18 – 40 tahun.
2. Periode dewasa madya (*middle adulthood*) : 40 – 60 tahun.
3. Periode dewasa akhir (*late adulthood*) : 60 tahun – meninggal.

Umumnya rentang usia mahasiswa di Indonesia adalah 18 tahun sampai 25 tahun dengan peraturan 14 semester jatah untuk menyelesaikan perkuliahan. Menurut Hurlock (1983, hal 108) menyebutkan bahwa rentang usia mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan antara 18 tahun sampai 25 tahun termasuk kedalam masa dewasa awal.

Pada masa transisi ini seorang pria dewasa awal diharapkan telah dapat untuk memikul lebih banyak tanggung jawab. Dalam teori perkembangan Erik Erickson (1968, hal 101) menjelaskan bahwa masa *early adulthood* atau dewasa awal adalah masa krisis terhadap hubungan yang intim. Hubungan intim disini tidak harus selalu berkonotasi sensual terhadap lawan jenis akan tetapi juga kedekatan dengan teman laki-laki.

Hambatan lain yang dialami oleh seseorang yang baru menginjak usia dewasa awal salah satunya adalah hambatan dalam melakukan pengungkapan diri dalam tulisan Hutchison (Erickson 1968 & Horst 1967, hal 416). Erickson sendiri menyebutkan bahwa seseorang yang tidak mampu untuk melakukan pengungkapan diri, menjalin hubungan yang intim dengan orang terdekat dan menunjukkan apa yang sedang mereka rasakan adalah orang yang mengalami permasalahan secara perkembangan. Pada usia ini juga seseorang untuk melakukan eliminasi terhadap beberapa teman dan menjadikan mereka yang tersisa kedalam lingkaran dalam yang menjadi *inner circle*.

Beberapa tokoh dalam tulisan Derlaga (2006, hal 413) seperti Baxter, Willmott dan Kelly mengatakan pengungkapan tentang sebuah informasi terkadang juga terkendala oleh hal yang akan diungkapkan masih dianggap tidak biasa, tabu, dan tidak masuk akal, tidak patut untuk didengar oleh pasangan atau orang terdekat, terlalu mengganggu atau akan menghasilkan kecemasan yang berkepanjangan seperti kesimpulan bahwa informasi yang akan diungkapkan akan menimbulkan konsekuensi yang berat. Secara mudahnya keuntungan dan kerugian selalu menjadi pertimbangan seseorang dalam melakukan *self-disclosure*

Melakukan komunikasi dengan orang lain memang menghasilkan hal positif bagi beberapa orang. Terapi klinis saja menggunakan percakapan sebagai senjata utama dalam mendapatkan data. Menurut laporan dari VOA Indonesia pada tahun 2019 melansir hasil survei yang dilakukan oleh *Dynamic Signal* dengan 1.001 orang pekerja yang ikut memberikan respon atas survey yang diberikan. Hasil dari survey yang dilakukan adalah 80% pekerja mengalami stres.

Stres yang dialami pekerja dihasilkan oleh buruknya komunikasi diantara para pekerja. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Wahyuningsih (2016, hal 625) tentang hubungan komunikasi interpersonal dan strategi coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan adanya korelasi positif antara seseorang yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik memiliki tingkat stres yang lebih rendah jika dibandingkan dengan mereka yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal lebih rendah.

Intensitas dari sosialisasi yang kecil berarti kemungkinan *self-disclosure* sedikit meningkatkan kemungkinan stres. Teo dan Albert (2010, hal 445) dalam pengujian menggunakan ICD-10 pada fasilitas orang-orang yang mengalami gejala psikiatri di Jepang menemukan 68 dari 308 pasien melakukan penarikan diri. Penarikan diri ini berakibat pada beberapa gejala patologis salah satunya adalah stres.

Selanjutnya menurut De Vito (2001, hal, 302) membagi kesedihan dan berbagai informasi pribadi akan menimbulkan hubungan positif dengan orang lain. Hubungan positif inilah yang akan memberikan rasa penerimaan diri, merasa

dicintai dan rasa aman. Penerimaan diri dan rasa aman merupakan jenjang yang harus dimiliki seseorang dalam teori Maslow sebelum dapat melakukan aktualisasi diri.

Suryaningsih (dalam Pinakesti. 2013, hal 3) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara *self-disclosure* dengan *academic stress* pada siswa SMP negeri di Surakarta. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Anggraini (dalam Pinakesti, 2014, hal 3) yang juga menyebutkan bahwa variabel *self-disclosure* memiliki andil dalam menurunkan tingkat *academic stress* pada siswa SMA yang menjadi subjek penelitiannya.

Mario Mikulencer dan Philip Shaver (dalam Santrock. 2007, hal 43) memberikan hemat bahwa keuntungan dari seseorang yang memiliki *self-disclosure* yang tinggi akan memiliki penerimaan diri dan *self-efficacy* yang tinggi. Penerimaan diri dan *self-efficacy* korelasi dengan kemampuan untuk mengontrol emosi, optimis dalam memandang masa depan dan ulet. Kemampuan dasar ini akan membantu seorang individu dalam menjalani kehidupan yang penuh dengan stres.

Menurut Caplan (dalam Sasongko dan Nurjajahjanti. 2017, hal 55) *self-disclosure* merupakan sumber dukungan dan penyesuaian diri dengan masalah yang akan dihadapi. Ketika seseorang mengalami ketegangan akan suatu kondisi jika diungkapkan maka akan mendapatkan dukungan sehingga menguatkan. Faktor positif lain adalah adanya perspektif baru yang mungkin akan membantu. Situasi ini akan terbalik jika seseorang tidak mengeluarkan perasaan tegangnya yang kemudian akan menimbulkan stres. Jourard (1964, hal 73) juga menjelaskan bahwa

interaksi yang dilakukan dengan membagikan kesedihan mampu untuk menimbulkan rasa lega dan keakraban yang pada akhirnya menjadi dukungan sosial untuk menghambat dampak buruk dari stres.

Berbagai penjelasan diatas mendeskripsikan begitu banyak variabel yang hubungan antara *self-disclosure* dan *academic stress*. Terdapat perbedaan budaya, tempat yang menjadi pengambilan sampel, seberapa prestisius sekolah yang diambil dan berbagai faktor lainnya. Faktor kepribadian dan juga proses selama perkembangan yang juga berbeda dengan data yang ditunjukkan sebelumnya dimana mengambil lokasi di Amerika Utara dan Asia Timur yang menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *self disclosure* dan juga *academic stress* yang berarti semakin tinggi bisa seseorang dalam mengungkapkan diri semakin rendah *academic stress*.

Setelah menjabarkan uraian tentang topik *self-disclosure* dan *academic stress*. Peneliti merasa perlu mengikat penelitian dengan judul “Hubungan *self-disclosure* dengan *Academic Stress* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” guna untuk membuktikan apakah mahasiswa yang berkuliah di universitas islam negeri maulana malik Ibrahim malang juga mendapatkan manfaat penurunan *academic stress* dari *self-disclosure*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat ditarik kesimpulan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *academic stress* mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ?
2. Bagaimana tingkat *self-disclosure* mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ?
3. Apakah ada hubungan antara *self-disclosure* dengan *academic stress* mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka dapat disimpulkan tujuan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat *academic stress* mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Mengetahui tingkat *self-disclosure* mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi.
3. Membuktikan hubungan *self-disclosure* dengan *academic stress* mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Dari tujuan dan rumusan masalah diatas, manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Memberikan khazanah bagi para pembaca tentang korelasi antara *academic stress* dan *self disclosure*.

2. Manfaat Praktis

Memberikan gambaran kepada pihak terkait akan dampak buruk dari *academic stress* yang dialami oleh mahasiswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Academic Stress*

1. *Pengertian Academic Stress*

Stres dalam kamus psikologi Arthur S. Reber & Emily S. Reber (2010, hal 938) memiliki makna umum sebagai sebuah daya atau kekuatan apa pun yang ketika digunakan kedalam sebuah bentuk menghasilkan modifikasi. Modifikasi disini diartikan sebagai tekanan fisik, psikologis dan sosial. Selain itu juga dimaknai sebagai kondisi tegangan psikologis yang dihasilkan oleh jenis dan daya yang kemudian menghasilkan dampak. Dampak yang dihasilkan berupa stres dihasilkan dari stressor yang diartikan sebagai agen penyebab dari stres.

Pendapat Richard S. Lazarus & Folkman (1984, hal 19) menjelaskan bahwa stres adalah fenomena mental atau fisik yang terbentuk melalui penilaian kognitif terhadap sebuah stimulasi akibat interaksi dengan lingkungan.

Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith (2011, hal 57) dalam buku mereka "*Health Psychology Biopsychosocial Interaction*" mendefinisikan stres sebagai sebuah keadaan dimana individu melakukan sebuah evaluasi yang berakhir pada kesimpulan bahwa terdapat perbedaan antara tuntutan keadaan terhadap sumber daya fisiologi, sosial dan psikologi yang dimiliki oleh seorang individu tersebut untuk mengatasi tuntutan.

Carveth (1996, hal 50) menjelaskan bahwa *academic stress* adalah persepsi mahasiswa tentang kedalaman pengetahuan dasar dimiliki yang dibutuhkan untuk praktik yang aman dan waktu pengembangan yang tidak mencukupi.

Menurut Scott E. Wilks (2008, hal 107) dalam jurnalnya berjudul “*Resilience Amid Academic Stress : The Moderating Impact Among of The Social Work Student*” Menjelaskan bahwa *academic stress* merupakan hasil dari kombinasi yang berhubungan dengan tuntutan akademik yang melebihi dari sumber daya adaptasi yang dimiliki individu.

Bisht dalam Krisnan Lal (1989, hal 123) mendefinisikan *academic stress* sebagai sebuah tekanan yang terkait dengan pembelajaran yang melebihi sumber daya internal maupun eksternal yang dimiliki oleh seseorang dalam menyelesaikan permasalahan yang dimiliki. Tekanan akademik dicerminkan dari bagaimana seseorang mempersepsikan tuntutan akademik.

Krishan Lal (2014, hal 123) memberikan pengertian dari *academic stress* sebagai tekanan mental sehubungan dengan beberapa frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademik atau bahkan ketidaksadaran terhadap kemungkinan kegagalan tersebut. Siswa harus menghadapi banyak tuntutan akademis, untuk misalnya, ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, menunjukkan kemajuan dalam mata pelajaran sekolah, memahami apa yang diajarkan guru, bersaing dengan teman sekelas lainnya, memenuhi guru dan orang tua dan seterusnya. Keadaan seperti menghabiskan sumber daya yang dimiliki oleh seseorang saat menghadapi banyak tekanan dari sekitar.

Menurut Gupta & Khan dalam Smrithikana Mitra Gosh (1990, hal 15) memandang *academic stress* tekanan mental yang sehubungan dengan beberapa frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademik atau kedarasan akan kegagalan akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa *academic stress* merupakan dinamika yang terjadi dalam lingkup pembelajaran baik intra maupun ekstra serta tekanan akibat kegagalan akademik atau perasaan takut akan kegagalan yang dinilai sebagai hal negatif melebihi sumber daya yang dimiliki oleh seorang individu dan berdampak kepada perubahan fisiologis maupun psikologis.

2. Indikator *Academic Stress*

Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith (2011, hal 60) dan sejalan dengan Shelley E. Taylor (2015, hal 120) menjelaskan indikator ketika seseorang mengalami stres adalah secara biologis mereka akan mengalami peningkatan detak jantung sehingga mengakibatkan naiknya tekanan darah. Adanya mobilisasi modalitas dalam tubuh sehingga membuat lebih berkeringat, kaki dan tangan bergetar, perubahan unsur kimiawi dalam tubuh. Pada akhirnya akan rentan terhadap penyakit lain.

Tanda atau indikasi secara kognisi yaitu berupa susah berkonsentrasi, hambatan dalam pemecahan masalah, kesulitan dalam mengingat dan memikirkan opsi lain. Sedangkan secara emosional orang yang sedang mengalami stres akan cenderung mudah merasa sedih, penurunan rasa optimis

dan *self-esteem* dan depresi. Terakhir, secara perilaku dan sosial indikasi yang ditampilkan adalah menghindari kontak sosial, perilaku impulsif, sulit tidur dan berperilaku agresif atau perilaku yang mengakibatkan orang lain menjauhi dirinya.

Sementara itu Mufadhal Barseli, Ifdil dan Nikmarijal (2017, hal 145) dalam tulisannya mengambil beberapa pendapat sebelumnya yang menyebutkan bahwa terdapat beberapa gejala dan respon yang ditunjukkan saat seseorang mengalami stres akademik. Gejala secara emosional seperti gelisah, cemas, depresi, penurunan harga diri dan juga merasa tidak mampu untuk mengerjakan tuntutan akademik. Sementara sakit kepala, pusing, masalah tidur, mencret dan kehilangan energi saat belajar merupakan gejala fisikm jantung berdebar, kehilangan nafsu makan, sering buang air kecil dan susah menelan. Gejala perilaku Ketika seseorang mengalami stres akademik ditunjukkan dengan dahi mengerut, agresif, menyendiri ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, mondar-mandir, tertawa dengan nada tinggi, mengalami perubahan dalam bersosialisasi.

Masih dalam jurnal yang sama berjudul Konsep Stres Akademik Siswa. Respon yang ditunjukkan oleh mereka yang mengalami stres akademik dibagi menjadi respon pemikiran, perilaku, reaksi tubuh dan emosi. Respon kognisi atau pemikiran berupa hilangnya rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, merasa cemas, takut gagal, melupakan sesuatu dan terus menerus berpikir tentang apa yang harus mereka lakukan.

3. Aspek *Academic Stress*

Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith (2011, hal 60) dan sejalan dengan Shelley E. Taylor (2015, hal 120) membagi beberapa aspek dari stres sebagai berikut :

- a. Aspek fisiologis
- b. Aspek kognisi
- c. Aspek afeksi
- d. Aspek perilaku

Berbagai pendapat tokoh menjabarkan tentang pembagian aspek-aspek dalam hal stres. Mufadil Barseli, Ifdil Ifdil dan Nikmarijul Nikmarijul (2017, hal 145) dalam jurnalnya berjudul Konsep Stres Akademik Siswa membagi dalam menjelaskan respon dan gejala membagi menjadi 4 bagian yaitu fisik, pikiran, emosi dan perilaku.

Vlisides (1994, hal 46) dalam jurnal Anjali Rana dkk berjudul *Stress Among Student : An Emerging Issue* juga mengelompokan aspek-aspek dari variabel tersebut kedalam aspek fisik, kognisi, perilaku, dan emosi. Scott E. Wilk yang dalam penelitiannya mengukur *academic stress* dengan menggunakan Kohn & Frazer (1986, hal 112) bernama *academic stress scale* (ASS) dengan 35-item yang dikelompokan kedalam aspek fisik stressor, psikologi stressor yang terdiri dari afeksi dan kognisi serta psikososial yang berkaitan dengan interaksi dan perilaku.

4. Faktor *Academic Stress*

Krishan Lal (2004, hal 124) merangkum beberapa penyebab stres di rentang usia remaja akhir dan dewasa awal atau umur pada mahasiswa. Menurutnya tekanan akademik yang berasal dari kelas, masalah percintaan walaupun juga mengandung muatan eustress namun juga memiliki distress tidak berjalan lancar dalam menjalin hubungan. Selanjutnya, lingkungan yang baru dimana para mahasiswa harus menyesuaikan lagi diri dengan lingkungan yang berbeda dengan rumah. Kesalahan yang sering dibuat oleh mahasiswa baru yang terlalu antusias dengan kehidupan perkuliahan adalah terlalu banyak mengikuti ekstrakurikuler. Selain hubungan asmara, hubungan pertemanan juga bisa menjadi faktor stres ketika terjadi konflik dengan teman. Terakhir yang tidak bisa ditinggalkan adalah tuntutan yang diberikan oleh keluarga untuk berprestasi, menyelesaikan tugas akhir secepatnya, ekonomi, nilai yang baik dan berbagai keinginan orang tua.

Smirithikana Mitra Ghosh (2016, hal 120) menjelaskan dalam bahwa faktor penyebab dari *academic stress*, pertama masalah tekanan akademik, sederhananya menangani tugas yang berat saja akan menuntut tubuh mengatur manajemen stres. Kebutuhan untuk melakukan hal seperti melakukan wawancara atau interaksi dengan orang lain akan sangat menakutkan bagi mereka yang canggung ketika berhadapan dengan orang baru. Kedua adalah tekanan dari keluarga, keinginan keluarga yang ingin melihat anaknya berhasil disekolah dengan mendapatkan nilai yang baik. Ketiga adalah tekanan dari lingkungan, tekanan ini disebabkan peningkatan beban tugas ketika memasuki tingkat yang lebih tinggi. Lingkungan yang menuntut penyesuaian ketika berpindah tempat tinggal untuk masuk

universitas juga memberikan sumbangsih. Terakhir adalah teman sebaya, beberapa hal seperti pakaian, perilaku, dan berbagai area dalam kehidupan dan interaksi dengan individu lain dapat menyebabkan tekanan.

Perhatian terhadap hal lingkungan fisik dari seseorang terkadang mendapatkan perhatian yang rendah padahal sebenarnya memiliki dampak yang signifikan bagi kesehatan mental seseorang. David M. Wright (2018, hal 3) beserta koleganya memberikan pembuktian bahwa masyarakat yang tinggal disekitar bandara George Best Belfast City Airport di Inggris dengan hasil peningkatan 2,7% pada perbandingan tingkat kebisingan yang diterima daerah kebisingan tinggi dan rendah. Hal ini juga dikuatkan dengan kemungkinan sepertiga lebih banyak laporan terhadap isu kesehatan mental.

Sementara itu menurut Pratiba Sagar dan Bijender Singh (2017, hal 1865) menjelaskan bahwa faktor penyebab stres dalam lingkup akademik terdapat beberapa hal yaitu stres karena guru, tekanan akibat mengerjakan tugas dan ujian, sumbangsih dari faktor lingkungan dan orang tua yang memberikan tuntutan kepada siswa, mengatur waktu dan infrastruktur serta faktor yang merugikan diri.

Richard Lazarus dalam Jerrold S. Greenberg dalam *Comprehensive Stress Management* (2003, hal 115) terdapat dua cara individu ketika mengalami stres atau berbagai kesatuan tindakan yang dilakukan guna mengatasi stres yang disebut dengan *coping of stres* yaitu dengan coping pada permasalahan dan coping pada emosi. Coping pada masalah dimana individu menggunakan semua modalitas yang dimilikinya dalam membantu pemecahan masalah yang sedang dihadapi.

Intinya adalah penggunaan otak dalam memberikan solusi pada sumber stres yang memberikan gangguan. Selanjutnya adalah coping pada emosi, pada bagian ini individu memberikan perhatian pada emosi yang sedang mereka rasakan dengan melakukan mode bertahan. Cara ini individu lebih akan menghindari dan menggunakan *mechanism of defens*.

Kesamaan faktor yang menjadi penyebab dalam hal tekanan akademik yang mereka alami selama masa perkuliahan berupa tekanan dari keluarga, persyaratan dari pemberi beasiswa atau persyaratan untuk mendapatkan beasiswa, beban keuangan, kompetisi didalam kelas dan juga hal lain yang berhubungan dengan pembelajaran di kelas.

B. *Self-disclosure*

1. *Pengertian Self-disclosure*

Jourard (1971, hal 19) dalam bukunya *The Transparent Self* setelah melalui berbagai pertanyaan dan akhirnya menemukan buku tentang eksistensi yang menggunakan kata "*disclosure*". *Self-disclosure* adalah tindakan yang dilakukan agar diri individu terlihat nyata dihadapan orang lain sehingga orang lain dapat melihat dirinya.

Menurut Derlega (1993, hal 43) menyebutkan bahwa *self-disclosure* sebagai pengungkapan tentang hal-hal yang berkaitan dengan informasi kepada orang lain secara sengaja. Dalam pengembangan selanjutnya Derlega bersama Petrinio dan Margullis (1994, hal 411) memperbarui pengertian dari *self-disclosure* sebagai interaksi antara setidaknya dua orang yang mana satu orang berniat atau

dengan sengaja memberitahukan tentang informasi pribadi mereka kepada orang lain.

Rosenfeld dalam Derlaga (2000, hal 411) Pengertian lain dari *self-disclosure* adalah sebagai sebuah akses yang diberikan seseorang tentang sesuatu yang bersifat rahasia dan pribadi kepada orang lain. Ia juga menjelaskan dalam mengantarkan perasaan yang mereka rasakan sering kali menggunakan kosa kata yang sama pada setiap individu. Kata yang biasa digunakan adalah “saya merasa” atau “saya pikir”. Rosenfeld juga menyebutkan bahwa para pengamat acap kali hanya berfokus pada pengungkapan informasi yang bersifat sangat sensitif dari seseorang seperti apa yang sedang menjadi hal yang mereka cemas, ketakutan apa yang mereka miliki, hambatan dalam hidup apa yang sedang mereka rasakan dan berbagai hal mendalam lain. Pandangan dalam cakupan informasi ini berbeda menurutnya dimana hal yang kurang dianggap sensitif seperti pernyataan “sebenarnya saya rasa pizza buatan rumah lebih enak dari pada buatan toko” juga dianggap sebagai *self-disclosure*.

Masaviru, Mwangi and Masindano (2015, hal 43) menjelaskan bahwa semua komunikasi verbal atau nonverbal mengungkapkan tentang diri seseorang adalah *self-disclosure*. Pendapat ini juga mendukung apa yang disebutkan oleh Steinberg bahwa informasi yang disampaikan tidak harus informasi yang penuh makna dan dalam. Percakapan kecil tentang pernyataan suka atau tidak suka terhadap sesuatu juga dianggap sebagai *self-disclosure*.

Paul C. Cozby (1973 hal 7) mendefinisikan *self-disclosure* sebagai apapun informasi tentang dirinya yang dikomunikasikan oleh individu A kepada individu B secara verbal.

Wheless & Grotz (1976, hal 47) dalam karya dirinya sendiri berjudul *Self-Disclosure Interpersonal Solidarity : Measurement, Validation, and Relationship* menyebutkan bahwa *self-disclosure* merupakan pesan apapun yang disampaikan oleh seseorang kepada orang lain. Dengan akibat dimana setiap pesan atau unit pesan memiliki tingkat berbeda pada pengungkapan diri tergantung pada persepsi pesan yang disampaikan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa *self-disclosure* merupakan maka dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* adalah suatu interaksi antara dua orang secara verbal dan nonverbal dimana setidaknya salah satu dari mereka secara sadar memberitahukan kepada orang lain tentang informasi diri, pikiran, perasaan, rahasia atau bahkan hanya sekedar preferensi dan juga hal yang tidak disukai kepada orang lain guna mendapatkan keakraban dan mendapatkan dukungan.

2. Dimensi *Self-disclosure*

Wheless dan Grotz (1976, hal 48) dalam jurnal yang ditulisnya berjudul *Self-Disclosure Interpersonal Solidarity : Measurement, Validation, and Relationship* menuliskan dimensi dari *self-disclosure* sebagai berikut yang dijelaskan lebih rinci dalam penelitian yang dilakukan oleh Gabriel Jacqueline

(2019, hal 278) dan juga Renwen Zheng (2017, hal 5) yang keduanya mengutip dari Wheelles dan Grotz sebagai berikut :

- a. Ukuran atau jumlah, ditinjau dari seberapa tinggi rendah seseorang atau frekuensi yang dilakukan seseorang atau waktu yang dibutuhkan untuk seseorang melakukan *self-disclosure*.
- b. Valensi, diartikan sebagai konten yang dibagikan dalam sebuah kegiatan *self-disclosure* baik itu positif atau negatif tentang dirinya. Apakah seseorang hanya menceritakan tentang hal positif tentang dirinya atau hanya perasaan negatif saja atau dapat berisi kedua hal.
- c. Ketepatan dan kejujuran, individu bisa saja menceritakan tentang apa yang sedang mereka rasakan atau pengalaman mereka namun bisa saja tidak secara keseluruhan cerita dimana mungkin ada bagian yang tidak diceritakan, dilebih-lebihkan atau mungkin mengalami perubahan yang disengaja.
- d. Tujuan dan maksud, dimensi ini diartikan bagaimana seseorang mengontrol apa yang sedang mereka bicarakan kepada orang lain saat menceritakan sesuatu.
- e. Terakhir adalah kedalaman, bagaimana seseorang sampai pada fase dimana ia bisa menceritakan sebuah hal yang begitu dalam dan personal kepada orang yang dianggap bisa dipercaya oleh dirinya.

Jinsuk Kim (2011, hal 157) merangkum banyak dimensi dari berbagai tokoh yang sudah mengkaji tentang *self-disclosure*. Cozby (1973) menyebutkan bahwa kedalaman intimasi antara pendengar dan seseorang yang akan

mengungkapkan tentang dirinya akan menjadi aspek penting yang akan mempengaruhi *self-disclosure*. Pearc dan Sharp (1973) sengaja untuk mengungkapkan, niat sadar, atau kemauan untuk menutup, serta kejujuran atau keaslian adalah dimensi dasar dari pengungkapan diri. Valensi adalah dimensi lain dari pengungkapan diri yang secara langsung memiliki relevansi pada masalah pengungkapan diri versus presentasi diri. Gilbert dan Horenstein (1975) membedakan antara keintiman (tinggi atau rendah) dan valensi pengungkapan diri (positif atau negatif) berdasarkan pada penulisan Blau (1964). Menurut Blau, ketika terlibat dalam pengungkapan diri, seseorang berusaha untuk menghadirkan kualitas yang menjadikan dirinya orang yang menarik, terutama pada tahap awal pengembangan hubungan. Blau lebih lanjut menjelaskan bahwa pada tahap awal pengembangan hubungan, mengungkapkan aspek diri sendiri yang negatif tidak mengarah pada ketertarikan.

3. Faktor *Self-disclosure*

Derlega (2010, hal 43) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi seseorang untuk mengganti mode dari terbuka kepada orang lain dan tertutup kepada orang lain. Beberapa faktor tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Perbedaan budaya diantara orang yang akan diungkapkan informasi tersebut. Orang-orang dari budaya timur akan menganggap bahwa pembahasan tentang aktivitas seks bukanlah sesuatu yang akan baik untuk diungkapkan walaupun kepada pasangan sekalipun. Hal ini mungkin akan berbeda jika pembahasan ini dilakukan oleh orang-orang

dari budaya barat dimana secara umum edukasi tentang seks sudah dimulai sejak dini.

- b. Kepada siapa informasi ini akan dibagi juga membedakan bagaimana seseorang akan menjadi terbuka atau tidak. Jika hal tersebut tentang perbuatan perselingkuhan maka akan menjadi sangat berat untuk seorang pasangan mengungkapkan informasi tersebut kepada pasangannya tentang perbuatan salah yang sudah dilakukan karena konsekuensi yang mungkin akan didapatkan setelah memberikan rahasia tersebut.
- c. Perbedaan kemampuan interpersonal antar orang. Kemampuan orang dalam memberikan informasi ini juga dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam hal interpersonal. Pengungkapan informasi sensitif tentu membutuhkan orang yang sudah kita anggap akrab. Berbeda dengan mereka yang memiliki kemampuan interpersonal rendah, menemukan seseorang yang anggap sebagai teman yang akrab adalah hal yang lebih sulit untuk dilakukan.
- d. Perbedaan gender dalam hal *self-disclosure*. Seorang laki-laki akan merasa lebih canggung untuk mengatakan tentang apa yang sedang mereka rasakan dari pada perempuan. Kecanggungan ini juga didukung oleh penelitian Tang (2013, hal 44) yang menyebutkan bahwa laki-laki lebih merasa tidak nyaman untuk mengungkapkan informasi pribadi mereka jika dibandingkan dengan perempuan.

Derlaga (2001, hal 43) dalam Mohan Msaviru menjelaskan bahwa menurutnya dalam pengungkapan diri atau *self-disclosure* terdapat beberapa faktor seperti perbedaan budaya antara mereka yang sedang menjalin hubungan dan bagaimana budaya yang dimiliki oleh orang asing yang akan menjadi lawan bicara. Terkadang terdapat beberapa aturan dan juga sanksi yang diberikan jika seseorang mengungkapkan diri mereka kepada orang asing. Penduduk Rusia tersenyum kepada orang lain yang tidak kita kenal menurut penduduk local adalah bentuk kebodohan. Faktor selanjutnya adalah sifat setiap individu yang berbeda dimana berakibat pada kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam bersosialisasi. Perasaan dekat dan *self-disclosure* berkorelasi positif. Faktor gender juga berpengaruh dimana pria cenderung untuk canggung dan wanita cenderung memiliki keinginan yang sama dalam *self-disclosure*.

C. Perspektif Islam Tentang *Self-disclosure* dan *Academic Stress*

1. Perspektif Islam Tentang *Self-disclosure*

Bagi seorang muslim terlalu banyak mengaluh adalah hal yang tidak dibolehkan. Pengungkapan masalah adalah berbagai informasi yang mendalam mengenai kejadian yang sedang mereka alami dilakukan kepada Allah dalam sholat dan berbagai munajat guna mendapatkan solusi melalui dibukakan hati dan pikiran dalam menemukan jalan keluar permasalahan. Pandangan dalam kajian positif barat menjelaskan bahwa *self-disclosure* merupakan kegiatan pengungkapan diri seseorang kepada orang lain guna untuk mendekatkan diri dengan orang lain dan juga mendapatkan solusi serta perasaan lega. perasaan

lega atau *therapeutic effect* menurut Korchin (1976, hal 6) bisa didefinisikan sebagai sebuah kegiatan terapi dalam hal penurunan stres.

Alquran juga menjelaskan dalam surah Al-Baqarah ayat 186 sebagai berikut dalam ayatnya :

Artinya : Dan apabila hamba-hambuku bertanya kepadamu tentang aku, maka (jawablah), bahwasanya aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia memohon kepadaKu, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintahKu) dan beriman kepadaKu, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.

Menyampaikan keluh kesah kepada Allah akan memberikan seorang individu jalan dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang mereka hadapi. Terkadang seorang individu hanya butuh bertanya dan meminta saran pada orang yang berada disekitar mereka atau berdoa agar mendapatkan solusi.

John & Rita Sommers-Flanagan (2004, hal 6) dalam bukunya berjudul *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice* menjelaskan berbicara dengan para pemuka agama atau orang bijak lain memang memiliki efek menenangkan dimana seseorang akan mendapatkan sudut pandang baru dalam melihat sebuah permasalahan sehingga dapat melakukan akumulasi baru dapat perhitungan pemecahan permasalahan. Pengungkapan diri dalam islam tidak hanya terbatas kepada manusia saja dimana dibutuhkan seorang komunikator dan komunikan, akan tetapi bisa seorang diri. Memang terlihat seorang diri namun didengarkan oleh Allah secara langsung.

Sifat manusia yang suka mengeluh ini dijelaskan didalam surat Al-Ma'aarij ayat 19-21 yang artinya : *Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir.*

2. Perspektif Islam Tentang Academic Stress

M. Zaka Alfarisi (2005, hal 290) indra dan akal adalah sarana dalam membantu manusia mempersepsikan suatu keadaan. Bagaimana seseorang mempersepsikan dunia tergantung bagaimana pengetahuan yang mereka dapatkan. Cara seseorang mempersepsikan stimulus atau memberikan penilaian subjektif mereka terhadap sebuah hal akan menentukan apakah hal tersebut akan menjadi stres atau tidak. Hal ini juga sejalan dengan yang disebutkan oleh Richard S. Lazarus & Folkman (1984, hal 451) tentang penilai kognitif individu terhadap sebuah kejadian.

Stres terjadi karena seseorang memandang besar akibat dari kejadian yang menegangkan ini, dan ia tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya. Dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 286 dinyatakan:

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang

sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."

Bila tubuh mengalami stres maka terdapat beberapa perubahan yang dapat diamati. Menurut M. Zaka Alfirisi (2005, hal 166) dimana secara fisiologis terjadi pada rona wajah yang menjadi lebih kusam dan tegang. Selain itu disebutkan juga perubahan yang sudah dalam pandangan pengetahuan sekarang. Muka juga menjadi cerminan perubahan kondisi emosional seseorang yang mengalami tekanan akan membentuk wajah yang bermuram durja. Dosa yang dilakukan akibat dari pelanggaran peraturan Allah akan membuat seseorang akan dihukum oleh hati nurani yang kemudian menjadikannya menjadi sensitif.

Zaharudin (2014, hal 289) menjelaskan indikasi lain dari Ketika seseorang mengalami stres dalam Alquran surat Al-Insyirah ayat 1-8.

Artinya: Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?, dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu. dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.

Q.S Al-Ahzab (33) ayat 10-11 menggambarkan ketika kaum muslimin mengalami ketakutan perang khandaq. Ketakutan adalah salah satu stressor sehingga memiliki korelasi dengan stres. Digambarkan dalam ayat ini bahwa pandangan seseorang yang sedang marah akan kabur dan hati telah sampai kepada tenggorakan. Secara fisiologis detak jantung akan berdebar kencang digambarkan oleh Al-Quran dengan bahasa yang indah dengan menggunakan kata hati yang terasa sampai ketenggorakan.

D. Telaah Teks Psikologi dan Islam

1. Teks Psikologi

a. Sampel Teks

Adapun sampel teks psikologi tentang *self-disclosure* yaitu:

1) Jourard (1964, hal 73)

Self-disclosure menurut Jourard (1964, hal 73) adalah berbagai informasi tentang dirinya yang kemudian dikomunikasikan kepada orang lain secara verbal termasuk kemampuan untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pendapatnya. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam membangun dukungan dan hubungan antara individu.

2) Derlega (1993, hal 43)

Menyebutkan bahwa *self-disclosure* sebagai pengungkapan tentang hal-hal yang berkaitan dengan informasi kepada orang lain secara sengaja. Faktor yang mempengaruhi *self-disclosure* Perbedaan budaya diantara orang yang akan diungkapkan informasi tersebut, kepada siapa

informasi ini akan dibagi juga membedakan bagaimana seseorang akan menjadi terbuka atau tidak, Perbedaan kemampuan interpersonal, Perbedaan gender.

3) Rosenfeld (2000, hal 411)

Pengertian lain dari *self-disclosure* adalah sebagai sebuah akses yang diberikan seseorang tentang sesuatu yang bersifat rahasia dan pribadi kepada orang lain. dalam mengantarkan perasaan yang mereka rasakan sering kali menggunakan kosa kata yang sama pada setiap individu. Kata yang biasa digunakan adalah “saya merasa” atau “saya pikir”. Rosenfeld juga menyebutkan bahwa para pengamat acap kali hanya berfokus pada pengungkapan informasi yang bersifat sangat sensitif dari seseorang seperti apa yang sedang menjadi hal yang mereka cemas, ketakutan apa yang mereka miliki, hambatan dalam hidup apa yang sedang mereka rasakan dan berbagai hal mendalam lain. Pandangan dalam cakupan informasi ini berbeda menurutnya dimana hal yang kurang dianggap sensitif juga termasuk kedalam cakupan kegiatan *self-disclosure*.

4) Paul C. Cozby (1973 hal 7)

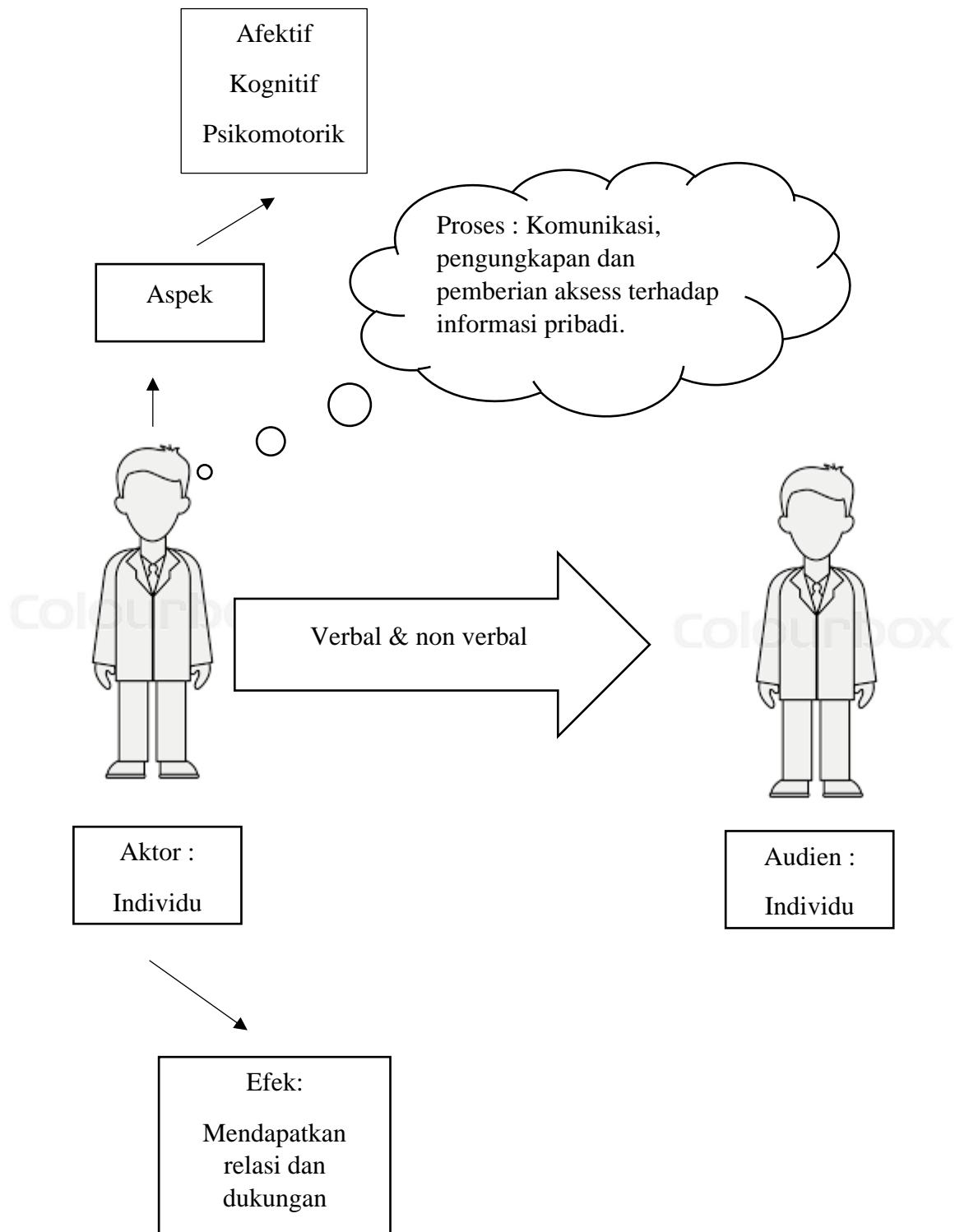
mendefinisikan *self-disclosure* sebagai apapun informasi tentang dirinya yang dikomunikasikan oleh individu A kepada individu B secara verbal.

5) Masaviru, Mwangi and Masindano (2015, hal 43)

Semua komunikasi verbal atau nonverbal mengungkapkan tentang diri seseorang adalah *self-disclosure*. Percakapan kecil tentang pernyataan suka atau tidak suka terhadap sesuatu juga dianggap sebagai *self-disclosure*. Contohnya adalah Ketika seseorang mengatakan bahwa saya sangat menyukai pizza ini karena terdapat keju yang selalu dibuatkan oleh ibu saya. Informasi semacam ini dianggap sebagai sebuah pengungkapan diri. Pengungkapan tentang apa yang menjadi kesukaan dari diri orang tersebut. Ditambah lagi kita juga dapat mengetahui apa alasan dibalik orang dalam contoh diatas menyukai pizza tersebut.

6) Wheelless & Grotz (1976, hal 47)

Jurnal karya dirinya sendiri berjudul *Self-Disclosure Interpersonal Solidarity : Measurement, Validation, and Relationship* menyebutkan bahwa *self-disclosure* merupakan pesan apapun yang disampaikan oleh seseorang kepada orang lain. Dengan akibat dimana setiap pesan atau unit pesan memiliki tingkat berbeda pada pengungkapan diri tergantung pada persepsi pesan yang disampaikan.

b. Bagan Konsep Pola Teks Psikologi**Gambar 2.1 Pola Teks Psikologi**

c. Analisis Komponen Teks Psikologi

Tabel 2.1

Analisis Komponen Teks Psikologi

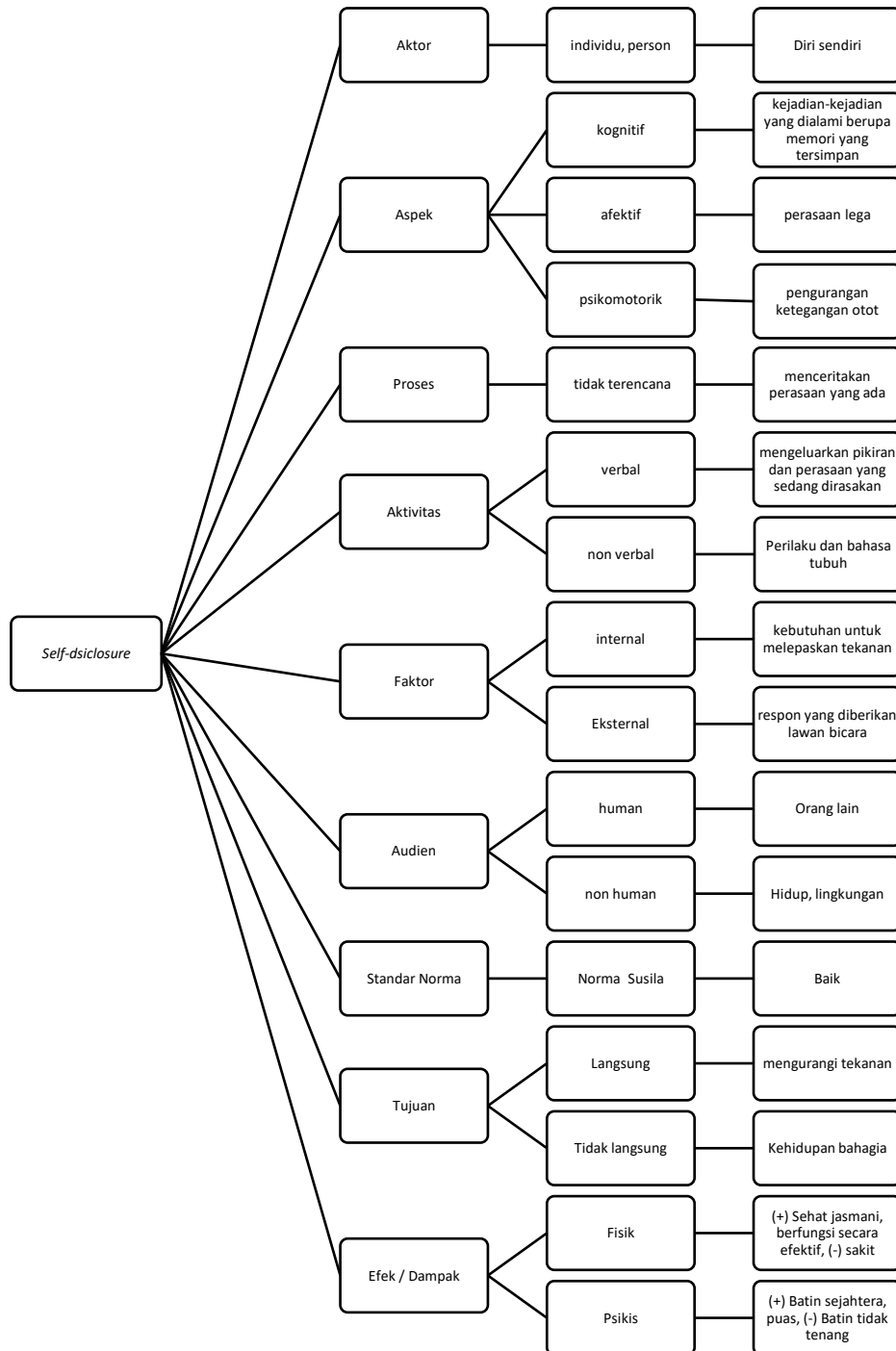
No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu dan kelompok	Bisa dilakukan secara personal dan dalam kelompok.
2	Aspek	Kognitif	mengurangi beban kerja otak yang disebabkan oleh stres akademik.
		Afektif	Memberikan perasaan lega ketika melakukan pelepasan tegangan yang dipendam.
		Psikomotori	Memberikan dorongan energi baru untuk
3	Proses	Penetrasi Sosial	Menjalin keakraban dengan individu lain.
4	Aktivitas	Verbal	Mengungkapkan perasaan dan pikiran lewat kata.
		Non Verbal	Mengungkapkan perasaan dan pikiran lewat Bahasa tubuh dan perilaku.
5	Faktor	Internal	Interpersonal dan gender.

		Eksternal	Budaya dan lawan bicara.
6	Audien	Individu	Satu orang
		Kelompok	Lebih dari satu orang
7.	Standar Norma	Norma susila	Baik
8.	Tujuan	Langsung	Mengungkapkan apa yang sedang dirasakan.
		Tidak langsung	Menjalin keakraban dan mendapatkan dukungan sosial.
9.	Efek/Dampak	Fisik	(+) Individu berfungsi efektif, hidup berkualitas, sehat jasmani. (-) Sakit, tidak mampu berfungsi efektif
		Psikis	(+) Perasaan lega, Merasa stres yang dialami bisa untuk dilepaskan, mendapatkan pemahaman baru dan solusi baru. (-) Keluhan yang terus dipendam sehingga menumpuk, tidak mendapatkan sudut pandang baru.

d. Peta Konsep (Mind Map) Teks Psikolog

Gambar 2. 2

Peta Konsep Teks Psikologi



e. **Simpulan Teks Psikologi**

a) General

Kegiatan individu menceritakan tentang dirinya kepada orang lain tentang perasaan, pikiran serta Tindakan dengan tujuan agar mendapatkan dukungan pada jangka pendek dan relasi pada jangka Panjang serta memberikan dampak kepada pelaku. Kegiatan ini dibatasi oleh norma yang berlaku dan faktor yang mempengaruhi kegiatan aktivitas.

b) Partikular

Individu memberikan akses mengenai apa yang sedang dirasakan, dilakukan dan dipikirkan kepada orang lain dengan cara bercerita secara sukarela, tujuannya adalah mendapatkan dukungan dan relasi dengan dibatasi oleh asas yang berlaku serta memberikan dampak psikologis kepada pelaku berupa perasaan lega, pengurangan ketegangan otot, dan solusi akan masalah.

2. **Teks Al-Quran**

a. **Sampel Teks**

1) Surat Yusuf : 86

قَالَ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ وَأَنَّ بَيْنِي وَبَيْنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Ya'qub menjawab: "Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya"

Tabel 2.2 Analisis Surat Yusuf : 86

No	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
1	قَالَ (Berkata)	Berkata	أحب	سَكَتَ	Activity verbal/ Aktor
2	أَشْكُو	Mengadu / Mengeluh	جُرُوعًا, هَلُوعًا	اشْكُرُوا	Activity verbal
3	إِلَى اللَّهِ	Kepada Allah	الخالق	العبدُ	Audien
4	بَيْي	Kesusahan	العُسْر	يُسْرًا	Ardousness/ Aspek Kognitif
5	حُزْنِي	Kesedihan	بَكَى	طَرِبَ	Aspek Afektif
6	أَعْلَمُ	Mengetahui	أعرف	الحرص	Ability

2) Surat At-Thoha: 45

قَالَ رَبَّنَا إِنَّنَا نَخَافُ أَنْ يُفْرِطَ عَلَيْنَا أَوْ أَنْ يَطْغَى

Keduanya berkata, “Ya Tuhan Kami, sungguh, kami khawatir dia akan segera menyiksa kami atau akan bertambah melampaui batas.

Tabel 2.3 Surat At-Thoha: 45

No	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
1	قَالَا	Berkata (Musa dan Harun)	أحب	سَكَتَ	Person/Aktor
2	رَبَّنَا	Tuhan	الله	مخلوق	Audien
3	تَخَافُ	Ketakutan	خشية	شجاعة	Aspek Afeksi
4	يَفْرُطُ	Menyiksa	تعذيب	شفاء	Prasangka
5	عَلَيْنَا	Kami	لنا	أنا	Group

3) Al-Anbiya': 83

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

“Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya : (Ya Tuhanku), sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang”

Tabel 2.4 Surat Al-Anbiya': 83

No	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
1	أَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ	Ingatlah Ayub menyeru	دعا بها	صامت	Aktor
2	رَبِّهِ	Tuhan	الله	مخلوق	Audien
3	مَسَّنِي	Ditimpa	سقطت	فريد	Situation
4	الضَّرُّ	Penyakit	مرض	الصحة	Disorder
5	أَرْحَمَ	Maha Penyanyang	محب	المعادي	Self-Altruisme
5	الرَّاحِمِينَ	Semua Penyanyang	المحبين	الكارهين	Empati

4) Al-Ahqaf : 15

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا ۖ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا ۖ وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ۖ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي دُرِّيَّتِي ۖ إِنَّي نُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandungnya

sampai menyapuhnya adalah tiga puluh bulan, sehingga apabila dia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun ia berdoa: "Ya Tuhanku, tunjukilah aku untuk mensyukuri nikmat Engkau yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya aku dapat berbuat amal yang saleh yang Engkau ridhai; berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri".

Tabel 2.5 Surat Al-Ahqaf : 15

No	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
1	قَالَ	Ia berdoa:	أحب	سَكَتَ	Aktor
2	رَبِّ	Tuhan	الله	مخلوق	Audien
3	أُوزِعْنِي	tunjukilah aku	أقول	اخرس	Support
4	أَنْ أَشْكُرَ	Untuk mensyukuri	شكرا لك	بخيل	Gratitude
5	بِعَمَلِكَ	Nikmat Allah	ممنوع	كرب	Comfortable
6	عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ	Bagiku dan Orang tua	-	-	Relationship

5) Al-A'raf 129

قَالُوا أُوذِينَا مِنْ قَبْلِ أَنْ تَأْتِيَنَا وَمِنْ بَعْدِ مَا جِئْتَنَا قَالَ عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَنْ يُهْلِكَ عَدُوَّكُمْ وَيَسْتَخْلِفَكُمْ فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرَ كَيْفَ تَعْمَلُونَ

Mereka (Bani Israel) berkata: "Kami telah dianiaya dan diperhambakan (oleh Firaun) sebelum engkau datang kepada kami dan sesudah engkau datang kepada kami". Nabi Musa menjawab: "Mudah-mudahan Tuhan kamu akan membinasakan musuh kamu dan menjadikan kamu khalifah dibumi, kemudian Allah akan memerhati bagaimana pula perbuatan kamu."

Tabel 2.6 Surat Al-A'raf 129

No	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
	قَالُوا	Berkata (Bani Israel)	أحب	سَكَتَ	Aktor Informant
	أُوذِينَا	Dianiyaya	عذب	فريد	<i>Bullying</i>
	مِنْ قَبْلِ أَنْ تَأْتِيَنَا	Sebelum	-	-	Riwayat Aktor
	وَمِنْ بَعْدِ مَا جِئْتَنَا	Sesudah datang	-	-	Riwayat actor
	قَالَ	Berkata (Musa)	أحب	سَكَتَ	Audien

	عَسَى رَبُّكُمْ	Mudah mudah Tuhan	نأمل	-	Support
	يُهْلِكُ	Membinasakan	إتلاف	لبناء	Punishment
	عَدُوَّكُمْ	Musuh	الخصم	صديق	Aktor
	يَسْتَخْلِفُكُمْ	Menjadikan kamu	نقد	الغاء	Motivasi

6) Al-Qasas ayat 9

وَقَالَتِ امْرَأَتُ فِرْعَوْنَ قُرْبَتُ عَيْنِي لِي وَلَكَ لَا تَقْتُلُوهُ عَسَى أَنْ يَنْفَعَنَا أَوْ نَتَّخِذَهُ وَلَدًا وَهُمْ لَا يَسْعُرُونَ

Dan berkatalah isteri Firaun: "(Bayi ini) adalah penyejuk mata hati bagiku dan bagimu. Janganlah kamu membunuhnya, mudah-mudahan ia bermanfaat kepada kita, atau kita ambil dia menjadi anak"; padahal mereka tidak menyadari (kesudahannya)."

Tabel 2.7 Surat Al-Qasas ayat 9

No	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
1	وَقَالَتِ امْرَأَتُ	Berkata (Istri Firaun)	أحب	سَكَتَ	Aktor

2	قَرَّتْ عَيْنِي	Penyejuk mata hati	تكيف	قلق	Afektif
3	لِي وَلكَ	Bagiku dan bagimu	-	-	Person
4	لَا تَقْتُلُوهُ	Jangan Membunuh	لحماية	تخريب	<i>Simpat</i>
5	عَسَى أَن يَنْفَعَنَا	Mudah- mudah bermanfaat	مفيد	ضرر	Reward

7) Yusuf ayat 55

قَالَ اجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلَيْكُمْ

Yusuf berkata: "Jadikanlah aku pengurus perbendaharaan hasil bumi (Mesir); sesungguhnya aku adalah orang yang sedia menjaganya, lagi berpengetahuan"

Tabel 2.8 Surat Yusuf ayat 55

No	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi

1	قَالَ	Berkata (Yusuf)	أحب	سَكَتَ	Informant / Aktor
2	اجْعَلْنِي	Jadikanlah	صنع	المسح	Self- Altruisme
3	خَزَائِنِ الْأَرْضِ	Perbendaharaan hasil bumi	-	-	Goal
4	إِنِّي خَفِيفٌ	Sedia Menjaga	استمر	قتل	Self Acceptance
5	عَلِيمٌ	Berpengetahuan	ذكي	غبي	Ability

8) Yusuf:17

قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَتَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا فَأَكَلَهُ الدِّبْتُ ۗ وَمَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَنَا وَلَوْ كُنَّا صَادِقِينَ

Mereka berkata: "Wahai ayah kami, sesungguhnya kami pergi berlomba-lomba dan kami tinggalkan Yusuf di dekat barang-barang kami, lalu dia dimakan serigala; dan kamu sekali-kali tidak akan percaya kepada kami, sekalipun kami adalah orang-orang yang benar".

Tabel 2.9 Surat Yusuf:17

No	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
1	قَالُوا	Berkata (Saudara Yusuf)	أحب	سَكَتَ	Person
2	يَا أَبَانَا	Wahai Ayah kami	والد	أخوه	Audien
3	ذَهَبْنَا	Pergi	تحرك	إرجاع	Activity
4	نَسْتَبِقُ	Berlomba- lomba	-	-	Activity
5	تَرَكْنَا	Meninggalkan	إطلاق	الإشراف	Activity
6	يُوسُفَ	Yusuf	مخلوق	رب	Victim
	مَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَنَا	Kamu tidak akan percaya	شريف	خائن	Self Confident
	صَادِقِينَ	Orang-orang yang benar	الصالحين	خاطئ	Honest

9) Yusuf:4

إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ

(Ingatlah), ketika Yusuf berkata kepada ayahnya: "Wahai ayahku, sesungguhnya aku bermimpi melihat sebelas bintang, matahari dan bulan; kulihat semuanya sujud kepadaku".

Tabel 2.10 Surat Yusuf:4

No	Teks	Makna	Sinonim	Antonim	Aspek Psikologi
1	قَالَ يُوسُفُ	Berkata (Yusuf)	أحب	سَكَتَ	Aktor
2	لِأَبِيهِ	Kepada ayahnya	والد	أخوه	Audien
3	رَأَيْتُ	Melihat	نظر	أعمى	Persepsi
4	أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا	11 Bintang	النجم	-	Object
5	الشَّمْسِ	Matahari	-	-	Object
5	الْقَمَرِ	Bulan	شهر	-	Object
5	لِي سَاجِدِينَ	Sujud Kepadaku	طاعة	كسر	Recall/Authority

3. Analisis Komponen Teks Al-Quran

Tabel 2. 11

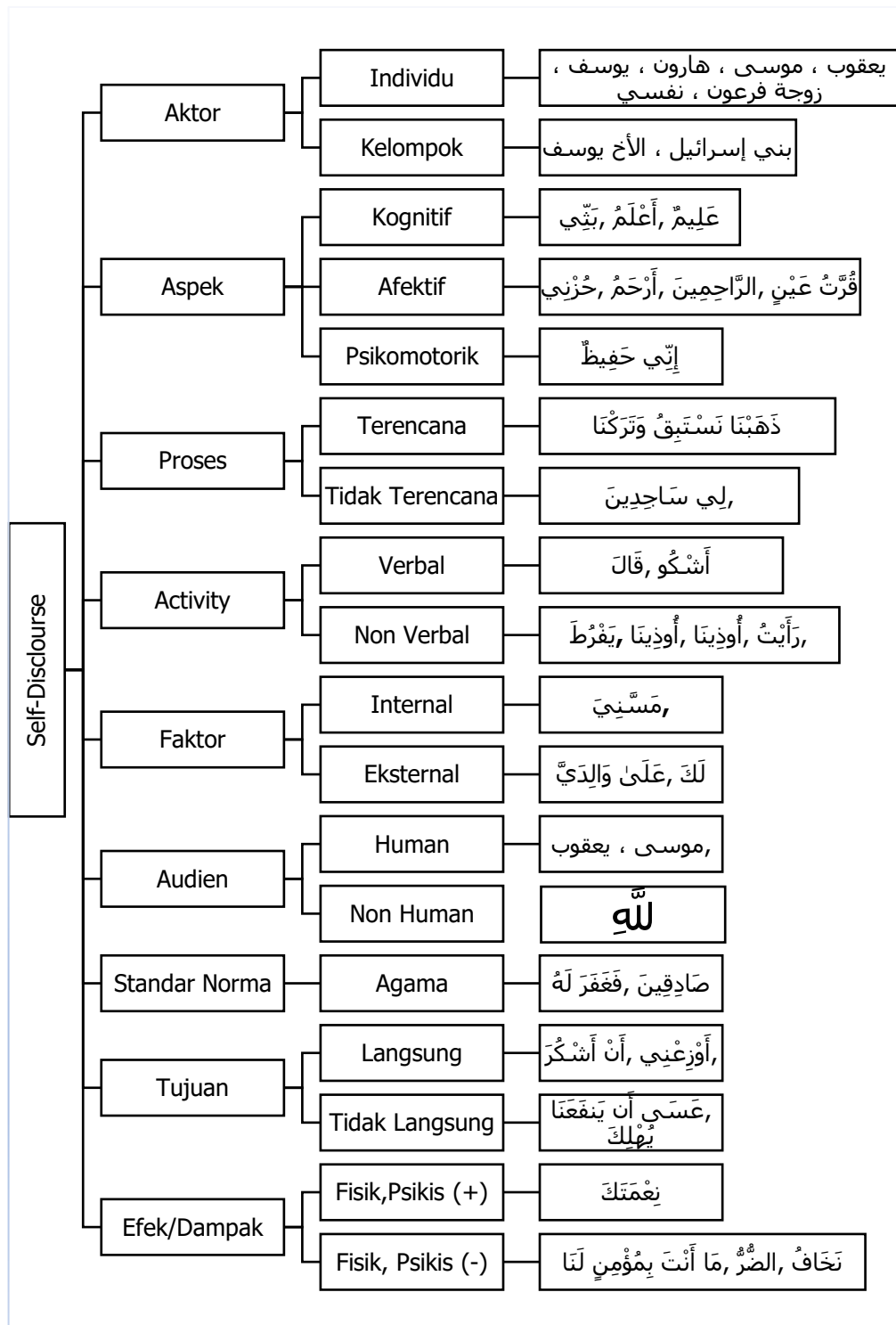
Analisis Komponen Teks Al-Quran

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor (فاعل)	Individu (الفرد)	Yakub, Musa, Harun, Yusuf , Istri Firaun, Diri Sendiri
		Komunitas (مجتمع)	Bani Israil, Saudara Yusuf
2	Aspek (حصال)	Kognitif	Kesusahan, Mengetahui, Berpengetahuan
		Afektif	Kesedihan, Maha Penyanyang, Penyejuk Mata Hati
		Psikomotorik (خطوة الجسد)	Sedia Menjaga
3	Proses (طريقة)	Terencana (عمد)	Pergi Meninggalkan
		Tidak Terencana	Sujud
4	Aktivitas (العمل)	Verbal (الكلام)	Berkata
		Non Verbal (غير الكلام)	Menganiayaya, menyiksa, mengampuni, melihat

5	Faktor (اسباب)	Internal (داخل)	Ditimpa, Diri sendiri
		Eksternal	Orang tua, Saudara, teman sebaya
6	Audien (مخاطب)	Human	Allah, Yakub, Musa
		Non Human	
7.	Standar Norma (سنة)	Norma agama (سنة الدين)	Mengampuni, orang-orang benar
8.	Tujuan (المقصود)	Langsung	Ditunjukkan,
		Tidak langsung	Bermanfaat
9.	Efek/Dampak (عاقبة)	(+) Fisik, Psikis (جسدية، نفسية) (-) Fisik, Psikis	Ketakutan (-), Penyakit Nikmat Allah (+), Tidak akan percaya(-)

4. Peta Konsep Teks Al-Quran

Gambar 2. 4 Peta Konsep Teks Al-Quran



5. Tabulasi dan Inventorarisasi Ayat Al-Quran

Tabel 2.12

Tabulasi dan Inventorarisasi Ayat Al-Quran

No	Komponen	Kategori	Teks	Makna	Sumber
1	Aktor	Invidivu	يعقوب, موسى, هارون, يوسف, زوجة ،فرعون	Yakub, Musa, Harun, Yusuf , Istri Firaun, Diri Sendiri	Yusuf : 86, Al-Anbiya': 83, Al- A'raf 129, Al-Qasas ayat 9, Yusuf ayat 55, Yusuf:17, Yusuf:4
		Kelompok	بني إسرائيل, الأخ يوسف	Bani Israil, Saudara Yusuf	Al-A'raf 129, Yusuf:17
2	Aspek	Kognitif	بَيِّ، أَعْلَمُ عَلِيمٌ	Kesusahan, Mengetahui, Berpengetahuan	Yusuf : 86 ,Yusuf : 55

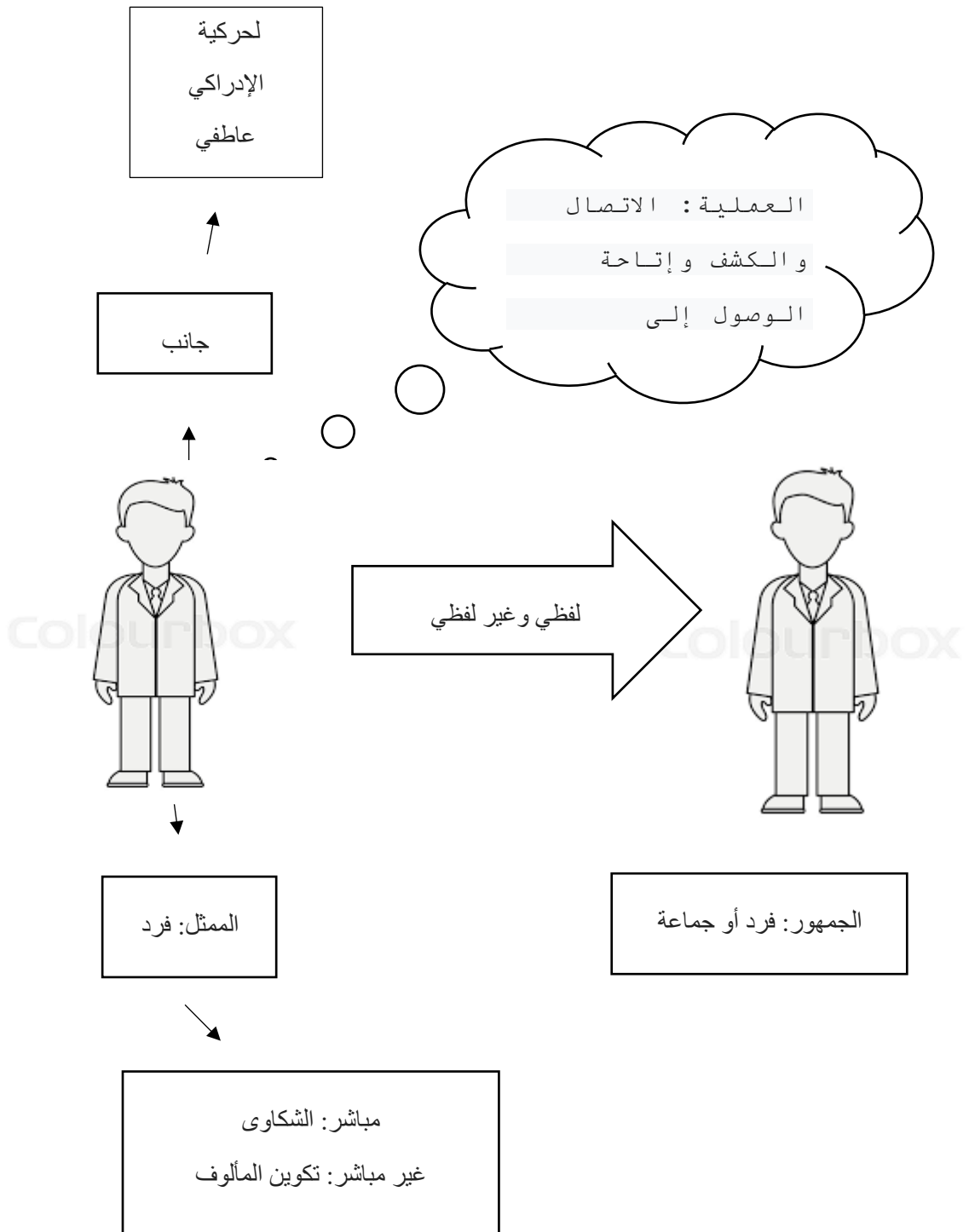
		Afektif	حُزْنِي الرَّاجِمِينَ فُزْتُ أَرْحَمُ عَيْنِ	Kesedihan, Maha Penyanyang, Penyejuk Mata Hati	Yusuf : 86, Al-Anbiya': 83 Al- Qasas ayat 9
		Psikomotorik	إِنِّي خَفِيفٌ	Sedia Menjaga	Yusuf : 55
3	Proses	Terencana	دَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَتَرَكْنَا	Pergi Meninggalkan	Yusuf : 17
		Tak Terencana	لِي سَاجِدِينَ	Sujud	Yusuf : 4
4	Aktivitas	Verbal	أَشْكُو قَالَ	Berkata	Surat Yusuf : 86 At- Thoha: 45 Al-Ahqaf : 15Al-A'raf 129 Yusuf ayat 55 Yusuf ayat17
		Non Verbal	فَرَطَ أُذِينَا	Menganiayaya, menyiksa,	At-Thoha: 45

			رَأَيْتُ	mengampuni, melihat	
5	Faktor	Internal	مَسْنِي	Ditimpa, Diri sendiri	Al Anbiya : 83
		Eksternal	لِيَ وَالَّذِي أَك	Orang tua, Saudara, teman sebaya	Al-Ahqaf : 15, Yusuf ayat17, Yusuf:4
6	Audiens	Human	موسى ، يعقوب	Yakub, Musa	Yusuf : 86, Al-Anbiya': 83, Al- A'raf 129
		Non Human	لِلَّهِ	Allah	Yusuf : 86
7	Standar Norma	Agama	فَعَفَرَ لَهُ صَادِقِينَ ،	Mengampuni, orang-orang benar	Al-anbiya' : 83
8	Tujuan	Langsung	أَنْ أَشْكُرَ أَوْزَعِي .	Ditunjukkan,	Al-Ahqaf : 15
		Tidak langsung	عَسَى أَنْ يَنْفَعَنَا يُهْلِكَ	Bermanfaat	Al-Ahqaf : 15
9	Efek / Dampak	Fisik / Psikis (+)	نِعْمَتَكَ	Nikmat Allah	Al-Anbiya': 83, Al-

					Ahqaf : 15, Al-Qasas ayat 9
		Fisik / Psikis (-)	مَا أَنْتَ بِْمُؤْمِنٍ ، أَنَا ، الضُّرُّ نَخَافُ	Celaka dan takut	Al-A'raf 129

6. Pola Teks Al-Quran

Gambar 2.3 Pola Teks Al-Quran



7. Simpulan Teks Al-Quran

a) General

Self-disclosure merupakan kegiatan seorang individu (هارون, موسى, يعقوب) yang melakukan interaksi dengan individu lain (فرعون, زوجة) atau kelompok lain (بنو إسرائيل) untuk mengungkapkan (أشكُو) apa yang sedang dirasakan melalui proses tidak terencana (لي ساجدين) berdasarkan norma agama (صديقين) yang memiliki tujuan atau dampak secara langsung (نعمتك) maupun tidak langsung (أوذينا) pada diri actor (هارون, موسى, يعقوب) atau audien (الله).

b) Partikular

Self-disclosure sebuah hal yang dilakukan oleh seorang hamba atau orang yang lebih rendah kedudukan dalam hal pengetahuan dan kebijaksanaan (هارون, موسى, يعقوب) ketika sedang merasakan keadaan tidak menyenangkan atau hal yang mengganjal, tekanan dan berbagai permasalahan (مرض) dalam dirinya dengan melakukan interaksi (قال) dengan audien atau individu lain secara personal (رب) atau kelompok (بنو إسرائيل) demi tujuan untuk mengungkapkan apa yang permasalahan dalam dirinya (الضر). Pengungkapan diri atau *Self-disclosure* yang dilakukan didalam islam juga harus memandang berdasarkan hukum islam (صديقين). Selain itu, perasaan yang tidak menyenangkan juga dapat diungkapkan tidak hanya kepada manusia namun juga kepada Allah SWT. Kegiatan seperti ini akan memberikan rasa lega dan dukungan.

E. Hubungan *Self-disclosure* dan *Academic Stress*

Freud dan Breur dalam John & Rita (1974, hal 23) menjelaskan bahwa manusia memiliki kapasitas yang terbatas dalam menampung tekanan dalam kehidupan yang mereka alami sehingga perlu wadah tambahan atau harus membuang berbagai tekanan yang harus mereka hadapi. Solusi transformasi tarapatik yang berfokus kepada memproses limpahan emosi ini kedalam kata-kata yang kemudian disampaikan kepada orang lain menjadi salah satu acuan dimana pengungkapan diri atau *self-disclosure* menjadi sarana dalam membuang atau menjadikan berbicara sebagai wadah tambahan dalam menampung tekanan hidup (Foa & Kozac. 1986, hal 23).

Kruzhev (dalam John & Rita. 1976, hal 214) juga menjelaskan bahwa terapi tidak harus menjadi sesuatu hal yang membutuhkan hal yang mahal atau berkelas. Kita bisa menemukan terapi untuk masalah dalam kehidupan kita dari hal disekitar kita seperti mendapatkan hobi baru atau sekedar mengobrol dengan orang lain akan mengurangi tekanan. Pendapat ini juga didukung oleh Stiles (dalam Renwen Zheng. 1987, hal 529) yang menyebutkan mengeluarkan perasaan negatif mampu menghambat stres.

Boca, Rima dan Arcuri (1994, hal 24) melakukan eksperimen pada beberapa orang yang mengalami stres akibat kecelakaan mobil. Metode yang digunakan adalah dengan saling bercerita mengenai trauma dan hambatan yang mereka alami. Hasilnya adalah mereka yang aktif dalam menceritakan emosi negatif yang mereka rasakan

pasca kecelakaan mengalami penurunan stres lebih dibandingkan mereka yang lebih pasif.

Selanjutnya Rima (1994, hal 24) melakukan hal serupa pada ibu-ibu yang mengalami stres sebelum persalinan. Hasilnya serupa terdapat korelasi pada mereka yang melakukan *self-disclosure* lebih dengan mereka yang kurang melakukan *self-disclosure*. Menurut pendapat dari Feldman, Joorman dan Johnson dalam Renwen Zheng (2017, hal 529) menyebutkan bahwa saat kita menceritakan perasaan atau pikiran, umpan balik yang diberikan dari pendengar mungkin akan memberikan evaluasi atau jalan keluar dari permasalahan yang kita miliki. Pendapat ini juga didukung oleh Slavin-Spenny dan kolega (2012) yang menyebutkan bahwa peningkatan *post-traumatic growth* ketika seseorang dengan aktif melakukan *self-disclosure*.

Peningkatan *post-traumatic growth* ini memberikan orang-orang yang kekuatan baru dalam memandang permasalahan. Ketika seseorang mengalami peningkatan *post-traumatic growth*, Persepsi terhadap permasalahan menjadi lebih luas dimana mereka mampu untuk melihat gambaran besar dari permasalahan dengan melihat apa permasalahan yang sedang mereka hadapi, lalu apa kelebihan dan kesempatan yang mereka miliki untuk menyelesaikannya baru yang menerpan dalam kehidupan (Slavin-Spenny dan kolega. 2012).

Cohen dan kolega (1985, hal 963) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi yang tinggi dengan rendahnya dukungan sosial. Dukungan yang diberikan orang terdekat akan menghambat seseorang masuk kepada fase kelelahan dalam

general adaptive syndrome yang dijabarkan oleh Hans Selye dalam menggambarkan bagaimana seseorang masuk ke fase stres. Salah satu cara untuk mendapatkan dukungan sosial adalah melalui *self-disclosure*.

F. Hipotesis

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, maka peneliti mengemukakan hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut :

Ho : Terdapat hubungan antara *self-disclosure* dan stres pada mahasiswa universitas islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2016 yang sedang mengerjakan skripsi.

Ha : Tidak terdapat hubungan antara *self-disclosure* dan stres pada mahasiswa universitas islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2016 yang sedang mengerjakan skripsi.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan dengan pengolahan data yang berupa angka atau data numerikal dengan menggunakan metode statistika. Lebih lanjut pendekatan kuantitatif umum digunakan dalam rangka penelitian inferensial atau penelitian yang bertujuan untuk menguji sebuah hipotesis dan menghasilkan kesimpulan (Azwar, 2007 hal 13).

Proses pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan hubungan *self-disclosure* terhadap *academic stress* ini menggunakan skala psikologi sebagai Teknik pengumpulan data. Skala psikologi yang sudah diisi nanti akan diproses menggunakan uji *product moment* ini bertujuan untuk menemukan seberapa hubungan atau keeratan dari dua variabel yang dijadikan judul penelitian ini (Rusyid & Fadli, 2018 hal 202)

B. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel menurut Azwar (2007, hal 25) merupakan menetapkan variabel-variabel yang digunakan dalam sebuah rancangan penelitian. Variabel inilah yang kemudian akan menjadi fokus pembahasan dalam sebuah penelitian dan akan mendapatkan perlakuan pengolahan terhadap data yang sudah dikumpulkan. Variabel sendiri masih menurut Azwar adalah sebuah atribut, sifat, atau nilai dari

seseorang tentang sebuah hal yang ditetapkan, diolah kemudian didapatkan sebuah kesimpulan. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi sebagai berikut :

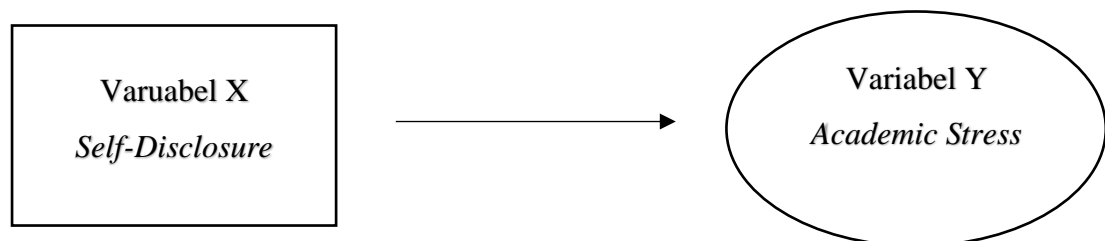
1. Variabel Bebas (X)

Menurut Muslich Anshori dan Sri Iswati (2009, hal 59) menjelaskan variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi, menstimuli, atau mendahului variabel yang lain. Dalam penelitian ini variabel bebas yang digunakan adalah : *Self-disclosure*.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang mendapatkan pengaruh dari variabel bebas atau juga bisa dijelaskan sebagai variabel yang mendapatkan perlakuan dari variabel bebas (Muslich Anshori dan Sri Iswati, 2009, hal 58). Penelitian ini menggunakan variabel terikat : *Academic Stress*.

Gambar 3.1 Hubungan *Self-Disclosure* dengan *Academic Stress*



C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah sebuah konstruk atau penegasan terhadap variabel-variabel yang menjadi tema utama dalam penelitian. Adapun tujuan dari penggunaan definisi operasional penelitian agar mempersempit makna atribut yang

menjadi variabel dalam penelitian sehingga tidak terjadi penafsiran ganda dalam istilah yang digunakan.

1. *Self-Disclosure*

Penelitian ini definisi operasional dari *self-disclosure* adalah adalah suatu interaksi antara dua orang secara verbal dan nonverbal dimana salah satu dari mereka secara sadar memberitahukan kepada orang lain tentang informasi diri, pikiran, perasaan, rahasia atau bahkan hanya sekedar preferensi dan juga hal yang tidak disukai kepada orang lain.

2. *Academic Stress*

Penelitian ini definisi operasional dari *Academic Stress* merupakan dinamika yang terjadi dalam lingkup pembelajaran baik intra maupun ekstra serta tekanan akibat kegagalan akademik atau perasaan takut akan kegagalan yang dinilai sebagai hal negatif melebihi sumber daya yang dimiliki oleh seorang individu dan berdampak kepada perubahan fisiologis maupun psikologis.

D. Strategi Penelitian

1. Pemetaan Populasi

Margono dalam Lubis (2004, hal 19) menyebutkan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang didalamnya terdapat manusia, benda, hewan, tumbuhan, gejala, nilai dan berbagai hal yang bisa dijadikan sebagai data yang akan digeneralisasi dari hasil sebuah penelitian. Populasi juga dapat didefinisikan sebagai keseluruhan subjek dalam ruang lingkup yang menjadi

tujuan dari penelitian. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016.

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terdiri dari tujuh fakultas dan 28 program studi yang terdiri dari Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK), Fakultas Kedokteran dan Ilmu-Ilmu Kesehatan (FKIK), Fakultas Sains dan Teknologi (SAINTEK), Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi, Fakultas Humaniora, Fakultas Syari'ah.

Data mahasiswa yang melakukan input pada sistem akademik (SIKAD) secara daring tercatat pada data bagian akademik universitas sebanyak 2474 orang yang dijelaskan secara rinci pada halaman selanjutnya. Alur pengajuan yang dibutuhkan dalam mendapatkan data penelitian ini adalah dengan melakukan pengajuan dari BAK fakultas dengan persetujuan dari kepala jurusan guna mendapatkan konfirmasi bahwasanya benar yang bertanggung jawab dalam surat pengajuan ini sedang melakukan penelitian.

Penjelasan lebih rinci dari jumlah mahasiswa populasi dari penelitian ini yang sedang mengerjakan tugas akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016 dijabarkan pada tabel dibawah ini dalam bentuk perjurusan.

Tabel 3.1**Data Mahasiswa Angkatan 2016 yang Sedang Mengerjakan Skripsi**

no	kode prodi	nama jurusan	mahasiswa aktif	KRS SKRIPSI
1	11	PAI	196	189
2	13	P.IPS	144	130
3	14	PGMI	147	147
4	15	PBA	121	113
5	16	PIAUD	37	36
6	17	MPI	71	73
7	18	TBI	0	0
8	19	TM	0	0
9	21	AS	172	161
10	22	HBS	171	162
11	23	HTN	94	81
12	24	AL-QURAN DAN TAFSIR	0	0
13	31	SARAB	172	152
14	32	SASING	217	198
15	41	PSI	212	189
16	51	MAN	217	197
17	52	AKUN	121	104

		D-III PERBANKAN		
18	53	SYARIAH	0	0
19	54	PERBANKAN SYARIAH	85	79
20	61	MTK	104	92
21	62	BIO	115	98
22	63	KIMIA	107	48
23	64	FISIKA	64	52
24	65	TI	118	91
25	66	TA	109	19
		PERPUS DAN ILMU		
26	68	INFORMASI	0	0
27	91	PENDIDIKAN DOKTER	48	0
28	93	FARMASI	72	63
	JUMLAH		2914	2474

2. Pemetaan Sampel

Sampel menurut Margono dalam Lubis (2004, hal 19) adalah bagian dari populasi yang akan mewakili populasi yang diteliti atau menjadi bahan kajian. Sampel juga dapat diartikan sebagai representasi dari sebuah populasi sehingga dianggap akan mampu menggambarkan populasi.

Syamsuni Charsel HR (2018, hal 101) mengutip pada tabel yang dibuat menurut pendapat Krejcie dan Morgan dalam mengestimasi kemungkinan kesalahan sebanyak 5%.

Tabel 3.2

Tabel Krejcie dan Morgan

Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)	Populasi (N)	Sampel (n)
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382
210	136	1100	285	1000000	384

Pengambilan data sebanyak 341 berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan juga didukung oleh pendapat pengambilan sample dari Arikunto (2006, hal 134) yang menyebutkan bahwa pengambilan sampel bisa digunakan diambil sebanyak 5% - 10% atau 20% - 25%.

3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti guna untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih dan hasil yang didapat lebih baik (Arikunto, 2006, hal 23). Beberapa metode yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitian adalah dengan cara sebagai berikut :

a. Metode observasi

Observasi adalah kegiatan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap suatu gejala yang tampak pada objek penelitian (Sutrisno Hadi, 1987. hal 27). Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terhadap fenomena mahasiswa yang sedang menghadapi tugas akhir perkuliahan.

b. Metode dokumentasi

Riyanto dan Slamet (2020, hal 28) mendefinisikan dokumentasi sebagai kegiatan penggalan data melalui dokumen-dokumen. Dokumen yang dijadikan sebagai data dalam penelitian ini adalah hasil input program mata kuliah skripsi yang diinput oleh mahasiswa universitas islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2016.

c. Angket psikologi

Angket atau yang bisa disebut sebagai kuesioner adalah proses tanya jawab melalui formulir yang berisi pertanyaan yang dibagikan secara langsung atau tidak langsung agar dapat dijawab dan dikembalikan kepada

peneliti (Taufiq, 2006). Variabel dalam penelitian menggunakan *self-disclosure* sebagai (x) dan *academic stress* sebagai (y). Proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Penyusunan dari skala ini menggunakan model skala likert yang memiliki bentuk perbandingan dari sangat positif ke sangat negatif. Terdapat item favorable yang bersifat mendukung aspek indikator dan unfavorable yang bersifat berlawanan dari aspek indikator.

Tabel 3. 3

Respon Skala Jawaban

Pilihan Jawaban	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

Skala Likert yang digunakan berguna untuk menggambarkan data yang akan didapatkan dari penelitian menjadi angka. Skala ini merupakan bentuk nilai yang akan memberikan kuantitas dari *blueprint self-disclosure* dan *academic stress* yang disusun.

1) Skala *Self-disclosure*

Skala *Self-disclosure* disusun berdasarkan pendapat Wheelless dan Grotz (1976, hal 48) dalam jurnal yang ditulisnya berjudul *Self-Disclosure Interpersonal Solidarity : Measurement, Validation, and Relationship*. Menyebutkan lima dimensi *self-disclosure* tersebut terdiri ukuran atau jumlah, valensi, ketepatan dan kejujuran, tujuan dan maksud, kedalaman.

Setiap dimensi dari aspek *self-disclosure* memiliki indikator yang terdiri dari satu atau dua indikator dengan total terdapat 10 indikator. Semua indikator tersebut menjadi landasan untuk mengembangkan item yang merupakan bentuk operasional dari sebuah gagasan yang diturunkan dari variabel yang diturunkan menjadi lima variabel dan 10 indikator. Setelah melalui berbagai seleksi dan tes pra penelitian maka didapatkan sebanyak 25 item yang memenuhi syarat minimal untuk tetap digunakan pada penelitian lapangan dimana telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas.

Blueprint dari skala *self-disclosure* yang digunakan dalam penelitian ini akan dijelaskan lebih rinci dalam tabel dibawah ini. Dimana blueprint ini merangkung dari turunan dimensi sampai kepada item yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 3.4

Blueprint skala *Self-disclosure*

Variabel	Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
<i>Self-Disclosure</i>	<i>Intent</i>	Sengaja dalam melakukan <i>self-disclosure</i>	1		1
		Seberapa banyak melakukan <i>self-disclosure</i>	12		1
	<i>Amount</i>	Seberapa banyak melakukan <i>self-disclosure</i>	2,8	13	3
		Waktu yang dibutuhkan ketika melakukan <i>self-disclosure</i>	3		1
		<i>Valency</i>	Mengungkapkan informasi yang bersifat positif	4, 9, 18, 21	

	Mengungkapkan informasi yang bersifat negatif	5, 10, 25		3
<i>Depth</i>	Menceritakan lebih detail informasi pribadi	6, 19, 22, 24	14, 17	6
<i>Honesty</i>	Menceritakan informasi pribadi dengan jujur, dan apa adanya	7, 11, 20, 23	17	5
	Memahami diri sendiri		15	1
Jumlah				25

2) Skala *Academic Stress*

Skala *academic stress* dalam penelitian ini menggunakan acuan dari pendapat yang disampaikan oleh Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith (2011, hal 60) Shelley E. Taylor (2018, hal 120) yang menyebutkan membagi pada dasarnya dua dimensi dari *academic stress* yaitu biologis dan psikologis yang kemudian dijabarkan lebih rinci menjadi kognisi, emosi dan perilaku.

Sebenarnya terdapat dua opsi alat ukur *academic stress* dari riset yang dilakukan oleh peneliti tentang kemudian dikelompokkan secara

gagasan berdasarkan pendapat dari berbagai tokoh yaitu *academic stress* yang item-itemnya merupakan stimulus dan *academic stress* yang itemnya merupakan reaksi. Berdasarkan kepada pendapat Richard S. Lazarus & Folkman (1984, hal 451) yang menyebutkan kata kunci tentang penilaian kognitif dan selaras dengan apa yang peneliti alami dan amati terhadap orang-orang disekitar dimana satu stimulus bisa diartikan sebagai hal mengakibatkan stres bagi sebagian orang bisa juga diartikan sebagai hal yang menyenangkan bagi orang lainya. Maka dari itu efek yang dirasakan adalah bukti apakah seseorang mengalami stres atau tidak menurut peneliti.

Aktivitas akademik yang dijalani meliputi mengikuti proses belajar mengajar dan menjalani aktivitas yang berhubungan dengan evaluasi pembelajaran. Aktivitas akademik yang termasuk dalam proses belajar mengajar terdiri dari melakukan aktivitas akademik yang berhubungan dengan teman sebaya, melakukan aktivitas akademik yang berhubungan dengan materi pembelajaran, melakukan pengelolaan waktu antara aktivitas akademik dan non akademik serta melakukan aktivitas akademik yang berhubungan dengan dosen. Aktivitas akademik yang berhubungan dengan evaluasi pembelajaran meliputi melakukan aktivitas yang berhubungan dengan pencapaian akademik, pelaksanaan ujian dan penyelesaian tugas.

Tabel 3.5**Blueprint skala *Academic Stress***

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favo	unfavo	
<i>Academic Stress</i>	Kognitif	Defisit konsentrasi	24		1
		Masalah pada hal mengingat	18, 20, 21, 25, 28		5
		Penilaian negatif terhadap suatu hal	1, 2, 11, 13, 16, 23, 30		7
	Afektif	Perasaan cemas	4, 5, 10		3
		Perasaan depresi	8		1
		Perasaan takut	14, 15, 22		3
	Behavioral	Groggi	12		1
		Susah tidur	3		1
		Menunda pekerjaan	19		1
		Perilaku kompulsif	7, 17		2
		Mudah marah	27		1
	Fisiologi	Badan lemas	6		1
		suhu tubuh	9, 29		2
		Jantung berdebar	26		1
		Jumlah			

E. Validitas Reliabelitas

1. Validitas

Validitas menurut Suharsimi Arikunto (2006, hal 168) mengemukakan bahwa validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkatan-tingkatan kebenaran dari suatu instrumen.

a. *Self-disclosure*

Alat ukur yang dipakai dalam penelitian merupakan adopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Witrin Gamayanti, Mahardianisa, Isop Syafei. Uji coba dilakukan dengan mengambil mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Gunung Jati Bandung sebanyak 49 orang mahasiswa.

Tabel 3.6

Validitas Self-Disclosure

Aspek / Dimensi	Koefisien Korelasi	Keterangan
Tujuan dan maksud,	0,62	Tinggi
Ukuran atau jumlah	0,86	Tinggi sekali
Valensi	0,80	Tinggi sekali
kedalaman	0,78	Tinggi
Ketepatan dan kejujuran	0,65	Tinggi

b. *Academic Stress*

Alat ukur yang dipakai dalam penelitian merupakan adopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Azizah Kartika Nugraheni. Uji coba alat ukur *academic Stress* dilakukan pada 15 Maret 2012 yang mengambil subjek mahasiswa pada tingkat pertama psikologi Universitas Gajah Mada (UGM) sebanyak 48 orang dan ditambahkan dengan mahasiswa tingkat akhir sebanyak 31 orang mahasiswa. Keseluruhan data yang diperoleh terdapat sebanyak 6 kuesioner yang tidak diisi dengan lengkap sehingga dinyatakan gugur oleh peneliti.

Selain melakukan uji validitas dengan mencoba kepada subjek. Uji validitas juga dilakukan oleh dosen pembimbing yang dengan melakukan *review* terhadap penggunaan bahasa dan juga kecocokan dengan dasar teori yang digunakan. Hasilnya didapatkan 30 item yang dipilih dengan berdasarkan kriteria memiliki korelasi minimal dengan nilai 0,30.

2. **Reliabilitas**

Suharsimi Arikunto (2006, hal 178) reliabilitas merujuk kepada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik. Baik disini merupakan artian dari bahwa pertanyaan didalamnya tidak mengarahkan responden untuk memilih salah satu jawaban. Pengertian baik lainnya adalah berapa kalipun alat ini digunakan dalam mengumpulkan data maka akan tetap menghasilkan hasil yang sama.

Tabel 3.7**Hasil uji coba reliabilitas**

Variabel	<i>Alpha Cronbach</i>	Keterangan
<i>Self-Disclosure</i>	0,89	Reliabel
<i>Academic Stress</i>	0,89	Reliabel

Berdasarkan tabel diatas, diketahui variabel *self-disclosure* nilai *Alpha Cronbach* adalah 0,89. Sehingga dapat dikatakan kedua variabel tersebut memiliki reliable yang baik karena nilai *Alpha Cronbach* di atas 0,6. Hasil proses SPSS juga menunjukkan variabel *academic stress* memiliki nilai *Alpha Cronbach* adalah 0, 89.

F. Metode Analisis Data

Azwar (2007, hal 123) proses pengolahan data penelitian yang sudah diperoleh memiliki tujuan untuk mengorganisasikan data sedemikian rupa sehingga mampu untuk di baca (*readable*) dan mampu untuk ditafsirkan (*interpretable*). (Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar)

Analisa data dari penelitian ini menggunakan alat bantu pengolahan statistika berupa *software SPSS for Windows* dan *Microsoft Excel*.

1. Menentukan Mean Hipotetik

Rumus yang digunakan dalam menentukan Mean Hipotetik dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$X = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \sum i$$

$X = \text{Mean}$ $\sum i = \text{Jumlah item}$

$i_{min} = \text{Skor minimal item}$ $i_{max} = \text{Skor maksimal item}$

2. Menentukan Standar Deviasi Hipotetik

Rumus yang digunakan dalam menentukan standar deviasi hipotetik dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$SD = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

$SD = \text{Standar deviasi}$ $i_{min} = \text{Skor minimal subjek}$

$i_{max} = \text{Skor maksimal subjek}$

3. Menentukan Kategorisasi

Menentukan kategorisasi bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok yang terpisah secara berjenjang berdasarkan pada atribut individu yang diukur. Tabel 3.5 menunjukkan kategorisasi beserta rumus dalam menentukan kategorisasi yang dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 3.8
Jenjang Kategorisasi

Kriteria Jenjang	Kategorisasi
$X = M + 1 \text{ SD}$	Tinggi
$(M - 1 \text{ SD}) \leq M + 1 \text{ SD}$	Sedang
$X < (M - 1 \text{ SD})$	Rendah

4. Analisis Presentasi

Perhitungan persentasi masing-masing kategorisasi tingkatan menggunakan rumusan sebagai berikut

$$P = \frac{F}{N} 100$$

P = Persentasi

N = Jumlah subjek

F = Frekuensi

5. Uji Normalitas

Susetyo (2012, hal 200) Statistika inferensial atau induktif memerlukan adanya model distribusi untuk menaksir jarak nilai antar populasi. Kaidah yang digunakan dalam pengujian normalitas distribusi sampel adalah jika nilai $p > 0.05$ maka sebaran dari nilai sampel normal.

6. Uji Linearitas

Susetyo (2012, hal 217) Pengujian linearitas diperlukan beberapa kelompok data yang setiap kelompok terdiri dari beberapa data yang sama pada data X dan pasangan data tersebut pada data Y. Data akan dikategorisasikan sebagai linier apabila pada kolom nilai probabilitas atau $p > 0.05$. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan Analisa regresi sederhana dengan bantuan perangkat lunak *SPSS for windows*.

7. Uji Hipotesis

Susetyo (2012, hal 168) Tujuan dari penelitian kuantitatif adalah melakukan pengujian terhadap hipotesa yang diberikan pada awal penelitian. Penelitian ini adalah menguji apakah terdapat hubungan antara *self-disclosure* dan *academic stress* pada populasi. Maka dilakukan uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment*.

Adapun bentuk rumus *product moment* Pearson adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (N\sum X)\Pi^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)\Pi^2\}}}$$

r_{xy} = Koefisien korelasi *product moment*

N = Jumlah subjek $\sum xy$ = jumlah perkalian item (x) dan skor total (y)

\sum = jumlah skor item $\sum x^2$ = jumlah kuadrat skor item (x)

$\sum y$ = jumlah skor skala (y) $\sum y^2$ = jumlah kuadrat skor item (y)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Pada awal kemunculannya Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada awalnya merupakan cabang dari Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Ampel Surabaya kemudian pada tahun pertengahan 1997 menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang merupakan embrio yang bersamaan dengan bergabungnya kedalam jajaran lingkungan IAIN se-Indonesia disahkan melalui surat keputusan presiden no. 11 tahun 1997 yang menjadi legitimasi dari lepasnya Lembaga ini dari cabang fakultas tarbiyah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Sempat bernama Universitas Islam Indonesia-Sudan (UIIS) yang merupakan bentuk Kerjasama kedua negara yang diresmikan oleh wakil presiden Indonesia yaitu H. Hamzah Haz pada tahun 21 Juli 2002 yang juga dihadiri oleh perwakilan pejabat tinggi pemerintahan bidang Pendidikan Sudan. Perkembangan selanjutnya yang menjadi tonggak perkembangan kampus terjadi setelah dikeluarkannya Surat Keputusan Presiden no. 51 tahun 2004 pada 21 Juni 2004 yang menjadikan perubahan status dari Sekolah tinggi menjadi universitas sekaligus hari lahir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Membawa cita-cita keinginan para pendiri yang ingin menciptakan sumber daya manusia yang bisa mengembangkan keilmuan tidak hanya berdasarkan keilmuan yang sedang berkembang namun juga berdasarkan sumber agama. Maka dikembangkanlah pusat Mahad Sunan Ampel Al-Aly yang menjadi penegak pembelajaran Al-Quran dan Hadist serta pengembangan pusat bahasa Arab dan Inggris agar mahasiswa mampu untuk mengakses sumber pengetahuan dalam dua sumber tersebut. Diharapkan piranti perkembangan yang sedang berlangsung secara global dapat diikuti dan digabungkan dengan apa yang menjadi pembelajaran yang juga terdapat dalam Al-Quran dan Hadist serta karya ilmunan muslim terdahulu.

Melalui penggabungan tradisi keilmuan universitas dan mahad atau pesantren ini akan menghasilkan sarjana yang memiliki kedalaman spritualitas, keagungan akhlak, keluasan ilmu dan kematangan professional. Ciri utama dari lulusan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tidaklah hanya mampu menguasai dasar ilmu pada disiplin mata kuliah yang diikuti namun juga memiliki spiritual dan akhlak yang mulia.

Secara kelembagaan, sampai sekarang Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki 7 fakultas untuk program sarjana yang terdiri dari sebagai berikut :

- a. Fakultas Tarbiyah
- b. Fakultas Syariah
- c. Fakultas Psikologi

- d. Fakultas Ekonomi
- e. Fakultas Saintek
- f. Fakultas Humaniora
- g. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Ditambah lagi dengan 5 program magister yang terdiri dari :

- a. Program Master Manajemen Pendidikan Islam
- b. Program Master Pendidikan Bahasa Arab
- c. Program Master Pendidikan Agama Islam
- d. Program Master Pendidikan Guru Madrasah Ibtaiyah
- e. Program Master Psikologi

Program doktoral yang dimiliki terdiri dari program doktoroal Manajemen Pendidikan Islam dan program doktoral Pendidikan Bahasa Arab.

2. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Penelitian ini dilakukan dimulai pada tanggal 17 April 2020 dimulai dengan meminta teman-teman yang peneliti kenal untuk membagikan kontak mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2016 selain itu juga meminta melakukan *screenshot* pada kontak yang terdapat pada grup Angkatan berbagai jurusan. Berakhir pada hari Sabtu 9 Mei 2020.

Disebabkan kegiatan dikampus ditiadakan karena adanya wabah Covid-19 maka penelitian dengan mencari subjek penelitian dikampus atau untuk bertemu secara langsung tidak dimungkinkan maka peneliti melakukan inisiasi dengan

cara melakukan penggalan data dengan membagikan *google form* via media sosial *whatsapp*.

3. Jumlah Subjek Penelitian

Penggalan data dalam penelitian ini menggunakan dua pendekatan yaitu dengan menggunakan teknik *accidental* atau *convenience sampling* yang menurut Sugiyono (2016) dijabarkan sebagai berdasarkan kebetulan atau siapa saja yang ditemui oleh peneliti yang dirasa memenuhi kriteria sebagai subjek dan terdapat didalam populasi. Adapun kriteria yang ditetapkan sebagai sampel dalam penelitian ini menetapkan kriteria pada sampel adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan media *google form* dalam membantu upaya pengumpulan data yang pada akhirnya didapatkan data sebanyak 381 responden dari berbagai semua jurusan. Memang terdapat beberapa jurusan yang tidak terisi namun hal tersebut dikarenakan merupakan jurusan baru dan belum terdapat mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

4. Jumlah Subjek yang Datanya dianalisis

Pada hasil akhir data yang dikumpulkan melalui *google form* terkumpul data sebanyak 381 responden. Setelah dikumpulkan dan dilakukan *screening* pada data yang sudah dikumpulkan maka didapatkan sebanyak 37 data yang dianggap tidak memenuhi syarat. Terdapat 11 responden yang bukan merupakan Angkatan 2016, 22 responden mahasiswa angkatan 2016 namun tidak sedang mengerjakan skripsi, 4 responden sisanya tidak menuliskan nama dan nomor

induk mahasiswa yang mampu membuktikan dirinya sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Maka dapat disimpulkan 381 responden yang mengisi kuesioner yang disebarluaskan yang kemudian dikurangi dengan hasil *screening* sebanyak 37 data yang tidak dianggap layak maka dikumpulkan data sebanyak 334 mahasiswa yang memenuhi kriteria dan mengisi kuesioner dengan benar dan akan dianalisa sebagai data penelitian.

5. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Adapun tahapan-tahapan pengambilan data dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. Pertama, peneliti membuat pertanyaan berdasarkan dari kuesioner penelitian yang sudah disiapkan kedalam *google form*.
- b. Pada lembaran awal *google form* peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan cara pengisian kuesioner.
- c. Peneliti kemudian menulis permohonan kesiadaan kepada untuk para responden untuk mengisi angket penelitian dan disertakan dengan *link* yang mengarahkan para responden kepada laman kuesioner yang sudah disiapkan.
- d. Setelah persiapan selesai pada pesan *broadcast* pada media sosial *whatsapp* peneliti mulai mengirimkan pesan pada kontak yang sudah dikumpulkan dari teman-teman yang lain.
- e. Jika responden membalas pesan yang diberikan dan bersedia mengisi peneliti juga meminta bantuan responden untuk membagikan kepada

mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim angkatan 2016 atau kepada grup *whatsapp* yang mereka miliki selain itu juga meminta kontak mahasiswa lain.

6. Hambatan yang Didapatkan Selama Penelitian

Pengumpulan data yang dilakukan tidak secara langsung karena kegiatan yang diliburkan dikarenakan adanya wabah Covid-19 menimbulkan kendala mahasiswa yang kita ditawarkan untuk mengisi bisa dengan mudah menolak. Kendala lainnya adalah peneliti harus menunggu calon responden untuk membuka telepon genggamnya itupun jika mereka bersedia untuk mengisi. Luasnya cakupan populasi jika menyulitkan untuk dapat mengakses beberapa jurusan dimana peneliti tidak memiliki kenalan pada jurusan tersebut.

B. Pemaparan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a) Uji Validitas

Nilai r tabel hitung dari responden yang berjumlah 341 orang dengan menetapkan taraf signifikansi yang digunakan sebanyak 5% tidak terdapat dalam tabel daftar distribusi nilai r signifikan. Maka diambil angka terdekat dari 341 yaitu 300 yang memiliki distribusi nilai r signifikan sebanyak 0,113. Menurut pendapat Slamet Riyanto dan Aglis Andhita Hatmawan (2020, hal 64) dalam buku yang ditulis olehnya berjudul Metode Riset Penelitian Kuantitatif menggunakan panduan jika nilai hitung $>$ dari r tabel dalam penelitian ini yaitu 0,113 maka dinyatakan valid jika sebaliknya maka

item yang digunakan tidak valid. Begitu sebaliknya jika nilai hitung $<$ dari tabel r tabel maka item dinyatakan tidak valid. Setelah melakukan uji validitas dibantu dengan program *SPSS 26 for windows* maka didapatkan hasil semua item dari variabel *self-disclosure* dan *academic stres* yang digunakan merupakan item yang valid karena tidak ada nilai hitung dari setiap item yang memiliki nilai kurang dari 0,113. Nilai validitas dari item dari variabel *self-disclosure* berada diantara angka 0,345 sampai 0,707. Sedangkan, Nilai validitas dari item dari variabel *academic stress* berada diantara angka 0,217 sampai 0,663.

b) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas yang dilakukan juga menggunakan program bantuan yang sama yaitu *SPSS 26 for windows*. Berdasarkan hasil pengujian yang dilakukan didapatkan hasil uji reliabilitas pada variabel *self-disclosure* sebanyak 0,861 dan pada variabel *academic stres* sebanyak 0,934. Mengambil pijakan dari pendapat yang diutarakan oleh Sujerweni (2019, hal 328) yang kemudian menyebutkan bahwa jika angka *alpha chroncbach* yang didapatkan pada pengolahan program *SPSS 26 for windows* melebihi 0,6 maka alat ukur tersebut dianggap memiliki reliabilitas yang sudah cukup untuk dapat digunakan.

c) Uji Normalitas

Pada penelitian ini uji normalitas yang digunakan menggunakan kaidah Kolmogrov Smirnov. Kolmogrov Smirnov sendiri merupakan mencocokkan

data yang sudah dikumpulkan dengan distribusi probabilitas kurva normal. *Handout* statistik yang ditulis oleh Dr. Ali Ridho, M.Si menyebutkan bahwa kurva normal memiliki sifat satu puncak, bentuk kiri dan kanan yang simetris dan lengkungan yang menyerupai lonceng. Menurut kaidah ini apabila nilai signifikansi yang diperoleh dari hasil pengujian normalitas $\geq 0,05$ maka data tersebut dianggap terdistribusi secara normal. Tabel dibawah ini menjelaskan secara lebih terperinci dari hasil uji normalitas yang dilakukan. Berdasarkan hasil diatas yaitu mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,89 maka sebaran data pada penelitian ini tersebar secara normal.

d) Uji linieritas

Uji linieritas diperuntukan dengan tujuan mencari tau apakah terdapat hubungan yang selaras antara kedua variabel penelitian yang digunakan sesuai jika dibandingkan dengan teori dan hasil penelitian yang didapatkan di lapangan. Pengujian dilakukan dengan menggunakan kaidah uji *Durbin-Watson*. Dalam kaidah ini dijelaskan bahwa jika terdapat korelasi antara variabel independent dan jika dependen. Lebih jelasnya pada tabel dibawah ini tentang hasil dari pengujian linieritas yang dilakukan. Berdasarkan hasil diatas yaitu mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,150 maka terdapat hubungan linier antara variabel *self-disclosure* dan *academic stress*.

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

a. Deskripsi Data *Self-disclosure*

Pengumpulan data *self-disclosure* menggunakan kuesioner yang terdiri dari 25 pertanyaan dengan rentang nilai yang diberikan pada setiap pertanyaan adalah 1 – 2 – 3 – 4 yang menjadi interpretasi dari setiap pertanyaan yang diberikan. Deskripsi data ini meliputi nilai terendah, tertinggi, rata-rata, standar deviasi, kategori jenjang dan presentase.

Tabel 4.1

Deskripsi Data *Self-Disclosure*

Variabel	Jumlah Item	Responden	Statistik	Nilai
<i>Self-Disclosure</i>	25 item	341	Nilai Minimal	33
			Nilai Maksimal	97
			Rata-rata	66,46
			Standar Deviasi	9,65

Berdasarkan norma yang ditetapkan diatas, diperoleh jenjang kategorisasi dari data variabel *self-disclosure* yang sudah didapatkan sebagai berikut :

1) Tinggi

$$= X \geq M + 1 \text{ SD}$$

$$= X \geq 66,46 + (1 \cdot 9,65)$$

$$= X \geq 76,11$$

2) Sedang

$$= (M - 1 SD) \leq X < (M + 1 SD)$$

$$= (66,46 - 9,65) \leq X < (66,46 + 9,65)$$

$$= 56,81 \leq X < 76,11$$

3) Rendah

$$= X < M - 1 SD$$

$$= X < 66,46 - 9,65$$

$$= X < 56,81$$

Tabel 4.2

Presentasi kategorisasi variabel *self-disclosure*

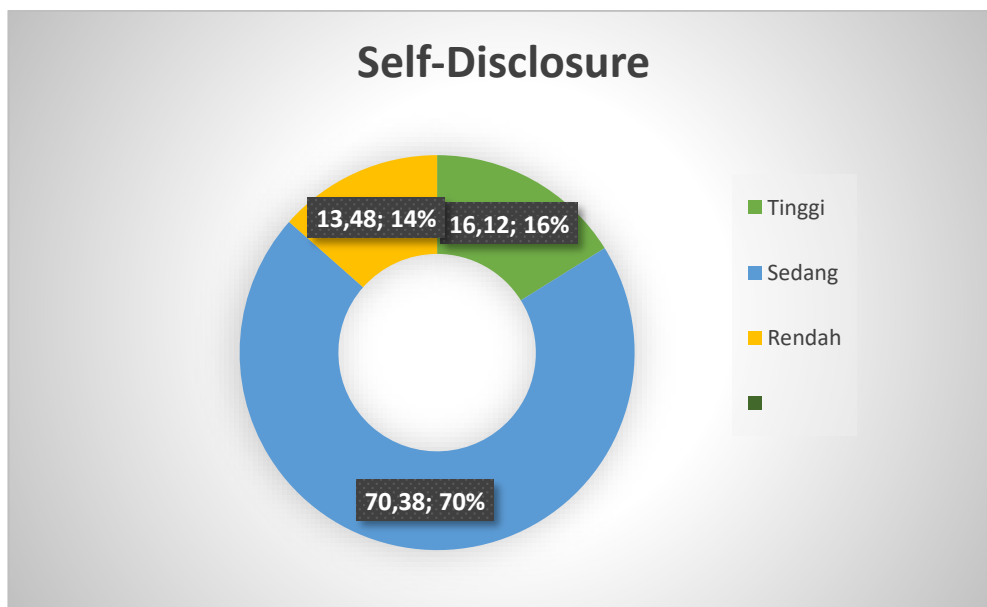
Kategori	Frekuensi	Presentasi
Tinggi	55	16,12 %
Sedang	240	70,38 %
Rendah	46	13,48 %

Berdasarkan tabel diatas maka dapat juga digambarkan dalam bentuk diagram pie sebaran kategorisasi data variabel *self-disclosure*.

Penggambaran juga bisa dilakukan dengan diagram agar visualisasi dari hasil penelitian lebih konkret dalam penggambaran.

Gambar 4.1

Sebaran Kategorisasi *Self-Disclosure*



b. Deskripsi Data *Academic Stress*

Pengumpulan data *academic stress* menggunakan kuesioner yang terdiri dari 30 pertanyaan dengan rentang nilai yang diberikan pada setiap pertanyaan adalah 1 – 2 – 3 – 4 yang menjadi interpretasi dari setiap pertanyaan yang diberikan. Deskripsi data ini meliputi nilai terendah, tertinggi, rata-rata, standar deviasi, kategori jenjang dan presentase.

Penjelasan lebih rinci dari deskripsi data variabel *academic stress* yang didapatkan dari hasil penggalan data terhadap populasi yaitu mahasiswa

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi dijelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.3

Deskripsi Data *Academic Stress*

Variabel	Jumlah Item	Responden	Statistik	Nilai
<i>Academic Stress</i>	30 item	341	Nilai Minimal	31
			Nilai Maksimal	117
			Rata-rata	73,79
			Standar Deviasi	15,16

Berdasarkan norma yang ditetapkan diatas, diperoleh jenjang kategorisasi dari data variabel *self-disclosure* yang sudah didapatkan sebagai berikut :

1) Tinggi

$$= X \geq M + 1 \text{ SD}$$

$$= X \geq 73,79 + (1 \cdot 15,16)$$

$$= X \geq 88,95$$

2) Sedang

$$= (M - 1 SD) \leq X < (M + 1 SD)$$

$$= (73,79 - 15,16) \leq X < 73,79 + 15,16)$$

$$= 58,63 \leq X < 88,95$$

3) Rendah

$$= X < M - 1 SD$$

$$= X < 66,46 - 9,65$$

$$= X < 58,63$$

Tabel 4.4

Presentasi kategorisasi variabel *academic stress*

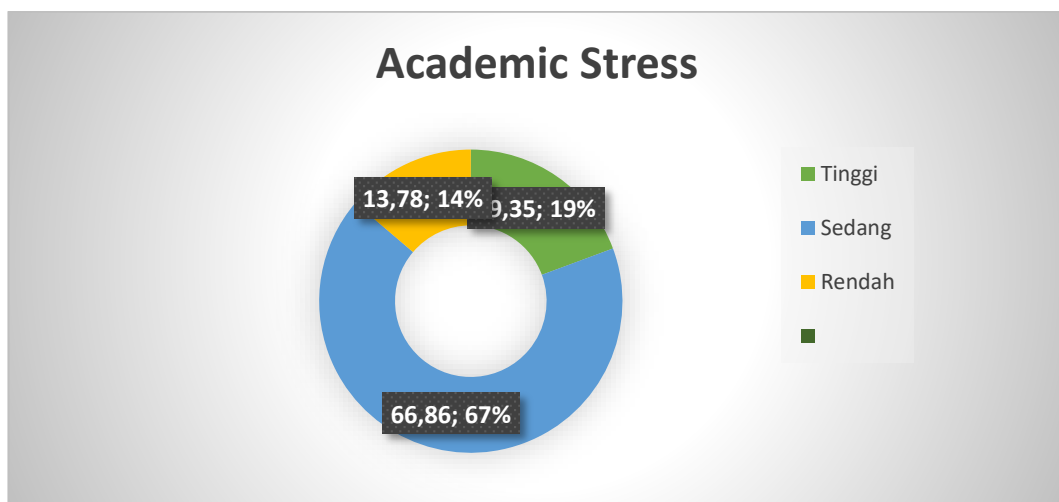
Kategori	Frekuensi	Presentasi
Tinggi	66	19,35 %
Sedang	228	66,86 %
Rendah	47	13,78 %

Hasil diatas yaitu berupa sebanyak 66 mahasiswa atau 19,35 % dengan *academic stress* tinggi, 228 atau 66,86 % mahasiswa sedang dan 47 mahasiswa atau 13,78 % kategori rendah. Berdasarkan tabel diatas maka

dapat juga digambarkan dalam bentuk diagram pie sebaran kategorisasi data variabel *academic stress*.

Gambar 4.2

Sebaran Kategorisasi *academic stress*



c. Analisa Korelasi *Product Moment*

Pengujian korelasi antara variabel dalam penelitian ini menggunakan metode yang dibantu oleh program *spss 26 for windows* dan kaidah Karl Pearson. Kaidah Karl Pearson sendiri adalah teknik korelasi yang diajukan oleh Pearson menggunakan operasi hitung untuk menemukan dan menguji hipotesis pada dua atau lebih variabel dengan data bivariat (Budi Sesatyo, 2012 hal 166).

Setelah dilakukan proses matematis yang dibantu dengan program *spss 26 for windows* hasil uji coba dari korelasi dua variabel penelitian.

Tabel 4.5

Korelas variabel *self-disclosure* dengan *academic stress*

Variabel	Korelasi Pearson	Signifikansi	Kesimpulan
<i>Self-disclosure</i> dan <i>Academic</i> <i>Stress</i>	0,64	0,237	Tidak Ada Korelasi

C. Pembahasan

Pada pembahasan ini dijabarkan terkait beberapa temuan berdasarkan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Tingkat *self-disclosure* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2016 yang sedang Mengerjakan Skripsi.

Self-disclosure dalam berdasarkan definisi para tokoh dalam penelitian ini adalah suatu interaksi antara dua orang secara verbal dan nonverbal dimana setidaknya salah satu dari mereka secara sadar memberitahukan kepada orang lain tentang informasi diri, pikiran, perasaan, rahasia atau bahkan hanya sekedar preferensi dan juga hal yang tidak disukai kepada orang lain guna mendapatkan keakraban dan mendapatkan dukungan. Wheelless dan Grotz (1976, hal 48) dalam jurnal yang ditulisnya berjudul *Self-Disclosure Interpersonal Solidarity : Measurement, Validation, and Relationship* menyebutkan terdapat lima dimensi

dari *self-disclosure* berupa ukuran atau jumlah, valensi, ketepatan dan kejujuran, tujuan dan maksud, kedalaman.

Data penelitian ini didapatkan dari mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang bersedia untuk mengisi kuesioner yang ditulis di *google form* yang disebarakan via media sosial *whatsapp*. Didapatkan sebanyak 385 mahasiswa yang bersedia untuk mengisi kuesioner yang disebarakan, namun setelah dilakukan penyaringan terhadap data yang didapatkan dan dianggap dapat digunakan dalam penelitian ini maka didapatkan sebanyak 341 data yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini menemukan bahwa 55 mahasiswa yang digolongkan kedalam *self-disclosure* tinggi atau sebanyak 16,12%, pada tingkatan sedang sebanyak 240 atau 70,38% orang dan terakhir kategori rendah didapatkan sebanyak 46 orang atau 13,38%. Sebagian besar atau sebanyak 240 orang mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *self-disclosure* sedang.

Terdapat beberapa faktor yang mengakibatkan terjadinya perbedaan tingkat *self-disclosure* diantaranya pertama adalah perbedaan budaya lingkungan setiap orang dibesarkan (Derlaga, hal 43). Perbedaan budaya ini dapat dilihat dimana persebaran mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia yang memiliki kebudayaan yang beragam. Perbedaan tingkat *self-disclosure* antar budaya ini ditunjukkan oleh Boentor dan Endah (2018, hal 47) dimana terdapat perbedaan tingkat *self-disclosure* mahasiswa dengan latar belakang suku jawa dan batak di Universitas Multimedia Nusantara.

Kedua, kepada siapa informasi itu dibagikan dimana semakin dalam rahasia yang akan diungkapkan akan semakin membutuhkan hubungan dan rasa percaya yang semakin dalam pula kepada orang yang akan mendengar. Boentor dan Endah (2018, hal 48) juga menyebutkan dalam penelitian mereka berdasarkan jenis hubungan mereka yang memiliki pasangan cenderung memiliki *self-disclosure* yang paling tinggi kemudian hubungan pertemanan. Kehidupan mahasiswa yang begitu beragam mengakibatkan seseorang mungkin akan bertemu dan mendapatkan teman baik mungkin juga tidak dan hanya sekedar teman biasa. Ketiga, perbedaan kemampuan interpersonal seseorang. Terdapat hubungan antara kemampuan interpersonal dan kepada siapa informasi itu dibagikan.

Terakhir adalah perbedaan gender yang menyebutkan bahwa laki-laki pada umumnya merasa lebih canggung untuk mengungkapkan perasaan atau informasi pribadi mereka jika dibandingkan dengan perempuan (Derlega (2010, hal 43). Pendapat ini juga didukung oleh Markus dan Kitayama (1991, hal 230) karena masyarakat masih memiliki peran terhadap peran gender. Sari, Tri dan Ahmad (2006, hal 11) menyimpulkan dari hasil penelitian mereka pada mahasiswa Universitas Diponegoro *self-disclosure* pria lebih rendah dari pada wanita.

Beberapa tokoh dalam jurnal tulisan Solano, Batten dan Parish (1982, hal 525) menjelaskan kemampuan sosial berupa mengungkapkan apa yang sedang dirasakan dan apa yang dipikirkan merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan hubungan sosial yang dihubungkan dengan *stress-buffering*.

Faktor spesifik seperti memberikan dampak bagaimana proses *self-disclosure* terjadi seperti bagaimana bentuk hubungan antara individu. Proses dan cara dari *self-disclosure* ini dibentuk dari hubungan orang tua berupa gaya komunikasi anak dengan orang tua di rumah.

Cozby (dalam Solano, Batten dan Parish. 1982, hal 525) juga menjelaskan bahwa terdapat perbedaan nilai intimasi yang diberikan saat subjek pria dan wanita. Kedalaman akan perasaan kedekatan didalam penelitiannya membandingkan kepada siapa *self-disclosure* dilakukan kepada orang-orang yang dianggap penting dalam kehidupan individu seperti ayah, ibu, teman pria, dan teman wanita.

2. Tingkat *academic stress* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2016 yang sedang Mengerjakan Skripsi.

Academic stress dalam penelitian ini diartikan sebagai dinamika yang terjadi dalam lingkup pembelajaran baik intra maupun ekstra serta tekanan akibat kegagalan akademik atau perasaan takut akan kegagalan yang dinilai sebagai hal negatif melebihi sumber daya yang dimiliki oleh seorang individu dan berdampak kepada perubahan fisiologis maupun psikologis. Secara garis besar Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith (2011, hal 60) dan Shelley E. Taylor (2018, hal 120) memiliki pemikiran yang sama yaitu membagi respon dari stres kedalam respon fisiologis dan psikologis. Respon psikologis dibagi lagi kedalam kognisi, afeksi dan perilaku.

Data penelitian ini didapatkan data yang berasal dari mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang bersedia untuk mengisi kuesioner dalam *google form* yang disebarakan via media sosial *whatsapp*. Didapatkan sebanyak 385 mahasiswa yang bersedia untuk mengisi kuesioner yang disebarakan, namun setelah dilakukan penyaringan terhadap data yang didapatkan dan dianggap dapat digunakan dalam penelitian ini maka didapatkan sebanyak 341 data yang digunakan dalam penelitian. Semua responden yang datanya digunakan dalam penelitian ini dikategorikan sebanyak 66 mahasiswa yang digolongkan kedalam *academic stress* tinggi atau sebanyak 19,35 %, pada tingkatan sedang sebanyak 228 atau 66,86 % orang dan yang terakhir rendah didapatkan sebanyak 47 orang atau 13,78 %. Sebagiaian besar atau sebanyak 228 orang mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *academic stress* sedang.

Pada pertanyaan tambahan dalam kuesioner penelitian ditemukan beberapa hal yang menurut para responden sebagai penyebab dari *academic stress* yang mereka alami selama mengerjakan skripsi. Peringkat pertama faktor yang dianggap oleh para responden sebagai penyebab mereka mengalami *academic stress* disebutkan oleh para responden sebanyak 159 kali dalam angket penelitian yaitu sulitnya mencari sumber pendukung skripsi merupakan penyebab utama, disusul dengan kurang paham terhadap materi yang menjadi judul penelitian, kendala lapangan selama penelitian, batas pengumpulan revisi yang ditetapkan, merasa kurang terampil dalam menulis dan terakhir merasa kurang siap dalam melakukan penelitian. Permasalahan diatas juga disebutkan oleh Carveth (1996,

hal 50) bahwa persepsi akan basis pengetahuan dan waktu pengembangan yang dimiliki oleh mahasiswa menentukan apakah mereka akan mengalami stres atau tidak.

Berdasarkan pada pertanyaan tambahan dalam angket penelitian juga didapatkan permasalahan komunikasi dan relasi dengan dosen pembimbing dalam pertanyaan tambahan ini didapatkan frekuensi sebanyak 55 kali disebutkan dari 341 responden. Komunikasi antara dosen dan mahasiswa dalam hal berkonsultasi tentang skripsi dari mulai sulit dihubungi dan menetapkan janji konsultasi. Beberapa mahasiswa juga merasa bahwa komentar yang diberikan oleh dosen pembimbing dan penguji juga membuat mereka merasa tertekan dalam pengerjaan. Selanjutnya adalah gaya bimbingan yang dianggap kurang mengarahkan, cuek, galak, perfectionis juga menjadi tambahan faktor dalam hal hubungan antara dosen pembimbing dengan mahasiswa. Pernyataan ini juga sejalan seperti yang disebutkan oleh Bataineh (2013, hal 82) tentang buruknya hubungan antara dosen dengan mahasiswa yang menjadi sumber stres.

Academic stress juga disebutkan oleh para responden disebabkan oleh penurunan motivasi karena melihat teman yang sudah banyak progres yang juga ditemukan Krisnan Lal (2004, hal 124) dalam penelitiannya. Permasalahan ekonomi keluarga dan tuntutan yang diberikan oleh orang tua yang didukung pernyataan dari Smirithikana Mitra Ghosh (2016, hal 120), perilaku malas, pengaturan waktu yang buruk, terlalu banyak memikirkan sehingga berakibat kepada kelalahan dan kesehatan secara fisik dan mental. Ditambah dengan

sistem yang anggap memperberat seperti banyaknya persyaratan untuk mendaftarkan seminar proposal dan sidang skripsi.

3. Hubungan antara tingkat *self-disclosure* dengan *academic stress* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Uji korelasi *product moment* Pearson dengan menggunakan *spss 26 for microsoft* mendapatkan hasil bahwa antara tingkat *self-disclosure* dengan *academic stress* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tidak memiliki korelasi. Hal ini dibuktikan dengan nilai korelasi 0,64 dan signifikansi 0,237 yang lebih dari 0,05 yang berarti tidak terdapat korelasi antara kedua variabel. Maka dari hasil uji korelasi *product moment* Pearson yang dilakukan diambil kesimpulan bahwa hipotesis H1 ditolak dan H0 diterima. H0 berbunyi bahwa Tidak terdapat hubungan antara *self-disclosure* dan stres pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2016 yang sedang mengerjakan skripsi.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Witrin Gamayanti, Mahardianisa, Isop Syafei (2018, hal 125) yang berjudul *Self-Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. populasi dari mahasiswa aktif fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Bandung angkatan 2012. Hasil dari penelitian ini didapatkan nilai $t=0,648$ dan nilai signifikansi 0,52 keduanya memiliki nilai lebih dari 0,05 yang berarti tidak terdapat pengaruh signifikan antara variabel *self disclosure* dan

stres. Berbeda dari tinjauan teori terdahulu yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self-disclosure* dengan *academic stress*.

Nicholas P. Hamid (2000, hal 1079) dari City University of Hong Kong juga mengambil 241 subjek yang dengan sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini. Pada bagian hasil dan diskusi jurnalnya yang berjudul “*Self-Disclosure and Occupational Stress in Chinese Professionals*” menjelaskan diperlukan intimasi yang tinggi karena jika *self-disclosure* hanya dilakukan kepada teman biasa maka tidak akan mengurangi tingkat stres. Membagikan tentang apa yang menjadi beban pikiran dan perasaan yang mencapai bagian terdalam juga tidak akan memberikan dampak baik bagi pengurangan stres. Pada diskusi akhir jurnal juga disebutkan hal yang mengejutkan bahwa melakukan *self-disclosure* kepada orang tua tentang pekerjaan justru akan meningkatkan simptom stres.

Paul D. Starr (1975, hal 142) dari American University of Beirut dalam penelitiannya berjudul “*Self-Disclosure and Stress Among Middle-Eastern University Student*” juga mendapatkan hasil signifikansi 0,09 dari penelitiannya yang berarti tidak terdapat signifikansi antara *self-disclosure* dengan stres.

Terdapat cara *stress relief* yang berbeda pada mahasiswa pada masa sekarang ini. Internet menjadi media pelepasan stres, tidak lagi tergantung kepada interaksi dengan orang-orang disekitar. *Self-disclosure* yang disebutkan dalam beberapa penelitian terdahulu menjadi salah faktor dari *stress-buffer* pada populasi yang diteliti tidak menjadi faktor yang banyak disebutkan oleh para responden. Melanie Nguyen beserta kolega (2012, hal 105) dalam sebuah studi

yang melakukan perbandingan antara *self-disclosure* secara online dan *face to face* secara kajian literasi sebanyak 1266 dan didapatkan sebanyak 15 tulisan dengan mempertimbangkan data, penulis, serta penerbit mendapatkan. 4 dari eksperimen didapatkan hasil *online self-disclosure* lebih tinggi, satu menyebutkan hasil tidak terdapat perbedaan dan satu tulisan yang menyebutkan lebih besar *self-disclosure* secara langsung dari pada *online*. Sedangkan pada survey yang dilakukan terdapat 6 survey yang menyebutkan bahwa *online self-disclosure* lebih besar, satu lebih besar secara online dan selebihnya tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan pertanyaan tambahan dalam angket penelitian, Kegiatan dengan menggunakan internet seperti menonton film, berselancar di media sosial, jalan-jalan, makan, tidur, berolahraga, baca, tulis, hal-hal yang berkaitan dengan musik seperti mendengarkan musik yang juga dikemukakan oleh Danarti, Angga dan Sunarko (2018, hal 60), bermain instrumen dan bernyanyi serta pelepasan stres dengan teknik rileksasi mengubah *mindset* tentang skripsi, menanamkan *positive thinking* menjadi cara para mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam melepaskan *academic stress* yang mereka alami dalam pengerjaan skripsi ditambah dengan kegiatan keagamaan seperti sholat dan mengaji. Beberapa cara diatas juga disimpulkan oleh Hemamalini, Ashok dan Sasikala (2018, hal 109) dalam penelitian yang mereka lakukan.

Kegiatan yang disebutkan diatas tidak melakukan apa yang menjadi simpulan dari pendapat dari beberapa tokoh dan apa yang didefinisikan sebagai

self-disclosure dalam penelitian ini sebagai suatu interaksi antara dua orang secara verbal dan nonverbal dimana setidaknya salah satu dari mereka secara sadar memberitahukan kepada orang lain tentang informasi diri, pikiran, perasaan, rahasia atau bahkan hanya sekedar preferensi dan juga hal yang tidak disukai kepada orang lain guna mendapatkan keakraban dan mendapatkan dukungan. Cara-cara pelepasan stres mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang dijelaskan memberikan pemahaman dan penjelasan penyebab tidak terdapatnya korelasi antara *self-disclosure* dan *academic stress* pada populasi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengumpulan data lapangan yang selanjutnya dilakukan analisa dan pembahasan yang diajukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat *self-disclosure* mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi dikelompokkan kedalam tiga kategorisasi yaitu memiliki *self-disclosure* tinggi, sedang dan rendah. 55 mahasiswa yang digolongkan kedalam *self-disclosure* tinggi atau sebanyak 16,12%, pada tingkatan sedang sebanyak 240 atau 70,38% orang dan yang terakhir rendah didapatkan sebanyak 46 orang atau 13,38%. Sebagian besar atau sebanyak 240 orang mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *self-disclosure* sedang.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi memiliki cukup mampu dalam melakukan interaksi verbal dan nonverbal dimana setidaknya salah satu dari mereka secara sadar memberitahukan kepada orang lain tentang informasi diri, pikiran, perasaan, rahasia atau bahkan hanya sekedar preferensi dan juga hal yang tidak disukai kepada orang lain guna mendapatkan keakraban dan mendapatkan dukungan.

2. Tingkat *academic stress* mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi dikelompokkan kedalam tiga kategorisasi yaitu memiliki *academic stress* tinggi, sedang dan rendah. Didapatkan 66 mahasiswa yang digolongkan kedalam *academic stress* tinggi atau sebanyak 19,35 %, pada tingkatan sedang sebanyak 228 atau 66,86 % orang dan yang terakhir rendah didapatkan sebanyak 47 orang atau 13,78 %.

Sebagian besar atau sebanyak 240 orang mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *academic stress* sedang. Hasil akhir dari kuesioner variabel *academic stress* menunjukkan bahwa tingkat stres akibat pengerjaan skripsi mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016 berada pada kategori sedang.

3. Pada hasil uji coba korelasi *product moment* Pearson menggunakan *spss 26* didapatkan hasil nilai korelasi sebanyak 0,64 dan nilai signifikansi sebanyak 0,237. Menurut Sarwono (2012, hal 86) jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka diartikan sebagai tidak memiliki korelasi. Dapat diambil kesimpulan hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Penerimaan H_a dapat diartikan sebagai tinggi rendahnya *self-disclosure* tidak akan memberikan dampak terhadap tinggi rendahnya *academic stress* mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diberikan pada penelitian ini dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Bagi peneliti dan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

Penulisan skripsi perlu kesiapan mental dan fisik agar mengurangi tingkat *academic stress* terhadap pengerjaan skripsi. Perlu adanya usaha yang tekun dan konsisten dalam melakukan bimbingan dengan pembimbing agar terjalin hubungan dan dukungan sosial.

2. Bagi semua unsur lain yang memiliki hubungan dengan proses pembuatan skripsi

Segala unsur yang terkait dalam pembuatan skripsi seharusnya mengurangi dampak dari *academic stress* dan juga harusnya mampu memberikan dukungan sosial.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Pengembangan pada bagian dimensi *self-disclosure* dengan menggabungkan unsur *online self-disclosure* memiliki urgensi yang penting karena pada masa sekarang ini *self-disclosure* tidak hanya terbatas dengan melakukan interaksi secara langsung namun juga secara virtual dengan melakukan telepon, berkirim pesan ataupun *videocall*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfirisi, M. Zaka. (2005). *Psikologi dalam Al-Quran : Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Ananda, Rusydi & Muhammad Fadhli. (2018). *Statistika Pendidikan : Teori dan Praktik Dalam Pendidikan*. Medan : Widya Puspita.
- Anshori, Muslich & Sri Iswati. (2009). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya : UAP UNAIR.
- Azmy, Amy Noerul. Achmad Juntika Nurihsan dan Eka Sakti Yudha. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*. 1 (2) 197-208.
- Azwar, Saifuddin. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Barseli, Mufadhal. Ifdil Ifdil & Nikmarijal Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 3 (2) 143 – 148.
- Bataineh, Marwan Zaid. (2013). Academic Stress Among Undergraduate Student : The Case of Education Faculty of King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*. 2 (1) 82 – 88.
- Boentoro, Reyandra Dio & Endah Murwan. (2018). Perbedaan Keterbukaan Diri Berdasarkan Konteks Budaya dan Hubungan. *Warta Iski*. 1 (1) 41 – 50.
- Carveth, Judith Ann. Theresa Geese & Nancy Moss. (1996). Survival Strategi for Nurse-Midwifery Student. *Journal of Nurse Midwifery*. 40 (1) 50 – 54.

Cozby, Paul.C. (1973). Self-Disclosure : Literature Review. *American Psychology Association*. 79 (2) 73-90.

Danarti, Nevy Kusum. Angga Sugiarto & Sunarko. (2018). Pengaruh Expressive Hand Writing Terhadap Penurunan Depresi, Cemas dan Stres pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 1 (1) 48 – 61.

Devi, R. Sathya & Mohan Shaj. (2015). A Study On and Its Effects on College Students. *International Journal of Scientific Engineering and Applied Science (IJSEAS)*. 1 (7) 449-456.

Derlaga, Valerian J. Katheryn Greene & Alicia Mathews. (2006). Self-Disclosure in Personal Relationships. *The Cambridge Handbook of Personal Relationship*. Cambridge : University of Cambridge Press.

DetikNews. (2018, 24 Desember). Diduga Stres Skripsi Mahasiswa Unpad Gantung Diri di Indekos. Diakses secara online melalui <https://news.detik.com/>

Flanagan, John Sommers & Rita Sommers- Flanagan. (2004). *Counseling and Psychotherapis Theories in Context and Practice*. New York : John Wiley & Sons Co.

Febriyanti, Fitriani Dwi. (2019). Hubungan Ruang Terbuka Hijau terhadap Stres Akademik Mahasiswa Melalui Interaksi Sosial di Universitas Islam Negeri Malang. *Skripsi*. Ethesisuinmalang : Malang.

- Gamayanti Witrin. Mahardianisa,. Isop Syafei. (2018). *Self Disclosure* dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*. 5 (1) 115 – 130.
- Ghosh, Smritikana Mitra. (2016). Academic Stress Among Government and Privet High School Student. *The International Journal of Indian Psychology*. 3 (2) hal 118 – 125.
- Greenberg, Jerrold.S. (2006). *Comprehensive Stress Management*. McGraw Hill Companies : New York.
- Hamid, P. Nicholas. (2000). Self-Disclosure and Occupational Stress in Chinese Professional. *PubMed Journal*. 2000 (87) 1075 – 1085.
- Hemamalini R. V. Ashok & V. Shahikala. (2018). A Study on Stress Management and Its Impact Among Students. *International Journal of Academic Research in Economics and Management*. 7 (3) 101 – 110.
- HR, Syamsunie Carsel H. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Pendidikan*. Yogyakarta : Penebar Cahaya Pustaka.
- Hutchison, Brian,. Katheryne T. Leigh & Holly H. Wagner. (2016). Young Adulthood Social-Emotional Development. *Researchgate Capuzzi*.
- Jannah, Miftahul,. Fakhri Yacob & Julianto. (2017). Rentang Kehidupan Manusia (*Life Span Development*) dalam Islam. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*. 3 (1) 97 – 114.
- Jourard, Sydney. (1971). *The Transparent Self*. USA: Van Nostrand Reinhold

- Kecklund, Goran & Torbjorn Akerstedt. (2004). Report on methods and classification of stress, inattention and emotional states. *Information Society Technologies*. 1 (2) 1-27
- Kementrian Kesehatan. (2016). Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat. <https://www.kemkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>. Diakses pada 28 Februari 2020 pukul 13.46
- Kessler, Ronald C and Colleague. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *American Medical Association*. 62 (1) 593 – 604.
- Kompas.com. (2019, 10 Oktober). 20 Persen Mahasiswa di Bandung Berpikir Serius untuk Bunuh Diri. Diakses secara online melalui bandung.kompas.com pada 2 September 2020
- Kumparan. (2019. 3 Desember). ITB Sampaikan Pernyataan Duka Terhadap Kematian Jehuda. <https://kumparan.com/> . Diakses secara online pada jum'at, 31 Januari 2020.
- Khan, Mussarat Jabeen. (2018). Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance. *FWU Journal of Social Science*. 7 (2) 146-151.
- Kim, Kwang Il., Hatoek Won., Xiehe Liu., Pieye Liu & Kenji Katanishi. (1997). Student's Stress in China, Japan & Korea : Transcultural Study. *International Journal of Psychiatry*. 43 (2) 623-628.

- Lal, Krishan. (2014). Academic Stress Among Adolescent in Relation to Intelligenci and Demographic Factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*. 14 (150) 123-129.
- Lubis, Mayang Sari. (2018). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta : Deepublish.
- Masaviru, Mohan. (2016). Self-Disclosure: Theories and Model Review. *Journal of Culture, Society and Development*. 18 (1) 43-47.
- Misra Randjita & Linda G Castillo. (2004). Academic Stress Among College Student : Comparasion of American and International Student. *International Journal of Stress Management*. 11 (2) 132-148.
- Nugraheni, Azizah Kartika. (2012). Stres Akademik dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Tingkat Pertama dan Tingkat Akhir.
- Pinakesti, Ajeng Roro Pangestia. (2016). *Self-disclosure dan Stres pada Mahasiswa*. Skripsi. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Prawesti, Ferdiana Suniya & Damajanti Kusuma Dewi. (2016). Self Esteem dan *Self-disclosure* Pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 7 (1) 1-8.
- Rana, Anjani, Renu Gulati & Veenu. (2019). Stress Among Student : An Emerging Issue. *Integreted Journal of Social Science*. 6 (2) hal 44 – 48.
- Reber, Arthur S & Emily S. Reber. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Lazarus, Richard. S & Susan Folkman. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York : Springer Published Company.

Riyanto, Slamet dan Aglis Handita Hatmawan. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. Sleman : CV Budi Utama.

Santrock, John.W. (2012). *Life-Span Development. Edisi ketigabelas jilid 2*. Jakarta : Erlangga.

Sinaga, Enny Keristiana. Zulkifli Matondang., Harun Sitompul. (2019). *Statistika : Teori dan Aplikasi Pendidikan*. Medan : Yayasan Kita Menulis.

Sarafino, Edward P. & Timothy W. Smith. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. USA : Wiley & Son Co.

Sari, Retno Puspito. Tri Rejeki A & Achmad Mujab M. (2006). Pengungkapan Diri Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Diponegoro Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. 3 (2) 11 – 25.

Sarwono, Jonathan. (2012). *Path Analysis dengan SPSS : Teori, Aplikasi, Prosedur Analisis Data untuk Riset, Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.

Solano, Cecilia H. Phillip G. Butten & Elizabeth A. Parish. (1982). Loneliness and Pattern of Self-Disclosure. *Journal of Personality and Psychology*. 43 (3) 524 – 531.

- Slaven-Spenny, Olga M, Jay L. Cohen, Mark A Lumley. (2012). The Effects of Different Methods of Emotional Disclosure: Differentiating Post-Traumatic Growth from Stress Symptoms. *Journal PMC*. 67 (10) 993 – 1007.
- Starr, Paul D. (1975). Self-Disclosure and Stress Among Middle-Eastern University Student. *The Journal of Psychology Society*. 97 141 – 142.
- Susetyo, Budi. (2012). *Statistika*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Islam.
- Tang, Nu., Lisamarie Bensman & Elaine Haltfield. (2013). Culture and Sexual Self-Disclosure in Intimate Relationship. *An International Journal of Personal Relationship*. 7(2) 227 – 445.
- Taufiq, Muhammad Izzudin. (2006). *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*. Depok : Gema Insani.
- Taylor, Shelly E. (2015). *Health Psychology*. New York : Mc Graw Hill Education.
- Teo, Alan R & Albert C Gaw. (2010). Hikikomori, A Japanese Culture Bound of Social Withdrawel ?. *The Journal of Nervous and Mental Health Disese*. 198 (1) 444 – 448.
- VOA Indonesia. (2019). 1 April Buruknya Komunikasi Penyebab Utama Tingginya Tingkat Stress Pekerja AS. Diakses secara online melalui <https://www.voaindonesia.com>
- Wahyuningsih, Sri. (2016). Hubungan Komunikasi Interpersonal dan Strategi Coping dengan Stres pada Mahasiswa Psikologi yang Sedang Menyusun

- Skripsi (Studi Pada Mahasiswi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman). *Psikoberneo*. 4 (3) 621-630.
- Wheless, Lawrence R & Janis Grotz. (1976). Conceptualization and Measurement of Report Self-Disclosure. *Human Resource Communication*. 2 (4) 338 – 345.
- Wilks, Scott E. (2008). Resilience Amid Academic Stress : The Moderating Impact Among of The Social Work Student. 9 (2) 109 – 125.
- World Health Organization. *Investing in Mental Health*. Switzerland : Nove Impression.
- Wright, David. M. (2018). Aircraft noise and self-assessed mentalhealth around a regional urban airport: a population based record linkage study. *Environmental Health*. 17 (74) 1 – 10.
- Zaharuddin. (2014). Stres Menghadapi Musibah Perspektif Islam Ditinjau dari Adversity Quotient di Panti Asuhan di Kecamatan Plaju Palembang. *Jurnal Intizar*. 20 (2) 285 – 301.
- Zamroni. Nurhidayah. M. Rambli & IM. Hambali. (2018). Prevalence of Academic Stress Among Medical and Pharmaceutical Student. *Europian Journal of Education Studies*. 4 (10) 256 – 267.
- Zheng, Renwen. (2017). The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An Examination of Stressful Life Events, Social Support, and Mental Health Among College Students. *Computer in Human Behavioral*. 75 (2) 527-537.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran Izin Penggunaan Alat Ukur *Self-Disclosure*

Permohonan Adaptasi Alat Ukur Stres akademik Kotak Masuk x

Adhethio Rinolva Putra <adhethiorp15@gmail.com> kepada witrin.gamayanti <witrin.gamayanti@uinsgd.ac.id> Kam, 9 Apr 21.00

Assalamualaikum wr.wb, salam sejahtera bagi kita.
Perkenalkan nama saya Adhethio Rinolva Putra. Saya mahasiswa strata 1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
Dalam hal ini saya sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir saya yang berjudul "HUBUNGAN SELF-DISCLOSURE DENGAN STRES MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI ANGKATAN 2016 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG". Saya menemukan kesamaan topik yang dibahas tentang self disclosure.
Maka dari alasan diatas saya ingin meminta kesediaan agar alat ukur yang digunakan izin untuk diadaptasi dalam penelitian saya. Jika diperbolehkan saya minta tolong dikirimkan file hasil uji validitas dan reliabilitas, siapa yang menjadi sampel uji coba, item yang digunakan dan file metodologi lainnya.
Besar harapan saya agar surat ini dibalas dan diberikan persetujuan.
Terima Kasih.
Hormat saya

witrin.gamayanti@uinsgd.ac.id <witrin.gamayanti@uinsgd.ac.id> kepada saya <adhethiorp15@gmail.com> Jum, 10 Apr 11.06

Wa'alaikumsalam wr wb
Salam kenal Adhethio Rinolva Putra
Silahkan saja kalau menggunakan alat ukur kedua variable tersebut. Untuk keterangan subjek penelitian, validitas dan reliabilitas alat ukur, bisa langsung di lihat di jurnalnya. Silahkan masuk ke Jurnal Psymphatic UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
Untuk alat ukur akan saya kirimkan segera, jangan lupa di sitasi dalam laporan penelitiannya.
Salam
Witrin Gamayanti

Lampiran Izin Penggunaan Alat Ukur *Academic Stress*

Permohonan Adaptasi Alat Ukur Stres akademik Kotak Masuk x

Adhethio Rinolva Putra <adhethiorp15@gmail.com> kepada azizahkartika <azizahkartika@gmail.com> Rab, 12 Feb 19.06

Assalamualaikum wr.wb, salam sejahtera bagi kita.
Perkenalkan nama saya Adhethio Rinolva Putra. Saya mahasiswa strata 1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
Dalam hal ini saya sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir saya yang berjudul "HUBUNGAN SELF-DISCLOSURE DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI ANGKATAN 2016 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG". Saya menemukan kesamaan topik yang dibahas tentang stres akademik.
Maka dari alasan diatas saya ingin meminta kesediaan agar dikirimkan tulisan lengkap terkait proses pembuatan item berupa uji validitas dan reliabilitas dan alat ukur yang digunakan izin untuk diadaptasi dalam penelitian saya.
Besar harapan saya agar surat ini dibalas dan diberikan persetujuan.
Terima Kasih.
Hormat saya

Azizah Kartika <azizahkartika@gmail.com> kepada saya <adhethiorp15@gmail.com> Kam, 13 Feb 07.49

Wa'alaikumsalam wr wb.
Dear dek Adhethio,
Berikut saya kirimkan skripsi saya. Lengkap. Silakan digunakan. Semoga manfaat. Sukses selalu.

BUKTI KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Adhetio Rinolva Putra

Nim : 16410162

Pembimbing : Drs. Zainul Arifin, M.Ag

NIP : 196506061994031003

Judul : Hubungan *Self-Disclosure* dengan *Academic Stress* pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

No	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD Pembimbing
1	15 September 2019	Persiapan judul	1. 
2	8 Oktober 2019	Proposal skripsi	2. 
3	1 November 2019	Revisi proposal	3. 
4	17 Januari 2020	Bab I	4. 
5	22 Februari 2020	Revisi bab I	5. 
6	29 Maret 2020	Bab II	6. 
7	19 April 2020	Revisi bab II	7. 
8	7 Mei 2020	Bab III	8. 
9	14 Juni 2020	Revisi bab III	9. 
10	29 Juli 2020	Bab IV	10. 
11	4 Agustus 2020	Revisi bab IV	11. 
12	1 September 2020	Bab V	12. 
13	15 Oktober 2020	Revisi bab V	13. 

Malang, 15 Oktober 2020

Mengetahui,

Dosen Pembimbing


Drs. Zainul Arifin, M.Ag.

196506061994031003

SKALA SELF-DISCLOSURE

PETUNJUK Pengerjaan

Berikut ini terdapat 25 pernyataan, bacalah danpahami setiap pernyataan yang ada dengan seksama. Berilah tanda silang (X) di dalam pilihan kotak yang tersedia, yaitu :

SS : Bila Anda “**SANGAT SETUJU**” dengan pernyataan tersebut

S : Bila Anda “**SETUJU**” dengan pernyataan tersebut

N : Bila Anda bersikap “**NETRAL**” terhadap pernyataan tersebut

TS : Bila Anda “**TIDAK SETUJU**” dengan pernyataan tersebut

STS : Bila Anda “**SANGAT TIDAK SETUJU**” dengan pernyataan tersebut

Anda bebas dalam menentukan pilihan atas jawaban Anda sendiri. Dalam hal ini tidak ada jawaban yang benar maupun jawaban yang salah

Contoh cara pengisian :

Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
Saya gemar membaca majalah	X				

Ketika Anda keliru dalam memilih jawaban, Anda dapat memberikan tanda sama dengan (=) pada jawaban yang telah anda pilih sebelumnya dan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang lebih menggambarkan diri Anda. Contoh koreksi :

Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
Saya gemar membaca majalah	X			X	

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya bersedia menceritakan tentang diri saya				
2	Saya sering menceritakan tentang diri saya				
3	Saya bisa menghabiskan waktu lama untuk mengobrol menceritakan hal-hal pribadi				
4	Saya terbiasa menceritakan hal-hal positif tentang diri saya				
5	Saya biasanya menceritakan kegalauan saya				
6	Dengan penuh kedekatan saya bisa menceritakan diri saya yang sebenarnya secara terbuka dan apa adanya				
7	Terkadang saya merasa tidak bisa mengontrol diri ketika menceritakan hal-hal pribadi				
8	Saya sering mendiskusikan apa yang diri saya rasakan				
9	Saya biasanya mengekspresikan perasaan bahagia saya				
10	Saya biasanya mencertiakan hal-hal yang membuat saya sedih				
11	Keterbukaan diri saya benar-benar menggambarkan diri saya yang sebenarnya				

12	Ketika saya menceritakan apa yang diri saya rasakan, saya sadar dan memang berniat untuk melakukannya				
13	Saya jarang menceritakan tentang diri saya				
14	Saya jarang mengekspresikan keyakinan dan opini pribadi saya				
15	Saya tidak bisa menceritakan diri saya bahkan ketika ingin menceritakannya karena saya tidak cukup mengenal diri saya sendiri				
16	Saya sering tidak percaya diri dalam mengekspresikan pengalaman, emosi, dan perasaan yang menggambarkan diri saya sebenarnya				
17	Saya tidak selalu merasa benar-benar tulus ketika menceritakan pengalaman, emosi, dan perasaan saya sendiri				
18	Saya sering bercerita tentang minat dan hobi saya				
19	Saya bisa dengan akrab menceritakan hal-hal pribadi tentang diri saya tanpa keraguan				
20	Saya selalu jujur dalam menceritakan diri saya				
21	Secara keseluruhan, saya lebih sering mengungkapkan perasaan bahagia daripada perasaan sedih				

22	Ketika saya sudah mulai terbuka maka saya bisa dengan akrab menceritakan semua tentang diri saya				
23	Pengalaman, perasaan, dan emosi yang saya ceritakan selalu sesuai dengan persepsi diri saya				
24	Saya selalu merasa benar-benar tulus ketika ketika mengungkapkan perasaan dan pengalaman saya sendiri				
25	Saya sering bercerita hal-hal yang saya tidak sukai				

SKALA ACADEMIC STRESS

PETUNJUK Pengerjaan

Berikut ini terdapat 34 pernyataan, bacalah dan pahami setiap pernyataan yang ada dengan seksama. Berilah tanda silang (X) di dalam pilihan kotak yang tersedia, yaitu :

SS : Bila Anda “**SANGAT SETUJU**” dengan pernyataan tersebut

S : Bila Anda “**SETUJU**” dengan pernyataan tersebut

N : Bila Anda bersikap “**NETRAL**” terhadap pernyataan tersebut

TS : Bila Anda “**TIDAK SETUJU**” dengan pernyataan tersebut

STS : Bila Anda “**SANGAT TIDAK SETUJU**” dengan pernyataan tersebut

Anda bebas dalam menentukan pilihan atas jawaban Anda sendiri. Dalam hal ini tidak ada jawaban yang benar maupun jawaban yang salah, karena jawaban yang Anda pilih mencerminkan diri Anda masing-masing.

Contoh cara pengisian :

Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
Saya gemar membaca majalah	X				

Ketika Anda keliru dalam memilih jawaban, Anda dapat memberikan tanda sama dengan (=) pada jawaban yang telah anda pilih sebelumnya dan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang lebih menggambarkan diri Anda. Contoh koreksi :

Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
Saya gemar membaca majalah	X			X	

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang -kadang	Sering	Selalu
1.	Merasa tidak mampu beradaptasi dengan metode yang diterapkan dosen					
2.	Khawatir jika nilai yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan orangtua					
3.	Sulit tidur karena mengingat ujian					
4.	Cemas jika tidak menemukan teman diskusi yang tepat					
5.	Takut terlihat bodoh saat melakukan presentasi di depan teman-teman kuliah					
6.	Badan lemas ketika tidak berhasil menemukan literatur untuk tugas akademik					
7.	Tidak mampu menyesuaikan jadwal antara aktivitas sosial dan aktivitas akademik					
8.	Merasa tertekan ketika menghadapi materi yang sulit dipahami					
9.	Berkeringat dingin jika memikirkan nilai yang akan diperoleh					
10.	Gelisah jika memikirkan kemungkinan mengulang					

11.	Khawatir jika aktivitas sosial yang dijalani mengganggu kinerja akademik					
12.	Ketika akan berdiskusi dengan dosen merasa grogi					
13.	Merasa bahwa sebesar apapun usaha dalam belajar, nilai yang didapat tidak akan maksimal					
14.	Merasa bahwa materi yang diberikan terlalu banyak sehingga tidak mampu menyelesaikannya					
15.	Takut pikiran tiba-tiba buntu saat menjawab pertanyaan jika menghadapi ujian					
16.	Merasa ada persaingan yang ketat untuk meraih pencapaian akademik pada teman satu					
17.	Berkali-kali mengganti apa yang sudah ditulis meskipun sudah mencurahkan seluruh perhatian untuk mengerjakan					
18.	Pikiran buyar seketika saat harus menjawab pertanyaan dari dosen					
19.	Mengalihkan pembicaraan jika ada yang bertanya mengenai prestasi akademik					
20.	Mudah lupa terhadap materi yang baru dipelajari					

21.	Pikiran buntu menjelang deadline tugas akademik					
22.	Takut ketinggalan materi dibandingkan teman-teman					
23.	Merasa kewalahan dengan beban tugas akademik					
24.	Sulit berkonsentrasi saat menghadapi ujian					
25.	Kesulitan mengasimilasikan pengetahuan akibat banyaknya materi yang harus					
26.	Jantung berdebar-debar ketika akan menemui dosen untuk menanyakan sesuatu					
27.	Jengkel karena tidak dapat mengerjakan tugas akademik dengan baik					
28.	Merasa bahwa tingkat pemahaman dalam belajar tidak sebaik teman-teman					
29.	Badan panas dingin saat mengetahui bahwa saya tertinggal dalam pengerjaan aktivitas akademik dibanding					
30.	Merasa bahwa keterbatasan pengetahuan yang dimiliki menghambat pengerjaan					

LAMPIRAN TABULASI JAWABAN

Lampiran Tabulasi Jawaban *Self-Disclosure*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LAMPIRAN UJI NORMALITAS DAN LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Stres * Self-Disclosure	Between Groups	(Combined)	7553.453	70	107.906	1.209	.146
		Linearity	124.440	1	124.440	1.394	.239
		Deviation from Linearity	7429.013	69	107.667	1.206	.150
	Within Groups	24101.761	270	89.266			
	Total	31655.214	340				

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		341
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.63003486
Most Extreme Differences	Absolute	.045
	Positive	.045
	Negative	-.040
Test Statistic		.045
Asymp. Sig. (2-tailed)		.089 ^c

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS *SELF-DISCLOSURE*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
y1	71.6265	219.981	.444	.932
y2	71.2265	215.084	.496	.932
y3	71.4529	214.131	.518	.932
y4	71.3088	216.627	.493	.932
y5	71.1559	213.760	.551	.931
y6	71.3441	213.996	.585	.931
y7	71.8000	220.491	.360	.933
y8	71.2618	212.424	.678	.930
y9	71.6765	212.951	.605	.930
y10	71.1353	211.757	.632	.930
y11	71.4824	217.318	.474	.932
y12	71.0471	215.443	.589	.931
y13	71.9941	221.876	.297	.934
y14	71.5853	215.636	.566	.931
y15	71.1588	212.594	.652	.930
y16	71.3735	215.934	.476	.932
y17	71.5559	215.351	.548	.931
y18	71.4500	212.685	.675	.930
y19	71.7588	218.815	.429	.933
y20	71.3824	219.794	.380	.933

y21	71.9235	218.543	.450	.932
y22	71.2294	214.484	.546	.931
y23	71.5765	213.360	.662	.930
y24	71.7647	215.089	.607	.931
y25	71.3706	214.370	.632	.930
y26	71.2324	214.781	.571	.931
y27	71.1882	213.846	.596	.931
y28	71.1647	214.162	.592	.931
y29	71.4706	212.167	.655	.930
y30	71.2324	213.725	.596	.931

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.861	25

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS *ACADEMIC STRESS*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	63.8018	84.159	.490	.854
x2	64.1657	82.934	.601	.851
x3	64.1420	82.478	.580	.851
x4	64.2574	84.874	.438	.856
x5	64.2426	84.101	.465	.855
x6	63.7160	83.023	.546	.852
x7	64.3994	84.715	.396	.857
x8	63.9467	84.235	.535	.853
x9	63.4704	85.834	.463	.855
x10	64.3698	84.976	.440	.856
x11	63.9734	81.913	.603	.850
x12	63.7692	84.309	.493	.854
x13	64.2249	84.543	.412	.857
x14	63.9349	87.996	.236	.862
x15	63.4941	89.040	.168	.864
x16	63.8609	87.485	.249	.862
x17	63.4822	89.431	.144	.864
x18	63.8047	85.368	.430	.856
x19	64.2130	82.590	.586	.851
x20	63.5769	87.289	.316	.859

x21	63.5473	89.151	.161	.864
x22	63.5000	85.058	.452	.855
x23	63.5710	86.489	.429	.856
x24	63.5325	86.238	.452	.856
x25	64.2101	87.241	.286	.860

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.934	30

LAMPIRAN HASIL UJI KORELASI

Correlations

		Self-Disclosure	Academic Stress
Self-Disclosure	Pearson Correlation	1	.064
	Sig. (2-tailed)		.237
	N	341	341
Academic Stress	Pearson Correlation	.064	1
	Sig. (2-tailed)	.237	
	N	341	341