

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Kuesioner Stres Akademik

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa jantung berdebar apabila tidak dapat menyelesaikan tugas di kampus				
2.	Saya sulit berkonsentrasi karena kelelahan fisik				
3.	Saya membuat kesalahan dalam tugas karena terbebani stres				
4.	Saya merasa cemas karena tugas yang menumpuk				
5.	Saya merasa mual apabila menumpuknya tugas pekerjaan dan kuliah				
6.	saya tetap ada nafsu makan meski memikirkan nilai jelek				
7.	Perut saya baik-baik saja walaupun sedang mengerjakan tugas yang sulit				
8.	Pikiran saya tetap fokus sehingga hasil pekerjaan maksimal				
9.	Saya jarang merasa gelisah meski tugas menumpuk				
10	saya jarang mengeluh meskipun ada banyak tugas				
11	Saya merasa kurang tidur karena tanggung jawab pekerjaan				
12	Saya merasa mendapatkan tekanan dari orangtua, untuk berprestasi				
13	Saya merasa tekanan pekerjaan yang tinggi mempengaruhi prestasi akademik selama berkuliah.				

14	Saya kesulitan memulai mengerjakan tugas karena tertekan memikirkannya				
15	Saya mudah marah jika kelelahan karena kesibukan kuliah dan kerja				
16	Saya merasa gelisah, ketika tidak dapat memenuhi standar nilai dari kampus				
17	Saya jarang sakit walaupun begadang mengerjakan tugas				
18	Secara mental saya masih sehat meski fisik terkadang lelah				
19	Saya masih ingat detail tugas meski sedikit tertekan				
20	Stres tidak membuat saya kehilangan semangat				
21	Saya berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu meski stres				

### Lampiran 2 Kuesioner Kebersyukuran

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saat keinginan saya tak terkabul, saya yakin itu yang terbaik dari Tuhan				
2.	Setiap hari saya merasa bersyukur kepada tuhan atas semua yang telah saya miliki				
3.	Butuh waktu lama bagi saya untuk merasa bersyukur				
4.	Saya merasa bangga memiliki keluarga yang mendukung aktivitas saya				
5.	Saya kurang bersyukur atas kesempatan kuliah sambil bekerja				
6.	Saya kurang rajin mensyukuri rezeki yang diperoleh setiap hari				
7.	Saya segera melupakan bantuan sahabat setelah masa sulit berlalu				
8.	Saya kesulitan membagi waktu antara kuliah dan kerja				
9.	Banyak hal positif yang saya rasakan dalam setiap kejadian yang saya alami				
10	Saya merasa penting untuk mengingat kebaikan yang saya dapatkan setiap hari				
11	Saya banyak bersyukur ketika menjalankan tugas pekerjaan yang diberikan				
12	Saya memiliki banyak orang yang dapat membantu saya ketika menghadapi masalah.				
13	Saya kurang berterimakasih pada orang tua yang telah merawat saya				

14	Saya jarang mensyukuri sahabat yang selalu ada setiap saat				
15	Saya melupakan jasa sahabat sewaktu kuliah setelah kami beda pekerjaan				
16	Saya merasa kurang istirahat karena kesibukan kuliah dan kerja				

### Lampiran 3 Instrumen Skala Stres Akademik

STRES AKADEMIK  
(PUTARAN 1)

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.763	21

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	47.48	42.722	.242	.759
VAR00002	47.38	41.897	.346	.753
VAR00003	47.86	40.809	.426	.747
VAR00004	47.42	38.528	.588	.733
VAR00005	48.26	41.540	.366	.751
VAR00006	48.18	43.122	.171	.765
VAR00007	48.22	41.109	.357	.752
VAR00008	48.43	42.187	.325	.754
VAR00009	47.83	40.580	.448	.745
VAR00010	47.89	38.254	.619	.731
VAR00011	47.52	40.535	.400	.748
VAR00012	48.38	42.303	.277	.757

VAR00013	47.72	39.360	.517	.739
VAR00014	47.89	39.285	.596	.735
VAR00015	47.57	41.280	.353	.752
VAR00016	47.48	44.410	.051	.773
VAR00017	48.11	44.629	.032	.774
VAR00018	48.42	44.559	.061	.770
VAR00019	48.26	43.227	.239	.759
VAR00020	48.22	42.672	.206	.763
VAR00021	47.02	45.422	-.024	.773

(PUTARAN 2)

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.807	12

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	26.43	25.343	.442	.794
VAR00003	26.91	24.460	.520	.787
VAR00004	26.46	23.440	.576	.781
VAR00005	27.31	25.623	.379	.799
VAR00007	27.26	26.040	.270	.810
VAR00008	27.48	26.160	.336	.802
VAR00009	26.88	24.860	.462	.792
VAR00010	26.94	23.184	.613	.777
VAR00011	26.57	24.624	.435	.795
VAR00013	26.77	24.337	.472	.791
VAR00014	26.94	24.090	.577	.782
VAR00015	26.62	25.428	.361	.801

(PUTARAN 3)

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.810	11

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	24.34	21.765	.454	.792
VAR00003	24.81	21.226	.505	.787
VAR00004	24.36	20.001	.586	.777
VAR00005	25.17	21.912	.389	.798
VAR00008	25.33	22.804	.308	.805
VAR00009	24.71	21.540	.434	.794
VAR00010	24.81	20.066	.582	.778
VAR00011	24.44	21.265	.437	.794
VAR00013	24.69	20.943	.465	.791
VAR00014	24.83	20.782	.578	.780
VAR00015	24.50	21.819	.385	.799

**Lampiran 4 Instrumen Skala Kebersyukuran**

KEBERSYUKURAN

(PUTARAN 1)

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.686	16

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	46.69	26.422	.489	.656
VAR00002	46.60	26.707	.457	.659
VAR00003	48.06	31.359	-.277	.727
VAR00004	46.63	27.019	.379	.665
VAR00005	46.93	25.661	.443	.654
VAR00006	47.04	26.969	.331	.668
VAR00007	46.71	26.352	.437	.658
VAR00008	47.33	25.093	.474	.648
VAR00009	46.76	26.158	.438	.657
VAR00010	46.83	26.666	.332	.667
VAR00011	46.61	28.327	-.083	.777
VAR00012	46.93	27.227	.265	.674
VAR00013	46.96	25.288	.400	.657
VAR00014	46.86	24.385	.616	.633
VAR00015	46.79	25.214	.570	.642
VAR00016	47.79	26.924	.195	.684

(PUTARAN 2)

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.836	12

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	35.67	22.166	.520	.823
VAR00002	35.59	22.304	.514	.823
VAR00004	35.61	22.762	.400	.830
VAR00005	35.91	21.500	.460	.827
VAR00006	36.03	23.043	.294	.838
VAR00007	35.70	21.372	.595	.816
VAR00008	36.31	22.190	.319	.840
VAR00009	35.74	21.034	.616	.814
VAR00010	35.81	22.124	.396	.831
VAR00013	35.94	20.402	.514	.823
VAR00014	35.84	19.700	.737	.802
VAR00015	35.77	20.585	.678	.809

(PUTARAN 3)

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.838	11

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	32.61	19.980	.529	.824
VAR00002	32.53	20.166	.512	.826
VAR00004	32.56	20.598	.398	.833
VAR00005	32.86	19.371	.462	.829
VAR00007	32.64	19.276	.593	.818
VAR00008	33.26	20.136	.304	.845
VAR00009	32.69	18.798	.643	.814



VAR00010	32.76	19.781	.428	.832
VAR00013	32.89	18.595	.477	.830
VAR00014	32.79	17.649	.742	.803
VAR00015	32.71	18.526	.677	.810

### Lampiran 5 Hasil Data Demografi Partisipan Penelitian

#### DESKRIPTIF

**usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	2	2.5	2.5	2.5
	20	11	13.8	13.8	16.3
	21	34	42.5	42.5	58.8
	22	19	23.8	23.8	82.5
	23	4	5.0	5.0	87.5
	24	3	3.8	3.8	91.3
	25	3	3.8	3.8	95.0
	26	2	2.5	2.5	97.5
	27	2	2.5	2.5	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

**Gander**

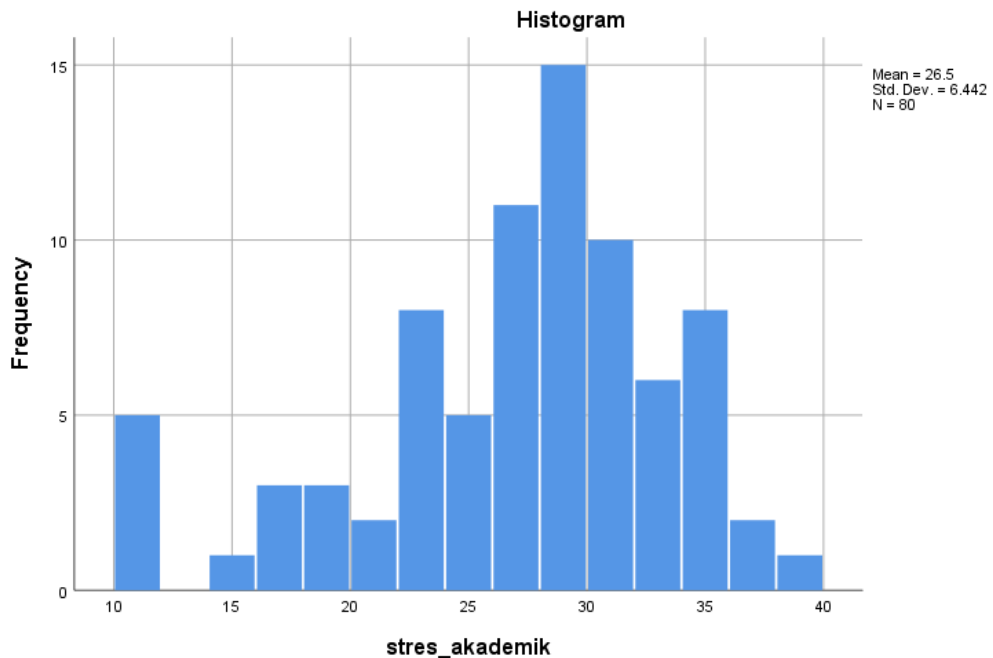
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	42	52.5	52.5	52.5
	perempuan	38	47.5	47.5	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

		jenis_pekerjaan			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	full time	38	47.5	47.5	47.5
	partime	42	52.5	52.5	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

### Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas Variabel Stres Akademik

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
stres_akademik	.143	80	.000	.936	80	.001

a. Lilliefors Significance Correction



### Lampiran 7 Hasil Uji Linieritas Variabel Kebersyukuran dengan Stres Akademik

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres_akademik * kebersyukuran	Between Groups	(Combined)	1203.279	19	63.330	1.831	.040
		Linearity	485.482	1	485.482	14.040	.000
		Deviation from Linearity	717.797	18	39.878	1.153	.328
	Within Groups		2074.721	60	34.579		
	Total		3278.000	79			

### Lampiran 8 Hasil Uji Korelasi Spearman Rho Variabel Kebersyukuran dengan Stres Akademik

			Rank_Kebersyukuran	Rank_Stres_Akademik
Spearman's rho	Rank_Kebersyukuran	Correlation Coefficient	1.000	-.273*
		Sig. (2-tailed)	.	.014
		N	80	80
	Rank_Stres_Akademik	Correlation Coefficient	-.273*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.014	.
		N	80	80

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

**Lampiran 9 Hasil Tabulasi Data Variabel Kebersyukuran dengan Stres Akademik**

NAMA	USIA	GENDER	JENIS PEKERJAAN	Kebersyukuran	Stres Akademik	Rank Kebersyukuran	Rank Stres akademik
Vaif munab kusmanda	21	1	1	35	11	34	1
Khrisna Satria Dewantara	21	1	1	41	11	61	2
Bagus Khairudin	21	1	2	44	11	73	3
Bambang	27	1	2	44	11	76	4
Dita Amalia	21	2	1	44	11	80	5
KEVIN	21	1	1	44	14	74	6
Wininda	27	2	1	38	17	49	7
Randha	25	1	1	43	17	70	8
SH	26	1	1	44	17	75	9
Fani	22	2	2	40	18	54	10
Gofur Agus Malik	22	1	1	44	18	77	11
P2t	24	2	2	43	19	71	12

Restu	23	1	2	29	20	7	13
idhan	21	1	2	36	20	41	14
Achmad febry setyawan	22	1	2	27	22	4	15
Arro	19	1	2	32	22	18	16
Royan	21	1	2	36	22	40	17
Bre	21	1	2	33	23	25	18
Naufal	21	1	2	34	23	27	19
Flamy	22	1	1	36	23	38	20
Eizy	21	2	2	41	23	63	21
Ahmad Alief	21	1	2	43	23	69	22
Panggil saja Dimas : v	22	1	1	40	24	52	23
Bagus Tri	20	1	2	40	24	53	24
BLT	20	1	2	35	25	33	25
hanin	22	2	1	40	25	55	26
NABIL AH ARIAN SYAH	22	2	1	42	25	66	27
Rendi sulih	20	1	2	25	26	1	28
DPK	21	2	1	30	26	12	29
Rohim	20	1	2	33	26	23	30
zlf	21	2	1	42	26	64	31
Ika Zuliana	21	2	2	31	27	15	32
Alfian	21	1	2	32	27	19	33
Ilham	21	1	1	33	27	22	34
Maya	26	2	1	33	27	26	35
Yudi	21	1	1	34	27	30	36

nadifa	20	2	2	35	27	37	37
Saa	20	2	2	42	27	67	38
Nahel	22	1	1	34	28	28	39
G	21	1	2	34	28	29	40
Teresia suci Kameli a	20	2	2	35	28	35	41
M.L	22	1	1	36	28	42	42
m	22	2	1	36	28	44	43
rama	21	1	1	40	28	51	44
eka	21	2	2	40	28	59	45
Nola Amelia Asyrofa	22	2	2	41	28	62	46
sephia	21	2	1	31	29	16	47
Fatimah	21	2	2	32	29	20	48
s	24	2	1	32	29	21	49
Yusuf	20	1	2	33	29	24	50
M	23	2	1	38	29	48	51
selena gemes	21	2	1	40	29	56	52
HAILE Y BALD WIN	21	2	1	44	29	78	53
Fitro	23	1	1	26	30	3	54
Achma d Febry Setyaw an	22	1	2	30	30	11	55
Rahend ra putra aji pradana	25	1	1	31	30	13	56
Alip	24	1	1	36	30	39	57
Alfadan	20	1	1	36	30	43	58

y							
Danastr i Putri Wardan i	22	2	1	40	30	58	59
Lisya	19	2	2	42	30	65	60
Novella	21	2	1	42	30	68	61
Boris laka	22	1	2	31	31	14	62
D	21	2	2	43	31	72	63
D	22	2	1	28	32	5	64
Citra	22	2	2	28	32	6	65
Lintang	20	2	1	37	32	45	66
rafika	20	2	2	44	32	79	67
MR	21	1	2	35	33	32	68
Alliffiy an Reza	21	1	2	38	33	46	69
N	21	2	2	25	34	2	70
Lita	22	2	2	29	34	8	71
N	21	2	1	34	34	31	72
m	21	2	2	35	34	36	73
Muham mad Anggi Ardians yah	22	1	2	38	34	47	74
Alvian	23	1	2	41	34	60	75
M. Yusuf	25	1	1	30	35	10	76
s	21	2	2	40	35	57	77
Ronan	22	2	2	31	36	17	78
Mas Djayy	21	1	1	30	37	9	79
Ani	21	2	1	39	38	50	80

## Lampiran 10 Pernyataan Informed Consent

Saya menyatakan bersedia untuk mengisi survey ini \*

Bersedia