HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN KESULITAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA SISWA SMP DI KECAMATAN TLOGOMULYO DAN KECAMATAN TEMANGGUNG

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

oleh
Zakia Noorrahma Aziza
1301415061

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini, saya

Nama : Zakia Noorrahma Aziza

NIM : 1301415061

Program Studi : Bimbingan dan Konseling, S1

menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Hubungan Dukungan Sosial dan Kesulitan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Pada Siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung**" ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan buatan orang lain, dan tidak menjiplak karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Adapun pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah. Atas penyataan ini, saya secara pribadi siap menanggung resiko/sanksi hukum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, 11 Februari 2020

Zakia Noorrahma Aziza
1301415061

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **"Hubungan Dukungan Sosial dan Kesulitan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Pada Siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung"** ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada Selasa tanggal 11 Februari 2020.

PANITIA:

Ketua,

Drs. Dr. Edy Purwanto
NIP. 196301211987031001

Sekretaris,

Kusnarto Kurniawan S.Pd, M.Pd
NIP. 197101142005011002

Penguji 1,

Dr. Suharso, M.Pd., Kons.
NIP. 196202201987101001

Penguji 2,

Mulawarman S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP. 197712232005011001

Penguji 3,

Sunawan S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP. 197807012006041002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Ketika menghadapi masalah, berbesar hatilah menerima kenyataan baru, meski terkadamg kenyataan itu tidak sesuai kehendakmu. Kau boleh bersedih ataupun menyayangkannya, namun cobalah bangkit dan mengumpulkan serpihan tersebut menjadi hal yang lebih baik.

(Zakia N Aziza)

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Almamater jurusan Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri

Semarang

PRAKATA

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul "Hubungan Dukungan Sosial dan Kesulitan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Pada Siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung". Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena lapangan yang menunjukan bahwa masih banyak terjadi ketidakmampuan siswa untuk kembali bangkit setelah menghadapi masalah (resiliensi). Tujuan dari skripsi ini untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi dengan resiliensi siswa.

Selama menyusun skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Sunawan, S.Pd., M.Pd., Ph.D. selaku dosen pembimbing yang banyak memberikan ilmu, motivasi dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini. Selain itu penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fatuhur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Achmad Rifai R. C., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
3. Kusnarto Kurniawan M.Pd, Kons. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
4. Dra. Ninik Setyowani, M.Pd serta Mulawarman, S.Pd, M.Pd, Ph.D, selaku Dosen Wali yang selalu membimbing
5. Dr. Suharso, M.Pd., Kons, dosen Penguji I yang telah menguji skripsi dan memberikan saran serta masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
6. Mulawarman S.Pd., M.Pd., Ph.D. dosen Penguji II yang telah menguji skripsi dan memberikan saran serta masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan motivasi dan ilmu yang bermanfaat.

8. Kepala sekolah, guru BK, karyawan, dan siswa-siswi SMP Negeri 1 Tlogomulyo, SMP Negeri 6 Temanggung, dan SMP 1 Muhammadiyah Temanggung yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
9. Kedua orang tua, Bapak Zaenus Solichin dan Ibu Aniek Sudarti yang memberikan kasih sayang, doa, dukungan serta motivasi yang tiada henti
10. Saudari penulis, Amel dan Caca yang selalu memberikan semangat dan dukungan tiada henti
11. Rekan-rekan sebimbingan Dosen Bapak Sunawan Ph.D yang selalu membantu serta menguatkan satu sama lain
12. Teman-teman mahasiswa Bimbingan Konseling angkatan 2015 yang telah membersamai penulis selama kuliah
13. Sahabat-sahabat dekat yang telah memantu dan membersamai penulis dalam menyusun skripsi
14. Seluruh pihak yang telah ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta memberikan kontribusi bagi bimbingan dan konseling.

Semarang, 11 Februari 2020

Penulis

ABSTRAK

Aziza, Z.N. (2020). *Hubungan Dukungan Sosial dan Kesulitan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Pada Siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung.Skripsi*.Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Sunawan, Ph.D.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena ketidakmampuan siswa untuk kembali bangkit setelah menghadapi masalah (resiliensi). Resiliensi adalah kemampuan untuk cepat pulih dari perubahan, sakit, kemalangan, atau kesulitan
Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional. Sampel yang digunakan berjumlah 304 dari 1428 siswa dengan teknik pengambilan sampel *stratisfied random sampling*. Alat pengumpul data yang digunakan adalah *Resilience Scale* (RS), *Multidimentional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dan *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS). Koefisien skala tersebut adalah 0,288-0,615; 0,371-0,775; dan 0,399-0,835; dengan nilai alpha 0,820; 0,879; dan 949 secara berturut-turut.. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda.
Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi (R= 0,370, F (3,300) = 15,841, p = < 0,01). Kemudian antara regulasi emosi dengna resiliensi (R= 0,151, F (6,294) = 9,020, p = < 0,01). Begitu pula antara dukungan sosial dan regulasi emosi secara bersama-sama juga memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi (R= 0,521, F (9,294) = 12,141, p = <0,01). Disarankan agar guru BK dapat memberikan layanan yang dapat meningkatkan resiliensi, seperti memberikan layanan penguasaan konten dengan mengajari siswa untuk dapat bangkit lagi setelah mendapatkan masalah dan memberikan layanan informasi mengenai pentingnya memberikan dukungan sosial pada siswa misalnya empati dan motivasi.

Kata kunci: dukungan sosial, kesulitan regulasi emosi, resiliensi.

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... **ii**
PENGESAHAN ..... **iii**
MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **iv**
PRAKATA ..... **v**
ABSTRAK ..... **vii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**

BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 10
1.3 Tujuan Penelitian 11
1.4 Manfaat Penelitian 12

BAB II LANDASAN TEORI **14**
2.1 Penelitian Terdahulu 14
2.2 Resiliensi 15
2.2.1 Pengertian Resiliensi 16
2.2.2 Karakteristik Resiliensi 17
2.2.3 Aspek Resiliensi 19
2.2.4 Langkah Membangun Resiliensi 23
2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi 25
2.2.6 Instrumen Resiliensi 29
2.3 Dukungan Sosial 29
2.3.1 Pengertian Dukungan Sosial 29
2.3.2 Bentuk Dukungan Sosial 30
2.3.3 Aspek Dukungan Sosial 31
2.3.4 Manfaat dan Pengaruh Dukungan Sosial 33
2.3.5 Instrumen Dukungan Sosial 34
2.4 Kesulitan Regulasi Emosi 34
2.4.1 Pengertian Regulasi Emosi 34
2.4.2 Pengertian Kesulitan Regulasi Emosi 35
2.4.3 Faktor Kesulitan Regulasi Emosi 36
2.4.4 Dimensi Regulasi Emosi 38
2.4.5 Dampak Kesulitan Regulasi Emosi 40
2.4.6 Strategi Regulasi Emosi 40
2.4.7 Instrumen Regulasi Emosi 41
2.5 Kerangka Berpikir 42
2.6 Hipotesis 46

BAB III METODE PENELITIAN 47
3.1 Jenis Penelitian..... 47
3.2 Desain Penelitian..... 47
3.3 Variabel Penelitian 48
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian 51
3.5 Metode dan Alat Pengumpul Data 54
3.6 Validitas dan Reliabilitas 60
3.7 Teknik Analisis Data..... 65

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 71
4.1 Hasil Penelitian 71
4.1.1 Deskripsi Data..... 71
4.1.1.1 Gambaran Resiliensi Siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung..... 71
4.1.1.2 Gambaran Dukungan Sosial Siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung 73
4.1.1.3 Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung 73
4.2 Hasil Uji Asumsi Klasik..... 74
4.2.1 Uji Normalitas..... 74
4.2.2 Uji Linearitas..... 75
4.2.3 Uji Multikolinearitas 76
4.2.4 Uji Heterokedastisitas 77
4.3 Hasil Analisis Uji Hipotesis 78
4.3.1 Hasil Analisis Regresi Dukungan Sosial dan Kesulitan Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung 79
4.3.2 Hasil analisis Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung 79
4.3.3 Hasil analisis Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung 80
4.4 Pembahasan..... 81
4.5 Implikasi Penelitian..... 88
4.4 Keterbatasan Penelitian..... 89

BAB V PENUTUP..... 90
5.1 Simpulan 90
5.2 Saran..... 91

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

2.1 Sumber Faktor Resiko 25
2.2 Sumber Faktor Protektif 26
3.1 Populasi Penelitian 52
3.2 Alat Pengumpul Data 56
3.3 Kisi-kisi *Multidimentional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS).. 57
3.4 Kisi-Kisi *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) 58
3.5 Kisi-kisi Instrumen *Resilience Scale* (RS) 58
3.6 Kriteria Analisis Deskriptif 66
4.1 Deskripsi Data Variabel 72
4.2 Hasil Uji Normalitas dengan Kurtosis 74
4.3 Hasil Uji Linearitas 75
4.4 Hasil Uji Multikolinearitas 76
4.5 Hasil Uji Heterokedastisitas 77
4.6 Analisis Regresi terhadap Resiliensi 78

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Kerangka Berpikr 45
3.1 Hubungan X1, X2, dan Y..... 49
3.2 Prosedur Penyusunan Instrumen..... 59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1 Pedoman Wawancara 100
2 Instrumen Penelitian Asli dan Hasil Translate 104
3 Kisi-kisi Instrumen Penelitian 111
4 Instrumen yang disebarkan 123
5 Tabulasi *Try Out* 131
6 Instrumen Tabulasi Skala Penelitian 141
7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian 186
8 Uji Asumsi Klasik 189
9 Analisis Regresi 191
10 Dokumentasi 193
11Surat Keterangan Selesai Peneliti 195

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini akan dijabarkan berbagai hal mengenai apa yang menjadi latar belakang penelitian ini dibuat, memberikan titik fokus penelitian melalui gambaran rumusan masalah dan tujuan serta manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini.

1.1 Latar Belakang

Permasalahan yang sering dihadapi remaja adalah permasalahan akademik. Bentuk permasalahan akademik beraneka ragam mulai dari masalah sederhana dan kompleks, masalah dengan guru, teman sebaya dan lain sebagainya. Terdapat banyak siswa yang merasa terbebani dan mengalami kesulitan dalam bidang akademik. Seperti memahami materi pelajaran, menyelesaikan tugas, rendahnya motivasi belajar, dan kesulitan-kesulitan yang lainnya.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, maka diperlukan ketahanan yang tinggi dalam dirinya agar dapat bertahan menghadapi kondisi sulit dan terus berusaha menyelesaikan tugas sekolahnya. Kemampuan tersebut yang dimaksud dengan resiliensi. Menurut The Resiliency Center 2005 (dalam Munawaroh dan Mashudi, 2018) adalah kemampuan untuk pulih kembali pada suatu keadaan, kembali ke bentuk semula setelah dibengkokkan, ditekan, atau direnggangkan. Dalam istilah psikologi maka resiliensi adalah kemampuan untuk cepat pulih dari perubahan, sakit, kemalangan, atau kesulitan.

Ketahanan yang secara khusus digunakan ketika menghadapi kesulitan dalam akademik disebut dengan resiliensi akademik yang diartikan dengan kemampuan siswa untuk beradaptasi dan berkembang pada hampir semua kesulitan yang mereka alami (Waxman et al, 2003). Resiliensi akademik merupakan kemampuan siswa untuk menangani kesulitan serta stres yang dialami pada konteks akademik misalnya tekanan serta stres dalam menghadapi ujian dan kesulitan dalam mengerjakan tugas (Mallick & Kaur, 2016).

Resiliensi akademik sebagai kemampuan individu dalam merespon kesulitan yang dihadapinya sebagai perilaku adaptif yang berhasil dan dapat menunjukkan kualitas pribadi dan terus berkembang melebihi harapan selama masa sulit (Gilligan, 2007). Hal tersebut selaras dengan Desmita (2013) yang menyatakan resiliensi membuat hidup menjadi lebih kuat. Artinya, resiliensi akan membuat seseorang berhasil menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, perkembangan sosial, akademis, kompetensi vokasional.

Namun masih banyak ditemukan siswa yang tidak memiliki resiliensi, ketika menghadapi suatu masalah, siswa akan merasa terpuruk. Beberapa siswa tak kuasa menghadapi keadaan dan merasa kalah sehingga memicu berbagai gangguan, baik dalam kemampuan fisik, mental, maupun sosial. Keadaan tersebut dapat mengarah pada kondisi yang menekan untuk siswa. Mengingat siswa memiliki banyak tuntutan, baik itu tugas sekolah maupun kegiatan akademik, bahkan peran sosial dalam lingkup hidup siswa, seperti hubungan pertemanan, hubungan dengan orang tuaa hubungan dengan guru dan lain sebagainya.

Permasalahan tersebut sangat mungkin memunculkan stres pada siswa. Stres merupakan respon individu terhadap perubahan-perubahan dan kejadian yang mengancam dan mengganggu kemampuan individu tersebut untuk menghadapinya (Hawari, 2013). Sebagian besar sumber stress siswa berasal dari masalah akademik (Elias, 2011). Stres pada siswa biasanya terjadi karena banyaknya harapan dan tuntutan dalam bidang akademik yang sering disebut dengan stres akademik. Menurut Sayekti (2017) stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan tersebut sebagai gangguan. Sikap masing-masing siswa dalam menghadapi stres tersebut berbeda, beberapa siswa mampu bertahan dan mengatasinya, namun sebagian lain siswa tidak mampu mengatasi stres sehingga siswa tenggelam dalam stres yang membawanya pada masalah. Resiliensi yang baik akan mampu menghadapai masalah dengan baik, mampu mengontrol diri dan mampu mengelola stres dengan baik dengan cara mengubah cara berfikir ketika berhadapan dengan masalah.

Tuntutan akademik yang dihadapi siswa memicu berbagai masalah, masalah yang seringkali ditimbulkan dari banyaknya tuntutan akademik adalah stres yang dialami siswa. Dikutip dalam zenius.net mengenai survei tugas sekolah, sebanyak 48% responden menyatakan jika tugas sekolah membebani dan dapat menjadi sumber stres siswa.

Stres akademik siswa juga dampak dari diberlakukannya sistem full day school di Indonesia. Sekitar 3,8% sekolah dari 265.904 sekolah di Indonesia, yaitu 1,7% sekolah dari total 31.197 sekolah di Jateng sudah menerapkan sistem *full day school* (Okezone, 2017). Terdapat dampak dengan diterapkannya sekolah dari pagi

sampai sore dalam sistem *full day school* di Indonesia, baik itu dampak positif maupun dampak negatif. Sisi positif dari sistem *full day school* adalah anak mempunyai waktu yang panjang di sekolah. Sisi negatifnya anak mengalami kejenuhan dan mengalami stres yang ditimbulkan oleh sekolah yaitu stres akademik. Penyebab stres pada siswa diantaranya adalah hasil ujian yang kurang baik, banyaknya tugas yang dibebankan untuk siswa, dan pergaulan siswa (Rahamawati, 2017).

Dikutip dalam jawa pos Psikolog Anak dan Remaja Universitas Indonesia (UI) Vera Itabiliana Hadiwidjojo menjelaskan terlepas dari tingkat pendidikan apapun, anak SD/SMP/SMA dapat mengalami stres jika memang terlalu lama belajar akademik di dalam ruang kelas di sekolah. Dampaknya bisa macam-macam dan menyebabkan gangguan emosi. Mulai dari gangguan emosi sampai menolak untuk sekolah atau mogok sekolah.

Siswa yang tidak dapat beradaptasi dengan tekanan, kesulitan dan penderitaan akibat tuntutan akademik berpotensi untuk mengalami dampak buruk tersebut. Sehingga siswa perlu mengadopsi kemampuan resiliensi agar mampu beradaptasi secara positif dengan kesulitan akademik. Resiliensi akademik adalah kemampuan untuk menghadapi kesengsaraan (*setback*), stres dan tekanan akademik secara efektif (Martin & Marsh, 2003). Dampak dari resiliensi secara akademis yaitu adaptasi positif terhadap hambatan, kesulitan dan rintangan akademik dengan memulihkan kondisi psikologis kemudian menghadapinya dengan kelebihan-kekurangan yang dimiliki (Boatman, 2014 dalam Hendriani, 2017). Penelitian terkini menunjukkan bahwa siswa yang resilien mampu memantul (*bounce back*)

dari kondisi terpuruk (Martin & Marsh, 2003), mengurangi dampak stres yang negatif (Triyana, Hardjajani, & Karyanta, 2015), mengurangi distres (Bacchi & Licinio, 2017), kemudian mampu meningkatkan kesuksesan studi (Beauvais, Stewart, Denisco, & Beauvais, 2014).

Toleransi terhadap afek dan emosi negatif adalah salah satu faktor yang membentuk resiliensi akademik (Connor & Davidson, 2003; Martin & Marsh, 2003; Cassidy, 2016). Sehingga emosi adalah faktor penting yang mempengaruhi terbentuknya resiliensi. Ketika siswa terpuruk dengan kesulitan dan penderitaan akibat tuntutan akademik maka akan muncul emosi negatif berupa distres, ketakutan, kemarahan, kecemasan dan depresi (Du, Huang, An, & Xu, 2018). Maka dari itu perlu mengembangkan regulasi emosi dengan memunculkan emosi positif sebagai obat dari emosi negatif, karena emosi positif akan mengarahkan pada perilaku positif (Fredrickson, 1998).

Gagasan bahwa regulasi emosi terkait dengan resiliensi dan dapat mempengaruhi tingkat stres lebih lanjut didukung karena penelitian tentang resiliensi sebagai sifat sering menghubungkan konsep dengan fleksibilitas emosional (Genet & Siemer, 2011; Waugh, Taruhan, Fredrickson, Noll, & Taylor, 2008), dalam arti bahwa mereka yang dapat lebih mengontrol penggunaan sumber daya emosional ketika menghadapi peristiwa yang menimbulkan emosi lebih tahan terhadap pengalaman stres. Jika seorang individu dapat mengatur emosi mereka dengan benar pada saat itu, mereka kemungkinan akan mengalami reaksi emosional yang lebih luas atau lebih intens daripada jika mereka terlibat dalam strategi yang lebih efektif (Pendergast, 2017). Menurut Troy dan Mauss (2011) individu yang

memiliki kemampuan regulasi emosi lebih cenderung menunjukkan resiliensi setelah kesulitan, dibandingkan dengan mereka yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah.

Resiliensi dapat diperoleh dengan memanfaatkan potensi emosi positif yang dimiliki individu. Emosi positif dapat membangun kemampuan resiliensi individu dari peristiwa yang dihadapi (Tugade & Fredrickson, 2007). Emosi positif dapat dihasilkan melalui regulasi emosi yang dapat mempertahankan atau meningkatkan pengalaman emosi positif (Tugade & Fredrickson, 2007). Kemampuan meregulasi emosi penting dimiliki individu didalam menghadapi persoalan sehari-hari.

Kemampuan regulasi rendah atau kesulitan dalam regulasi emosi mengacu pada operasi disfungsional dari proses regulasi emosi, misalnya gangguan fungsi sistem adaptif yang lain (Cole et al. 2004). Biasanya anak-anak yang sedang berkembang belajar mengatur emosi mereka secara efektif melalui interaksi dengan orang tua dan teman sebaya. Namun, beberapa anak mengembangkan pola emosi disregulasi, yang dapat mencakup reaksi emosional yang tidak tepat, kontrol yang buruk emosi, dan kegagalan untuk mengekspresikan emosi (Cole et al. 2004).

Dalam lingkungan akademik, siswa yang menunjukkan emosi negatif lebih mungkin memiliki masalah perilaku dan cenderung kurang memiliki kontrol atensi yang memadai selama mengikuti pelajaran (Eisenberg et al. 1997). Pada siswa sekolah menengah, regulasi emosi berkontribusi signifikan terhadap nilai, dan hubungan antara regulasi emosi dan pengaruh siswa dalam pengaturan

akademik memengaruhi kinerja akademik bahkan saat mengendalikan untuk variabel kognitif (Gumora dan Arsenio 2002).

Resiliensi dapat dibangun dan dikembangkan bersama dukungan dari orang lain, yang dapat menawarkan bantuan dan dorongan (Jang, 2012). Dukungan dari orang lain disebut dukungan sosial. Dukungan sosial membantu individu mengatasi perubahan atau kesulitan hidup (Xu & Burleson, 2001). Hal ini selaras dengan temuan Ozbay, et al (2008) yang menyatakan ada hubungan internal antara dukungan sosial dan resiliensi. Pengembangan resiliensi akan dipromosikan dengan dukungan sosial. Studi menunjukkan bahwa baik dukungan sosial dan resiliensi memainkan peran protektif bagi gangguan emosi individu. Bukti yang ada menyarankan bahwa resiliensi dapat menjadi perantara antara dukungan sosial dan emosi negatif (koelmel, et. Al, 2017). Temuan serupa juga didaptkan oleh Sippel, et al (2015) yang menunjukkan bahwa sebagai sumber daya sosial, dukungan sosial secara langsung mempengaruhi resiliensi

Banyak penelitian telah menemukan jika resiliensi umumnya dipupuk oleh kondisi lingkungan / pengasuhan selama masa kanak-kanak yang penuh kasih, responsif secara emosional, konsisten, dan dapat diandalkan. Dukungan sosial juga dapat mendukung pembangunan atribut individu dan keterampilan yang umumnya dikaitkan dengan resiliensi, termasuk kemampuan untuk meregulasi emosi. (Southwick, et, al, 2016)

Peneliti melakukan wawancara dengan guru BK SMP Negeri 1 Tlogomulyo pada tanggal 10 Oktober 2019 untuk memperoleh data awal. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa tingkat resiliensi

siswa di SMP Negeri 1 Tlogomulyo masih perlu ditingkatkan, karena masih ada beberapa masalah yang ditimbulakan karena siswa yang memiliki kemampuan resiliensi yang rendah. Kurangnya kemampuan resiliensi siswa terjadi di tiap strata, baik kelas VII, VIII maupun IX. Bentuk masalah siswa yang paling sering terlihat adalah siswa merasa kesulitan mengikuti pelajaran dan bertengkar dengan siswa lain yang membuat siswa enggan masuk sekolah.

Menurut guru BK SMP Negeri 1 Tlogomulyo faktor yang mempengaruhi kurangnya kemampuan resiliensi siswa meliputi faktor dari diri siswa sendiri yang mudah menyerah dan tidak cukup memiliki keyakinan atas dirinya bahwa ia sebenarnya mampu menghadapi situsi sulit, selain itu faktor dari luar diri individu juga menentukan kualitas resiliensi siswa. Faktor dari luar diri individu terutama adalah dukungan dari orang-orang di sekitar siswa, baik itu orang tua, teman, guru, mauoun orang terdekat siswa.

Meningkatkan resiliensi adalah hal yang penting karena ketika siswa memiliki kemampuan resiliensi akan membantu bertahan dalam keadaan yang menekan dan meningkatkan keterampilan diri dan mampu membantu sesorang untuk mengambil langkah yang tepat untuk kelangsungan hidupnya. Masalah mengenai resiliensi merupakan masalah dalam bidang pribadi yang penting untuk mendapatkan perhatian dari sudut pandang bimbingan konseling. Hal ini tentunya penting untuk menjadi perhatian guru BK di sekolah, mengingat siswa didik sangat memerlukan sikap resiliensi karena banyak terjadi di lapangan, siswa tidak memiliki sikap yang resilien, ketika dihadapkan pada situasi yang menekan siswa akan menyerah pada situasi tersebut sehingga banyak terjadi masalah seperti siswa

siswa membolos dan mogok sekolah, prestasi menurun karena tidak mampu menghadapi tekanan tuntutan akademik yang besar. Hal tersebut membutuhkan peran guru BK melalui layanan bimbingan dan konseling. Layanan ini ditujukan agar siswa mampu mengembangkan sikap resilien dan dapat mencapai perkembangan yang meliputi aspek pribadi,sosial, belajar dan karir.

Dalam penelitian sebelumnya, resiliensi selalu dikaitakan dengan regulasi emosi, dimana Greenberg (2002) menjelaskan regulasi emosi sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan membuat individu mampu untuk segera bangkit dari keterpurukannya (Goleman, 2007). Sedangkan emosi negatif seperti rasa takut, marah, cemas, stres, tidak berdaya, dan putus asa menurunkan kemampuan individu untuk memecahkan masalah yang dihadapi dan mengurangi resiliensi yang dimiliki (Siebert, 2005). Hurlock (1980) mengemukakan emosi remaja seringkali meluap-luap (tinggi), dan emosi negatif lebih mudah muncul. Hal tersebut mengakibatkan ketika siswa menghadapi masalah, siswa cenderung tidak dapat mengendalikan emosinya, sehingga larut dalam masalahnya.

Karena kecenderungan siswa untuk memiliki emosi negatif, berbeda dengan penelitian sebelumnya, peneliti mengarahkan penelitian ini untuk melihat hubungan resiliensi dengan kesulitan regulasi emosi pada siswa, dimensi kesulitan regulasi emosi dalam penelitian ini meliputi emosi negatif tambahan sebagai respon atas emosi negatif diri, atau reaksi penolakan atau *distress* diri sendiri, kesulitan dalam berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas saat mengalami emosi negatif,

kesulitan dalam mengontrol perilaku diri sendiri saat mengalami emosi negatif, kurangnya kecenderungan untuk menyadari dan mengakui emosi, kepercayaan bahwa tidak banyak yang bisa dilakukan untuk mengelola emosi yang sedang kesal, serta kurangnya tingkat kejelasan dan pengetahuan terhadap emosi yang sedang dialaminya. Peneliti menggunakan kesulitan regulasi emosi dalam melihat hubungan dengan resiliensi, tujuannya untuk melihat apakah ada hubungan siswa yang memiliki kesulitan regulasi emosi akan mengalami kesulitan dalam resiliensi. Penggunaan variabel kesulitan regulasi emosi karena belum ada pada penelitian sebelumnya yang melihat resiliensi dari masing-masing indikator kesulitan regulasi emosi.

Penelitian ini dilakukan dengan subjek siswa sekolah menengah pertama, karena belum ada penelitian yang mengeksplorasi secara kuantitatif mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi dalam konteks remaja atau usia siswa sekolah menengah pertama. Penelitian ini di arahkan secara khusus untuk membuktikan hubungan antara dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi. Penelitian ini menjadi penting karena hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh guru BK sebagai bahan masukan dalam melihat resiliensi siswa dari sisi dukungan sosial dan kemampuan regulasi emosi yang bisa diberikan melalui layanan bimbingan dan konseling.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan permasalahan penelitian ini adalah :

(1) Bagaimana deskripsi dukungan sosial pada siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung?

(2) Bagaimana deskripsi kesulitan regulasi emosi pada siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung?

(3) Bagaimana deskripsi resiliensi pada siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung?

(4) Adakah hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi siswa SMPN di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung?

(5) Adakah hubungan negatif antara kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi siswa SMPN di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung?

(6) Adakah hubungan antara dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi pada siswa SMPN di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung?.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

(1) Untuk menganalisis deskripsi dukungan sosial pada siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung

(2) Untuk menganalisis deskripsi kesulitan regulasi emosi pada siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung

(3) Untuk menganalisis deskripsi resiliensi pada siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung

(4) Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi siswa SMPN di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung.

(5) Untuk mengetahui mengetahui dan menganalisis hubungan antara kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi siswa SMPN di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung

(6) Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi siswa SMPN di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung

1.4 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut :

1.4.1. Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan untuk memperbanyak kajian teori dan dapat dijadikan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya mengenai dukungan sosial, kesulitan regulasi emosi, dan resiliensi.

1.4.2 Praktis

1.4.2.1 Bagi guru BK / konselor

Hasil penelitian dapat dijadikan gambaran mengenai dukungan sosial, regulasi emosi, dan resiliensi sebagai bahan untuk layanan bimbingan dan konseling siswa

1.4.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi atau acuan penelitian dalam konteks dukungan sosial, regulasi emosi, dan resiliensi.

BAB II

LANDASAN TEORI

Bab ini merupakan landasan teoritis yang akan dipakai sebagai dasar penelitian. Sebelum membahas lebih jauh landasan teoritis yang melandasi penelitian. Uraian landasan teoritis dimulai dari: (1) penelitian terdahulu, (2) resiliensi, (3) dukungan sosial, (4) regulasi emosi, (5) kerangka berpikir, (6) hipotesis penelitian.

2.1Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Mulia dkk (2014) menemukan bahwa Ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi. Adanya kepedulian, penghargaan, dorongan dan nasehat dari teman sebaya sebagai individu yang memiliki pengaruh yang kuat bagi remaja, akan membuat remaja tersebut lebih mudah beradaptasi terhadap berbagai permasalahan remaja walaupun dalam kondisi berada di panti asuhan, atau yang disebut remaja yang resilien.

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Aza dkk (2019) menyatakan bahwa kondisi stres akademik siswa dipengaruhi oleh dukungan sosial, *self-esteem* dan kemampuan resiliensinya. Resiliensi siswa ditentukan oleh dukungan sosial dan *self-esteem.* Dengan demikian, resiliensi memengaruhi stres akademik secara langsung dan *dukungan sosial*, *self-esteem* memengaruhi stres akademik secara langsung maupun tidak langsung melalui resiliensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Sukmaningpraja & Santhoso (2016) menyimpulkan bahwa regulasi emosi berperan terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama berbasis militer. Hal tersebut berarti semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki siswa maka akan semakin tinggi pula resiliensi pada siswa.

Temuan lain oleh Tugade & Fredickson (2006) mengemukakan bahwa emosi yang positif dapat membantu membangun sumber daya psikologis dalam mengatasi secara efektif ketika berada dalam keadaan traumatis. Terdapat hubungan resiliensi dan kemampuan meregulai emosi. Bahwa lebih tinggi resiliensi dikaitkan dengan emosi positif yang lebih besar (seperti rasa terima kasih, minat, dan cinta) daripada emosi negatif (seperti marah, sedih dan takut).

Berdasarkan penelitian terdahulu mengenai dukungan sosial, regulasi emosi, dan resiliensi yang mendukung dan memperkuat penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Secara umum, penelitian terdahulu memberikan informasi bahwa beberapa aspek dan indikator dari penelitian memberikan kontribusi bahwa ada korelasi antara ketiga variabel tersebut. Berkaitan dengan hal tersebut peneliti akan meneliti hubungang antara dukungan sosial dan regulasi emosi dengan resiliensi siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung.

2.2Resilensi

Kajian teori merupakan penjabaran mengenai teori-teori yang digunakan dalam penelitian yang digunakan sebagai pedoman penelitian dan bertujuan untuk menunjang keberhasilan penelitian. Resiliensi dapat meningkatkan daya tangguh

siswa terhadap kejenuhan akademik. Kemampuan resiliensi pada siswa akan membuat siswa berhasil menghadapi kesulitan dan berbagai tuntutan akademik.

2.2.1 Pengertian Resiliensi

Resiliensi dipandang oleh para ahli sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi yang sulit atau menekan. Menurut Wagnild dan Young (1993) resiliensi merupakan hasil dari kekuatan yang ada pada diri individu sehingga mampu beradaptasi terhadap kondisi yang tidak menyenangkan. Siebert (2005) mengatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, menjaga kesehatan di bawah kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi kemalangan, merubah cara hidup ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan. Menurut Reivich dan Shatte (2002) resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (adversity) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya.

Selain pengertian resiliensi diatas, resiliensi akademik menurut Martin dan Marsh (2006) adalah bahwa siswa yang resilien secara akademis adalah siswa yang mampu secara efektif menghadapi empat keadaan, yaitu kejatuhan (*setback*), tantangan (*challeng), kesulitan (adversity*), dan tekanan (*pressure*) dalam kontes akademis. Definisi lain, Benard (dalam Hartuti & Mangungsong, 2009) mendefinisikan resiliensi akademis sebagai kemampuan siswa untuk berhasil

secara akademis walaupun menghadapi faktor-faktor risiko yang sebenarnya membuat mereka sulit untuk berhasil. Selain itu sebagai tetap kompeten (persistent competence) dalam konteks menghadapi kesulitan. Sedangkan Corsini (dalam Habibah, 2018) mengartikan resiliensi akademik ialah ketangguhan seseorang dalam menghadapi berbagai tugas akademik dalam lingkungan pendidikan. Seorang pelajar yang resilien secara akademik, tak akan mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan akademik. Ia akan merasa optimis dan berfikir positif, meskipun ia sedang berada dalam suatu kesulitan akademik.

Menurut para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik adalah suatu kemampuan yang memungkinkan siswa untuk tahan terhadap kesulitan akademis dan membuat siswa mampu menghadapi kiesulitan-kesulitan dalam konteks akademis.

2.2.2 Aspek Resiliensi

Menurut Wagnild dan Young (1993) terdapat lima aspek resiliensi pada individu, yang meliputi :

2.2.2.1 Meaningful life (purpose) yaitu adanya kesadaran bahwa hidup mempunyai suatu tujuan untuk dicapai, yang mana untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan usaha. Contohnya siswa yang memiliki nilai kurang dari kkm ingin mendapatkan nilai yang lebih baik maka, siswa akan memikirkan berbagai cara dan berusaha memperbaiki nilai yang diperolehnya untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

2.2.2.2 Perseverance yaitu sikap bertahan dalam menghadapi kondisi atau situasi sulit yang sedang dihadapi. Contohnya siswa yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian sekola dapat bertahan dalam situasi tersebut serta mencari jalan keluar untuk dapat mengatasi kesulitan yang dialaminya.

2.2.2.3 Equanimity yaitu persepsi yang dimiliki oleh individu yang berhubungan dengan pengalaman hidup. Individu mampu melihat sudut pandang dari kejadian yang pernah dialami sehingga individu lebih fokus pada hal positif daripada hal negatif dari situasi sulit yang dialami. Individu yang resilien akan bersikap optimis dan memiliki harapan sekalipun berada dalam situasi sulit. Contohnya siswa yang mengalami tindakan perundungan mampu berfikir bahwa kekerasan yang terjadi bukan hanya disebabkan disebabkan dirinya, sehingga ia mampu melihat sisi positif yang ada dalam dirinya dan membuat kekerasan tidak berlanjut.

2.2.2.4 Self- reliance, yaitu keyakinan individu terhadap diri, kemampuan yang dimiliki dan batasan diri. Contohnya siswa yang tidak suka belajar. Namun orang tuanya akan marah jika nilainya jelek, sehingga siswa akan berusaha untuk belajar setiap hari.

2.2.2.5 Coming home to yourself (existential aloneness) yaitu kesadaran bahwa setiap individu memiliki kehidupan yang unik. Individu mampu bertindak secara mandiri, belajar hidup tanpa bergantung pada orang lain dalam mengahapi apapun.

Dari lima aspek resiliensi diatas dapat disimpulkan bahwa individu memiliki resiliensi jika mempunyai tujuan untuk dicapai, mampu bertahan dalam

situasi sulit, mampu melihat sisi positif dalam diri individu, mempunyai keyakinan diri dan kemampuan yang dimiliki, serta kesadaran individu bahwa setiap orang memiliki pengalaman hidup unik sehingga individu mampu hidup mandiri tanpa mengandalkan orang lain.

Wagnild dan Young (1993) kemudian mengkategorisasikan lima aspek menjadi dua aspek utama yaitu, kompetensi personal yang meliputi *self reliant*, dan *perseverance*, serta penerimaan terhadap kehidupan dan dir yang terdiri dari *meaningfulness, existential aloneness,* dan *equanimity*.

Sedangkan aspek resiliensi akademik menurut Cassidy (2015) dibagi dalam 3 aspek pembentuk yaitu a) *perseverance* (ketekunan) menggambarkan individu yang bekerja keras, tidak mudah menyerah, fokus pada proses dan tujuan, dan memiliki kegigihan dalam menghadapi kesulitan, b) *reflecting and adaptive help-seeking* (mencari bantuan adaptif) yaitu individu yang mampu merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya dan dapat mencari bentuan, dukungan dan dorongan oleh individu lain sebagai upaya perilaku adaptif individu, dan c) *negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional) merupakan gambaran kecemasan, emosi negatif, optimisme-pesimisme, dan penerimaan yang negatif yang dimiliki oleh individu selama hidup.

2.2.3 Karakteristik Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002) menyebutkan tujuh karakteristik yang dimiliki oleh individu yang resilien. Ketujuh aspek tersebut diantaranya:

2.2.3.1 Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dalam keadaan yang tidak menyenangkan. Individu yang memiliki kesulitan dalam meregulasi emosinya sering menyusahkan orang lain dan mengalami kesulitan dalam melakukan pekerjaan bersama-sama (Reivich & Shatee, 2002). Hal penting yang tidak terlepas dari regulasi emosi adalah ketenangan *(calming)* dan fokus *(focus)*, sehingga individu yang mampu mengelola kedua hal tersebut dapat memanfaatkan kemampuannya untuk meredakan emosi yang ada (Reivich & Shatte, 2002). Seorang individu yang mampu untuk mengekspresikan emosinya dengan tepat merupakan ciri dari individu yang resilien menurut Reivich & Shatee (2002).

2.2.3.2 Impulse Control

Impulse control merupakan kemampuan individu untuk menahan atau mengendalikan keinginan, ego, dorongan yang bersumber dari dalam dirinya. *Impulse control* memiliki hubungan yang erat dengan regulasi emosi. Individu dengan kemampuan *impulse control* yang rendah cenderung cepat dalam mengalami perubahan emosi sehingga individu sangat mudah kehilangan kesabaran, mudah marah, impulsif, dan terkadang berperilaku agresi terhadap hal-hal yang kecil. Perilaku ini menyebabkan orang-orang disekitarnya merasa tidak nyaman dan memicu timbulnya permasalahan dalam hubungan sosial (Reivich & Shatte, 2002).

2.2.3.3 Optimism

Individu yang resilien merupakan individu yang optimis. Mereka percaya bahwa segala sesuatunya akan menjadi baik. Mereka memiliki harapan dimasa

mendatang dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol tujuan hidupnya. Jika dibandingkan dengan individu yang pesimis, individu yang optimis memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, jarang mengalami depresi, prestasi yang baik disekolah dan lebih produktif (Reivich & Shatte, 2002). Optimisme memiliki arti yang terkait dengan kemampuan individu melihat masa depannya dengan cerah. Optimisme berarti individu memiliki kemampuan menangani kemalangan yang pasti akan datang. Rasa optimis juga berkaitan dengan efikasi diri yang dimiliki individu. Optimisme merupakan suatu keuntungan jika dikaitkan dengan efikasi diri karena optimisme memotivasi individu untuk mencari solusi dan terus bekerja keras dalam meningkatkan kehidupan (Reivich & Shatte, 2002).

2.2.3.4 Analisis kausal

Analisis kausal adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab dari masalahnya. Jika individu tidak mampu menjelaskan penyebab permasalahannya secara akurat, maka individu tersebut cenderung akan melakukan kesalahan yang sama berulang-ulang (Reivich & Shatte, 2002).

2.2.3.5 Empati

Empati berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki individu dalam melihat atau membaca isyarat/tanda dari kondisi psikologis dan emosional orang lain. Individu yang tidak mengembangkan kemampuan untuk peka terhadap bahasa nonverbal, tidak mampu untuk menempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain. Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam

hubungan sosial. Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain (Reivich & Shatte, 2002).

2.2.3.6 Efikasi Diri

Efikasi diri merepresentasikan kepercayaan individu dalam memecahkan masalah yang dialami serta memiliki keyakinan akan hidup yang sukses. Efikasi diri cukup memberikan dampak dalam situasi yang sebenarnya terjadi di lapangan. Contohnya dalam dunia pekerjaan, individu yang memiliki keyakinan akan kemampuannya untuk dapat memecahkan masalah akan terlihat seperti seorang pemimpin, tetapi mereka yang tidak memiliki kepercayaan terhadap kemampuan diri akan menemukan dirinya mangalami kekalahan dalam kelompok (Reivich & Shatte, 2002).

2.2.3.7 Reaching Out

Resiliensi tidak hanya berbicara mengenai bagaimana individu dalam mengatasi masalah yang terjadi dan bangkit dari keterpurukan, resiliensi juga berbicara tentang kemampuan individu dalam menggapai aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa (Reivich & Shatte, 2002). Tidak semua individu mampu untuk melakukan *reaching out*, hal ini dikarenakan banyak individu yang memang dari kecil sudah diajarkan untuk sedapat mungkin menghindar dari kegagalan dan situasi yang memalukan. Individu yang seperti ini juga memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalisasikan segala kemampuan yang ada dalam dirinya (Reivich & Shatee, 2002).

Berdasarkan karakteristik individu yang resilien diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa karakteristik yang terdapat dalam individu resilien adalah mereka yang mampu meregulasi emosi, memiliki kontril impuls, individu yang optimis, memiliki analisis kausal yang baik, memiliki empati, efikasi diri, serta pencapaian.

2.2.4 Langkah Membangun Resiliensi

Lucy, dkk (2014) dalam Munawaroh dan Mashudi (2018) menyatakan terdapat lima kunci resiliensi, yaitu:

2.2.4.1 Perspektif

Seorang yang resilien memiliki kemampuan merespon atau *respon-ability*. Mereka memiliki pemahaman bahwa bukan hanya peristiwa yang berpengaruh terhadap individu, tetapi juga bagaimana respon terhadap peristiwa tersebut. individu yang resilien memiliki fleksibilitas kognitif dan mereframing pengalaman negatif secara positif sehingga memiliki berbagai alternatif dalam memilih tindakan sebagai respon atas sebuah peristiwa. Mereka akan fokus berusaha pada hal yang bisa mereka ubahdan menerima dengan ikhlas hal yang tidak dapat mereka ubah.

2.2.4.2. Kecerdasan emosi

Kemampuan mengontrol emosi diterapkan individu dalam menerima informasi, membuat rencana, melakukan tindakan, dan menyelesaikan masalah. Strategi yang dapat dilakukan untuk membangun resiliensi melalui kecerdasan emosi dintaranya adalah: mengetahui perasaan

sendiri dan mengekspresikannya dengan tepat, dan mencari cara untuk membantu diri sendiri dalam menyadari dan memproses emosi.

2.2.4.3 Tujuan, Nilai, Kekuatan

Memiliki tujuan yang jelas, nilai dan kekuatan dapat meningkatkan kapasitas resiliensi saat menghadapi tekanan atau stress.

2.2.4.4. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dan pertemanan yang kuat berkontribusi pada resiliensi terutama ketika menghadap stress dan kesehatan mental. Strategi yang dapat digunakan antara alain: menginvestasikan waktu dalam hubungan yang saling mendukung, membnatu orang lain di luar urusan pekerjaan, dan meluangkan waktu untuk membuat pertemanan dan mengembangkan hubungan yang dapat membnatu ketika mengakami kesulitan.

2.2.4.5 Mengelola energi fisik

Kesehatan yang baik sangat berkontribusi terhadap perkembvnagan resiliensi, antara lain: memiliki hobi berolahraga yang menyenagkan, berlatih secara regular, sempatkan istirahat saat bekerja, dan temukan cara untuk bersantai ketika berada dalam tekanan.

Langkah yang bisa dilakukan untuk membangun resiliensi seseorang adalah kemampuan persepsi positif terhadap suatu peristiwa, mengetahui emosi yang dirasa serta mengekspresikan emosi yang sesuai, tujuan, nilai dan kekuatan untuk memingkatkan resiliensi, dukungan dari orang-orang disekitar individu, serta kesehatan.

2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Terdapat dua faktor dalam resiliensi menurut Schoon 2006; dalam Munawaroh dan Mashudi (2018), yaitu sebagai berikut:

2.2.5.1 Faktor resiko

Faktor resiko merupakan fakror yang dapat meningkatkan kemungkinan hasil perkembangan negatif pada individu di masa depan. Faktor resiko yang mempengaruhi resiliensi individu sangat beragam mulai dari jumlah dan intensitasnya. Faktor resiko pada individu tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan akumulasi dari berbagai adversitas yang tejadi.

Faktor resiko pada individu tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan akumulasi dari berbagai adversitas. Sumber faktor resiko dibagi dalam empat komponen, yaitu biologis, individu, interpersonal, serta komunitas. Lebih jelas akan disajikan faktor resiko dari masing-masing komponen dalam tabel 2.1 berikut:

Tabel 2.1

Sumber faktor resiko

Biologis	1. Berbagai macam penyakit 2. Faktor genetik yang berhubungan dengan kecemasan
Individu	1. Penyakit mental 2. Depresi 3. Trauma
Interpersonal	1. Trauma pada masa individu 2. Stress kronis
Komunitas	1. Lingkungan yang membahayakan 2. Tingginya angka kejahatan 3. Lingkungan yang penuh tekanan

Dapat disimpulkan sumber faktor resiko pada individu terdiri atas, sumber biologis yaitu penyakit dan genetik, sumber individu yaitu penyakit mental, depresi, dan trauma, sumber interpersonal yaitu trauma masa lalu dan stres, sumber komunitas yaitu lingkungan membahayakan, kejahatan, dan lingkungan yang penuh tekanan.

2.2.5.2 Faktor Protektif

Faktor protektif merupakan aspek yang meminimalkan dampak faktor resiko. Faktor protektif memainkan peran penting dalam memodifikasi efek negatif menjadi positif. Pengetahuan yang lebih mendetail terkait faktor dan proses resiliensi dapat bermanfaat bagi individu dalam menghadapi adversitas.

Sumber faktor protektif terdiri atas empat karakteristik , yaitu karakteristik individu, karakteristik keluarga, karakteristik komunitas, karakteristik budaya dan masyarakat. Lebih jelas akan disajikan faktor protektif dari masing-masing karakteristik dalam tabel 2.3 berikut:

Tabel 2.3
Sumber faktor protektif

Karakteristik Individu	1.	Adaptasi sosial yang baik sejak kecil
	2.	Kemmapuan kognitif dan penyelesaian masalah yang baik
	3.	Strategi regulasi emosi dan perilaku efektif
	4.	Pandangan positif terhadap diri
	5.	Pandangan positif terhadap hidup
	6.	Keyakinan dan kebermaknaan hidup
	7.	Talenta, rasa humor, ketertarikan dengan orang lain

Karakteristik Keluarga	1.	Lingkungan rumah yang stabil dan mendukung
	2.	Rendahnya tingkat pertengkaran orang tua
	3.	Hubungan yang dekat dengan ibu
	4.	Gaya pengasuhan yang autoratif
	5.	Keterlibatan orangtua dalam pendidikan
	6.	Orang tua sebagai pelindung bagi anak
	7.	Kesejahteraan ekonomi baik
	8.	Memiliki keyakinan dan terlibat dalam aktivitas religius
Karakteristik Komunitas	1.	Lingkungan tetangga aman
	2.	Rendahnya tingkat kekerasan pada komunitas
	3.	Akses terhadap pusat rekreasi
	4.	Udara dan air yang bersih
	5.	Linkungan sekolah efektif
	6.	Layana kesehatan masyarakat baik
Karakteristik Budaya dan Masyarakat	1.	Kebijakan berpihak pada anak
	2.	Sumber dan fasilitas pendidikan memadai
	3.	Pencegahan dan perlindungan dari kekerasan

Faktor protektif dapat didimpulkan menjadi faktor yang dapat membantu meningkatkan efek negatif dari faktor resiko menjadi efek yang positif.

Sedangkan faktor resiliensi akademik menurut Rojas (2015) terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi resiliensi akademik dalam diri individu yaitu faktor risiko dan faktor protektif (faktor pelidung). Faktor risiko berkaitan dengan kemiskinan dan status ekonomi yang rendah, disfungsi keluarga, konflik keluarga, kurangnya dukungan sosial, tingkat kedisiplinan serta kurangnya keterampilan orang tua dalam pola asuh anak. Sedangkan pada faktor protektif berkaitan dengan tingkat stress keluarga yang rendah, *attachment* individu, kemampuan regulasi emosi, harapan yg tinggi, tingkat intelegensi, lingkungan yang aman,dan memiliki komunikasi yang baik. Sedangkan pada Resiliensi akademik, Rojas (2015) juga menjelaskan bahwa faktor-faktor individual yang mendorong individu untuk memiliki resiliensi akademik adalah tingginya optimisme, memiliki empati, *self-*

esteem, harga diri, kontrol diri memiliki tujuan dan misi yang jelas dalam penetapan akademik, motivasi dan kemampuan dalam *problem-solving* yang baik.

Mengacu pada keterangan ahli diatas, faktor resiliensi terdiri atas faktor resiko dan faktor protektif. Dimana faktor resiko selalu berhubungan dengan *adversity* atau kesulitan dan faktor protektif sebagai faktor yang mengarahkan pada perbaikan atau perlindungan dari faktor resiko.

Baik faktor resiko maupun faktor protektif dapat berasal dari luar individu maupun internal individu. Dilihat dari faktor protektif yang mengacu pada McCarty (2009) dibagi menjadi tiga komponen, yaitu faktor perkembangan, faktor keluarga, dan faktor komunitas. Dari ketiganya menyatakan berhubungan dengan orang-orang yang ada di sekitar individu. Selain itu, menurut Grotberg (1995) faktor yang berhubungan dengan dukungan orang di sekitar individu muncul pada faktor I Have, dimana aspek I have meliputi bantuan atau sumber dari luar yang meningkatkan resiliensi, terdiri atas keluarga, teman, serta orang-orang terdekat. Dalam penelitian ini, artinya faktor protektif yang dapat meningkatkan resiliensi adalah orang-orang yang berada di sekitar individu. Maka dapat disimpulkan bahwa jika siswa mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya siswa akan lebih mampu membangun sikap yang resilien, atau dukungan sosial dapat membantu meningkatkan resiliensi siswa.

Selain faktor dukungan sosial yang berasal dari orang-orang di sekitar siswa, terdapat pula faktor lain yang berasal dari dalam individu yang dapat meningkatkan kemampuan resiliensi pada siswa, faktor tersebut adalah faktor I Can (Grotberg, 1995) dimana bagian dari faktor ini mengatur berbagai emosi dan

rangsangan dimana individu dapat mengenali perasaan mereka, mengenali berbagai jenis emosi, serta mengekspresikan emosi tersebut. dalam penelitian ini, artinya kemampuan regulasi emosi siswa juga merupakan faktor yang dapat meningkatkan resiliensi siswa.

2.2.6 Instrumen Resiliensi

Instrumen resiliensi pada penelitian ini merupakan instrumen adaptasi dari instrumen Wagnil dan Young (1993) yaitu *Resilience Scale* (RS). Instrumen adaptasi yaitu instrumen milik orang lain, yang kemudian diubah sesuai dengan kebutuhan. Dalam penelitian ini, peneliti mengalih bahasakan instrumen yang berbahasa inggris menjadi bahasa indonesia. Alasan penggunaan instrumen adaptasi dalam penelitian ini dikarenakan dalam pembuatan instrumen membutuhkan pemahaman psikometrik yang luas, substansi teori yang mendalam dan seseorang yang ahli dalam teori yang digunakan (Lenz, 2017). Pernyataan dalam skala *Resilience Scale* (RS) yang digunakan dalam penelitian ini setelah diadaptasi kemudian dimodifikasi dan akan disajikan sesuai dengan pola skala *likert*.

2.3 Dukungan Sosial

2.3.1 Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bentuk perhatian, penghargaan, semangat, penerimaan, maupun pertolongan dalam bentuk lainnya yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial dekat, antara lain orang tua, saudara, anak, sahabat,

teman maupun orang lain dengan tujuan membantu seseorang saat mengalami permasalahan. Bentuk dukungan dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, atau pun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai.

Menurut Zimet et.al, (1988) dukungan sosial adalah diterimanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat individu meliputi dukungan keluarga, dukungan pertemanan, dan dukungan dari orang-orang yang berarti disekitar individu. Apollo dan Cahyadi (2012), dukungan sosial adalah tindakan yang bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumen, dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya. Sedangkan menurut King (2012), dukungan sosial adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat di simpulkan bahwa dukungan sosial adalah suatu tindakan yang menguatkan seseorang, tindakan ini berasal dari orang-orang yang berada di sekitar seseorang tinggal. Dukungan sosial dapat berupa dukungan moril, dukungan moral ataupun pemberian informasi.

2.3.2 Bentuk Dukungan Sosial

Menurut Cutrona & Gardner (2004) dalam Saarafino, 2011) menyatakan jika terdapat empat bentuk dukungan sosial, dukungan tersebut adalah:

2.3.2.1 Emotional Support, yang mencakup empati, kepedulian dan perhatian sehingga individu akan merasa aman, nyaman, dan merasa dicintai ketika berada dalam kondisi yang menekan.

2.3.2.2 Esteem Support, terjadi ketika seseorang memberi penghargaan positif kepada orang yang sedang stres. Dukungan ini dapat membantu individu yang sedang tertekan merasa berharga, percaya diri serta merasa bernilai.

2.3.2.3 Tangiabel or Instrumental Support, merupakan bentuk dukungan secara langsung dan nyata seperti materi atau jasa. Dukungan ini dapat membantu mengatasi permasalahan yang bersifat praktis.

2.3.2.4 Informational Support, berisi dukungan yang berupa nasehat, petunjuk, saran, maupun umpan balik. Dukungan ini dapat mengarahkan bagaimana individu memecahkan masalah yang dihadapi.

Bentuk-bentuk dukungan sosial oleh orang sekitar yang bisa didapatkan oleh seseorang adalah berupa dukungan empati, kepedulian, adanya penghargaan positif dari orang di sekitar, dukungan materi dan jasa, serta dukungan yang membnatu seseorang memecahkan kesulitan yang sedang dihadapi.

2.3.3 Manfaat dan Pengaruh Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2006), dukungan sosial dapat mempengaruhi fisik dan psikologis individu yang dijelaskan dalam dua teori berikut ini:

The Buffering Hypothesis

Menurut teori ini, dukungan sosial melindungi individu dengan melawan efek-efek negatif dari tingkat stres yang tinggi, yaitu dengan dua cara berikut:

(1) Ketika individu menghadapi stressor yang kuat, seperti krisis keuangan, maka individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi menjadi kurang melihat situasi tersebut sebagai situasi yang penuh stres, bila dibandingkan dengan individu dengan tingkat dukungan sosial yang rendah. Individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi berharap bahwa seseorang yang dikenal individu akan menolong individu tersebut.

(2) Dukungan sosial dapat mengubah respon seseorang terhadap stressor yang telah diterima sebelumnya. Contohnya, individu dengan dukungan sosial yang tinggi mungkin memiliki seseorang yang dapat memberikan solusi terhadap masalah individu, atau melihat masalah tersebut sebagai suatu yang tidak terlalu penting, atau membuat individu dapat menemukan titik terang dari masalah tersebut.

Dukungan sosial yang diberikan oleh orang sekitar siswa dapat membantu siswa saat meghadapi kesulitan, dukungan sosial dapat membantu siswa merasa tidak sendirian dan ada yang membersamai ketika ia sedang kesulitan, sehingga ia lebih mampu menghadapi kesulitan tersebut.

2.3.4 Aspek Dukungan Sosial

Menurut Zimet et al (1988) aspek dukungan sosial, terdiri atas tiga sumber dukungan sosial, sumber tersebut adalah:

2.3.4.1 Keluarga (*Family*) Dukungan keluarga dapat berbentuk bantuan-bantuan yang diberikan keluarga seperti membantu dalam membuat suatu keputusan. Dukungan keluarga biasanya berasal dari orangtua, pasangan, dan anak. Keluarga menjadi dukungan yang sangat penting karena menjadi lingkungan terdekat bagi kehidupan individu.

2.3.4.2 Teman (*Friend)* Dukungan teman dapat berupa bantuan-bantuan yang diberikan teman disekitar individu seperti membantu dalam berbagai hal keseharian maupun bantuan secara emosional seperti berbagi cerita. Dukungan ini dapat berasal dari teman di sekolah bagi pelajar, teman di lingkungan kerja atau teman di lingkungan yang lebih luas.

2.3.4.3 Orang Terdekat (*Significant other*) Orang terdekat atau *significant others* adalah orang yang dianggap penting diluar keluarga dan teman namun memiliki kedekatan dengan individu. Dukungan atau bantuan yang diberikan oleh orang terdekat individu dapat membuat individu merasa nyaman dan merasa lebih dihargai.

Berdasarkan aspek-aspek yang sudah diungkapkan di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang tinggi merupakan wujud dari persepsi individu terhadap dukungan yang diterima dari tiga sumber, yaitu keluarga, teman, dan orang terdekat. Saat individu belum mendapatkan dukungan sosial dari aspek

tersebut, dapat dikatakan bahwa tingkat dukungan sosial pada diri individu belum setinggi individu yang menerima ketiga aspek dari sumber dukungan sosial.

2.3.5 Instrumen Dukungan Sosial

Instrumen dukungan sosial pada penelitian ini merupakan instrumen adaptasi dari instrumen Canty-Mitchell dan Zimet (2000) yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (*MSPSS*)*. Instrumen adaptasi yaitu instrumen milik orang lain, yang kemudian diubah sesuai dengan kebutuhan. Dalam penelitian ini, peneliti mengalih bahasakan instrumen yang berbahasa inggris menjadi bahasa indonesia. Alasan penggunaan instrumen adaptasi dalam penelitian ini dikarenakan dalam pembuatan instrumen membutuhkan pemahaman psikometrik yang luas, substansi teori yang mendalam dan seseorang yang ahli dalam teori yang digunakan (Lenz, 2017). Pernyataan dalam skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (*MSPSS*)* yang digunakan dalam penelitian ini setelah diadaptasi kemudian dimodifikasi dan akan disajikan sesuai dengan pola skala *likert*.

2.4 Kesulitan Regulasi Emosi

2.4.1 Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah proses manajemen individu dan perubahan diri sendiri atau emosi orang lain yang melalui strategi dan mekanisme pada aspek tertentu untuk mendapatkan perubahan tertentu.

Menurut Gross & John (2003) Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menyadari dan mengatur pikiran dan perilakunya dalam emosi

yang berbeda, baik emosi yang positif maupun emosi yang negatif. Seseorang dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan dorongan untuk tidak melakukan perilaku impulsif, seperti membahayakan diri, perilaku sembrono, atau agresif fisik saat mengalami tekanan emosional. Menurut Reivich & Shatte (2002) regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah.

Dari pengertian ahli diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan emosinya, sehingga individu dapat menghadapi hal yang dialaminya dengan emosi yang tepat.

2.4.2 Pengertian Kesulitan Regulasi Emosi

Kesulitan Regulasi emosi (Gratz & Roemer, 2004) merupakan ketiadaan atau kekurangan dari beberapa maupun semua kemampuan yang meliputi kesadaran dan pemahaman emosi, penerimaan emosi, kemampuan untuk menggunakan strartegi regulasi emosi yang tepat dan fleksibel untuk mengatur respon emosional sesuai ujuan yang di inginkan individu dan tuntutan masyarakat. Sedangkan menurut Ibraheim dkk (2017) kesulitan meregulasi emosi di artikan sebagai seberapa sering dan seberapa intens pengalaman dari kombinasi emosi dengan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah yang terjadi.

Sedangkan menurut Crowella dkk (2014) disregulasi emosi adalah meningkatnya pertukaran emosional negatif yang kurang responsif terhadap upaya

regulasi diri. Menurut Beauchaine (2015) disregulasi emosi dapat digambarkan sebagai pola pengalaman emosional atau ekspresi emosional yang mengganggu perilaku yang diarahkan pada tujuan. Sedangkan menurut Carpenter (2012) disregulasi emosi adalah ketidakmampuan untuk merespon secara fleksibel dan mengelola emosi. Thompson (2018) mengungkapkan disregulasi emosi didefinisikan sebagai pola pengalaman atau ekspresi yang mengganggu aktivitas yang diarahkan pada tujuan.

Menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kesulitan regulasi emosi adalah tidak dapat mengekspresikan emosi yang tepat sehingga dapat mengganggu perilaku yang diarahkan pada tujuan.

2.4.3 Faktor Kesulitan Regulasi Emosi

Faktor - faktor yang mempengaruhi regulasi emosi memiliki keterkaitan dengan kesulitan regulasi emosi. Hal ini karena kesulitan regulasi emosi merupakan seperangkat kebiasaan maladaptif dari regulasi emosi yang mungkin melibatkan kegagalan regulasi, namun peneliti tidak menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan regulasi emosi sehingga peneliti menggunakan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Salovey dan Slyter (dalam Khoerunisya, 2015), terdapat tiga faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah:

2.4.3.1 Usia dan Jenis Kelamin

Anak perempuan yang berusia 7 hingga 17 tahun lebih mampu meluapkan emosi jika dibandingkan dengan anak laki-laki, dan anak perempuan mencari

dukungan lebih banyak jika dibandingkan dengan anak laki-laki yang lebih memilih untuk meluapkan emosinya dengan melakukan latihan fisik.

2.4.3.2 Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dan regulasi emosi berhubungan dan salin mempengaruhi. Jika individu ingin mencapai suatu tujuan untuk berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya, maka emosi akan meningkat. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negatif meningkat bila individu menemui kesulitan dalam mencapai tujuannya.

2.4.3.3 Hubungan Antara Orang tua dan Anak

Orang tua memiliki pengaruh dalam emosi anak-anaknya. Orang tua menetapkan dasar dari perkembangan emosi anak dan hubungan antara orang tua dan anak menentukan konteks untuk tingkat perkembangan emosi di masa remaja. Regulasi emosi yang dimliki orang tua juga dapat mempengaruhi hubungan orang tua dan anak karena tingkat kontrol dan kesadaran diri mereka ditiru oleh anak yang sedang berkembang.

Dengan demikian, faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah umur dan jenis kelamin, hubungan interpersonal, dan hubungan orang tua dan anak.

2.4.4 Dimensi Regulasi Emosi

Menurut Gratz dan Roemer (2004), ada empat dimensi yang merefleksikan regulasi emosi, yaitu:

2.4.4.1 Kesadaran dan pemahaman terhadap emosi, melibatkan pengawasan dan evaluasi pengalaman emosi sebagai cara untuk memodifikasi emosi dan perilaku. Dimensi ini diturunkan menjadi *awareness* dan *clarity* sebagai faktor yang mempengaruhi regulasi emosi.

2.4.4.2 Penerimaan emosi. Individu perlu menerima emosi yang dialami daripada mengontrol respon emosi yang timbul. Dimensi ini diturunkan menjadi *nonacceptance* sebagai faktor yang mempengaruhi regulasi emosi.

2.4.4.3 Kemampuan untuk terlibat dalam perilaku yang berorientasi pada tujuan dan untuk menahan diri dari perilaku impulsif saat mengalami emosi negatif. Dimensi ini diturunkan menjadi *goal* sebagai faktor yang mempengaruhi regulasi emosi.

2.4.4.4 Akses ke strategi regulasi emosi yang efektif. Kemampuan ini dibutuhkan agar individu dapat mengatur respon emosi yang sesuai dengan tujuan dan tuntutan situasi. Dimensi ini diturunkan menjadi *strategy* sebagai faktor yang mempengaruhi regulasi emosi.

Dari dimensi yang dijelaskan pada sebelumnya, Gratz dan Roemer (2004) menurunkan 6 faktor regulasi emosi yang menjadi dimensi pada alat ukur *Difficulties in Emotional Regulation Scale* (DERS), yaitu sebagai berikut:

(1) *Nonacceptance of Emotional Responses* (*nonacceptance*), adalah kecenderungan untuk memiliki emosi negatif tambahan sebagai respon atas emosi negatif diri, atau reaksi penolakan atas *distress* diri sendiri.

(2) *Difficulties Engaging in Goal-Directed Behavior* (*goals*), adalah kesulitan dalam berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas saat mengalami emosi negatif.

(3) *Impulse Control Difficulties* (*impulse*), adalah kesulitan dalam mengontrol perilaku diri sendiri saat mengalami emosi negatif.

(4) *Lack of Emotional Awareness* (*awareness*), adalah kurangnya kecenderungan untuk menyadari dan mengakui emosi.

(5) *Limited Access to Emotional Regulation Strategies* (*strategies*), adalah kepercayaan bahwa tidak banyak yang bisa dilakukan individu untuk mengelola emosi saat sedang kesal.

(6) *Lack of Emotional Clarity* (*clarity*), adalah kurangnya tingkat kejelasan dan pengetahuan individu terhadap emosi yang sedang dialami.

Kesulitan resgulasi emosi meliputi memiliki kecenderungan untuk berpikir negatif, ketika berada dalam kesulitan cenderung untuk susah berkonsentrasi, ketika mengalami emosi negatif kesulitan mengontrol emosi, kurang menyadari dan mengakui emosi, ketika sedang kesal hanya bisa terlarut dalam kekesalan, dan kurangnya kejelasan tentang emosi yang sedang dialami.

2.4.5 Dampak Kesulitan dalam Regulasi Emosi

Individu yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi mempengaruhi individu dalam populasi normal, yaitu produktivitas kerja, hubungan interpersonal, dan perasaan nyaman terhadap diri sendiri (Gross & Munoz, 1995). Seseorang yang

mengalami kesulitan regulasi emosi akan mengalami kebingungan dalam merasakan emosinya, sehingga saat menghadapi suatu permasalahan ia akan sulit dan susah untuk menghadapinya. Kemampuan untuk mengembangkan, mempertahankan, dan mengekspresikan emosi positif, serta kemampuan untuk menangani emosi negatif adalah hal yang penting dalam berbagai pekerjaan. Hubungan yang sukses seringkali ditandai dengan pola interaksi yang stabil sehingga suatu hubungan menjadi memuaskan dan bertahan lama (American Psychiatric Association, 1994, dalam Gross & Munoz, 1995).

2.4.6 Strategi Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007) regulasi emosi dapat dilakukan dengan banyak cara, antara lain:

2.4.6.1 Situation Selection, pemilihan situasi adalah tindakan mendekati atau menghindari orang maupun situasi berdasarkan dampak emosional yang mungkin terjadi.

2.4.6.2 Situation Modification, adalah suatu cara dimana seseorang merubah lingkungan eksternal dan fisik sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul.

2.4.6.3 Attention Deployment, adalah suatu cara dimana seseorang mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan.

2.4.6.4 Cognitive Change, adalah strategi dimana individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi.

2.4.6.5 Response Modulation, lebih merujuk pada pengaruh respon psikologi, pengalaman, dan perilaku secara langsung. Pengaturan respon merupakan tindakan mengubah respon yang sebelumnya akan dilakukan terhadap situasi yang terjadi dengan suatu respon baru yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan strategi diatas dapat disimpulkan beberapa hal yang dapat dilakukan untuk meregulasi emosi, menentukan sikap sesuai dengan dampak emosional yang mungkin terjadi, merubah lingkungan eksternal dan fisik, mengubah cara berpikir menjadi lebih baik, merubah respon yang sesuai dengan tujuan.

2.4.7 Instrumen Kesulitan Regulasi Emosi

Instrumen dukungan sosial pada penelitian ini merupakan instrumen adaptasi dari instrumen Gratz dan Roemer (2004) yaitu *Difficulties in Emotion Regulation Scale (*DERS*)*. Instrumen adaptasi yaitu instrumen milik orang lain, yang kemudian diubah sesuai dengan kebutuhan. Dalam penelitian ini, peneliti mengalih bahasakan instrumen yang berbahasa inggris menjadi bahasa indonesia. Alasan penggunaan instrumen adaptasi dalam penelitian ini dikarenakan dalam pembuatan instrumen membutuhkan pemahaman psikometrik yang luas, substansi teori yang mendalam dan seseorang yang ahli dalam teori yang digunakan (Lenz,

2017). Pernyataan dalam skala *Difficulties in Emotion Regulation Scale (*DERS*)* yang digunakan dalam penelitian ini setelah diadaptasi kemudian dimodifikasi dan akan disajikan sesuai dengan pola skala *likert*.

2.5 Kerangka Berpikir

Siswa memiliki tuntutan akademik yang cukup banyak. Tuntutan yang seringkali menjadi beban untuk siswa adalah tuntutan akademik. Siswa yang mampu menghadapi segala tuntutan akademik tidak akan mengalami kesulitan yang berarti, berbeda dengan siswa yang tidak mampu menghadapi tuntutan tersebut. Ketidakmampuan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik bisa membuat siswa mogok sekolah atau bahkan sampai bunuh diri. Maka penting bagi siswa untuk memiliki suatu kemmpuan yang dapat membuat siswa bertahan ketika menghadapi tantangan akademik, kemampuan tersebut demikian disebut dengan resiliensi akademik.

Resiliensi akademik adalah kemampuan untuk berkembang, matang, dan meningkatkan kompetensi dalam menghadapi kerugian keadaan atau rintangan (Rouse, 2001). Siswa membutuhkan resiliensi akademik guna mengatasi permasalahan yang dialami, terlebih masalah tuntuan pelajaran. Banyaknya tuntutan yang kurang menyenangkan dalam akademik siswa dipandang perlu untuk memiliki resiliensi akademik. Resiliensi akademik juga dapat menentukan gaya berpikir dan keberhasilan siswa sebagai peserta didik termasuk keberhasilan dalam mengatasi kesulitan belajar di sekolah, kerena dengan memiliki resiliensi akademik

maka siswa dapat mengatasi kesulitan, bangkit dari tekanan, rasa frustrasi, stres, depresi, serta berusaha mengatasinya (Gilligan, 2007).

Resiliensi akademik sebagai kemampuan individu dalam merespon kesulitan yang dihadapinya, sebagai perilaku adaptif yang berhasil dan dapat menunjukkan kualitas pribadi dan terus berkembang melebihi harapan selama masa sulit (Gilligan, 2007). Ada dua kondisi yang dapat meningkatkan resilien pada individu, yang pertama, pengalaman kesulitan dan hambatan yang dialami individu telah mempengaruhi individu tersebut, dan kedua, individu dapat beradaptasi dengan kesulitan, tanggung jawab hidup, hambatan, dan kemunduran, yang menyebabkan mereka menjadi lebih tangguh (Rojas, 2015).

Resiliensi individu terbentuk oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal dalam membentuk resiliensi individu yaitu berupa dukungan sosial yang telah diberikan dari berbagai pihak. Selain faktor eksternal, faktor internal juga sangat penting dalam menunjang terbentuknya resiliensi siswa. Faktor internal merupakan segala hal yang dimiliki oleh setiap individu untuk bisa menerima berbagai macam bentuk dukungan sosial, dan memanfaatkannya dengan baik sesuai fungsinya masing-masing. Faktor internal tersebut adalah bagian dari determinan resiliensi. Bentuk-bentuk dukungan sosial yang diberikan kepada siswa dan disikapi menggunakan determinan yang tinggi, menghasilkan kemampuan untuk dapat bertahan, bangkit, dari keterpurukan akibat tuntutan akademik. Dukungan sosial dan determinan resiliensi memiliki hubungan yang berkaitan dalam membangun resiliensi individu (Hendrastomo dkk, 2013). Individu dengan sistem

dukungan sosial yang kuat telah terbukti pandai mengatasi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (Callaghan & Morrissey, 1993; Shonkoff, 1984)

Selain faktor dukungan sosial, Revich dan Shatte (2002) memaparkan tujuh kemampuan dalam pembentukan resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, *self efficacy*, analisis kasus, dan *reachingout*. Salah satu ketrampilan yang penting dibutuhkan seseorang untuk menumbuhkan resiliensi dalam diri adalah adanya ketrampilan regulasi emosi. Menurut Reivich dan Shatte (dalam Nasution, 2011) regulasi emosi penting bagi seseorang untuk dapat mengontrol emosinya apabila menghadapi tekanan. Seseorang yang dapat mengeluarkan ekspresi emosi yang tepat akan membantu menumbuhkan resiliensi pada diri seseorang. Seseorang dengan ketrampilan regulasi emosi dapat tetap tenang walaupun sedang menghadapi tekanan dalam hidup.

Penelitian mengenai regulasi emosi menyebutkan bahwa kemampuan mengelola emosi atau regulasi emosi dapat membantu seseorang dalam mengontrol dirinya terutama saat menghadapi masalah dan tekanan sehingga kemampuan mengontrol diri yang baik dapat membantu seseorang mengarahkan perilakunya (Mawardah & Adiyanti, 2014). Sebaliknya seseorang yang tidak memiliki kemmapuan untuk meregulasi emosinya akan kesulitan saat menghadapi masalah, ia akan merasa kesulitan mengekspresikan emosi yang tepat saat menghadapi suatu kesulitan.

Siswa yang memiliki dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya akan lebih baik dalam menghadapi kesulitan karena memiliki orang-orang yang memberikan bantuan serta dukungan ketika berada dalam kesulitan. Siswa yang

dapat mengeluarkan ekspresi emosi yang tepat akan membantu menumbuhkan resiliensi pada diri siswa. Hal tersebut menunjukkan terdapat keterikatan antara resiliensi dengan deukungan sosial dan regulasi emosi.

Hubungan antara variabel X1, X2 dengan Y dapat dilihat pada gambar 2.1 berikut:

Gambar 2.1
Kerangka Berpikir

Dalam penelitian ini diprediksi bahwa ketiga variabel yakni dukungan sosial sebagai X1, kesulitan regulasi emosi X2, dan resiliensi sebagai variabel Y memiliki hubungan sebagimana terlihat dari teori dan hasil penelitian.

2.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan hasil penelitian yang hakikatnya adalah satu jawaban atas pertanyaan yang telah dirumuskan didalam perencanaan penelitian. Jadi hipotesis merupakan jawaban sementara dari satu penelitian (Sugiyono,2010). Bertolak dari kerangka berpikir yang berdasarkan deskripsi teoritik, maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

(1) Ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi pada siswa SMP di Kabupaten Temanggung.

(2) Ada hubungan negatif antara kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi pada siswa SMP di Kabupaten Temanggung.

(3) Ada hubungan positif antara dukungan sosial dan regulasi emosi dengan resiliensi pada siswa SMP di Kabupaten Temanggung.

Bab III

METODE PENELITIAN

Dalam setiap penelitian membutuhkan metode peneliatian agar proses penelitian dapat berjalan lancar sesuai dengan tujuan. Pada bab ini akan dipaparkan mengenai: (1) jenis penelitian, (2) desain penelitian, (3) variabel penelitian, (4) populasi dan sampel, (5) metode dan alat pengumpul data, (6) validitas dan reabilitas instrumen, dan (7) teknik analisis data

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penilitian dalam penelitian ini yaitu *ex post facto* atau penelitian yang tidak memberi perlakuan pada objek yang diteliti. Pada penelitian *ex post facto* ditujukan untuk menyelidiki pengaruh antara satu variabel dengan variabel lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan ketiga variabel yaitu dukungan sosial, kesulitan regulasi emosi, dan resiliensi, juga untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara ketiga variabel serta bagaimana arah hubungannya.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian berfungsi sebagai pedoman peneliti untuk mengarahkan berlangsungnya proses penelitian secara benar dan tepat sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah penelitian korelasional, dimana penelitian ini melibatkan subjek penelitian yang sesuai dengan

variasi atau indikator dari variabel yang akan diteliti. Tujuan penelitian korelasional menurut Azwar (2007) adalah mengetahui hubungan antar variabel tanpa melakukan intervensi. Desain penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan hubungan antara variabel X (dukungan sosial, dan kesulitan regulasi emosi) dengan variabel Y (resiliensi).

3.3 Variabel Penelitian

Variabel penelitian berkaitan dengan apa yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2016) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

1.3.1 Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsinya masing-masing (Azwar 2007). Variabel-variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1.3.1.1 Variabel Independen (X)

Variabel *independen* menurut Sugiyono (2016) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variable *dependen* (terikat). Variabel independen dalam penelitian ini adalah dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi.

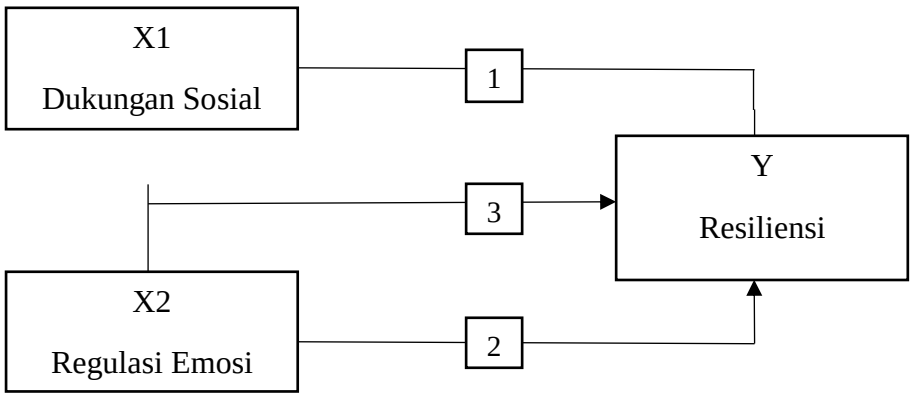
1.3.1.2 Variabel Dependen (Y)

Variabel *dependen* menurut Sugiyono (2016) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel yang

dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah resiliensi.

1.3.2 Hubungan Antar Variabel

Bentuk hubungan variabel dalam penelitian ini adalah hubungan variabel Asimetris sesuai dengan judulnya, yakni "Hubungan Dukungan Sosial dan Kesulitan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung", dimana variabel yang satu mempengaruhi variabel yang lainnya. Bahwa dukungan sosial (X1) dan kesulitan regulasi emosi (X2) dapat mempengaruhi resiliensi siswa (Y).



Gambar 3.1

Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kesulitan Regulasi Emosi dengan Resiliensi

Secara hipotesis penelitian ini sesuai dengan gambar 3.1 adanya hubungan di garis 1, 2, dan 3. Dimana garis 1 menjelaskan adanya hubungan antara

dukungan sosial (X1) dengan resiliensi (Y), garis 2 menjelaskan adanya hubungan antara kesulitan regulasi emosi (X2) dengan resiliensi, dan garis 3 menjelaskan adanya hubungan antara dukungan sosial (X1) dan kesulitan regulasi emosi (X2) dengan resiliensi (Y).

1.3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional variabel merupakan suatu definisi variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik dari variabel yang dapat diamati (Azwar, 2007). Definisi operasional dalam penelitian ini adalah dukungan sosial, kesulitan regulasi emosi, dan resiliensi.

1.3.1.1 Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah orang disekitar yang memberikan dorongan, motivasi, arahan dan menunjukkan jalan keluar untuk seseorang yang memiliki masalah dan menghadapi kesulitan dalam melakukan suatu hal untuk mencapai tujuan yang mencakup aspek emosional, aspek instrumental, aspek informatif, aspek penilaian, yang diukur menggunakan skala *Multidimentional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang diadaptasi dari Canty-Mitchell dan Zimet (2000).

1.3.1.2 Kesulitan Regulasi Emosi

Kesulitan regulasi emosi adalah proses mengontrol atau mengendalikan emosi pada tingkatan yang pas guna mencapai tujuan meliputi mengatur perasaan, mereaksi, merespon, dan berpikir yang meliputi aspek emotion

monitoring, emotion evaluating, emotion modification yang diukur menggunakan skala *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) yang diadaptasi dari Gratz dan Roemer (2004).

1.3.1.3 Resiliensi

Resiliensi adalah suatu kemampuan seseorang untuk tetap menguasai diri dan bangkit kembali setelah menghadapi masalah yang ada di hidupnya yang meliputi aspek regulasi emosi, impuls control, optimism, analisis kausal, empati, efikasi diri, reaching out, yang diukur menggunakan skala *Resilience Scale* (RS) yang diadaptasi dari Wagnild dan Young (1987).

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi terdiri atas subyek/obyek yang memiliki karakteristik tertentu untuk ditarik kesimpulannya oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2016) populasi adalah keseluruhan obyek/subyek yang memiliki ciri tertentu dan berkualitas yang akan digunakan dalam penelitian kemudianoleh peneliti ditarik kesimpoulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung yang berjumlah 5.349 siswa.

Tabel 3.1
Populasi siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung

Nama Sekolah	Jumlah Siswa
SMPN 1 Temanggung	822
SMPN 2 Temanggung	756
SMPN 3 Temanggung	565
SMPN 4 Temanggung	584
SMPN 5 Temanggung	320
SMPN 6 Temanggung	753
SMP Kanisius Temanggung	124
SMP Kristen Shekinah Temanggung	45
SMP Masehi Temanggung	124
SMP Mualimin Temanggung	97
SMP Muhammadiyah 1 Temanggung	184
SMPN 1 Tlogomulyo	491
SMPN 2 Tlogomulyo	317
SMP Maarif Tlogomulyo	167
Jumlah	**5.349**

Berdasarkan tabel tersebut menunjukan bahwa populasi dalam penelitian ini adalah 5.349 siswa. Populasi tersebut merupakan jumlah seluruh siswa pada SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung.

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2016) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Sampel dimaksudkan untuk memperoleh keterangan subyek penelitain dan memberikan gambaran populasi. Diperlukan suatu teknik dalam pengambilan sampel agar sampel menjadi representatif. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster sampling*. Menurut Sugiyo (2016) teknik *cluster sampling* digunakan untuk

menentukan sampel berdasarkan daerah populasi yang telah ditetapkan. Sedangkan menurut Azwar (2007) *cluster random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan cara randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap sumber secara individual.

Adapun prosedur pengambilan sampel secara *cluster sampling* yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Menuliskan nama sekolah pada kertas kecil sehingga akan diperoleh nomor 1 sampai dengan 14.
2. Kemudian kertas kecil yang berisi tulissan nama sekolah tersebut digulung.
3. Setelah itu dikocok dan diambil sebanyak 3 gulungan kertas untuk menentukan sekolah yang akan dijadikan sampel.

Dari keseluruhan populasi yang terdiri atas 14 sekolah, diambil sebanyak 3 sekolah untuk dijadikan sampel pada penelitian ini, dimana keseluruhan jumlah siswa pada 3 sekolah yang dipilih, yaitu dari SMPN 6 Temanggung, SMP 1 Muhammadiyah 1 Temanggung, dan SMPN 1 Tlogomulyo adalah sebanyak 1.428 siswa. Kemudian dari masing-masing sekolah akan ditentukan berapa banyak siswa yang akan dijadikan sampel. Perhitungan jumlah sampel pada setiap sekolah menggunakan acuan pada tabel Krecjie dan Morgan. Berikut adalah perhitungan jumlah sampel pada tiap sekolah:

1. SMPN 6 Temanggung = 753/1.428 x 302 = 160
2. SMP 1 Muhammadiyah Temanggung = 184/1.428 x 302 = 40
3. SMPN 1 Tlogomulyo = 491/1.428 x 302 = 104

Berdasarkan perhitungan diatas, maka penelitian ini menjadikan 304 siswa sebagai sampel dari keseluruhan populasi siswa di tiga SMP di Kabupaten Temanggung.

3.5 Metode dan Alat Pengumpulan Data

3.5.1 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu langkah yang standar dan sistematis untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Menurut Sugiyono (2013) metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dalam penelitian ini, akan menggunakan kuesioner atau angket untuk metode pengumpulan data. Sebelum angket digunakan terlebih dahulu diuji cobakan, perlakuan ini untuk mengetahui tingkat kevaliditan dan kredibilitas angket.

Dalam pengumpulan data dibutuhkan prosedur yang harus dilakukan agar proses pengumpulan data dapat terarah dan terstuktur. Adapun prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Peneliti masuk ke dalam kelas yang menjadi sampel dalam penelitian.
2. Peneliti memberikan salam dan memperkenalkan diri kepada siswa.
3. Peneliti menjelaskan kepada siswa mengenai maksud dan tujuan peneliti berada di dalam kelas mereka.
4. Peneliti membagikan instrumen penelitian kepada siswa.

5. Peneliti memberikan instruksi terkait dengan pengisian instrumen penelitian dan meyakinkan mengenai kerahasiaan hasil jawaban.
6. Peneliti mempersilahkan siswa untuk mengisi instrumen penelitian.
7. Instrumen penelitian yang sudah diisi oleh siswa dikumpulkan ke peneliti.
8. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada siswa dan meminta maaf apabila terdapat kesalahan dalam menyampaikan penjelasan.
9. Peneliti pamit dan mengakhiri pertemuan dengan salam.

3.5.2 Alat Pengumpul Data

Dalam penelitian ini, digunakan tiga alat pengumpul data yang telah diadaptasi. Alasan penggunaan instrumen adaptasi dalam penelitian ini adalah dalam pembuatan instrumen, dibutuhkan pemahaman psikometrik yang luas, substansi teori yang mendalam dan seseorang yang ahli dalam teori yang digunakan (Lenz, 2017). Dari penjelasan tersebut peneliti belum dapat mejabarkan konstruk teori secara operasional, sehingga dapat memunculkan bias dari konstruk yang diteliti.

Meskipun instrumen adapatasi rawan akan bias budaya, jika dalam penggunaanya dilakukan dengan baik meliputi terjemahan dan adaptasi budaya dapat mengingkatkan penggunaan untuk mengukur konstruk dari populasi yang lebih luas (Lenz, 2017). Pernyataan dalam skala yang digunakan dalam penelitin ini setelah diadaptasi lalu dimodifikasi dan

akan disajikan menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2016)

Dalam penelitian ini skala dukungan sosial menggunakan *Multidimentional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Skala ini memiliki lima tingkat jawaban mengenai kesesuaian responden terhadap isi pernyataan. Tingkat jawaban yang disajikan adalah (5), sangat tidak sesuai (4), tidak sesuai (3), ragu-ragu (2), sesuai (1),sangat sesuai.

Selanjutnya, skala regulasi emosi menggunakan *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS). Skala ini memiliki lima tingkat jawaban mengenai kesesuaian responden terhadap isi pernyataan. Tingkat jawaban yang disajikan adalah (5), sangat tidak sesuai (4), tidak sesuai (3), ragu-ragu (2), sesuai (1),sangat sesuai.

Kemudian skala resiliensi menggunakan *Resilience Scale* (RS). Skala ini memiliki lima tingkat jawaban mengenai kesesuaian responden terhadap isi pernyataan. Alat pengumpul data disajikan pada tabel 3.2

Tabel 3.2
Alat Pengumpul Data

No	**Jenis Instrumen**	**Kategori Jawaban**	**Skor**	**Σ Item**
1	*Multidimentional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS)	5	1-5	12
2	*Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS)	5	1-5	36
3	*Resilience Scale* (RS)	5	1-5	25

a. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini menggunakan *Multidimentional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang diadaptasi dari Canty-Mitchell dan Zimet (2000). Skala ini bertujuan untuk mengungkapkan dukungan sosial pada siswa. Skala ini terdiri dari 12 item pernyataan. Responden diminta untuk memberikan jawaban berupa skala likert dengan menggunakan lima tingkatan jawaban. (5), sangat tidak sesuai (4), tidak sesuai (3), ragu-ragu (2), sesuai (1),sangat sesuai. Adapun kisi-kisi instrumen skala dukungan sosial dijabarkan pada tabel 3.3.

Tabel 3.3
Kisi- kisi Instrumen *Multidimentional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS)

Indikator	**Nomor Item**		**Σ Item**
	+	**-**	
Keluarga	3,4,8,11		4
Teman	6,7,9,12		4
Orang yang berarti	1,2,5,10		4
Jumlah			**12**

b. Skala Kesulitan Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi dalam penelitin ini menggunakan *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) yang diadaptasi dari Gratz dan Roemer (2004). Skala ini bertujuan untuk mengungkapkan regulasi emosi pada siswa. Skala regulasi emosi ini terdiri dari 36 item. Adapun kisi-kisi instrumen skala regulasi emosi dijabarkan pada tabel 3.4.

Tabel 3.4
Kisi-kisi Instrumen *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS)

Indikator	Nomor Item +	Nomor Item -	Σ Item
Kurangnya respon emosional	25, 21, 11, 12, 29, 23		6
Kesulitan mencapai tujuan	26, 18, 13, 33,	20	5
Kesulitan mengendalikan impuls	32, 27, 14, 19, 3	24	6
Kurangnya kesadaran emosional		6, 2, 10, 8, 17, 34	6
Akses terbatas untuk strategi regulasi emosi	16, 15, 31, 35, 28, 36, 30	22	8
Kekurangan emosional	5, 4, 9	7, 1	5
Jumlah			**36**

c. Skala Resiliensi

Skala resiliensi dalam penelitian ini menggunakan *Resilience Scale* (RS) yang diadaptasi dari Wagnild dan Young (1987). Skala ini bertujuan untuk mengungkapkan resiliensi pada siswa. Skala ini terdiri dari 25 item pernyataan. Adapun kisi-kisi instrumen skala resiliensi dijabarkan pada tabel 3.5.

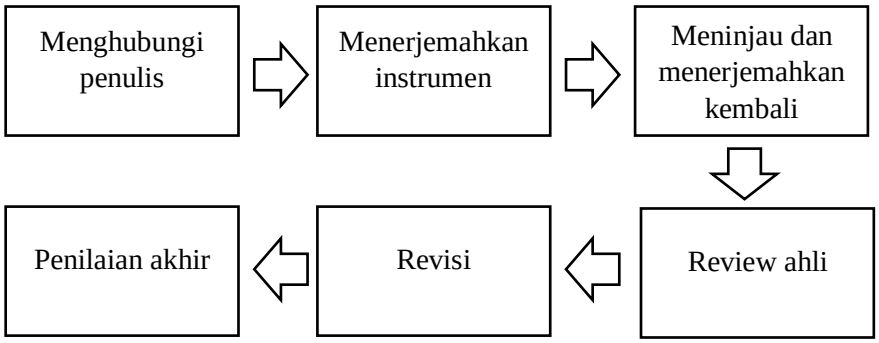
Tabel 3.5
Kisi-kisi Instrumen *Resilience Scale* (RS)

Indikator	Nomor Item +	Nomor Item -	Σ Item
Kompetensi personal	1, 2, 3, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 23, 24		17
Penerimaan diri dan kehidupan	4,7,8,11,12,16,21,22,25		8
Jumlah			**25**

3.5.2 Prosedur adaptasi Instrumen

Penelitian ini menggunakan tiga skala yang akan digunakan sebagai instrumen untuk mengumpulkan data, instrumen tersebut adalah skala resiliensi, skala dukungan sosial dan skala kesulitan regulasi emosi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang diadaptasi dari instrumen yang telah dipublikasikan sebelumnya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini menggunakan prosedur *back-translation* untuk keperluan adaptasi semua skala yang digunakan dalam penelitian ini.

Berikut adalah prosedur penyusunan insrumen terjemahan dan adaptasi menurut Lenz (2017) :



Gambar 3.2

Prosedur Penyusunan Instrumen Terjemahan

Gambar di atas menunjukan langkah – langkah yang dilakukan dalam penyusunan instrumen penelitian. Langkah pertama dalam penyusunan instrumen terjemahan yaitu menghubungi penulis instrumen untuk meminta izin dalam menggunakan instrumen dalam penelitian. Langkah kedua yaitu menerjemahkan instrumen sumber asli ke bahasan peneliti secara legal pada lembaga Pusat Pengembangan Bahasa dan Pelatihan Pendidikan (P2BPP) di Universitas Negeri Semarang. Langkah ketiga yaitu menerjemahkan kembali dari bahasa peneliti ke bahasa asli (*back-translation*) untuk mencerminkan isi dan makna umum dari item dan tanggapan. Langkah keempat yaitu *review* ahli untuk adaptasi budaya dan uji keterbacaan instrumen. Langkah kelima yaitu merevisi item dalam bentuk instrumen yang disesuaikan. Selanjutnya penilaian akhir, yaitu meninjau kembali keseluruhan instrumen yang telah disesuaikan, dan instrumen siap digunakan untuk penelitian.

3.6 Validitas dan Reliabilitas Data

3.6.1 Validitas Instrumen

Validitas dalam sebuah penelitian menunjukan tingkat ketetapan suatu instrumen penelitian. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Arikunto (2010) bahwa validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan. Apabila alat ukur dalam sebuah penelitian dapat mengukur apa yang seharusnya diukur berarti intrumen yang digunakan dalam penelitian tersebut dikatakan valid, (Sugiyono, 2017). Kevalidan dari sebuah instrumen dapat dilihat

apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Suatu instrumen yang valid memiliki tingkat kevalidan yang tinggi, begitu pula sebaliknya.

Uji validitas yang digunakan peneliti adalah validitas isi (*Content Validity*). Azwar (2012) menyatakan bahwa uji validitas isi merupakan validitas yang dilakukan melalui pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes kepada yang berkompeten atau expert judgement. Validiasi isi ini bersifat subjektif dari *expert* yang menilai, oleh karena itu, sejauhmana kesepakatan penilaian dari pada *expert* dapat mendukung tujuan pengukuran pada instrumen yang berfungsi secara valid.

Dalam penelitian ini, peneliti telah berkonsultasi dengan ahli yaitu dosen pembimbing dengan melewati beberapa perbaikan hingga instrumen dapat digunakan untuk penelitian. Setelah itu instrumen diuji cobakan di lapangan pada 55 responden yang masih berada dalam populasi namun tidak termasuk ke dalam sampel yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengujian *product moment* dengan bantuan SPSS versi 22 untuk menguji validitas instrumen.

Setelah diperoleh r_{hitung}, kemudian peneliti membandingkan r_{hitung} tersebut dengan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Kaidah keputusannya adalah apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka item dinyatakan valid, dan sebaliknya apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka item dinyatakan gugur. Berikut adalah hasil *tryout* validitas instrumen penelitian:

3.6.2 Reliabilitas Instrumen

Dalam sebuah penelitian diperlukan alat ukur yang tepat dalam menunjang

pengumpulkan data penelitian. Salah satu ciri alat ukur yang berkualitas baik adalah reliabel. Sejalan dengan itu, Sugiyono (2017) berpendapat bahwa instrument dikatakan yang reliable apabila instrumen tersebut dapat menghasilkan data yang sama meskipun telah diujikan beberapa kali pada obyek yang sama. Reliabilitas merupakan alat ukur yang dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali dilakukan pengukuran terhadap subyek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama pula, (Azwar, 2007).

Penelitian ini menggunakan jenis reliabilitas yang digunakan dalam *internal-consistent reliability* membandingkan untuk melihat tingkat kesetujuan responden. Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas *Alpha Cronbach* karena data yang dihasilkan dalam penelitian ini merupakan data rating skala 1 sampai 5 dan bisa digunakan untuk item ganjil ataupun genap. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 22 dengan taraf signifikasi 5%. Instrumen dikatakan reliabel yaitu apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan sebaliknya apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ berarti instrumen dinyatakan tidak reliabel.

Dalam penelitian ini, rumus yang dijadikan acuan reliabilitas adalah rumus Cronbach Alpha. Rumus tersebut memiliki klasifikasi nilai, yaitu:

(1) Nilai *Cronbach's Alpha* antara 0,80 – 1,0 dikategorikan reliabilitas baik.
(2) Nilai *Cronbach's Alpha* antara 0,60 – 0,79 dikategorikan riabilitas dapat diterima.
(3) Nilai *Cronbach's Alpha* $\leq$ 0,60 dikategorikan reliabilitas buruk.

3.6.3 Hasil Uji Coba Instrumen

Dibawah ini adalah pemaparan hasil uji coba validitas dan reliabilitas variabel dengan menggunakan bantuan *Statistical Product and Service solution* (SPSS) 22, yang disajikan sebagai berikut:

3.6.3.1 Hasil Uji Coba Validitas Skala Resiliensi

Berdasarkan hasil pengujian validitas item dengan menggunakan rumus product moment dengan taraf kesalahan 5% diketahui rtabel = 0,266 maka dengan rhitung > rtabel dapat diketahui bahwa dari total keseluruhan jumlah sebanyak 25 item yang diajukan terhadap 55 responden semua butir item dinyatakan valid. Sehingga, instrumen skala resiliensi tetap sebanyak 25 butir item pernyataan.

3.6.3.2 Hasil Uji Coba Validitas Skala Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil pengujian validitas item dengan menggunakan rumus product moment dengan taraf kesalahan 5% diketahui rtabel = 0,266 maka dengan rhitung > rtabel dapat diketahui bahwa dari total keseluruhan jumlah sebanyak 12 item yang diajukan terhadap 55 responden semua butir item dinyatakan valid. Sehingga, instrumen skala dukungan sosial tetap sebanyak 12 butir item pernyataan.

3.6.3.3 Hasil Uji Coba Validitas Skala Kesulitan Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil pengujian validitas item dengan menggunakan rumus product moment dengan taraf kesalahan 5% diketahui rtabel = 0,266 maka

dengan rhitung > rtabel dapat diketahui bahwa dari total keseluruhan jumlah sebanyak 36 item yang diajukan terhadap 55 responden semua butir item dinyatakan valid. Sehingga, instrumen skala dukungan sosial tetap sebanyak 36 butir item pernyataan.

3.6.4 Hasil Uji Reliabilitas Skala Resiliensi

Uji coba reliabilitas dilakukan dengan menggunkan bantuan program *Statistical Product and Service solution* (SPSS) 22 menggunakan uji statistik *cronbach alpha* > 0,70. Pada hasil uji coba reliabilitas skala resiliensi diperoleh nilai *Cronbach* sebesar 0,820 sehingga skala resiliensi tersebut dinyatakn reliabel.

3.6.4.1 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Uji coba reliabilitas dilakukan dengan menggunkan bantuan program *Statistical Product and Service solution* (SPSS) 22 menggunakan uji statistik *cronbach alpha* > 0,70. Pada hasil uji coba reliabilitas skala resiliensi diperoleh nilai *Cronbach* sebesar 0,760 sehingga skala dukungan sosial tersebut dinyatakn reliabel.

3.6.4.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi

Uji coba reliabilitas dilakukan dengan menggunkan bantuan program *Statistical Product and Service solution* (SPSS) 22 menggunakan uji statistik *cronbach alpha* > 0,70. Pada hasil uji coba reliabilitas skala resiliensi diperoleh

nilai *Cronbach* sebesar 0,949 sehingga skala regulasi emosi tersebut dinyatakn reliabel.

3.7 Teknik Analisis Data

Dalam teknik analisis data hal yang dilakukan adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajiakn data tiap variabel, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, serta melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan (Sugiyono, 2016) . Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis kuantitatif deskriptif dan analisis regresi ganda. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

3.7.1 Analisis Kuantitatif Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran penelitian secara umum. Selaras dengan pendapat Sugiyono (2016) yang menjelaskan bahwa analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis dengan memberikan gambaran yang berlaku secara umum atau generalisasi. Pendeskripsian data dilakukan dengan melihat nilai *mean* dan standar deviasi. Menurut Sugiyono (2014) *mean* merupakan teknik penjelasan kelompok yang didasarkan atas nilai rata-rata dari kelompok tersebut. Sedangkan standar deviasi merupakan tingkat penyebaran nilai individu dari *mean* (Priyatno, 2010). Skor *mean* dan standar deviasi diperoleh dengan bantuan *Statistical Product and Services Solution (SPSS).*

Skor *mean* yang diperoleh akan memiliki arti jika diberi kriteria. Adapun langkah membuat kriteria skor *mean* adalah sebagai berikut:

1. Menentukan *range*, yang diperoleh dari hasil pengurangan skor maksimal dengan skor minimal. Karena instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti menggunakan 5 pilihan jawaban dengan skor minimal 1 dan skor maksimal 5, sehingga diperoleh range : 5 – 1 = 4

2. Menentukan panjang interval, yang diperoleh dari hasil pembagian antara range dengan banyak kriteria yang digunakan. Dalam penelitian ini, kriteria yang akan digunakan ada 5 yaitu sangat tinggi, tinggi, cukup tinggi, rendah, dan sangat rendah, sehingga panjang intervalnya adalah:

$i = Jarak\ Pengukuran\ (R) Jumlah\ Interval$= 45 = 0.8

3.Menyajikan kriteria ke dalam tabel, yang dapat dilihat pada tabel 3.6

Tabel 3.6
Kriteria Analisis Deskriptif

Interval	Kategori
4.2 – 5	Sangat Tinggi
3.4 – 4.1	Tinggi
2.6 – 3.3	Sedang
1.8 – 2.5	Rendah
1 – 1.7	Sangat Rendah

3.7.2 Analisis Uji Hipotesis

Dalam pengujian hipotesis, penelitian ini menggunakan analisis regresi ganda. Analisis regresi ganda digunakan dengan tujuan untuk melakukan prediksi seberapa jauh nilai variabel terikat bila variabel bebas diubah atau dinaik-turunkan (Sugiyono 2014). Jadi analaisis regresi ganda

dilakukan jika jumlah variabel independennya minimal 2. Adapun syarat yang harus dipenuhi dalam analisis regresi ganda, yaitu uji asumsi dan uji regresi.

3.7.3 Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi ini bermaksud untuk melakukan pengujian terhadap penyimpangan asumsi klasik. Agar data dapat dianalisis dengan menggunakan teknik regresi ganda maka harus memenuhi beberapa persyaratan uji asumsi yaitu uji normalitas data, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

3.7.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data penelitian masing-masing variabel penelitian yang meliputi variabel dukungan sosial, kesulitan regulasi emosi dan resiliensi. Pengujian ini dilakukan dengan bantuan *Statistical Product and Services Solution 22 (SPSS 22)*. Pengambilan keputusan didasarkan pembandingan antara nilai Statistik Kurtosis yang dibagi dengan Std. Error Kurtosis. Dimana jika skor berada antara -2 dan 2 maka distribusi data normal.

3.7.3.2 Uji Linearitas

Uji Linearitas digunakan untuk melihat apakah spesifikasi model yang digunakan menunjukkan hubungan yang linear atau tidak. Uji linearitas dilakukan dengan bantuan *Statistical Product and Services Solution (SPSS) 22*. Pengambilan

keputusan untuk uji linearitas yaitu jika signifikansi pada *linearity* < 0,05 maka dinyatakan hubungan antar dua variabel linear. Sebaliknya, jika signifikansi pada *linearity* > 0,05 maka hubungan antara dua variabel tidak linear (Priyatno, 2010).

3.7.3.3 Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah di dalam model regresi ganda terdapat hubungan linier yang sempurna atau mendekati sempurna antar variabel independen (Priyatno, 2010). Model regresi yang baik menyaratkan tidak adanya multikolinearitas. Untuk mengetahui ada tidaknya multikolinearitas yaitu dengan melihat nilai *Tolerance* dan *variance inflasi factor* (VIF). Pengambilan keputusannya yaitu jika nilai *Tolerance* lebih dari 0,1 dan VIF kurang dari 10 maka tidak terjadi multikolinearitas (Priyatno, 2010).

3.7.3.4 Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui terjadinya ketidaksamaan varian dan residual pada model regresi (Priyatno, 2016). Model regresi yang baik menyaratkan tidak adanya heteroskedastisitas. Pengujian heteroskedastisitas ini menggunakan uji *Spearman'rho* yaitu dengan mengkorelasikan nilai residual hasil regresi dengan masing-masing variabel independen. Pengambilan keputusannya yaitu jika nilai signifikansi antara variabel independen dengan residual lebih dari 0,05 maka tidak terjadi heteroskedastisitas dan sebaliknya jika signifikansi kurang dari 0,05 maka terjadi heteroskedastisitas (Priyatno, 2010).

3.7.4 Uji Regresi Ganda

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan uji t dan uji F untuk menghitung koefisien korelasi, taraf signifikansi, dan koefisien determinasi. Penyelesaian analisis regresi ganda dilakukan dengan bantuan program *Statistical Product and Services Solution (SPSS) 22.* Berikut beberapa uji untuk menganalisis hasil regresi:

3.7.4.1 Uji Koefisien Regresi Secara Parsial (Uji t)

Pengujian statistik t bermaksud untuk mengetahui pengaruh satu variabel independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil uji menunjukan Ho ditolak dan Ha diterima bilamana t hitung lebih tinggi dibandingkan dengan t tabel. Hal ini berarti, suatu variabel independen secara individual mempengaruhi variabel dependen (Priyatno, 2010).

3.7.4.2 Uji Koefisien Regresi Secara Bersama-sama (Uji F)

Uji statistik F bertujuan untuk mengetahui apakah semua variabel independen yang dimasukan dalam model mempunyai pengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen. Kriteria keputusan pengujian hipotesis dengan uji F, yakni bila F hitung lebih besar dari pada F tabel, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Sehingga, dapat dimaknai bahwa semua variabel independen secara serentak dan signifikan mempengaruhi variabel dependen (Priyatno, 2010).

3) Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Analisis determinasi digunakan untuk mengetahui persentase sumbangan pengaruh variabel independen secara serentak terhadap variabel dependen.

Koefisien ini menunjukan seberapa besar persentase variasi variabel dependen (Priyatno, 2010).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian yang telah dilaksanakan disertai dengan pembahasannya tentang hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi dengan resiliensi siswa.

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Data

Hasil analisis deskriptif ini menggambarkan kondisi rata-rata tingkat disonansi kognitif tentang resiliensi, dukungan sosial, dan kesulitan regulasi emosi yang ada pada siswa SMP di Kabupaten Temanggung sesuai indikator pada masing-masing variabel. Secara lebih rinci akan dijelaskan sebagai berikut :

4.1.1.1 Gambaran Resiliensi Siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa rata-rata skor resiliensi siswa adalah 2,376 dengan standar deviasi 0,920. Apabila megacu pada range skor terendah sampai yang tertinggi, yaitu 1 sampai dengan 5 maka dapat dinyatakan bahwa tingkat resiliensi siswa berada dalam tingkat kategori rendah. Hal ini menunjukan bahwa siswa di 3 SMP yang diteliti masih memiliki kemampuan resiliensi yang rendah. Apabila dikaji lebih lanjut pada

indikator-indikator resiliensi siswa, maka diketahui indikator kompetensi personal siswa memiliki rata-rata tertinggi (M = 2,382; SD = 0,825). Hal tersebut menggambarkan bahwa masih kurangnya kompetensi personal yang dimiliki siswa.

Lain halnya dengan indikator penerimaan diri dan kehidupanmemiliki skor rata-rata yang rendah (M = 2,364; SD = 1,069). Hal tersebut menggambarkan bahwa siswa masih memiliki penerimaan diri dan kehidupan yang rendah.

Tabel 4.1
Deskripsi Data Variabel

Variabel	Indikator	Mean	SD	Kategori
Resiliensi	Kompetensi personal	2,382	0,825	Rendah
	Penerimaan diri dan kehidupan	2,364	1,069	Rendah
	Total	**2,376**	**0,930**	**Rendah**
Dukungan Sosial	Keluarga	1,904	0,914	Rendah
	Teman	2,226	0,881	Rendah
	Orang yang berarti	1,814	0,883	Rendah
	Total	**1,981**	**0,910**	**Rendah**
Kesulitan Regulasi Emosi	Kurangnya respon emosional	2,887	1,304	Sedang
	Kesulitan mencapai tujuan	2,903	1,230	Sedang
	Kesulitan mengendalikan impuls	2,765	1,185	Sedang
	Kurangnya kesadaran emosional	3,320	1,211	Sedang
	Akses terbatas untuk strategi regulasi emosi	3,057	1,253	Sedang
	Kekurangnan emosional	3,324	1,129	Sedang
	Total	**3,040**	**1,241**	**Sedang**

4.1.1.2 Gambaran Dukungan Sosial Siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata skor dukungan sosial siswa adalah 1,981 dengan standar deviasi 0,910. Apabila mengacu pada range skor terendah sampai yang tertinggi, yaitu 1 sampai dengan 5 maka dapat dinyatakan bahwa tingkat dukungan sosial siswa berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukan bahwa dukungan sosial pada siswa 3 SMP yang diteliti masih rendah. Apabila dikaji lebih lanjut pada indikator-indikator dukungan sosial, maka diketahui indikator teman memiliki rata-rata skor tertinggi (M = 2,226; SD = 0,881). Hal tersebut menggambarkan bahwa dukungan sosial terbesar yang didapatkan siswa berasal dari temannya.

Berbeda dengan indikator orang yang berarti memiliki skor rata-rata terendah (M = 1,814; SD = 0,883). Hal ini menggambarkan bahwa siswa kurang mendapatkan dukungan sosial dari orang yang berarti.

4.1.1.3 Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa rata-rata skor kesulitan regulasi emosi adalah 3,040 dengan standar deviasi 1,241. Apabila megacu pada range skor terendah sampai yang tertinggi, yaitu 1 sampai dengan 5 maka dapat dinyatakn bahwa tingkat kesulitan regulasi emosi siswa berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukan bahwa regulasi emosi siswa masih dalam

kategori sedang. Apabila dikaji lebih lanjut pada indikator - indikator regulasi emosi, maka kekurangan emosional memiliki rata-rata tertinggi (M = 3,324; SD = 1,129).

Sedangkan indikator kesulitan regulai emosi dengan rata-rata terendah adalah kesulitan mengendalikan impuls (M = 2,765; SD = 1,185) dibandingkan dengan indikator lainnya. Hal tersebut menginformasikan bahwa siswa masih kesulitan mengendalikan impuls dalam hal regulasi emosi.

4.1.2 Hasil Analisis Uji Asumsi Klasik

4.1.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data penelitian masing-masing variabel penelitian yang meliputi variabel dukungan sosial, kesulitan regulasi emosi dan resiliensi. Pengujian ini dilakukan dengan bantuan *Statistical Product and Services Solution (SPSS) 22*. Pengambilan keputusan didasarkan pembandingan antara nilai Statistik Kurtosis yang dibagi dengan Std. Error Kurtosis. Dimana jika skor berada antara -2 dan 2 maka distribusi data normal. Hasil uji normalitas akan disajikan dalam tabel 4.2 dibawah ini

Tabel 4.2
Uji Normalitas dengan Kurtosis

	N	Kurtosis	
		Statistic	Std Error
Dukungan Sosial	304	,397	,279
Kesulitan Regulasi Emosi	304	-,503	,279
Resiliensi	304	-,070	,279

Syarat data yang dikatakan normal adalah nilai Zkew dan Zkurt > ± 1,96 (signifkansi 0,05). Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa dukungan sosial adalah 1,4 ; kesulitan regulasi emosi adalah -1,8 ; dan resiliensi adalah -0,3. Karena signifikansi ketiga variabel tersebut > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data pada variabel dukungan sosial, kesulitan regulasi emosi, dan resiliensi berdistribusi normal.

4.1.2.2 Uji Linearitas

Uji Linearitas digunakan untuk melihat apakah spesifikasi model yang digunakan menunjukkan hubungan yang linear atau tidak. Uji linearitas dilakukan dengan bantuan *Statistical Product and Services Solution (SPSS) 22*. Pengambilan keputusan untuk uji linearitas yaitu jika signifikansi pada *linearity* < 0,05 maka dinyatakan hubungan antar dua variabel linear. Sebaliknya, jika signifikansi pada *linearity* > 0,05 maka hubungan antara dua variabel tidak linear (Priyatno, 2010). Hasil uji linearitas dijabarkan pada tabel 4.3

Tabel 4.3
Hasil uji Linearitas

Variabel	**F**	**Sig**	**Keterangan**
Resiliensi dengan Dukungan Sosial	,803	,732	Linear
Resiliensi dengan Regulasi Emosi	,822	,769	Linear

Hasil uji linieritas berdasarkan tabel menunjukkan bahwa garis regresi variabel dukungan sosial (X1) dengan resiliensi (Y) pada defiation from linerity adalah 0,803 dan nilai signifikansi sebesar 0,732 > 0,05 dengan demikian antara variabel dukungan sosial (X1) mempunyai hubungan yang

linier dengan resiliensi (Y). Sedangkan, hasil uji linieritas berdasarkan tabel menunjukkan bahwa garis regresi variabel regulasi emosi (X2) dengan resiliensi (Y) pada defiation from linerity adalah 0,822 dan nilai signifikansi sebesar 0,769 > 0,05 dengan demikian antara variabel regulasi emosi (X2) juga mempunyai hubungan yang linier dengan resiliensi (Y)

4.1.2.3 Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah di dalam model regresi ganda terdapat hubungan linier yang sempurna atau mendekati sempurna antar variabel independen (Priyatno, 2010: 62). Model regresi yang baik menyaratkan tidak adanya multikolinearitas. Untuk mengetahui ada tidaknya multikolinearitas yaitu dengan melihat nilai *Tolerance* dan *variance inflasi factor* (VIF). Pengambilan keputusannya yaitu jika nilai *Tolerance* lebih dari 0,1 dan VIF kurang dari 10 maka tidak terjadi multikolinearitas (Priyatno, 2010: 67). Adapun hasil uji multikolinearitas disajikan dalam tabel 4.4

Tabel 4.4
Hasil Uji Multikolinearitas

Collinearity Statistic	**Nilai**
Tolerance	0,999
VIF	1,001
Keterangan	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan tabel diatas, diperolah skor Tolerance sebesar 0,999 dan skor VIF sebesar 1,001 untuk semua prediktor. Skor Tolerance > 0,1 dan skor VIF < 10 sehingga dapat disimpulkan bahwa uji asumsi multikolinearitas telah terpenuhi.

4.1.2.4 Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui terjadinya ketidaksamaan varian dan residual pada model regresi (Priyatno, 2016). Model regresi yang baik menyaratkan tidak adanya heteroskedastisitas. Pengujian heteroskedastisitas ini menggunakan uji *Spearman'rho* yaitu dengan mengkorelasikan nilai residual hasil regresi dengan masing-masing variabel independen. Pengambilan keputusannya yaitu jika nilai signifikansi antara variabel independen dengan residual lebih dari 0,05 maka tidak terjadi heteroskedastisitas dan sebaliknya jika signifikansi kurang dari 0,05 maka terjadi heteroskedastisitas (Priyatno, 2010). Adapaun hasil uji heterokedastisitas disajikan pada tabel 4.5

Tabel 4.5
Uji Heterokedastisitas

	Dukungan Sosial	**Kesulitan Regulasi Emosi**	**Keterangan**
Correlation	0,015	0,039	Tidak Terjadi Heterokedastisitas
P	0,449	0,792	Tidak Terjadi Heterokedastisitas

Berdasarkan tabel diatas, semua predictor dengan nilai residual > 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa model regresi yang diperoleh terbebas dari kasus heterokedasstisitas. Nilai signifikansi 2-tailed X1 adalah 0,499 dan X2 adalah 0,792 > dari 0,05. Hal ini menyatakan bahwa varian residual model regresi ini adalah homogen atau model regresi yang diperoleh terbebas dari kasus heterokedastisitas.

4.1.3 Hasil Analisis Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis ini akan menjelaskan hubungan yang terjadi antara setiap variabel yang diteliti, terdiri dari hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi, hubungan kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi, dan hubungan dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi. Hubungan tersebut akan dipaparkan lebih jelas dalam tabel dibawah ini.

Tabel 4.6
Analisis Regresi terhadap Resiliensi Siswa

No	Prediktor	R	R^2	F	B	T
1	Dukungan Sosial	0,370	0,137	15,841***		
	a. Keluarga				0,102	1,911*
	b. Teman				0,209	3,768***
	c. Orang yang berarti				0,068	1,268*
2	Regulasi Emosi	0,173	0,158	10,990***		
	a. Kurangnya respon emosional				0,127	1,876*
	b. Kesulitan mencapai tujuan				0,100	1,258*
	c. Kesulitan mengendalikan impuls				0,037	0,427*
	d. Kurangnya kesadaran dan mengakui emosi				-0,161	-2,348**
	e. Akses terbatas untuk strategi regulasi emosi				-0,022	-0,268*
	f. Kekurangan pengetahuan emosi yang dialami				-0,255	-3,385**
3	Dukungan Sosial & Regulasi Emosi	0,543	0,295	13,662***		

Keterangan :

*p > 0,05 **p < 0,05 ***p < 0,01

4.1.3.1 Hasil Analisis Regresi Dukungan Sosial dan Kesulitan Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung

Analisis regresi dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi terhadap resiliensi siswa menunjukan ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi siswa SMP di Kabupaten Temanggung. Berdasarkan hasil analisis menunjukan bahwa antara dukungan sosial dan regulasi emosi dengan resiliensi terdapat hubungan yang signifikan ($R = 0,543$, $F (9,294) = 13,662$, $p < 0,01$). Sebagaimana tampak pada tabel 4.2 diketahui bahwa dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi dalam menjelaskan varians dari resiliensi siswa $R^2 = 0,295$).

4.1.3.2 Hasil analisis Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung

Analisis regresi dukungan sosial terhadap resiliensi menunjukan ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi siswa SMP di Kabupaten Temanggung. Berdasarkan hasil analisis menunjukan bahwa antara dukungan sosial dengan resiliensi siswa terdapat hubungan yang signifikan ($R = 0,370$, $F (3,300) = 15,841$, $p < 0,01$). Sebagaimana tampak pada tabel 4.2 diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,137 yang menginformasikan bahwa presentase sumbangan dukungan sosial dalam menjelaskan resiliesnis adalah sebesar 13,7%.

Lebih lanjut, sumber dukungan sosial yang berkorelasi positif dan signifikan terhadap resiliensi yaitu teman ($\beta = 0,209$; t 3,768 ; $p < 0,01$), namun diketahui jika sumber dukungan sosial yang lain, yaitu keluarga dan orang yang berarti tidak berkorelasi dengan resiliensi.

4.1.3.3 Hasil analisis Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung

Hasil analisis regresi regulasi emosi terhadap resiliensi menunjukan ada hubungan yang sangat signifikan antara kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi siswa SMP di Kabupaten Temanggung. Berdasarkan hasil analisis menunjukan bahwa antara kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi siswa terdapat hubungan yang signifikan ($R = 0,173$, $F(6,294) = 10,990$, $p < 0,01$). Sebagaimana tampak pada tabel 4.2 diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,158 yang menginformasikan bahwa persentase sumbangan kesulitan regulasi emosi dalam menjelaskan resiliensi adalah sebesar 15,8%.

Lebih lanjut, dari keenam indikator regulasi emosi. Adapun dua jenis regulasi emosi yang berkorelasi negatif dan signifikan dengan resiliensi, yaitu kurangnya kesadaran dan mengakui emosi dan kekurangan pengetahuan emosi yang dialami $\beta = -0,161$; t -2,348 ; $p < 0,05$; $\beta = -0,255$; t -3,385 ; $p < 0,05$, berturut-turut. Sedangkan empat aspek lainnya tidak berkorelasi dengan resiliensi yaitu kurangnya respon emosional, kesulitan mencapai tujuan, kesulitan mengendalikan impuls, dan akses terbatas untuk strategi regulasi emosi.

4.2 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi siswa, Secara umum menunjukan bahwa hubungan yang signifikan.

Sebagaimana diprediksi dalam hipotesis 1, temuan penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan anatara dukungan sosial dengan resiliensi. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana (2009) bahwa dukungan sosial dengan resiliensi memiliki hubungan yang signifikan. Penelitian lain yang juga menunjukan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi dengan resiliensi adalah penelitian yang dilakukan oleh Tampi (2013) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat resiliensi. Temuan yang sama juga terlihat pada penelitian oleh Raisa (2016) ditemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima semakin tinggi resiliensi subjek dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah resiliensinya.

Sesuai dengan penelitian terdahulu, temuan pada penelitian ini juga menunjukan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan siswa maka semakin tinggi pula kemampuan resiliensi siswa. Hal yang membedakan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada subyek penelitian serta alat pengumpul data yang digunakan. Penelitian ini dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Pertama yang berjumlah 304 siswa, yang mana terdiri atas 44% siswa

laki-laki dan 56% siswa perempuan yang berasal dari tiga Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung, menggunakan skala *Multidimentional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dimana berbeda dengan penelitian terdahulu yang melihat resiliensi dari bentuk dukungan yang diberikan pada siswa, dalam penelitian ini dilihat resiliensi dari sumber dukungan yang diterima siswa. Dukungan sosial dan resiliensi dalam penelitian ini dikorelasikan per indikator, sehingga berbeda dengan penelitian terdahulu, dalam penelitian ini dapat dilihat dari sumber dukungan sosial yang dikorelasikan dengan resiliensi hanya dukungan teman yang berkorelasi positif dengan resiliensi.

Temuan menarik dalam penelitian ini adalah sumber dukungan yang berkorelasi positif dengan resiliensi adalah dukungan yang bersumber dari teman. Hal tersebut karena pada usia remaja cenderung lebih mudah mengungkapkan masalah mereka kepada teman daripada anggota keluarga. Hal ini sesuai dengan Papalia, Old & Feldman (2009) yang menyatakan jika teman amat penting bagi remaja. Remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebaya dan lebih sedikit dengan keluarga. Hal yang sama juga dinyatakan oleh Werner (dalam Oktaviana, 2009) bahwa individu dapat sukses beradaptasi pada konteks terdapat tekanan (resiliensi) dengan menyandarkan sumbernya pada komunitasnya (teman). Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Peck ddk, 2002 (dalam Mufidah, 2017) yang mengindikasikan bahwa saat berada pada waktu yang kritis, seseorang akan mencari teman mereka, daripada orang lain yang lebih ahli tetapi tidak memiliki hubungan soisal dengan seseorang tersebut.

Namun, temuan ini berbeda dengan hasil yang ditemukan oleh Li, Ji dan Chen (2014) yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga sangat penting dalam mengurangi emosi negatif dan lebih penting daripada dukungan dari teman. Satu penjelasan yang mungkin untuk perbedaan ini adalah bahwa remaja, tidak seperti orang tua, lebih nyaman dengan teman-teman dan cenderung menganggap teman sebagai lebih mampu memberi mereka pengertian dan dukungan yang mereka cari. Hal ini sama dengan Jang (2012) yang menyatakan orang percaya bahwa teman dan keluarga berbeda standar sebagai penyedia dukungan. Misalnya, individu cenderung menerima begitu saja dukungan yang mereka terima dari anggota keluarga, dengan anggapan bahwa dukungan ini merupakan kewajiban berdasarkan ikatan keluarga. Namun, karena teman tidak berkewajiban dengan cara yang sama untuk memberikan dukungan, individu cenderung untuk menghargai dukungan yang diberikan oleh teman-teman lebih tinggi, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan individu. Sumber dukungan sosial karenanya berdampak pada efektivitas dukungan yang diberikan.

Dukungan sosial yang didapatkan oleh individu, akan mempengaruhi cara individu menghadapi stressor dan kecemasan dalam menjalani kehidupan. Hal tersebut akan membantu individu untuk tenang, menumbuhkan rasa percaya diri, dan merasa dicintai. Menurut Taylor (2015), individu dengan dukungan sosial yang tinggi mempunyai tingkat stres yang rendah, lebih berhasil mengatasi dan mengalami hal-hal positif dalam hidup dengan lebih positif. Masalah bisa terjadi pada waktu dan tempat yang kadang sulit untuk diprediksikan. Individu dituntut untuk memiliki kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari masalah tersebut atau

yang disini disebut sebagai resiliensi. Dukungan sosial menjadi salah satu penyangga bagi individu saat menghadapi kesulitan. Maka, dengan dukungan sosial disekitar, siswa mampu menghadapi kesulitan atau masalah yang ada, atau dengan kata lain, siswa menjadi resilien.

Temuan lain pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Widuri (2012) yaitu ada hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi. Semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi resiliensi, demikian sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi semakin rendah juga resiliensi. Hal yang sama juga ditunjukan pada penelitian yang dilakukan oleh Sukamningpraja & Santhoso (2016) regulasi emosi berperan terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama berbasis militer. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki siswa maka akan semakin tinggi pula resiliensi pada siswa.

Sesuai dengan penelitian terdahulu, temuan pada penelitian ini menunjukan terdapat hubungan yang signifikan antara kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi. Artinya semakin rendah kesulitan regulasi emosi siswa maka akan semakin baik kemampuan resiliensi siswa. Hal yang membedakan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada subyek penelitian serta alat pengumpul data yang digunakan. Penelitian ini dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Pertama yang berjumlah 304 siswa, yang mana terdiri atas 44% siswa laki-laki dan 56% siswa perempuan yang berasal dari tiga Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung, menggunakan

skala *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) dimana berbeda dengan penelitian terdahulu yang mengeksplor bagimana siswa mampu memiliki kemampuan resiliensi saat mampu meregulasi emosinya, penelitian ini melihat saat memiliki kesulitan regulasi emosi. Kesulitan regulasi emosi dan resiliensi dalam penelitian ini dikorelasikan per indikator, sehingga berbeda dengan penelitian terdahulu, dalam penelitian ini dapat dilihat dari kesulitan regulasi emosi yang dikorelasikan dengan resiliensi yang berkorelasi dengan resiliensi adalah kecenderungan untuk kurang menyadari emosi dan kurangnya kejelasan emosi yang sedang dirasakan

Menurut Mak W.W et al, (2011) di antara karakteristik yang dapat meningkatkan resiliensi, regulasi emosi telah disarankan sebagai penanda penting yang dapat meningkatkan resiliensi. Hal tersebut selaras dengan temuan Troy dan Mauss (2011) individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi lebih cenderung menunjukkan resiliensi setelah kesulitan, dibandingkan dengan mereka yang memiliki kesulitan dalam meregulasi emosi.

Resiliensi merupakan proses bukan sebuah hasil akhir. Resiliensi merupakan proses terwujudnya seluruh potensi yang dimiliki seseorang. Dengan kata lain, resiliensi tidak dapat diartikan sebagai bagian dari kepribadian seseorang yang bersifat statis dan dimiliki sekelompok orang tertentu saja (Grotberg, 1999). Selain itu, manusia memiliki faktor pendukung untuk menumbuhkan resiliensi, menurut Reivich dan Shatte (dalam Nasution, 2011) ada tujuh faktor yang berpengaruh dalam kemampuan resiliensi pada diri seseorang yaitu regulasi emosi, *impulse control*, optimisme, *causal analysis*, empati, *self efficacy*, dan *reaching out*. Salah

satu ketrampilan yang penting dibutuhkan seseorang untuk menumbuhkan resiliensi dalam diri adalah adanya ketrampilan regulasi emosi.

Menurut Reivich dan Shatte (dalam Nasution, 2011) regulasi emosi penting bagi seseorang untuk dapat mengontrol emosinya apabila menghadapi tekanan. Seseorang yang dapat mengeluarkan ekspresi emosi yang tepat akan membantu menumbuhkan resiliensi pada dirinya. Seseorang dengan ketrampilan regulasi emosi dapat tetap tenang walaupun sedang menghadapi tekanan dalam hidup. Penelitian mengenai regulasi emosi menyebutkan bahwa kemampuan mengelola emosi atau regulasi emosi dapat membantu seseorang dalam mengontrol dirinya terutama saat menghadapi masalah dan tekanan sehingga kemampuan mengontrol diri yang baik dapat membantu seseorang mengarahkan perilakunya (Mawardah & Adiyanti, 2014).

Kemampuan meregulasi emosi menyebabkan individu memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri serta menyadari kekuatan dan keterbatssan diri. Sebuah penelitian oleh Tugade & Fredrickson (2007) menunjukkan regulasi emosi yang menghasilkan emosi positif akan sangat membantu dalam membangun resiliensi seseorang pada situasi stress atau trauma.

Kemudian apabila dikaji lebih lanjut pada aspek-aspek kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi, hasil penelitian menunjukan kurangnya kesadaran menyadari emosi, dan kurangnya kejelasan tentang emosi yang sedang dirasakan berkorelasi secara negatif dengan resiliensi. Artinya, semakin berkurang kesulitan tersebut maka semakin tinggi kemampuan resiliensi siswa. Siswa yang tidak

memiliki kesadaran emosi akan merasa sulit untuk mengidentifikasikan emosi atau perasaan yang sedang ia rasakan. Hal ini membuat siswa merasa bingung dengan emosinya sendiri, sehingga memungkinkan siswa untuk menyerah. Ini bisa jadi menjadi bentuk penghindaran terhadap stressor atau masalah yang dialami siswa sehingga, dalam menghadapi suatu stressor atau masalah siswa tidak mampu menghadapinya dan terpuruk dalam masalah atau bisa dikatakan siswa menjadi tidak resilien.

Mawardah dan Adiyanti (2014) yang mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk megungkapkan emosi baik secara lisan maupun tulisan yang dapat meningkatkan kesehatan fisik maupun mental saat individu mengalami pristiwa yang dianggap negatif. Sedangkan dalam penelitian ditemukan bahwa siswa memiliki kecenderungan untuk kurang menyadari dan mengakui emosi dan kurangnya tingkat kejelasan dan pengetahuan individu terhadap emosi yang sedang dialami. Siswa tidak mampu mengetahui emosi apa yang ia rasakan. Hal ini membuat seseorang tidak bisa meregulasikan emosinya.

Sesuai dengan Gratz & Roemer (2004) individu yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi kurang mampu mengatur emosi yang sedang dialaminya. Ketika mengalami emosi yang negatif, orang biasanya tidak dapat berfikir dengan jernih dan melakukan tindakan di luar kesadaran. Begitupun saat menghadapi suatu masalah, individu yang memiliki kesulitan dalam meregulasi emosi akan menjadi tidak resilien.

Untuk meningkatkan resiliensi, maka siswa perlu untuk mengurangi kesulitan regulasi emosi, terutama yang berkaitan dengan kurangnya kesadaran

menyadari emosi, dan kurangnya kejelasan tentang emosi yang sedang dirasakan. Siswa perlu memahami emosinya sehingga bisa menunjukan emosinya sesuai dengan tujuan sehingga ketika menghadapi suatu kesulitan atau tuntutan yang menekan, siswa mampu menghadapinya dan mengembangkan sikap yang resilien.

Hasil penelitian juga menunjukan bahwa kurangnya respon emosional, kesulitan mencapai tujuan, kesulitan mengendalikan impuls, dan akses terbatas untuk strategi regulasi emosi tidak berkorelasi dengan resiliensi. Temuan ini menjadi menarik karena pada penelitian Fitri & Rakhmawati (2013) tidak mengkorelasikan masing-masing aspek regulasi emosi.

4.3 Implikasi Penelitian

Sesuai dengan temuan penelitian, maka terdapat beberapa implikasi yang bisa dilakukan, implikasi tersebut adalah:

(1) Tanamkan sikap saling mendukung dan kedekatan antar siswa, agar saat siswa menghadapi masalah, teman dapat membantu meringankan beban dan menguatkan siswa.

(2) Membentuk kelompok belajar dimana siswa saling membantu sama lain, agar ketika siswa memiliki kesulitan, teman satu dengan yang lain dapat saling membantu.

(3) Memotivasi siswa agar mampu bangkit kembali setelah menghadapi kondisi yang sulit dan menekan.

(4) Membantu siswa untuk dapat mengekspresikan emosinya dan memiliki pengetahuan tentang bagaimana sikap yang benar ketika menghadapi suatu keadaan yang sulit atau menekan.

(5) Mendorong siswa untuk memahami emosi yang sedang di rasakan, sehingga ketika dihadapkan dengan suatu kondisi yang menekan, siswa mampu menunjukan emosi yang tepat dalam menghadapinya.

4.4 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan sesungguhnya dan semaksimal mungkin untuk mendapatkan hasil yang seakurat mungkin, namun penelitian ini memiliki keterbatasan dalam beberapa kondisi. Dibawah ini adalah keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu:

(1) Peneliti berfokus memprediksi resiliensi dari sisi dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi.

(2) Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan masih terbatas pada siswa Sekolah Menengah Pertama.

(3) Desain dalam penelitian terbatas pada penelitian korelasi tidak menggunakan eksperimen atau *mixed method*.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan pembahasan penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dan kesulitan emosi dengan resiliensi siswa SMP di Kecamatan Ylogomulyo dan Kecamatan Temanggung maka daat disimpulkan sebagai berikut :

5.1.1 Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan siswa dari orang-orang disekitarnya, maka semakin tinggi pula resiliensi siswa.

5.1.2 Terdapat hubungan yang signifikan antara kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung. Artinya semakin berkurang kesulitan regulasi emosi pada siswa, maka semakin tinggi resiliensi siswa.

5.1.3 Ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kesulitan regulasi emosi dengan resiliensi siswa SMP di Kecamatan Tlogomulyo dan Kecamatan Temanggung. Artinya semakin tinggi dukungan sosial dan semakin berkurang kesulitan regulasi emosi siswa, maka semakin tinggi resiliensi siswa.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

5.2.1 Guru BK

Bagi guru BK disarankan untuk : (a) lebih banyak memberikan perhatian dan memotivasi siswa pada saat layanan BK; (b) membantu siswa untuk dapat mengembangkan sikap resilien melalui layanan bimbingan kelompok; (c) membantu siswa untuk dapat memahami emosi yang dirasakan melalui layanan bimbingan konseling; (d) membantu siswa untuk dapat mengembangkan sikap memahami, peduli, dan menghargai orang lain melalui layanan bimbingan kelompok; (e) memberikan informasi melalui layanan konsultasi dan *home visit* kepada guru dan orang tua tentang pentingnya memberikan dukungan sosial kepada siswa.

5.2.2 Peneliti Lanjutan

Bagi peneliti lanjutan disarankan untuk: (a) melakukan penelitian kualitatif atau *mixed method* agar dapat memahami lebih mendalam tentang resiliensi; (b) melakukan penelitian dengan *setting* yang berbeda seperti SD, SMA/SMK, dan Perguruan Tinggi dengan membandingkan setiap jenjang; (c) melakukan pengembangan penelitian mengenai resiliensi dengan menggunakan variabel lain yang lebih spesifik di luar dukungan sosial dan regulasi emosi, seperti Spiritualitas karena penelitian spritualitas menunjukkan kualitas yang membantu individu dalam mengatasi kondisi stres dalam hidup dan menyediakan perlindungan pada individu dan menghadapi

depresi dan stres, sehingga dapat diketahui besarnya sumbangan variabel lain terhadap resiliensi.

DAFTAR PUSTAKA

Adiyanti, M. M. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi, Vol 41, 60-73.*

Ahyani, L. N. & Kumalasari. F (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian. Kudus: Universitas Muria Kudus.*

Apollo dan Cahyadi. 2012. *Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri*. Jurnal Widya Warta No.02 Vol.0854-1981. *Approach,* Boston: Pearson Education, Inc.

Aza, I.N; Atmoko A; Hitipeuw I. 2019. Kontribusi Dukungan Sosial, *Self-Esteem*, dan Resiliensi terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian dan Pengembangan Vol 4 No 4*

Azwar, S. 2007. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, Saifudin. 2004. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bacchi, S., & Licinio, J. (2017). Resilience and psychological distress in psychology and medical students. *Journal Academic Psychiatry*, Vol. 41 (2), hal. 185-188.

Bart, Smet. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia : Jakarta.

Beauvais, A., Stewart, J., Denisco, & Beauvais, J. (2014). Factors related to academic success among nursing students: A descriptive correlational study. *Nurse Educational Today Elsevier*, hal.1-6 , http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2013.12.005.

Bogdan dan Taylor, 1975 dalam J. Moleong, Lexy. 1989.*Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remadja Karya.

Bucks, Daffern, & Roberton. (2012). Emotion Regulation and Aggression. Aggression and Violent Behavior. Vol. 17, 72-82. Australia.

Canthy-Mitchell, J., & Zimet, G. D. (2000) *Psychometric Properties of multidimensional scale of perceived social support in urban adolescents*. American Journal of community psychology, 28 (3), 391-400. doi: 10.1023/A: 1005109522457

Cobb,S. *(1976).*Social Support as a Moderator of Life Stress. *Journal of Psychosomatic Medicine*

Desmita, R. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.

Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan*. PT. Bandung :Remaja Rosdakarya

Dewi, G.K & Cahyani B.H. (2015). Resiliensi Pada Remaja Yatim Piatu Yang Tinggal di Pani Asuhan. *Jurnal Spirits Vol 5 No 2*

Fernanda Rojas, L. (2015). *Factors affecting academic resilience in middle school students : A case study*. Gist Education And Learningresearch Journal, 11(11), 63–78.

Gratz, D.T dan Roemer, J.J. 2004.Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 224-237

Gratz, KL, & Roemer, L. (2004). Multidimentional assesment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotionregulation scale. *Journal Of Psychopatology and Behavioral Assesment 36, 41-54.*

Gross J.J & John. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation

Gross J.J, 2014.*Handbook of Emotional Regulation second edition*, Newyork.

Gross, J. J. (2002). *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequence*. Psychophysiology journal. 39:281–291.

Gross, J.J & Ricardo, F.M. 1995. *Clinical Psychology: Sience and Practice*, Vol 2, No 2.

Gross, J.J (2007). *Handbook Of Emotion Regulation.* New York: The Guilford Press

Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. United States of America. Greenwood Publishing Group, Inc.

Grotberg, Edith H, 1999. *Tapping Your Inner Strength : How to Find the* Guilford Press.Hal 207. ISBN 978-1-4625-0350-6

Haeussler, S. A. (2013). *Emotion regulation and resilience in educational organitations : A case of German school teachers.* German: Northumbria University.

Handayani, F. 2010. Hubungan Antara Kekuatan Karakter Dengan Resiliensi Residen Narkoba Di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Terapi Dan Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional Lido.*Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

https://tirto.id/menggugat-full-day-school-byug (diakses pada 17 September 2019)

Hurlock, E. B. (1992). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga Khatimah

Ifdil dan Taufik. (2012). Urgensi Peningkatan dan Pengembangan Resiliensi Siswa di Sumatera Barat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan. Vol. XII, No. 2*

Iqbal, M. (2011). Hubungan antara self esteem dan relijiusitas terhadap resiliensi pada mahasiswa di yayasan HIMMATA. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.Jakarta: Salemba Humanika. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-363.

Kasjono, H.S & Yasril (2009). *Analisis Multivariat Untuk Penelitian Kesehatan*. Jogjakarta: Mitra Cendekia Press

Khoshaba, Maddi.2005.*Resilience at work : how to succeed no matter what life throws at you. United State of Amerika: Amacom*

King, A. Laura. 2012. *Psikologi Umum (Sebuah Pandangan Apresiatif)*. KoehlerPublisher, Inc

Koole, L.Sander. (2009). *The psychology of emotion regulation: An integrative review*. University Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands

Krori., S. (2011). Developmental Psychology. *Homeopathic Journal, Vol 4 No. 3 hal 420.*

Kurniasih, W. (2013). Regulasi emosi pada remaja yang memiliki pola asuh otoriter. *Naskah Terbuka, Fakultas Psikologi Universitas Surakarta*: Surakarta

Lenz, A. S., Soler, I. G., Dell'aquilla J., & Uribe, P. M. (2017). Translation and Cross-Cultural Adaptation of Assessments for Use in Counseling Research. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 50 (4), 224-231.

Lestari, K. (2007). *Hubungan antara bentuk-bentuk dukungan sosial dengan tingkat resiliensi penyintas gempa di desa Canan, kecamatan Wedi, kabupaten Klaten*.

Martin, A., & Marsh, H. (2003). Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment. *AARE/NZARE* (pp. 1-12). New Zealand: Joint AARE/NZARE Conference.

Masten, A., (2001). Ordinary Magic, Resilience Processes in Development**,** *American Psychologist Journal,* Vol. 56. No. 3.

Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya. *Jurnal Psikologi*, *41*(1), 60-73.

Monks, dkk. (1994). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: University Press NY:Holt, Rinehart and Winston, Inc.

Mulia, L.O;Elita, V;Wofers,R. 2014. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Resiliensi Remaja di Panti Asuhan.*Jurnal JOM PSIK Vol 1 No 2*

Munawaroh E, & Mashudi E. A. (2018). *Resiliensi : Kemampuan Bertahan dalam Tekanan dan Bangkit dari Keterpurukan.* Semarang:CV. Pilar Nusantara

Nasution. 2011. *Metode Research Penelitian Ilmiah.* Jakarta: PT Bumi Aksara.

Oktaviana, A. (2013). Hubungan Locus of Control dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Remaja Penyandang Tuna Rungu. *Ejournal Psikologi*

Papalia, D. E, Olds. S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia. Jakarta:*Salemba Humanika

Priantini, R.D, Stanislaus S, Rizki B.M. (2019). Apakah Kesulitan Regulasi Emosi Berpengaruh Terhadap Dangerous Driving Brhavior Sopir Bus Antar-Kota?. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol 21. No. 2, Agustus 2019, pp.99-109*

Priyatno, D. (2010). *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.

Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being.

Publications, Inc

Purwati S. (2012). *Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitar Indonesia.* Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Program Studi Sarjana Strata-1 Universitas Indonesia

Rahmawati, W. K. 2017. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2 (1 Oktober).

Rahmawati, W. K. 2017. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1 Oktober).

Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor*: *7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacles.* New York : Broadway Books

Resilience to Deal with Anything. Oakland, CA : New Harbinger

Sarafino, E. P. 2006. *Health Psychology*. Inggris: John Willey & Sons.

Sarwono. 2011. *Psikologi Remaja.Edisi Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sayekti, E. 2017. *Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YAROBI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017* (Doctoral dissertation, IAIN Salatiga).

Siebert, A (2005). *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive UnderPressure, and Bounce Back from Setbacks*. California: Berret-

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,*

Sukmaningpraja, A; Santhoso F.H. 2016. Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. *Gadjah Mada Journal of Psychology Vol 2 No 3*

Taylor, S. (2015). *Health psychology* (9th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Triyana, M., Hardjajani, T., & Karyanta, N. (2015). Hubungan antara resiliensi dan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Universitas Sebelas Maret*, 1-13.

Tugade M.M & Frederickson, B.L (2006). *Regulation of Positive Emotion: Emotion Stragegies That Promotes Resilience.* Journal of Happiness Studies,8,311-333.

Tugade M.M; Fredickson B.L. 2006. Regulatiom of Positive Emotion: Emotion Regulation Strategies That Promote Resilience. *Journal of Happiness Studies 8: 311-333*

Wagnil G. M & Young H. M. (1987). *The Resilience Scale*

Wagnild, G. &. Young (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement 1(2)*, 165-178.

Widuri, L, E. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Journal Psikologi,9(2) , 148 -150.*

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment , 52* (1), 30-41.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Pedoman Wawancara dengan Guru BK

PEDOMAN WAWANCARA GURU BK
(DATA AWAL)

A. Tujuan Wawancara : Untuk mengetahui gambaran resiliensi siswa SMP Negeri 1 Tlogomulyo.

B. Interviewee : Guru BK

C. Interviewer : Zakia Noorrahma Aziza

D. Pelaksanaan

1) Hari/tanggal :

2) Waktu :

3) Tempat : Ruang BK SMP Negeri 1 Tlogomulyo

E. Pertanyaan Wawancara :

1) Bagaimana gambaran resiliensi siswa di sekolah ini?

2) Apa saja masalah di sekolah ini yang membutuhkan resiliensi siswa?

3) Apa saja penyebab kurangnya resiliensi pada siswa di sekolah?

4) Apakah faktor yang menguatkan resiliensi siswa di sekolah?

5) Bagaimana upaya sekolah khususnya guru BK dalam menangani masalah resiliensi pada siswa?

1.1 Hasil Wawancara dengan Guru BK

HASIL WAWANCARA GURU BK
(DATA AWAL)

A. Tujuan Wawancara : Untuk mengetahui gambaran resiliensi siswa SMP Negeri 1 Tlogomulyo.
A. Narasumber : Aji S.Pd (Guru BK)
B. Interviewer : Zakia Noorrahma Aziza
C. Pelaksanaan
   1) Hari/tanggal : Kamis/ 10 Oktober 2019
   2) Waktu : Pukul 11.00 – 12.00 WIB
   3) Tempat : Ruang BK SMP Negeri 1 Tlogomulyo.
D. Pertanyaan Wawancara :

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana gambaran resiliensi siswa di sekolah ini?	Resiliensi berarti daya tahan siswa ya mbak? Secara umum ya, masih perlu ditingkatkan. Kita melihatnya kan dari masalah yang timbul. Karena sampai dengan hari ini masih saja terdapat banyak masalah yang berakar dari kurangnya daya tahan atau daya juang siswa saat menghadapi masalah. Masih banyak siswa yang belum memiliki daya tahan tersebut.
2.	Apa saja masalah di sekolah ini yang membutuhkan resiliensi siswa?	Kalau bicara mengenai masalah yang membutuhkan daya tahan siswa, berarti meliputi semua masalah dong mbak, ya to? Masalah apa saja kalau anak tidak bisa menghadapi dan memiliki daya juang, ya gak bakal jalan. Masalah yang sering tejadi di sini seperti membolos, siswa kesulitan mengikuti pelajaran sampai guru mata pelajaran datang ke saya meminta untuk membantu mendorong anak untuk bisa mengikuti pelajaran dengan baik, lainnya ya ada

		yang bermasalah dengan teman, namanya anak kan mbak, miskomunikasi bisa ribut. Ya kurang lebih seperti itulah masalah yang ada..
3.	Apa saja penyebab kurangnya resiliensi pada siswa di sekolah?	Kalau untuk penyebab kurangnya daya tahan siswa dalam meghadapi masalah, saya rasa mungkin dari siswanya sendiri yang merasa tidak mampu, mudah merasa menyerah, jadi kalau menghadapi suatu kesulitan, langsung merasa 'ah aku ga kuat menyelesaikan, bolos aja lah' itu contohnya, lainnya merasa tidak mendapat apa ya, dukungan dari orang sekitarnya. Kan kalu kita sedang menghadapi kesulitan, paling baik itu kalau ada yang mendampingi kan? Yang membantu lah, entah itu menguatkan, memberi masukan, mendampingi, kan masing-masing anak beda mbak keadaannya, maksudnya mungkin ada yang orang tuanya selalu mendampingi, ada yang orang tuanya sibuk, ada yang punya teman yang bisa membantu, ada yang tidak, kan gitu mbak.
4.	Apakah faktor yang menguatkan resiliensi siswa di sekolah?	Loh, sudah tadi kan saya bilang, mungkin dari orang tua atau teman-temannya, guru juga bisa, saya juga ada. Yang memberikan dukungan artinya mau membantu, mau menemani, mendampingi siswa kalu sedang kesulitan kan, ya orang-orang di sekitar anak itu lah yang memberi penguatan.
5.	Bagaimana upaya sekolah khususnya guru BK dalam	Saya memberikan dorongan, menguatkan siswa,

	menangani masalah resiliensi pada siswa?	memberikan informasi juga, biasanya saya memberikan klasikal tentang pentingnya memiliki daya tahan ketika menghadapi masalah. Saat menghadapai masalah bagaimana seharusnya menghadapinya, jangan malah merasa tidak mampu, tapi harus dihadapi, saya juga mendorong para siswa untuk memiliki kedekatan satu sama lain, agar ketika memiliki suatu kesulitan, teman bisa membantu, seperti itu.

Lampiran 2

Instrumen Penelitian

Resilience Scale

Resilience		Resiliensi
Personal Competence		**Kompetensi Pribadi**
1	Follow through with plan	Mengikuti sesuai dengan rencana
2	Able to depend on self more than anyone	Mampu bergantung pada diri sendiri lebih dari siapa pun
3	Keeping interested in things is important	Penting untuk selalu tetap tertarik pada banyak hal
4	I can be on my own if i have to	Saya bisa sendiri jika memang itu harus
5	I feel proud that i have accomplised things	Saya merasa bangga bahwa saya telah menyelesaikan banyak hal
6	I feel that i can handle many things at a time	Saya merasa bahwa saya dapat menangani banyak hal sekaligus
7	I am determined	Saya tekun
8	I can get through difficult times because of experience	Saya bisa melewati masa-masa sulit karena pengalaman
9	I have self-discipline	Saya memiliki disiplin diri
10	In an emergency, people can rely on me	Dalam keadaan darurat, orang-orang bisa mengandalkan saya
11	I can usually look at situation in number of ways	Saya biasanya dapat melihat situasi dengan berbagai cara
12	When in difficult situation, can usually find way out	Ketika dalam situasi sulit, saya biasanya bisa mencari jalan keluar
13	I have enough energy to do what i have to do	Saya memiliki energi yang cukup untuk melakukan apa yang harus saya lakukan
14	I usually manage one way or other	Saya biasanya mengelola sesuatu dengan satu cara atau cara lain
15	My belief in my self gets me through hard times	Keyakinan saya pada diri saya membuat saya melewati masa-masa sulit

16	I keep interested in things	Saya tetap tertarik pada banyak hal
17	Sometimes i make myself do things whether i want to or not	Terkadang saya membuat diri saya melakukan hal-hal yang entah itu saya mau atau tidak
Acceptance of self and life		**Penerimaan Diri dan Kehidupan**
1	I am friend with myself	Saya berteman dengan diri saya sendiri
2	I take things one day at a time	Saya mengambil beberapa hal dalam sehari sekaligus
3	My life has meaning	Hidup saya memiliki makna
4	It’s okay if there are people who don’t like me	Tidak apa-apa jika ada orang yang tidak menyukai saya
5	I usually take things in stride	Saya biasanya menghadapi beberapa hal dengan tenang
6	I seldom wonder what the point of it all is	Saya mengambil beberapa hal dalam sehari sekaligus
7	I do not dwell on things that i can’t do anything about	Saya tidak memikirkan hal-hal yang tidak bisa saya lakukan
8	I can usually find something to laugh about	Saya biasanya dapat menemukan sesuatu untuk ditertawakan

Social Support Scale

Multidimensional Scale of Perceived Social Support		
Significant Other		**Orang yang Berarti**
1	There is a special person who is around when i am in need	Ada orang istimewa di sekitar saya ketika dibutuhkan saya
2	There is a special person with whom i can share joys and sorrow	Ada orang istimewa di mana saya dapat berbagi suka dan duka
3	I have a special person who is a real source of comfort to me	Saya memiliki orang istimewa yang merupakan sumber penghiburan yang nyata bagi saya
4	There is a special person in my life who cares about my feelings.	Ada seseorang yang spesial dalam hidup saya yang peduli dengan perasaan saya.
Family		**Keluarga**
1	My family really tries to help me	Keluarga saya benar-benar mencoba membantu saya
2	I get the emotional help & support i need from my family	Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang dibutuhkan saya dari keluarga saya
3	I can talk about my problems with my family.	Saya dapat berbicara tentang masalah saya dengan keluarga saya.
4	My family is willing to help me make decisions.	Keluarga saya bersedia membantu saya membuat keputusan.
Friends		**Teman**
1	My friends really try to help me	Teman-teman saya benar-benar berusaha membantu saya
2	I can count on my friends when things go wrong.	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika ada masalah.
3	I have friends with whom I can share my joys and sorrows.	Saya punya teman yang bisa berbagi suka dan duka.
4	I can talk about my problems with my friends.	Saya bisa membicarakan masalah saya dengan teman-teman saya.

Difficulties in Emotion Regulation Scale

Difficulties in Emotion Regulation Scale		Kesulitan Regulasi Emosi
Nonacceptance of Emotional Responses (nonacceptance)		**Kurangnya Respon Emosional**
1	When i'm upset, i feel guilty for feeling that way	Ketika saya kesal, saya merasa bersalah karena merasa seperti itu
2	When i'm upset, i become embarrassed for feeling that way	Ketika saya kesal, saya menjadi malu karena merasa seperti itu
3	When i'm upset, i become angry for feeling that way	Ketika saya kesal, saya menjadi marah karena merasa seperti itu
4	When i'm upset, i feel like i am weak	
5	When i'm upset, i feel ashamed with myself for feeling that way	Ketika saya kesal, saya merasa saya lemah
6	When i'm upset, i feel irritated with myself for feeling that way	Ketika saya kesal, saya merasa kesal pada diri sendiri karena merasa demikian
Difficulties Engaging in Goal-Directed Behavior (Goals)		**Kesulitan Mencapai Tujuan**
1	When I'm upset, I have difficulty concentrating	Ketika saya kesal, saya kesulitan berkonsentrasi
2	When I'm upset, I have difficulty focusing on other things	Ketika saya kesal, saya kesulitan fokus pada hal-hal lain
3	When I'm upset, I have difficulty getting work done	Ketika saya kesal, saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan
4	When I'm upset, I have difficulty thinking about anything else	Ketika saya kesal, saya kesulitan memikirkan hal lain
5	When I'm upset, I can still get things done.	Ketika saya kesal, saya masih bisa menyelesaikan sesuatu.
Impulse Control Difficulties (Impulse)		**Kesulitan Mengendalikan Impuls**
1	When i'm upset, i lose control over my behaviors	Ketika saya kesal, saya kehilangan kendali atas perilaku saya
2	When i'm upset, i have difficulty controlling my behaviours	Ketika saya kesal, saya mengalami kesulitan untuk mengendalikan perilaku saya
3	When i'm upset, i become out of control	Ketika saya kesal, saya menjadi tidak terkendali
4	When i'm upset, i feel out of control	Ketika saya kesal, saya merasa di luar kendali

5	I experience my emotions as overwhelming and out of control.	Saya merasakan bahwa emosi saya besar sekali dan di luar kendali.
6	When I'm upset, I feel like I can remain in control of my behaviors.	Ketika saya kesal, saya merasa seperti saya bisa tetap mengendalikan perilaku saya.
Lack of Emotional Awareness (Awareness)		**Kurangnya Kesadaran & Mengakui Emosi**
1	I pay attention to how i feel	Saya memperhatikan bagaimana perasaan saya
2	When i'm upset, i acknowledge my emotions	Ketika saya kesal, saya mengakui emosi saya
3	When i'm upset, i believe that my feelings are valid and important	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa perasaan saya valid dan penting
4	I care about what i am feeling	Saya peduli dengan apa yang dirasakan saya
5	I am attentive to my feelings.	Saya memperhatikan perasaan saya.
6	When I'm upset, I take time to figure out what I'm really feeling.	Ketika saya kesal, saya meluangkan waktu untuk mencari tahu apa yang sebenarnya dirasakan saya
Limited Access to Emotion Regulation Strategies (Strategies)		**Akses Terbatas Untuk Strategi Regulasi Emosi**
1	When i'm upset, i believe that i'll end up feeling very depressed	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa pada akhirnya saya akan merasa sangat tertekan
2	When i'm upset, i believe that i will remain that way for a long time	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa saya akan tetap seperti itu untuk waktu yang lama
3	When i'm upset, it takes me a long time to feel better	Ketika saya kesal, saya butuh waktu yang lama untuk merasa lebih baik
4	When i'm upset, i believe that there is nothing i can do to make myself feel better	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa tidak ada yang bisa dilakukan saya untuk membuat diri saya merasa lebih baik
5	When i'm upset, i know that i can find a way to eventually feel better	Ketika saya kesal, saya tahu bahwa saya bisa menemukan cara untuk akhirnya merasa lebih baik
6	When i'm upset, i start to feel very bad about my self	Ketika saya kesal, saya mulai merasa sangat buruk tentang diri saya
7	When I'm upset, I believe that wallowing in it is all I can do.	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa yang bisa saya lakukan adalah menghadapinya.

8	When I'm upset, my emotions feel overwhelming.	Ketika saya kesal, emosi saya terasa berlebihan.
Lack of Emotional Clarity (CLARITY)		**Kekurangan Pengetahuan Emosi yang Dialami**
1	I have no idea how i am feeling	Saya tidak tahu bagaimana perasaan saya
2	I am confused about how i feel	Saya bingung bagaimana perasaan saya
3	I know exactly how i am feeling	Saya tahu persis bagaimana perasaan saya
4	I am clear about my feelings	Saya jelas tentang perasaan saya
5	I have difficulty making sense out of my feelings	Saya kesulitan memahami perasaan saya

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
LEMBAGA PENGEMBANGAN PENDIDIKAN DAN PROFESI
PUSAT LAYANAN BAHASA DAN PELATIHAN PENDIDIKAN
Gedung Prof. Satmoko Lab Terpadu LPTK Lantai 3 UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
Telp.: (024) 8508079 / 085802523382, Laman: http://p2b.unnes.ac.id

SURAT KETERANGAN
No.: B/4413/UN37.3.2.3/TU.00/2019

Dengan ini, Pusat Layanan Bahasa dan Pelatihan Pendidikan (PLBPP) Lembaga Pengembangan Pendidikan dan Profesi Universitas Negeri Semarang menyatakan bahwa instrumen penelitian saudara:

Nama	:	Zakia Noorrahma Aziza
NIM	:	1301415061
Judul Instrumen	:	*Resilience Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support*, dan *Difficulties in Emotion Regulation Scale*

telah melalui proses *translation* dan *back translation* oleh tim PLBPP. Demikian surat keterangan ini kami buat, untuk digunakan sebagaimana mestinya. Terimakasih.

Semarang, 1 Oktober 2019
Kepala PLBPP

Mohamad Ikhwan Rosyidi S.S., M.A.
NIP 198012062009121001

Lampiran 3

Kisi – Kisi Instrumen

Kisi-kisi Instrumen Resiliensi

No.	Item	Translate 1	Translate 2	Kesimpulan	Item
I	**Personal Competence**	**Kompetensi Pribadi**	**Personal Competence**	**Kompetensi Pribadi**	
1	Follow through with plan	Mengikuti sesuai dengan rencana	Follow through with plan	Mengikuti sesuai dengan rencana	Ketika mengerjakan tugas saya mengikuti sesuai rencana
2	Able to depend on self more than anyone	Mampu bergantung pada diri sendiri lebih dari siapa pun	Able to depend on myself more than anyone	Mampu bergantung pada diri sendiri lebih dari siapa pun	Saya bisa bergantung pada diri sendiri lebih dari siapa pun
3	Keeping interested in things is important	Penting untuk selalu tetap tertarik pada banyak hal	It's important to always be interested in many things	Penting untuk selalu tetap tertarik pada banyak hal	Penting untuk tetap belajar pada banyak pelajaran
4	I can be on my own if i have to	Saya bisa sendiri jika memang itu harus	I can be on my own if I have to	Saya bisa sendiri jika memang itu harus	Saya bisa sendiri jika saya harus begitu
5	I feel proud that i have accomplised things	Saya merasa bangga bahwa saya telah menyelesaikan banyak hal	I feel proud that I have accomplished things	Saya merasa bangga bahwa saya telah menyelesaikan banyak hal	Saya merasa bangga bahwa saya telah menyelesaikan tugas-tugas
6	I feel that i can handle many things at a time	Saya merasa bahwa saya dapat menangani banyak hal sekaligus	I feel that I can handle many things at a time	Saya merasa bahwa saya dapat menangani banyak hal sekaligus	Saya merasa bahwa saya bisa menyelesaikan banyak tugas sekaligus

7	I am determined	Saya tekun	I am determined	Saya tekun	Saya tekun
8	I can get through difficult times because of experience	Saya bisa melewati masa-masa sulit karena pengalaman	I can get through difficult times because of experience	Saya bisa melewati masa-masa sulit karena pengalaman	Saya berpengalaman melewati kesulitan
9	I have self-discipline	Saya memiliki disiplin diri	I have self-discipline	Saya memiliki disiplin diri	Saya disiplin
10	In an emergency, people can rely on me	Dalam keadaan darurat, orang-orang bisa mengandalkan saya	In an emergency, people can rely on me	Dalam keadaan darurat, orang-orang bisa mengandalkan saya	Dalam keadaan darurat, saya bisa diandalkan orang lain
11	I can usually look at situation in number of ways	Saya biasanya dapat melihat situasi dengan berbagai cara	I can usually look at situation in number of ways	Saya biasanya dapat melihat situasi dengan berbagai cara	Biasanya saya dapat menghadapi situasi dengan berbagai cara
12	When in difficult situation, can usually find way out	Ketika dalam situasi sulit, saya biasanya bisa mencari jalan keluar	When in difficult situation, I can usually find way out	Ketika dalam situasi sulit, saya biasanya bisa mencari jalan keluar	Ketika dalam situasi sulit, saya biasanya bisa menemukan jalan keluar
13	I have enough energy to do what i have to do	Saya memiliki energi yang cukup untuk melakukan apa yang harus saya lakukan	I have enough energy to do what i have to do	Saya memiliki energi yang cukup untuk melakukan apa yang harus saya lakukan	Saya memiliki energi yang cukup untuk mengerjakan tugas
14	I usually manage one way or other	Saya biasanya mengelola sesuatu dengan satu cara atau cara lain	I usually manage one way or other	Saya biasanya mengelola sesuatu dengan satu cara atau cara lain	Saya biasanya mengerjakan tugas dengan satu cara atau cara lain

15	My belief in my self gets me through hard times	Keyakinan saya pada diri saya membuat saya melewati masa-masa sulit	My belief in my self gets me through hard times	Keyakinan saya pada diri saya membuat saya melewati masa-masa sulit	Keyakinan pada diri sendiri membuat saya bisa melewati masa sulit
16	I keep interested in things	Saya tetap tertarik pada banyak hal	I keep interested in things	Saya tetap tertarik pada banyak hal	Saya memelihara ketertarikan pada banyak pelajaran
17	Sometimes i make myself do things whether i want to or not	Terkadang saya membuat diri saya melakukan hal-hal yang entah itu saya mau atau tidak	Sometimes I make myself do things whether I want to or not	Terkadang saya membuat diri saya melakukan hal-hal yang entah itu saya mau atau tidak	Terkadang saya tetap mengerjakan tugas yang entah itu saya mau atau tidak
II	**Acceptance of self and life**	**Penerimaan Diri dan Kehidupan**	**Acceptance of self and life**	**Penerimaan Diri dan Kehidupan**	
1	I am friend with myself	Saya berteman dengan diri saya sendiri	I am friend with myself	Saya berteman dengan diri saya sendiri	Saya bersahabat dengan diri sendiri
2	I take things one day at a time	Saya mengambil beberapa hal dalam sehari sekaligus	I take things one day at a time	Saya mengambil beberapa hal dalam sehari sekaligus	Saya menyelesaikan beberapa tugas dalam sehari sekaligus
3	My life has meaning	Hidup saya memiliki makna	My life has meaning	Hidup saya memiliki makna	Hidup saya bermakna
4	It’s okay if there are people who don’t like me	Tidak apa-apa jika ada orang yang tidak menyukai saya	It’s okay if there are people who don’t like me	Tidak apa-apa jika ada orang yang tidak menyukai saya	Tidak apa-apa jika ada orang yang tidak menyukai saya

5	I usually take things in stride	Saya biasanya menghadapi beberapa hal dengan tenang	I usually take things in stride	Saya biasanya menghadapi beberapa hal dengan tenang	Saya biasanya menghadapi beberapa tugas dengan tenang
6	I seldom wonder what the point of it all is	Saya jarang bertanya-tanya apa gunanya itu semua	I seldom wonder what the point of it all is	Saya jarang bertanya-tanya apa gunanya itu semua	Saya jarang meragukan apa gunanya berbagai kesulitan ini
7	I do not dwell on things that i can’t do anything about	Saya tidak memikirkan hal-hal yang tidak bisa saya lakukan	I do not dwell on things that I can’t do anything about	Saya tidak memikirkan hal-hal yang tidak bisa saya lakukan	Saya tidak memikirkan tugas yang tidak bisa saya lakukan
8	I can usually find something to laugh about	Saya biasanya dapat menemukan sesuatu untuk ditertawakan	I can usually find something to laugh about	Saya biasanya dapat menemukan sesuatu untuk ditertawakan	Saya biasanya bisa menemukan hiburan

Kisi-kisi Instrumen Dukungan Sosial

No	Item	Translate 1	Translate 2	Kesimpulan	Item
I	**Significant Others**	**Orang yang Berarti**	**Significant Others**	**Orang yang Berarti**	
1.	There is a special person who is around when i am in need	Ada orang istimewa di sekitar saya ketika dibutuhkan saya	There is a special person who is around when i am in need	Ada orang istimewa di sekitar saya ketika saya membutuhkan	Ada orang istimewa di sekitar saya ketika saya membutuhkan
2.	There is a special person with whom i can share joys and sorrow	Ada orang istimewa di mana saya dapat berbagi suka dan duka	There is a special person with whom I can share joys and sorrow	Ada orang istimewa yang dengannya saya dapat berbagi suka dan duka	Ada orang istimewa yang dengannya saya dapat berbagi suka dan duka
3	I have a special person who is a real source of comfort to me	Saya memiliki orang istimewa yang merupakan sumber penghiburan yang nyata bagi saya	I have a special person who is a real source of comfort to me	Saya memiliki orang istimewa yang benar-benar menjadi sumber kesenangan bagi saya	Saya memiliki orang istimewa yang benar-benar menjadi sumber kesenangan bagi saya
4	There is a special person in my life who cares about my feelings.	Ada seseorang yang spesial dalam hidup saya yang peduli dengan perasaan saya.	There is a special person in my life who cares about my feelings.	Ada seseorang yang spesial dalam hidup saya yang peduli dengan perasaan saya.	Ada seseorang yang spesial dalam hidup saya yang peduli dengan perasaan saya.
II	**Family**	**Keluarga**	**Family**	**Keluarga**	
1	My family really tries to help me	Keluarga saya benar-benar mencoba membantu saya	My family really tries to help me	Keluarga saya benar-benar berusaha membantu saya	Keluarga saya benar-benar berusaha membantu saya
2	I get the emotional help & support i need from my family	Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang	I get the emotional help & support i need from my family	Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang dibutuhkan dari keluarga saya	Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang

		dibutuhkan saya dari keluarga saya			dibutuhkan dari keluarga saya
3	I can talk about my problems with my family.	Saya dapat berbicara tentang masalah saya dengan keluarga saya.	I can talk about my problems with my family.	Saya dapat membicarakan tentang permasalahan saya dengan keluarga	Saya dapat membicarakan tentang permasalahan saya dengan keluarga
4	My family is willing to help me make decisions.	Keluarga saya bersedia membantu saya membuat keputusan.	My family is willing to help me make decisions.	Keluarga saya bersedia membantu saya membuat keputusan.	Keluarga saya bersedia membantu saya membuat keputusan.
III	**Friends**	**Teman**	**Friends**	**Teman**	
1	My friends really try to help me	Teman-teman saya benar-benar berusaha membantu saya	My friends really try to help me	Teman-teman saya benar-benar berusaha membantu saya	Teman-teman saya benar-benar berusaha membantu saya
2	I can count on my friends when things go wrong.	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika ada masalah.	I can count on my friends when things go wrong.	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika ada masalah	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika ada masalah
3	I have friends with whom I can share my joys and sorrows.	Saya punya teman yang bisa berbagi suka dan duka.	I have friends with whom I can share my joys and sorrows.	Saya punya teman yang bisa berbagi suka dan duka.	Saya punya teman yang bisa berbagi suka dan duka.
4	I can talk about my problems with my friends.	Saya bisa membicarakan masalah saya dengan teman-teman saya.	I can talk about my problems with my friends.	Saya dapat membicarakan permasalah saya dengan teman-teman saya.	Saya dapat membicarakan permasalah saya dengan teman-teman saya.

Kisi-kisi Instrumen Kesulitan Regulasi Emosi

No	Item	Translate 1	Translate 2	Kesimpulan	Keterangan
I	**Nonacceptance**	**Non-penerimaan**	**Nonacceptance**	**Non-penerimaan**	
1	When i'm upset, i feel guilty for feeling that way	Ketika saya kesal, saya merasa bersalah karena merasa seperti itu	When I'm upset, I feel guilty for feeling that way	Ketika saya kesal, saya merasa bersalah atas perasaan tersebut	Ketika saya kesal, saya merasa bersalah atas perasaan tersebut
2	When i'm upset, i become embarrassed for feeling that way	Ketika saya kesal, saya menjadi malu karena merasa seperti itu	When I'm upset, I become embarrassed for feeling that way	Ketika saya kesal, saya menjadi malu atas perasaan tersebut	Ketika saya kesal, saya menjadi malu atas perasaan tersebut
3	When i'm upset, i become angry for feeling that way	Ketika saya kesal, saya menjadi marah karena merasa seperti itu	When I'm upset, I become angry for feeling that way	Ketika saya kesal, saya menjadi marah atas perasaan tersebut	Ketika saya kesal, saya menjadi marah atas perasaan tersebut
4	When i'm upset, i feel like i am weak	Ketika saya kesal, saya merasa saya lemah	When I'm upset, i feel like i am weak	Ketika saya kesal, saya merasa seolah-olah saya lemah	Ketika saya kesal, saya merasa seolah-olah saya lemah
5	When i'm upset, i feel ashamed with myself for feeling that way	Ketika saya kesal, saya merasa malu dengan diri saya karena merasa demikian	When I'm upset, I feel ashamed with myself for feeling that way	Ketika saya kesal, saya merasa malu dengan diri sendiri atas perasaan tersebut	Ketika saya kesal, saya merasa malu dengan diri sendiri atas perasaan tersebut
6	When i'm upset, i feel irritated with myself for feeling that way	Ketika saya kesal, saya merasa kesal pada diri sendiri karena merasa demikian	When I'm upset, I feel irritated with myself for feeling that way	Ketika saya kesal, saya merasa kesal pada diri sendiri atas perasaan tersebut	Ketika saya kesal, saya merasa kesal pada diri sendiri atas perasaan tersebut
II	**Goals**	**Tujuan**	**Goals**	**Tujuan**	

1	When I'm upset, I have difficulty concentrating	Ketika saya kesal, saya kesulitan berkonsentrasi	When I'm upset, I have difficulty concentrating	Ketika saya kesal, saya kesulitan berkonsentrasi	Ketika saya kesal, saya kesulitan berkonsentrasi
2	When I'm upset, I have difficulty focusing on other things	Ketika saya kesal, saya kesulitan fokus pada hal-hal lain	When I'm upset, I have difficulty focusing on other things	Ketika saya kesal, saya kesulitan fokus pada hal-hal lain	Ketika saya kesal, saya kesulitan fokus pada hal-hal lain
3	When I'm upset, I have difficulty getting work done	Ketika saya kesal, saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan	When I'm upset, I have difficulty getting work done	Ketika saya kesal, saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan	Ketika saya kesal, saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan
4	When I'm upset, I have difficulty thinking about anything else	Ketika saya kesal, saya kesulitan memikirkan hal lain	When I'm upset, I have difficulty thinking about anything else	Ketika saya kesal, saya kesulitan memikirkan hal lain	Ketika saya kesal, saya kesulitan memikirkan hal lain
5	When I'm upset, I can still get things done.	Ketika saya kesal, saya masih bisa menyelesaikan sesuatu.	When I'm upset, I can still get things done.	Ketika saya kesal, saya masih bisa menyelesaikan sesuatu.	Ketika saya kesal, saya masih bisa menyelesaikan sesuatu.
III	**Impulse**	**Impuls**	**Impulse**	**Impuls**	
1	When i'm upset, i lose control over my behaviors	Ketika saya kesal, saya kehilangan kendali atas perilaku saya	When I'm upset, I lose control over my behaviors	Ketika saya kesal, saya kehilangan kendali atas perilaku saya	Ketika saya kesal, saya kehilangan kendali atas perilaku saya
2	When i'm upset, i have difficulty controlling my behaviours	Ketika saya kesal, saya mengalami kesulitan untuk mengendalikan perilaku saya	When I'm upset, I have difficulty controlling my behaviours	Ketika saya kesal, saya mengalami kesulitan untuk mengendalikan perilaku saya	Ketika saya kesal, saya mengalami kesulitan untuk mengendalikan perilaku saya
3	When i'm upset, i become out of control	Ketika saya kesal, saya menjadi tidak terkendali	When I'm upset, I become out of control	Ketika saya kesal, saya menjadi tidak terkendali	Ketika saya kesal, saya menjadi tidak terkendali

4	When i'm upset, i feel out of control	Ketika saya kesal, saya merasa di luar kendali	When I'm upset, I feel out of control	Ketika saya kesal, saya merasa di luar kendali	Ketika saya kesal, saya merasa di luar kendali
5	I experience my emotions as overwhelming and out of control.	Saya merasakan bahwa emosi saya besar sekali dan di luar kendali.	I experience my emotions as overwhelming and out of control.	Saya merasakan bahwa emosi saya besar sekali dan di luar kendali.	Saya merasakan bahwa emosi saya besar sekali dan di luar kendali.
6	When I'm upset, I feel like I can remain in control of my behaviors.	Ketika saya kesal, saya merasa seperti saya bisa tetap mengendalikan perilaku saya.	When I'm upset, I feel like I can remain in control of my behaviors.	Ketika saya kesal, saya merasa seperti saya bisa tetap mengendalikan perilaku saya.	Ketika saya kesal, saya merasa seperti saya bisa tetap mengendalikan perilaku saya.
IV	**Awareness**	**Kesadaran**	**Awareness**	**Kesadaran**	
1	I pay attention to how i feel	Saya memperhatikan bagaimana perasaan saya	I pay attention to how I feel	Saya memperhatikan bagaimana perasaan saya	Saya memperhatikan bagaimana perasaan saya
2	When i'm upset, i acknowledge my emotions	Ketika saya kesal, saya mengakui emosi saya	When I'm upset, I acknowledge my emotions	Ketika saya kesal, saya mengakui emosi saya	Ketika saya kesal, saya mengakui emosi saya
3	When i'm upset, i believe that my feelings are valid and important	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa perasaan saya valid dan penting	When I'm upset, I believe that my feelings are valid and important	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa perasaan saya valid dan penting	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa perasaan saya valid dan penting
4	I care about what i am feeling	Saya peduli dengan apa yang dirasakan saya	I care about what I am feeling	Saya peduli dengan apa yang dirasakan saya	Saya peduli dengan apa yang dirasakan saya

5	I am attentive to my feelings.	Saya memperhatikan perasaan saya.	I am attentive to my feelings.	Saya memperhatikan perasaan saya.	Saya memperhatikan perasaan saya.
6	When I'm upset, I take time to figure out what I'm really feeling.	Ketika saya kesal, saya meluangkan waktu untuk mencari tahu apa yang sebenarnya dirasakan saya.	When I'm upset, I take time to figure out what I'm really feeling.	Ketika saya kesal, saya meluangkan waktu untuk mencari tahu apa yang sebenarnya dirasakan saya.	Ketika saya kesal, saya meluangkan waktu untuk mencari tahu apa yang sebenarnya dirasakan saya.
V	**Strategies**	**Strategi**	**Strategies**	**Strategi**	
1	When i'm upset, i believe that i'll end up feeling very depressed	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa pada akhirnya saya akan merasa sangat tertekan	When I'm upset, i believe that I'll end up feeling very depressed	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa pada akhirnya saya akan merasa sangat tertekan	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa pada akhirnya saya akan merasa sangat tertekan
2	When i'm upset, i believe that i will remain that way for a long time	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa saya akan tetap seperti itu untuk waktu yang lama	When I'm upset, i believe that I will remain that way for a long time	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa saya akan tetap seperti itu untuk waktu yang lama	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa saya akan tetap seperti itu untuk waktu yang lama
3	When i'm upset, it takes me a long time to feel better	Ketika saya kesal, saya butuh waktu yang lama untuk merasa lebih baik	When I'm upset, it takes me a long time to feel better	Ketika saya kesal, saya butuh waktu yang lama untuk merasa lebih baik	Ketika saya kesal, saya butuh waktu yang lama untuk merasa lebih baik
4	When i'm upset, i believe that there is nothing i can do to make myself feel better	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa tidak ada yang bisa dilakukan saya untuk membuat diri saya merasa lebih baik	When I'm upset, I believe that there is nothing I can do to make myself feel better	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa tidak ada yang bisa dilakukan saya untuk membuat diri saya merasa lebih baik	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa tidak ada yang bisa dilakukan saya untuk membuat diri saya merasa lebih baik

5	When i'm upset, it takes me a long time to feel better	Ketika saya kesal, saya butuh waktu yang lama untuk merasa lebih baik	When I'm upset, it takes me a long time to feel better	Ketika saya kesal, saya butuh waktu yang lama untuk merasa lebih baik	Ketika saya kesal, saya butuh waktu yang lama untuk merasa lebih baik
6	When i'm upset, i start to feel very bad about my self	Ketika saya kesal, saya mulai merasa sangat buruk tentang diri saya	When I'm upset, I start to feel very bad about my self	Ketika saya kesal, saya mulai merasa sangat buruk tentang diri saya	Ketika saya kesal, saya mulai merasa sangat buruk tentang diri saya
7	When I'm upset, I believe that wallowing in it is all I can do.	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa yang bisa saya lakukan adalah menghadapinya.	When I'm upset, I believe that all I can do is facing it.	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa yang bisa saya lakukan adalah menghadapinya.	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa yang bisa saya lakukan adalah menghadapinya.
8	When I'm upset, my emotions feel overwhelming.	Ketika saya kesal, emosi saya terasa berlebihan.	When I'm upset, my emotions feel overwhelming.	Ketika saya kesal, emosi saya terasa berlebihan.	Ketika saya kesal, emosi saya terasa berlebihan.
VI	**Clarity**	**Kejelasan**	**Clarity**	**Kejelasan**	
1	I have no idea how i am feeling	Saya tidak tahu bagaimana perasaan saya	I have no idea how i am feeling	Saya tidak tahu bagaimana perasaan saya	Saya tidak tahu bagaimana perasaan saya
2	I am confused about how i feel	Saya bingung bagaimana perasaan saya	I am confused about how I feel	Saya bingung bagaimana perasaan saya	Saya bingung bagaimana perasaan saya
3	I know exactly how i am feeling	Saya tahu persis bagaimana perasaan saya	I know exactly how I am feeling	Saya tahu persis bagaimana perasaan saya	Saya tahu persis bagaimana perasaan saya

4	I am clear about my feelings	Saya jelas tentang perasaan saya	I am clear about my feelings	Saya memahami secara jelas perasaan saya	Saya memahami secara jelas perasaan saya
5	I have difficulty making sense out of my feelings	Saya kesulitan memahami perasaan saya	I have difficulty making sense out of my feelings	Saya kesulitan memahami perasaan saya	Saya kesulitan memahami perasaan saya

Lampiran 4

Instrumen Penelitian

PENGANTAR

Kepada, Siswa/Siswi Sekolah Menengah Pertama

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan tugas akhir yang sedang saya lakukan, saya mengharap kesediaan siswa/siswi untuk mengisi instrumen berikut sebagai data yang akan digunakan dalam penelitian. Pengukuran data ini dilakukan untuk mengetahui resiliensi yang dimiliki oleh siswa. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban adalah benar ketika Anda menjawabnya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Jawaban yang Anda berikan tidak akan berpengaruh terhadap prestasi Anda. Setiap jawaban yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya. Dimohon untuk mengisi semua pernyataan dengan lengkap. Atas partisipasi anda dalam mengisi instrumen ini, saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya

Zakia Noorrahma Aziza

Identitas Responden

Nama : _____

Kelas/Jenis Kelamin : _____(L / P)

Sekolah : _____

Usia : _____

SELAMAT MENGERJAKAN

INSTRUMEN PENELITIAN I

Petunjuk Pengisian

1. Tulislah identitas diri Anda pada lembar jawab yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, kemudian pilih satu jawaban dengan memberikan tanda *checklist* (√) pada kolom jawaban sesuai kriteria berikut:

SS : **Sangat Sesuai,** bila pernyataan tersebut **sangat sesuai** dengan diri Anda
S : **Sesuai,** bila pernyataan tersebut **sesuai** dengan diri Anda
RR : **Ragu-ragu**, bila anda merasa **ragu-ragu** terhadap pernyataan tersebut
TS : **Tidak Sesuai,** bila pernyataan tersebut **tidak sesuai** dengan diri Anda
STS : **Sangat Tidak Sesuai,** bila pernyataan tersebut **sangat tidak sesuai** dengan diri Anda

3. Instrumen penelitian ini tidak diperkenankan untuk dicoret-coret.
4. Pastikan Anda menjawab semua pertanyaan yang ada. Periksa kembali jawaban Anda sebelum dikumpulkan.

Contoh Pengisian

Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
Orang tua saya mendengarkan saya ketika saya marah		√			

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1	Ketika mengerjakan tugas saya mengikuti sesuai rencana					
2	Saya biasanya mengerjakan tugas dengan satu cara atau cara lain					
3	Saya bisa bergantung pada diri sendiri lebih dari siapa pun					
4	Penting untuk tetap belajar pada banyak pelajaran					
5	Saya bisa sendiri jika saya harus begitu					
6	Saya merasa bangga bahwa saya telah menyelesaikan tugas-tugas					
7	Saya biasanya menghadapi beberapa tugas dengan tenang					
8	Saya bersahabat dengan diri sendiri					
9	Saya merasa bahwa saya bisa menyelesaikan banyak tugas sekaligus					
10	Saya adalah orang yang tekun					

11	Saya jarang meragukan apa gunanya berbagai kesulitan ini					
12	Saya menyelesaikan beberapa tugas dalam sehari sekaligus					
13	Saya berpengalaman melewati kesulitan					
14	Saya disiplin					
15	Saya memelihara ketertarikan pada banyak pelajaran					
16	Saya biasanya bisa menemukan hiburan					
17	Keyakinan pada diri sendiri membuat saya bisa melewati masa sulit					
18	Dalam keadaan darurat, saya bisa diandalkan orang lain					
19	Biasanya saya dapat menghadapi situasi dengan berbagai cara					
20	Terkadang saya tetap mengerjakan tugas yang entah itu saya mau atau tidak					
21	Hidup saya bermakna					
22	Saya tidak memikirkan tugas yang tidak bisa saya lakukan					
23	Ketika dalam situasi sulit, saya biasanya bisa menemukan jalan keluar					
24	Saya memiliki energi yang cukup untuk mengerjakan tugas					
25	Tidak apa-apa jika ada orang yang tidak menyukai saya					

INSTRUMEN II

Petunjuk Pengisian

1. Tulislah identitas diri Anda pada lembar jawab yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, kemudian pilih satu jawaban dengan memberikan tanda *checklist* (√) pada kolom jawaban sesuai kriteria berikut:

SS : **Sangat Sesuai,** bila pernyataan tersebut **sangat sesuai** dengan diri Anda
S : **Sesuai,** bila pernyataan tersebut **sesuai** dengan diri Anda
RR : **Ragu-ragu**, bila anda merasa **ragu-ragu** terhadap pernyataan tersebut
TS : **Tidak Sesuai,** bila pernyataan tersebut **tidak sesuai** dengan diri Anda
STS : **Sangat Tidak Sesuai,** bila pernyataan tersebut **sangat tidak sesuai** dengan diri Anda

3. Instrumen penelitian ini tidak diperkenankan untuk dicoret-coret.
4. Pastikan Anda menjawab semua pertanyaan yang ada. Periksa kembali jawaban Anda sebelum dikumpulkan.

Contoh Pengisian

Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
Orang tua saya mendengarkan saya ketika saya marah		√			

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1	Ada orang istimewa di sekitar saya ketika saya membutuhkan					
2	Ada orang istimewa yang dengannya saya dapat berbagi suka dan duka					
3	Keluarga saya benar-benar berusaha membantu saya					
4	Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang dibutuhkan dari keluarga saya					
5	Saya memiliki orang istimewa yang benar-benar menjadi sumber kesenangan bagi saya					
6	Teman-teman saya benar-benar berusaha membantu saya					
7	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika ada masalah					
8	Saya dapat membicarakan tentang permasalahan saya dengan keluarga					
9	Saya punya teman yang bisa berbagi suka dan duka.					
10	Ada seseorang yang spesial dalam hidup saya yang peduli dengan perasaan saya.					

11	Keluarga saya bersedia membantu saya membuat keputusan.					
12	Saya dapat membicarakan permasalah saya dengan teman-teman saya.					

INSTRUMEN III

Petunjuk Pengisian

1. Tulislah identitas diri Anda pada lembar jawab yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, kemudian pilih satu jawaban dengan memberikan tanda *checklist* (√) pada kolom jawaban sesuai kriteria berikut:

SS : **Sangat Sesuai,** bila pernyataan tersebut **sangat sesuai** dengan diri Anda
S : **Sesuai,** bila pernyataan tersebut **sesuai** dengan diri Anda
RR : **Ragu-ragu**, bila anda merasa **ragu-ragu** terhadap pernyataan tersebut
TS : **Tidak Sesuai,** bila pernyataan tersebut **tidak sesuai** dengan diri Anda
STS : **Sangat Tidak Sesuai,** bila pernyataan tersebut **sangat tidak sesuai** dengan diri Anda

3. Instrumen penelitian ini tidak diperkenankan untuk dicoret-coret.
4. Pastikan Anda menjawab semua pertanyaan yang ada. Periksa kembali jawaban Anda sebelum dikumpulkan.

Contoh Pengisian

Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
Orang tua saya mendengarkan saya ketika saya marah		√			

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1	Saya memahami secara jelas perasaan saya					
2	Saya memperhatikan bagaimana perasaan saya					
3	Saya merasakan bahwa emosi saya besar sekali dan di luar kendali.					
4	Saya tidak tahu bagaimana perasaan saya					
5	Saya kesulitan memahami perasaan saya					
6	Saya memperhatikan perasaan saya.					
7	Saya tahu persis bagaimana perasaan saya					
8	Saya peduli dengan apa yang dirasakan saya					
9	Saya bingung bagaimana perasaan saya					

10	Ketika saya kesal, saya mengakui emosi saya					
11	Ketika saya kesal, saya menjadi marah atas perasaan tersebut					
12	Ketika saya kesal, saya menjadi malu atas perasaan tersebut					
13	Ketika saya kesal, saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan					
14	Ketika saya kesal, saya menjadi tidak terkendali					
15	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa saya akan tetap seperti itu untuk waktu yang lama					
16	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa pada akhirnya saya akan merasa sangat tertekan					
17	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa perasaan saya valid dan penting					
18	Ketika saya kesal, saya kesulitan fokus pada hal-hal lain					
19	Ketika saya kesal, saya merasa di luar kendali					
20	Ketika saya kesal, saya masih bisa menyelesaikan sesuatu.					
21	Ketika saya kesal, saya merasa malu dengan diri sendiri atas perasaan tersebut					
22	Ketika saya kesal, saya tahu bahwa saya bisa menemukan cara untuk akhirnya merasa lebih baik					
23	Ketika saya kesal, saya merasa seolah-olah saya lemah					
24	Ketika saya kesal, saya merasa seperti saya bisa tetap mengendalikan perilaku saya.					
25	Ketika saya kesal, saya merasa bersalah atas perasaan tersebut					
26	Ketika saya kesal, saya kesulitan berkonsentrasi					
27	Ketika saya kesal, saya mengalami kesulitan untuk mengendalikan perilaku saya					

28	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa tidak ada yang bisa dilakukan saya untuk membuat diri saya merasa lebih baik					
29	Ketika saya kesal, saya merasa kesal pada diri sendiri atas perasaan tersebut					
30	Ketika saya kesal, saya mulai merasa sangat buruk tentang diri saya					
31	Ketika saya kesal, saya percaya bahwa yang bisa saya lakukan adalah menghadapinya.					
32	Ketika saya kesal, saya kehilangan kendali atas perilaku saya					
33	Ketika saya kesal, saya kesulitan memikirkan hal lain					
34	Ketika saya kesal, saya meluangkan waktu untuk mencari tahu apa yang sebenarnya dirasakan saya.					
35	Ketika saya kesal, saya butuh waktu yang lama untuk merasa lebih baik					
36	Ketika saya kesal, emosi saya terasa berlebihan.					

Lampiran 5 Hasil Tabulasi Skala Uji Coba (Try Out)

Skala Resiliensi (*Try Out*)

No	Jenis Kelamin	Usia	Resiliensi (Y)																									Jumlah
			Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	Y.15	Y.16	Y.17	Y.18	Y.19	Y.20	Y.21	Y.22	Y.23	Y.24	Y.25	
R 1	L	14	1	2	3	2	3	1	3	3	1	3	1	3	2	3	3	2	1	2	3	3	2	4	3	3	4	61
R 2	P	15	2	1	2	1	2	3	1	1	3	2	2	3	5	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	46
R 3	P	16	1	2	4	1	2	2	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	58
R 4	L	16	3	1	4	3	4	1	3	4	4	2	3	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	3	2	79
R 5	L	15	2	1	2	3	4	2	2	5	4	4	1	4	3	4	4	1	4	2	3	3	3	3	3	3	2	72
R 6	L	14	1	2	2	2	4	3	3	5	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	71
R 7	L	15	2	1	2	3	2	2	2	4	3	2	1	3	2	3	3	1	3	3	4	2	2	3	3	2	1	59
R 8	L	16	4	1	4	2	3	5	2	4	3	1	1	3	1	3	2	1	3	2	4	2	3	4	4	5	1	68
R 9	L	16	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	58
R 10	P	15	2	2	2	2	2	2	3	5	2	3	2	2	3	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	63
R 11	P	16	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	64
R 12	P	14	3	1	3	2	2	2	2	1	2	3	1	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	55

R 13	P	14	1	2	1	1	1	1	1	2	1	4	1	2	3	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	37
R 14	P	15	2	1	2	2	1	3	2	1	3	2	1	5	2	3	3	1	3	1	2	3	3	4	3	3	1	57
R 15	P	16	3	1	3	2	2	2	2	1	3	1	1	3	1	3	3	1	2	1	2	2	1	3	3	2	1	49
R 16	L	14	2	2	2	2	3	1	2	4	3	5	2	4	3	3	3	2	1	4	2	4	4	2	3	1	2	66
R 17	L	14	3	3	3	2	4	2	4	4	3	1	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	63
R 18	L	14	4	2	4	2	3	3	4	3	4	2	1	2	2	4	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	2	70
R 19	L	14	1	4	5	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	5	86
R 20	L	14	2	1	3	2	4	4	2	1	2	3	1	5	2	2	4	1	2	2	1	2	2	5	1	4	1	59
R 21	P	13	3	1	3	2	3	4	2	3	4	2	1	4	2	4	4	1	4	4	1	2	1	1	3	4	1	64
R 22	L	14	3	1	3	1	3	2	3	4	3	2	1	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	60
R 23	L	13	5	4	5	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	88
R 24	L	14	2	4	2	2	3	2	2	3	2	2	4	4	2	2	2	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	66
R 25	P	14	3	1	3	2	3	4	2	1	4	2	1	4	2	4	4	1	4	4	1	2	1	1	3	4	1	62
R 26	P	13	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	3	2	2	39
R 27	L	15	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	2	4	2	4	2	2	4	2	2	3	3	2	2	3	1	63
R 28	L	15	1	2	1	3	3	1	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	1	2	49
R 29	P	14	2	1	2	1	2	2	3	5	3	2	1	3	2	3	3	1	3	2	3	2	3	1	3	2	2	57
R 30	L	14	5	1	5	1	2	3	4	1	1	3	1	3	3	1	3	1	1	3	5	5	2	3	1	3	3	64

R 31	P	14	1	1	1	1	1	3	1	5	3	4	1	3	4	3	1	1	3	3	2	5	2	2	3	3	4	61
R 32	L	13	3	2	3	3	3	3	2	5	3	2	2	4	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	66
R 33	L	14	3	2	3	2	2	4	2	4	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	4	2	69
R 34	L	16	4	4	4	5	4	4	5	4	1	4	4	2	4	4	5	4	4	4	2	2	2	4	2	4	3	89
R 35	L	14	3	2	3	1	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	61
R 36	L	14	3	2	3	1	2	3	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	57
R 37	L	15	4	2	4	2	2	2	2	5	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	3	2	4	2	2	2	2	54
R 38	P	13	3	1	3	1	3	3	4	1	3	1	1	4	1	3	2	1	3	3	3	2	3	1	4	3	1	58
R 39	P	13	2	2	2	2	3	4	2	4	4	2	2	3	2	4	4	2	4	4	4	2	3	4	3	4	2	74
R 40	P	13	2	2	2	1	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	65
R 41	L	13	4	3	4	2	2	3	2	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	72
R 42	L	13	4	3	4	2	2	3	2	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	72
R 43	L	12	3	1	3	3	2	3	3	2	3	1	1	3	1	3	2	1	3	2	1	2	1	4	2	3	2	55
R 44	L	13	2	2	2	1	2	2	1	4	3	2	2	4	2	3	3	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	60
R 45	P	12	2	2	2	1	1	3	1	5	3	1	2	5	1	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	1	59
R 46	L	12	3	4	3	3	2	3	3	5	3	3	4	5	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	1	75
R 47	P	12	4	1	4	3	3	3	4	2	4	2	1	5	2	4	4	1	4	3	5	5	2	2	3	3	1	75
R 48	L	12	2	2	2	1	2	3	2	1	3	4	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	61

R 49	P	13	4	2	4	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	3	4	3	2	70
R 50	L	14	2	2	2	2	3	2	4	5	3	4	1	2	4	3	2	1	3	4	2	2	3	3	2	2	2	65
R 51	P	14	4	3	4	1	1	3	2	3	3	2	1	4	2	4	3	1	4	2	2	2	5	3	3	3	2	67
R 52	P	13	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	3	1	3	4	1	3	2	4	4	3	2	3	3	1	57
R 53	P	13	3	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	52
R 54	P	13	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	1	5	1	3	3	1	3	2	2	2	5	3	3	3	2	55
R 55	L	12	4	2	4	2	2	1	4	5	1	4	1	3	2	2	3	1	2	2	3	2	1	2	2	1	1	57

Skala Dukungan Sosial (*Try Out*)

No	Jenis Kelamin	Usia	Dukungan Sosial (X1)												Jumlah
			X1.1	X1.2	X1.3	X1.4	X1.5	X1.6	X1.7	X1.8	X1.9	X1.10	X1.11	X1.12	
R 1	L	14	3	5	1	3	1	3	3	2	2	2	2	3	30
R 2	P	15	3	5	2	3	1	3	3	2	2	2	2	3	31
R 3	P	16	1	1	2	2	1	1	3	2	2	1	2	4	22
R 4	L	16	2	2	1	1	3	2	2	2	2	3	1	2	23
R 5	L	15	4	4	2	2	3	4	4	4	4	3	4	3	41
R 6	L	14	1	1	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2	24
R 7	L	15	4	4	2	2	4	2	3	3	3	4	2	3	36
R 8	L	16	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	21
R 9	L	16	3	1	1	1	3	3	3	3	2	3	1	3	27
R 10	P	15	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	23
R 11	P	16	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	28
R 12	P	14	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	41
R 13	P	14	2	1	1	1	2	2	2	5	1	2	1	2	22
R 14	P	15	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	15
R 15	P	16	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	21
R 16	L	14	2	2	2	3	1	2	3	3	2	1	2	4	27
R 17	L	14	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	19
R 18	L	14	3	3	2	3	3	2	3	1	3	1	2	2	28
R 19	L	14	3	3	1	3	1	1	3	1	1	2	2	3	24

R 20	L	14	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	35
R 21	P	13	2	1	1	2	2	2	4	1	1	2	2	2	22
R 22	L	14	1	1	1	4	1	4	4	1	1	2	1	1	22
R 23	L	13	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	28
R 24	L	14	3	2	1	2	3	3	3	4	3	3	3	4	34
R 25	P	14	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	21
R 26	P	13	1	1	1	4	1	4	4	1	1	2	1	1	22
R 27	L	15	4	2	1	3	3	2	1	3	2	1	2	1	25
R 28	L	15	2	2	2	4	3	4	4	3	2	4	2	4	36
R 29	P	14	3	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	3	24
R 30	L	14	2	3	2	2	1	5	2	2	3	1	2	3	28
R 31	P	14	3	3	1	3	2	2	1	3	2	2	4	1	27
R 32	L	13	5	5	5	1	5	5	5	5	3	3	3	3	48
R 33	L	14	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	2	2	34
R 34	L	16	2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	37
R 35	L	14	3	3	2	2	4	3	3	2	3	4	2	2	33
R 36	L	14	2	2	1	2	1	3	2	1	2	1	1	3	21
R 37	L	15	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	17
R 38	P	13	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	27
R 39	P	13	5	5	4	4	3	5	5	5	5	5	4	5	55
R 40	P	13	1	1	2	2	1	1	3	4	1	1	4	1	22
R 41	L	13	1	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	29
R 42	L	13	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	28
R 43	L	12	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	27
R 44	L	13	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	19

R 45	P	12	2	2	2	2	1	2	1	4	1	1	2	4	24
R 46	L	12	3	2	2	2	2	3	5	3	3	3	3	3	34
R 47	P	12	1	2	1	1	2	3	3	4	3	1	2	3	26
R 48	L	12	1	1	1	1	2	2	3	1	3	2	1	3	21
R 49	P	13	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	26
R 50	L	14	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	4	35
R 51	P	14	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	26
R 52	P	13	2	2	3	3	2	4	1	4	1	2	3	2	29
R 53	P	13	3	2	3	3	1	3	1	3	1	1	2	1	24
R 54	P	13	3	3	3	2	2	2	4	2	4	5	2	5	37
R 55	L	12	4	3	4	4	3	3	3	5	3	5	5	4	46

Skala Kesulitan Regulasoi Emosi (*Try Out*)

No	Jenis Kelamin	Usia	Regulasi Emosi (X2)																																						Jumlah
			X2.1	X2.2	X2.3	X2.4	X2.5	X2.6	X2.7	X2.8	X2.9	X2.10	X2.11	X2.12	X2.13	X2.14	X2.15	X2.16	X2.17	X2.18	X2.19	X2.20	X2.21	X2.22	X2.23	X2.24	X2.25	X2.26	X2.27	X2.28	X2.29	X2.30	X2.31	X2.32	X2.33	X2.34	X2.35	X2.36	
R 1	L	14	4	1	3	1	2	4	1	1	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	3	3	1	3	3	3	1	2	3	3	2	2	2	3	3	5	2	2	87
R 2	P	15	2	2	1	2	1	3	1	2	1	2	2	4	2	1	1	1	2	2	1	4	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	3	2	1	1	1	1	61
R 3	P	16	3	3	2	3	4	2	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	4	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	88
R 4	L	16	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	2	2	4	4	1	2	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	109
R 5	L	15	1	2	3	2	4	2	3	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	85
R 6	L	14	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	1	3	1	3	3	1	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	2	112
R 7	L	15	3	2	3	2	1	5	3	3	3	2	3	2	1	5	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	4	3	3	3	1	2	2	4	90
R 8	L	16	2	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	3	1	1	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	56
R 9	L	16	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	81
R10	P	15	4	2	4	2	4	3	4	3	4	1	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	4	2	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	109
R11	P	16	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	1	2	4	3	3	2	2	4	4	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	102
R12	P	14	3	1	2	2	4	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	3	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	69
R13	P	14	4	2	1	2	4	1	2	1	4	2	1	4	1	1	5	1	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	4	1	1	1	2	1	2	2	1	74
R14	P	15	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	5	1	2	4	2	3	1	3	1	2	3	2	3	3	2	1	5	2	2	2	3	2	3	2	5	87
R15	P	16	4	2	2	2	4	4	2	1	4	2	1	2	4	1	1	2	1	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	77
R16	L	14	5	4	2	4	4	2	3	4	5	4	2	4	2	4	3	4	2	2	4	5	4	4	3	4	3	2	3	4	2	2	4	3	5	3	4	2	121
R17	L	14	3	2	2	2	2	2	1	1	3	2	1	4	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	4	2	2	72
R18	L	14	1	4	3	4	4	3	5	2	1	4	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	4	2	3	4	5	2	3	2	2	3	2	5	1	3	4	1	104

R19	L	14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	140
R20	L	14	2	1	2	1	4	4	2	1	4	1	2	1	4	1	2	2	5	2	2	4	1	1	5	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	76
R21	P	13	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	2	1	4	1	2	1	2	2	2	2	1	1	4	2	2	78
R22	L	14	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	93
R23	L	13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	139
R24	L	14	3	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	4	4	1	5	3	3	2	2	2	3	4	3	3	5	4	3	112
R25	P	14	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	4	3	2	2	4	4	1	2	2	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	70
R26	P	13	1	3	3	3	1	5	1	1	1	3	3	1	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	1	3	2	1	3	3	1	1	2	4	3	3	85
R27	L	15	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	4	4	2	3	2	4	3	2	4	3	5	2	2	2	3	3	4	4	2	3	5	2	4	103
R28	L	15	5	2	1	2	2	4	1	2	3	2	2	2	4	2	3	3	1	2	1	4	2	2	4	1	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	75
R29	P	14	2	1	3	1	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	4	2	1	1	2	3	4	4	3	2	4	3	3	4	3	3	1	2	91
R30	L	14	4	4	4	1	3	1	3	2	4	1	2	3	1	2	3	4	5	4	4	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	4	5	103
R31	P	14	1	1	1	1	1	1	2	3	1	3	3	1	1	3	3	1	2	1	3	2	1	1	1	3	2	2	3	1	1	1	3	2	1	3	1	1	62
R32	L	13	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	2	4	2	3	3	2	2	2	3	2	4	4	3	3	3	2	2	4	3	4	4	3	2	3	4	2	109
R33	L	14	2	3	4	3	4	2	4	3	2	3	3	2	2	3	4	2	1	2	4	3	3	3	3	2	4	2	2	2	4	4	3	4	2	2	3	3	102
R34	L	16	4	3	2	3	4	3	2	1	4	3	1	2	3	1	4	2	4	2	2	1	3	2	2	4	2	4	4	2	2	2	1	2	4	4	3	4	96
R35	L	14	4	2	2	2	4	3	2	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	96
R36	L	14	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	78
R37	L	15	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	2	5	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	86
R38	P	13	3	1	1	2	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	47
R39	P	13	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	1	4	2	4	4	1	4	1	1	1	2	4	4	1	2	4	4	4	4	2	4	2	2	1	2	2	95
R40	P	13	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	94
R41	L	13	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	132
R42	L	13	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	2	3	3	2	111
R43	L	12	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	4	2	4	5	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	1	3	2	3	3	3	105

R44	L	13	2	4	2	4	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	1	2	4	4	4	4	2	2	4	1	2	4	1	2	2	4	2	2	4	4	105
R45	P	12	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	2	4	5	5	2	2	4	5	3	3	5	3	5	2	4	5	5	5	3	5	4	4	3	3	141
R46	L	12	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	86
R47	P	12	3	2	3	2	2	1	2	4	3	4	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	4	2	2	1	2	3	2	3	4	2	1	2	2	1	74
R48	L	12	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	4	2	2	3	2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	1	2	2	88
R49	P	13	1	2	1	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	76
R50	L	14	3	2	4	2	2	2	2	1	3	5	1	3	2	1	3	3	3	4	2	1	2	2	4	2	2	3	2	3	2	4	1	2	3	4	2	2	89
R51	P	14	4	2	2	2	2	3	2	1	4	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	4	2	2	1	2	2	2	2	3	81
R52	P	13	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	1	1	3	1	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	67
R53	P	13	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	1	3	2	2	4	3	3	4	2	5	4	5	4	4	3	4	3	5	3	4	2	3	4	3	4	3	123
R54	P	13	5	1	2	1	2	1	2	3	2	1	1	4	3	1	1	1	3	3	2	2	1	4	1	1	2	4	2	2	1	2	3	2	2	3	1	1	73
R55	L	12	5	5	5	5	4	5	5	5	4	3	2	5	5	5	5	1	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	163

Lampiran 6 Hasil Tabulasi Skala Penelitian

Tabulasi Skala Resiliensi

No	Jenis Kelamin	Usia	Resiliensi																									Jumlah
			Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	
R 1	L	12	2	2	4	2	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	75
R2	L	14	2	2	4	2	4	2	3	3	4	3	4	4	2	1	2	4	1	2	2	2	1	5	1	2	4	66
R 3	L	12	2	2	3	2	2	2	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	1	4	3	2	3	2	3	1	2	61
R 4	L	14	3	2	5	1	4	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	1	1	2	3	2	2	2	3	2	1	59
R 5	L	13	1	2	5	1	2	2	1	5	4	3	2	4	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	57
R 6	L	13	2	1	2	1	2	1	1	5	5	2	2	2	1	1	1	2	4	2	3	2	2	5	1	2	1	53
R 7	L	13	2	3	1	2	2	1	2	4	3	2	3	4	2	1	2	1	1	3	3	2	2	4	1	2	2	55
R 8	P	14	3	2	4	2	2	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	68
R 9	L	13	1	2	2	1	1	1	3	5	2	3	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	1	1	2	48
R 10	L	13	2	2	3	1	2	2	3	4	2	4	4	5	4	2	1	2	2	2	1	2	1	3	2	1	1	58
R 11	L	14	1	2	3	1	2	1	3	4	2	2	4	5	2	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	1	2	52

R 12	L	12	3	3	5	1	2	2	3	5	2	3	3	2	1	3	2	2	2	3	4	1	2	2	1	2	2	61
R 13	P	13	2	3	4	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	66
R 14	P	13	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	1	2	2	3	4	3	3	3	4	2	71
R 15	P	13	3	1	2	1	2	1	2	4	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	49
R 16	P	12	3	2	3	2	2	1	3	5	3	2	1	3	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	1	56
R 17	P	12	3	2	2	1	3	1	2	5	3	2	4	2	2	1	2	5	1	5	2	2	1	2	1	2	1	57
R 18	P	13	3	3	4	1	3	1	2	3	3	3	4	4	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	65
R 19	P	12	3	3	4	1	3	1	2	3	3	3	4	5	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	2	69
R 20	P	13	3	4	5	1	2	1	3	2	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	65
R 21	P	12	3	4	5	1	2	1	3	2	3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	64
R 22	P	12	3	2	5	2	2	2	2	5	3	2	4	3	2	2	2	1	1	4	4	2	1	2	2	2	4	64
R 23	P	13	3	2	2	1	3	2	3	5	2	2	3	5	2	2	3	1	4	1	3	1	1	3	3	2	1	60
R 24	P	12	3	1	1	1	2	1	1	4	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	4	2	1	4	2	1	1	44
R 25	P	12	3	2	3	1	3	3	4	5	2	2	2	4	3	2	2	1	1	3	2	3	1	1	3	1	1	58
R 26	P	13	3	1	1	2	1	1	2	1	2	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	3	2	1	53
R 27	P	12	3	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	3	4	2	3	2	2	2	62
R 28	L	12	3	2	3	1	2	3	3	5	3	2	4	3	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	62

R 29	L	12	3	2	4	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	4	2	2	2	1	2	58
R 30	P	13	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	2	61
R 31	P	13	3	2	5	2	2	2	2	4	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	65
R 32	L	12	3	2	3	1	1	2	2	5	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	4	2	2	2	57
R 33	P	13	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	1	63
R 34	L	15	3	2	2	2	2	1	2	5	3	2	4	2	2	4	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	65
R 35	P	16	3	2	2	2	2	1	1	4	2	3	2	3	2	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	53
R 36	L	15	3	2	2	2	2	1	2	5	3	2	4	2	2	4	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	59
R 37	L	13	3	2	2	2	2	1	2	5	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	58
R 38	L	13	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	59
R 39	L	13	3	2	1	1	2	1	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	2	1	3	3	3	1	63
R 40	L	14	3	2	2	3	2	1	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	1	2	2	2	2	4	2	2	1	59
R 41	P	13	3	2	1	2	1	1	2	4	3	2	4	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	58
R 42	P	13	3	2	1	2	1	1	2	4	3	2	4	4	2	3	2	1	2	3	3	4	2	3	2	3	2	61
R 43	P	14	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	68
R 44	L	13	3	2	4	5	3	2	2	3	4	2	2	2	1	2	3	3	2	5	3	3	2	2	3	3	2	68
R 45	P	15	3	2	3	1	2	1	3	4	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	4	3	2	3	3	3	1	67

R 46	L	15	3	2	2	2	2	1	2	5	3	2	4	2	2	4	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	59
R 47	P	13	3	2	4	2	3	2	4	5	3	4	2	4	2	3	2	2	4	3	3	2	2	1	3	2	2	69
R 48	P	14	3	1	4	2	3	1	3	5	3	3	2	4	1	2	4	2	3	4	5	5	4	3	3	3	2	75
R 49	P	14	3	2	3	1	3	1	4	2	3	3	1	3	2	3	2	1	2	3	2	2	1	4	3	2	1	57
R 50	L	14	3	2	3	2	3	2	2	4	4	3	3	4	3	2	3	1	3	2	1	3	1	2	1	3	2	62
R 51	P	13	3	2	3	2	2	1	3	2	3	3	1	3	2	3	4	4	3	4	2	2	1	2	3	4	2	64
R 52	P	14	3	2	3	1	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	57
R 53	P	13	3	2	3	2	1	1	2	5	4	3	2	4	3	2	2	1	3	3	3	2	3	2	3	2	2	63
R 54	L	14	3	2	2	2	2	1	2	5	3	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	57
R 55	L	14	3	2	3	3	1	2	3	1	3	4	2	3	3	4	3	1	2	3	4	2	1	4	3	3	1	64
R 56	P	13	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	56
R 57	P	14	3	3	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2	3	1	58
R 58	P	14	3	2	2	2	1	1	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	59
R 59	P	13	3	2	4	2	3	2	4	5	3	4	2	4	2	2	3	2	4	2	3	2	2	1	3	3	2	69
R 60	P	13	3	4	2	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	2	3	3	2	4	3	4	2	4	3	4	2	76
R 61	P	13	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	64
R 62	L	14	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	49

R 63	L	15	2	2	2	3	2	1	3	4	3	2	4	3	2	2	2	1	1	1	3	2	3	4	2	2	1	57
R 64	P	15	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	60
R 65	L	15	2	2	3	2	2	1	3	4	3	3	2	3	2	3	3	1	1	3	2	3	2	2	1	2	2	57
R 66	L	16	3	2	3	1	2	3	4	5	3	3	2	3	1	2	3	1	2	2	3	3	1	3	2	2	1	60
R 67	L	15	3	2	4	1	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	60
R 68	L	14	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	63
R 69	L	16	3	2	3	2	2	2	1	1	2	1	3	4	3	2	3	1	1	2	2	3	1	1	1	2	1	49
R 70	L	14	2	2	3	2	3	2	2	5	3	3	4	4	2	3	3	1	2	2	3	2	3	4	2	2	1	65
R 71	P	14	3	3	2	2	2	2	3	2	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	1	68
R 72	P	15	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	1	3	3	2	2	4	4	3	3	1	67
R 73	L	14	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	68
R 74	P	13	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	3	2	1	3	3	2	2	57
R 75	P	13	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	5	1	2	2	4	2	2	2	3	2	2	58
R 76	P	13	2	2	3	3	3	1	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	1	2	2	3	60
R 77	L	14	1	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	3	4	3	1	2	4	3	2	3	1	2	3	1	63
R 78	P	13	2	2	2	2	3	2	3	5	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	64
R 79	P	12	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	58

R 80	P	13	2	2	3	3	1	2	3	4	3	3	4	3	2	3	3	1	1	2	2	2	1	1	2	3	1	57
R 81	L	13	1	1	3	1	1	2	2	5	2	2	1	4	1	1	3	1	2	2	3	3	1	5	2	1	2	52
R 82	P	13	1	2	3	1	2	2	2	2	4	2	1	3	2	2	2	1	2	2	4	2	1	2	2	2	1	50
R 83	L	13	1	1	3	1	2	1	2	1	3	3	3	2	3	2	2	1	2	1	1	2	3	3	2	3	2	50
R 84	P	13	1	2	3	2	2	2	2	2	4	2	4	3	4	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	1	60
R 85	L	13	1	2	4	1	5	2	2	5	3	3	3	3	3	1	1	3	2	3	2	2	1	3	2	2	1	60
R 86	L	12	2	1	2	1	1	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	1	55
R 87	L	15	2	1	2	1	3	1	2	2	2	3	3	4	2	2	1	4	2	3	2	2	1	4	1	2	2	54
R 88	L	14	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	67
R 89	L	16	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	4	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	64
R 90	P	14	3	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	1	3	3	2	3	54
R 91	P	14	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	1	2	3	3	2	1	3	2	1	2	59
R 92	P	15	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	4	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	4	3	3	2	59
R 93	P	16	2	2	3	3	2	2	2	4	4	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	60
R 94	P	16	2	2	3	2	2	2	3	4	4	3	4	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	67
R 95	P	15	2	5	2	2	3	1	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	76
R 96	P	14	2	3	3	2	3	1	3	4	3	4	4	4	2	3	3	1	2	1	2	4	2	4	3	3	1	67

R 97	L	14	3	2	2	1	3	1	2	1	3	2	2	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	4	3	1	1	55
R 98	L	15	3	2	1	3	2	2	3	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	53
R 99	L	15	2	3	4	1	2	2	2	4	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	68
R 100	L	15	2	1	2	2	3	1	3	1	4	3	4	3	1	2	2	1	1	2	2	2	1	4	2	1	2	52
R 101	L	15	2	2	2	1	3	1	2	1	3	3	1	3	3	2	4	4	2	2	3	3	3	4	2	2	2	60
R 102	P	15	2	3	4	1	5	1	4	5	2	2	2	4	4	3	4	2	2	4	2	2	2	4	4	3	4	75
R 103	L	14	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	4	3	3	4	65
R 104	P	16	3	2	5	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	4	2	2	1	67
R 105	L	14	2	2	4	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	49
R 106	L	14	2	1	1	1	1	1	1	3	3	4	3	3	1	2	3	1	2	4	3	2	1	3	3	3	1	53
R 107	P	15	3	2	2	1	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	3	3	3	65
R 108	P	16	2	2	3	1	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	4	2	2	1	52
R 109	L	16	2	2	3	1	4	2	1	2	3	2	2	1	2	1	3	1	1	1	3	2	2	4	3	1	4	53
R 110	L	15	2	2	4	1	4	2	1	5	2	2	3	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	2	1	2	2	52
R 111	L	14	3	2	2	1	4	2	1	2	3	2	2	3	1	2	2	1	1	1	3	2	2	3	1	2	1	49
R 112	L	15	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	53
R 113	L	16	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	53

R 114	L	16	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	1	3	2	3	2	1	57
R 115	P	15	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	57
R 116	P	16	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	55
R 117	P	14	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
R 118	P	14	2	1	4	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	45
R 119	P	15	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	69
R 120	P	16	2	2	3	1	3	1	2	1	4	3	4	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	2	67
R 121	P	14	2	2	3	1	2	2	1	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	1	3	2	1	57
R 122	P	14	3	4	3	2	2	2	3	2	4	3	3	4	3	2	2	2	2	4	3	4	1	4	3	3	2	70
R 123	L	14	2	1	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	61
R 124	P	15	2	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	62
R 125	L	14	2	2	3	1	2	2	2	2	3	1	3	3	3	1	3	1	1	3	1	2	1	3	2	1	1	49
R 126	L	14	2	2	2	2	2	1	3	5	2	1	3	2	3	2	3	1	3	3	3	4	2	3	3	2	4	63
R 127	L	15	3	1	2	3	2	1	1	5	4	4	4	4	1	3	5	2	2	3	5	4	3	1	1	3	1	68
R 128	P	16	2	2	4	2	2	2	3	4	3	4	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	5	2	2	2	66
R 129	P	15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	5	2	5	5	1	2	1	2	2	1	4	1	5	5	62
R 130	L	14	1	1	2	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	47

R 131	P	15	3	4	3	2	2	2	3	2	4	3	3	4	3	2	2	2	2	4	3	4	1	4	3	3	2	70
R 132	L	15	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	4	3	3	3	74
R 133	P	15	1	1	3	3	3	1	2	1	3	3	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	3	3	2	3	3	53
R 134	L	15	2	1	2	1	1	3	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	3	1	2	1	1	1	2	1	3	42
R 135	L	14	1	2	3	1	1	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	39
R 136	P	15	2	2	3	2	3	1	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	59
R 137	P	14	2	2	3	2	3	1	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	58
R 138	P	15	2	3	5	1	2	1	3	5	4	4	3	3	2	2	3	2	2	4	4	3	1	4	1	3	1	68
R 139	P	15	2	3	5	1	3	2	4	4	2	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	2	1	5	3	2	1	67
R 140	P	14	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	59
R 141	P	14	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	59
R 142	L	15	2	2	3	2	3	1	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	58
R 143	L	16	2	2	2	1	3	3	1	4	4	3	3	4	2	3	4	2	3	4	4	2	2	3	2	3	2	68
R 144	P	14	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	4	2	3	2	71
R 145	P	14	3	2	5	2	1	2	4	5	5	3	2	5	1	3	4	4	2	2	3	2	2	2	1	4	2	71
R 146	L	16	2	2	3	2	4	1	2	4	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	4	67
R 147	P	15	2	2	3	2	2	1	3	1	3	3	2	3	2	3	3	1	1	3	2	2	1	3	2	2	1	53

R 148	L	15	2	1	2	3	2	1	2	4	3	3	2	4	2	3	3	1	2	2	2	3	2	4	2	2	1	58
R 149	L	15	1	2	2	1	2	1	2	2	2	3	4	2	3	3	2	1	2	2	1	2	3	2	1	1	1	48
R 150	L	14	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	50
R 151	L	14	2	2	3	2	1	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	2	62
R 152	P	14	1	1	3	2	2	4	3	5	4	3	2	3	2	3	4	1	2	3	3	3	5	5	2	3	2	71
R 153	P	14	1	1	3	2	2	4	3	5	4	3	2	3	2	3	4	1	2	3	3	3	5	5	2	3	2	71
R 154	P	14	2	2	3	2	3	2	3	1	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	1	2	61
R 155	L	13	3	2	2	2	3	2	2	1	1	2	4	2	4	1	1	2	4	4	4	2	1	4	2	2	1	58
R 156	P	14	3	4	3	2	2	2	5	4	4	1	2	4	2	2	4	1	1	5	3	2	3	3	2	2	2	68
R 157	P	13	2	2	3	2	3	5	3	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	63
R 158	P	14	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	2	2	41
R 159	P	13	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	3	1	2	2	2	1	4	44
R 160	L	15	2	2	5	2	3	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	2	1	1	1	5	2	2	2	65
R 161	L	14	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	4	1	3	3	3	2	69
R 162	L	14	2	2	3	2	3	2	2	5	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	1	1	1	5	2	2	2	63
R 163	L	14	1	2	3	2	3	1	2	4	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	1	3	3	2	1	55
R 164	L	14	1	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	1	3	2	3	2	2	1	1	2	51

R 165	L	14	1	3	3	1	2	1	2	4	2	2	2	3	1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	3	2	52
R 166	P	13	1	2	2	1	3	1	2	5	2	3	4	3	1	3	2	1	3	2	2	2	3	1	2	3	1	55
R 167	L	14	2	2	3	1	2	1	3	2	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2	3	1	1	53
R 168	L	13	2	2	3	1	2	1	2	1	3	4	3	4	2	3	3	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	54
R 169	L	14	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	63
R 170	P	14	1	2	3	2	1	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	1	2	2	3	1	3	2	2	1	49
R 171	P	13	2	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	5	4	2	2	3	4	2	2	3	2	2	3	2	77
R 172	L	15	2	2	1	2	3	1	2	5	3	3	5	3	1	3	2	1	2	2	2	3	1	2	1	2	1	55
R 173	L	15	3	2	3	1	3	2	2	1	3	1	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	3	3	1	3	2	51
R 174	P	14	2	2	1	1	2	5	1	4	3	2	3	3	2	3	2	1	1	3	3	4	3	2	1	3	2	59
R 175	L	14	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	4	4	2	3	3	3	2	70
R 176	P	14	3	3	2	1	1	1	2	1	3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	61
R 177	L	13	3	2	4	2	2	1	4	1	3	4	2	4	4	3	2	1	2	2	3	2	1	4	3	3	2	64
R 178	L	14	2	2	3	2	3	2	4	5	4	3	4	4	3	2	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	2	72
R 179	L	16	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	3	4	2	2	4	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	61
R 180	L	14	2	2	3	3	2	3	4	5	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	2	3	3	75
R 181	L	14	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	3	4	2	3	4	1	2	2	3	4	2	3	3	2	65

R 182	L	15	2	3	3	2	1	3	2	1	1	2	1	3	2	2	1	1	1	2	3	4	2	4	2	2	1	51
R 183	P	13	2	2	3	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	45
R 184	P	13	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	42
R 185	P	13	4	2	2	2	2	1	4	2	4	4	1	4	1	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	57
R 186	L	15	4	2	2	2	2	1	4	2	4	4	2	4	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	58
R 187	P	13	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	2	3	4	2	1	2	2	4	1	2	1	1	1	51
R 188	L	14	3	3	2	1	1	1	2	1	3	3	1	3	3	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	3	1	49
R 189	L	14	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	3	1	1	3	3	2	2	53
R 190	P	14	3	3	2	2	1	1	2	1	2	2	4	3	3	2	2	2	1	3	2	2	1	4	3	2	1	54
R 191	P	14	2	1	2	2	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	1	47
R 192	P	13	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	1	1	2	2	3	1	2	2	3	1	50
R 193	L	14	2	1	2	2	2	1	1	1	3	3	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	2	2	3	1	48
R 194	L	14	2	2	4	1	3	2	4	4	4	4	2	4	3	2	3	1	2	1	3	2	4	1	2	2	1	63
R 195	P	13	2	2	2	2	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	2	2	3	2	2	75
R 196	L	14	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	3	2	1	3	2	3	1	60
R 197	P	13	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	2	2	4	2	1	1	2	2	1	66
R 198	P	13	2	2	3	1	1	1	2	4	4	3	4	3	2	2	3	1	2	2	3	4	1	5	4	3	2	64

R 199	P	13	3	3	4	2	4	3	4	5	3	4	2	4	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	3	3	1	75
R 200	P	13	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	37
R 201	L	14	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	1	58
R 202	L	14	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	4	3	4	3	3	1	63
R 203	L	13	2	2	2	1	1	2	3	1	2	3	4	3	3	2	3	1	1	1	2	4	2	2	2	2	1	52
R 204	P	14	2	2	3	1	3	1	3	1	2	3	2	2	1	3	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	1	55
R 205	L	14	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	4	2	3	2	1	2	1	2	1	3	2	3	2	49
R 206	L	15	3	2	2	1	3	2	2	3	4	3	2	4	4	3	2	3	1	3	4	1	1	2	3	3	2	63
R 207	P	14	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	2	3	2	2	1	57
R 208	L	14	2	2	1	2	2	1	3	2	3	2	4	4	2	3	2	2	2	2	4	4	1	4	3	2	2	61
R 209	L	14	2	2	1	2	2	1	1	2	3	2	3	3	2	3	2	1	1	3	2	3	1	3	2	3	1	51
R 210	P	14	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	3	1	1	1	50
R 211	P	14	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	40
R 212	P	14	2	2	2	1	3	1	2	2	4	2	3	5	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	59
R 213	P	12	2	2	2	2	1	2	4	4	2	2	4	2	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	62
R 214	L	14	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	3	1	52
R 215	L	14	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	4	1	3	2	2	1	2	2	3	1	53

R 216	P	13	2	2	5	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	55
R 217	P	14	1	2	1	1	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1	41
R 218	L	14	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	59
R 219	L	14	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	52
R 220	L	15	3	1	4	1	1	2	3	1	1	2	3	3	2	3	2	1	1	1	2	4	1	2	1	1	1	47
R 221	L	15	1	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	42
R 222	P	15	1	2	4	1	2	1	4	4	4	2	4	4	2	2	2	1	2	1	2	2	2	4	2	2	2	59
R 223	L	15	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	42
R 224	L	14	2	2	3	1	3	2	1	1	3	3	2	3	1	3	1	1	1	1	1	3	2	4	3	3	1	51
R 225	P	15	1	1	2	1	2	1	3	2	2	2	4	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	3	1	2	2	45
R 226	P	14	2	2	2	1	2	1	2	1	2	4	2	2	2	4	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	1	60
R 227	P	14	3	2	4	3	1	4	4	5	3	3	5	4	2	4	3	1	1	2	1	2	5	4	3	4	2	75
R 228	L	15	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	1	55
R 229	L	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	5	1	1	5	40
R 230	P	15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	2	59
R 231	P	14	2	3	4	1	3	1	3	3	3	3	5	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	2	5	69
R 232	P	15	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	4	2	2	3	3	1	2	2	2	3	1	3	2	3	1	53

R 233	P	15	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	37
R 234	P	14	1	1	2	3	1	1	2	1	3	2	4	1	1	3	2	1	1	1	3	1	4	1	1	2	1	44
R 235	L	15	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	2	3	2	2	1	57
R 236	P	15	1	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	63
R 237	P	14	2	2	3	2	3	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	1	61
R 238	L	14	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	56
R 239	L	14	2	2	2	2	3	1	2	1	2	3	3	4	1	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	46
R 240	L	14	2	3	3	3	2	2	4	2	4	4	3	4	2	4	4	2	2	3	2	4	3	2	3	3	1	71
R 241	L	14	3	2	2	1	1	1	2	4	1	1	2	3	3	2	2	1	2	3	4	2	2	2	2	2	1	51
R 242	P	14	2	2	2	1	1	1	2	4	2	2	3	4	1	2	3	4	2	4	4	4	2	4	2	2	2	62
R 243	L	15	3	2	5	2	3	2	3	4	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	4	4	73
R 244	L	16	3	3	5	1	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	68
R 245	P	15	2	3	4	2	4	1	2	3	4	2	3	4	2	2	3	2	4	2	4	2	2	2	2	4	1	66
R 246	P	14	1	3	2	1	3	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3	2	1	50
R 247	P	14	3	3	3	1	1	2	2	1	2	3	4	4	2	3	3	1	2	3	3	3	2	4	2	3	2	62
R 248	P	14	3	3	3	1	3	1	2	1	2	3	4	3	2	3	3	1	2	3	3	2	1	4	3	2	2	60
R 249	L	15	3	2	4	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	60

R 250	L	15	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	3	4	3	3	2	2	4	4	2	2	4	3	2	2	65
R 251	L	15	2	2	5	1	2	1	2	4	2	2	4	2	1	1	2	1	1	4	2	4	1	2	2	2	1	53
R 252	P	14	2	2	5	2	2	1	3	3	3	3	2	4	2	2	3	1	1	5	2	3	2	2	2	2	1	60
R 253	P	14	2	2	3	2	1	1	3	1	4	4	3	4	2	4	4	1	3	3	2	3	2	4	3	4	2	67
R 254	L	15	2	3	3	2	4	4	4	2	3	3	3	4	1	4	2	4	2	4	4	2	2	3	3	4	2	74
R 255	L	15	2	3	4	2	4	1	3	4	4	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	1	66
R 256	L	15	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3	4	4	3	2	64
R 257	L	14	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	3	2	3	1	67
R 258	L	15	2	2	3	1	2	1	1	2	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	60
R 259	L	14	2	1	3	2	2	3	4	3	5	3	4	5	2	4	3	1	2	1	2	5	2	3	3	3	1	69
R 260	L	15	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	4	2	2	2	57
R 261	L	14	2	3	2	1	4	2	4	2	3	2	3	4	1	2	3	2	2	3	4	1	3	1	2	3	1	60
R 262	L	14	2	2	2	1	2	4	2	2	3	3	2	3	4	3	4	2	1	3	2	2	2	3	3	3	1	61
R 263	P	15	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	1	3	2	1	2	53
R 264	P	14	2	3	2	2	5	1	4	2	3	2	4	4	4	1	2	4	3	3	4	3	2	4	2	3	2	71
R 265	P	14	2	1	4	2	2	1	1	2	4	3	2	4	1	3	4	1	2	1	2	2	2	2	3	2	1	54
R 266	P	14	2	2	2	2	3	2	3	4	3	2	4	4	2	1	2	1	3	4	2	3	2	1	2	1	1	58

R 267	P	14	2	3	5	2	2	4	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	3	2	2	66
R 268	P	14	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	62
R 269	P	14	2	3	3	2	3	1	2	1	3	3	2	4	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	2	61
R 270	P	15	2	1	2	1	3	2	3	1	3	3	5	3	2	3	2	2	3	2	1	3	1	5	2	2	1	58
R 271	P	15	2	3	5	2	2	5	2	2	4	3	4	4	3	3	4	1	2	3	3	2	1	4	2	3	1	70
R 272	P	14	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	4	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	3	2	2	1	49
R 273	P	14	1	1	5	1	1	1	1	3	5	3	5	5	2	3	4	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1	57
R 274	P	14	3	1	1	1	2	1	2	3	2	3	4	3	1	3	2	3	2	2	1	1	1	4	3	2	1	52
R 275	P	14	2	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	69
R 276	P	14	2	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	1	1	2	3	2	2	3	2	3	2	65
R 277	P	13	3	3	3	2	2	1	3	2	3	4	3	4	4	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	2	68
R 278	P	14	3	2	4	1	3	1	3	3	5	3	3	5	2	4	4	2	3	3	3	2	2	4	3	4	1	73
R 279	P	14	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	1	2	3	2	4	3	4	3	3	2	72
R 280	P	14	3	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	4	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	1	63
R 281	P	13	2	2	4	1	3	1	3	1	3	3	3	4	3	3	2	1	2	3	2	2	1	4	3	2	1	59
R 282	L	15	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	1	2	3	2	2	1	3	3	3	1	63
R 283	P	15	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	1	59

R 284	L	14	2	2	4	2	2	1	2	4	4	3	2	4	2	3	4	2	2	1	2	4	3	2	2	2	1	62
R 285	L	13	2	2	4	2	4	2	2	4	3	3	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	66
R 286	P	15	2	2	4	1	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	64
R 287	P	13	2	2	2	2	2	1	3	2	3	4	4	4	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	62
R 288	P	14	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	4	3	1	2	3	1	2	1	3	2	4	3	2	3	2	61
R 289	P	13	3	2	3	2	2	3	3	1	4	3	4	3	1	3	2	1	1	2	2	2	1	3	3	3	2	59
R 290	L	13	2	2	3	2	3	1	2	4	3	3	4	3	1	2	3	1	2	1	3	2	4	3	2	3	2	61
R 291	L	13	1	2	4	1	3	1	4	4	3	2	2	4	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	2	4	64
R 292	L	13	2	2	3	2	2	1	3	4	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	2	1	3	3	1	2	63
R 293	L	13	1	2	4	1	3	1	4	4	3	2	2	4	2	2	4	2	3	4	4	2	2	2	2	2	4	66
R 294	L	13	3	2	3	1	3	2	2	4	3	3	2	2	2	3	1	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	60
R 295	P	14	2	2	3	2	3	2	2	1	3	3	1	4	1	3	3	1	1	1	3	2	2	3	1	1	1	51
R 296	P	14	3	3	3	2	2	1	3	5	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	4	3	3	2	66
R 297	L	13	3	2	1	2	2	2	3	1	3	2	3	3	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	58
R 298	P	13	3	3	3	2	2	1	3	5	3	3	2	4	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	64
R 299	P	13	3	2	3	2	2	3	3	1	4	3	3	4	2	3	2	2	3	3	2	1	3	2	4	2	2	64
R 300	P	13	1	3	2	2	2	2	1	3	3	2	4	3	2	2	3	1	2	2	3	4	3	5	1	2	1	59

R 301	L	12	3	2	2	1	1	1	4	5	3	4	5	3	2	3	3	1	1	1	2	3	4	5	2	1	1	63
R 302	L	12	1	2	3	4	4	3	3	1	3	3	3	4	2	3	5	2	1	2	3	2	1	3	2	2	2	64
R 303	L	13	3	2	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	1	59
R 304	P	12	2	3	4	2	2	2	3	4	4	3	4	3	2	2	2	3	4	2	4	2	1	2	3	2	2	67

Tabulasi Skala Dukungan Sosial

No	Jenis Kelamin	Usia	Dukungan Sosial												Jumlah
			X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	
R 1	L	12	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	30
R2	L	14	3	3	1	4	2	2	2	1	3	1	1	5	28
R 3	L	12	4	3	2	2	3	3	2	4	2	3	2	4	34
R 4	L	14	2	1	1	1	2	3	2	3	1	2	1	2	21
R 5	L	13	1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	2	19
R 6	L	13	2	1	1	2	1	2	3	2	1	2	1	3	21
R 7	L	13	2	2	1	2	1	1	3	4	1	2	2	1	22
R 8	P	14	1	2	2	2	1	3	2	3	2	1	2	3	24
R 9	L	13	2	2	1	1	1	1	3	2	2	1	2	1	19
R 10	L	13	3	2	1	1	1	2	3	2	2	1	2	2	22
R 11	L	14	2	2	1	1	1	2	3	2	3	2	1	2	22
R 12	L	12	1	1	1	4	2	3	3	2	1	1	2	2	23
R 13	P	13	1	2	2	2	1	2	3	1	2	1	1	2	20
R 14	P	13	1	2	3	3	1	2	2	4	2	3	3	2	28
R 15	P	13	2	3	3	3	1	2	3	4	2	1	3	3	30
R 16	P	12	2	2	1	1	2	3	2	3	1	1	1	2	21
R 17	P	12	1	1	1	1	2	2	4	1	2	1	2	2	22
R 18	P	13	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	15
R 19	P	12	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	3	17
R 20	P	13	2	3	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	23

R 21	P	12	2	3	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	23
R 22	P	12	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	3	17
R 23	P	13	1	1	1	3	1	2	3	3	1	2	3	3	24
R 24	P	12	2	1	1	3	2	1	4	2	1	1	2	4	24
R 25	P	12	1	1	1	3	1	1	5	2	1	1	1	3	21
R 26	P	13	2	2	1	1	2	2	3	1	1	1	2	3	21
R 27	P	12	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	28
R 28	L	12	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	18
R 29	L	12	4	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	32
R 30	P	13	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	30
R 31	P	13	1	1	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	20
R 32	L	12	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	18
R 33	P	13	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	16
R 34	L	15	2	3	1	2	4	2	4	2	2	1	2	2	27
R 35	P	16	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	20
R 36	L	15	2	2	2	4	1	3	3	2	2	1	2	2	26
R 37	L	13	1	1	1	1	3	2	2	2	1	2	2	1	19
R 38	L	13	1	1	1	1	3	2	2	1	1	2	2	1	18
R 39	L	13	1	2	1	1	2	3	3	2	1	3	1	2	22
R 40	L	14	1	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	3	30
R 41	P	13	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	1	23
R 42	P	13	2	2	1	2	1	2	3	3	2	2	2	3	25
R 43	P	14	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	3	3	22
R 44	L	13	2	2	1	3	1	2	3	4	3	3	2	5	31
R 45	P	15	2	1	1	1	1	2	3	3	2	1	2	3	22

R 46	L	15	2	2	2	4	1	3	3	2	2	1	2	2	26
R 47	P	13	1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	4	28
R 48	P	14	1	2	3	3	1	2	2	4	2	2	4	2	28
R 49	P	14	1	1	1	3	1	2	4	2	2	1	2	2	22
R 50	L	14	1	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	3	22
R 51	P	13	1	2	1	3	2	3	2	2	1	3	1	1	22
R 52	P	14	2	2	1	2	1	2	3	2	2	1	1	3	22
R 53	P	13	1	1	1	3	2	3	3	3	2	2	1	2	24
R 54	L	14	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	16
R 55	L	14	2	4	2	5	4	3	4	4	4	4	4	4	44
R 56	P	13	2	2	1	1	1	3	3	3	1	4	1	3	25
R 57	P	14	1	5	1	1	2	2	2	3	1	2	2	2	24
R 58	P	14	2	1	3	2	1	2	2	3	1	1	2	1	21
R 59	P	13	1	1	2	2	1	3	3	2	1	1	2	3	22
R 60	P	13	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	2	4	36
R 61	P	13	2	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	27
R 62	L	14	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	17
R 63	L	15	3	3	2	2	3	4	3	2	2	3	2	3	32
R 64	P	15	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	21
R 65	L	15	2	1	1	3	2	3	2	1	1	2	1	2	21
R 66	L	16	1	1	1	3	1	2	3	3	1	1	2	3	22
R 67	L	15	1	1	1	1	2	2	4	4	2	2	2	3	25
R 68	L	14	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	26
R 69	L	16	3	4	1	2	2	2	1	4	4	4	2	3	32
R 70	L	14	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	23

R 71	P	14	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	27
R 72	P	15	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	42
R 73	L	14	1	1	1	4	2	1	3	2	2	2	3	2	24
R 74	P	13	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	15
R 75	P	13	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
R 76	P	13	3	3	1	2	2	1	3	2	1	3	2	3	26
R 77	L	14	2	1	1	2	1	3	4	1	1	2	3	4	25
R 78	P	13	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	18
R 79	P	12	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	28
R 80	P	13	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	14
R 81	L	13	2	2	1	4	1	3	2	2	2	1	2	3	25
R 82	P	13	1	2	1	2	1	2	4	2	2	1	2	2	22
R 83	L	13	2	2	2	3	1	3	3	3	1	1	2	2	25
R 84	P	13	2	3	1	2	1	1	4	4	1	2	1	5	27
R 85	L	13	1	4	1	2	1	5	1	2	1	3	1	4	26
R 86	L	12	1	1	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	22
R 87	L	15	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	17
R 88	L	14	3	3	5	2	3	3	1	3	3	4	3	3	36
R 89	L	16	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	30
R 90	P	14	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	1	3	24
R 91	P	14	1	2	1	1	2	1	2	3	1	3	1	3	21
R 92	P	15	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	20
R 93	P	16	1	2	3	3	1	2	3	2	2	1	2	2	24
R 94	P	16	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	19
R 95	P	15	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	1	3	22

R 96	P	14	3	1	1	1	2	3	3	2	1	1	1	3	22
R 97	L	14	1	1	1	2	2	2	3	2	1	1	2	1	19
R 98	L	15	2	1	1	1	1	2	2	4	2	1	2	2	21
R 99	L	15	2	2	1	1	1	2	3	4	2	4	2	4	28
R 100	L	15	2	2	1	1	1	2	4	1	2	2	1	2	21
R 101	L	15	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	4	20
R 102	P	15	2	2	1	2	4	2	3	4	3	4	2	4	33
R 103	L	14	3	5	1	3	1	3	3	2	2	2	2	3	30
R 104	P	16	1	1	2	1	3	1	4	2	1	3	1	3	23
R 105	L	14	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	20
R 106	L	14	1	1	2	2	1	2	3	3	1	1	2	3	22
R 107	P	15	3	3	3	1	3	2	1	2	3	3	2	3	29
R 108	P	16	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	22
R 109	L	16	1	1	1	2	3	2	1	2	2	1	3	2	21
R 110	L	15	1	1	1	2	1	3	2	3	2	1	2	3	22
R 111	L	14	3	1	1	1	1	3	4	2	1	2	2	2	23
R 112	L	15	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	23
R 113	L	16	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	29
R 114	L	16	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	2	2	32
R 115	P	15	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	3	4	26
R 116	P	16	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	26
R 117	P	14	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	18
R 118	P	14	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	18
R 119	P	15	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	32
R 120	P	16	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	33

R 121	P	14	2	2	2	3	2	3	3	3	1	1	2	3	27
R 122	P	14	2	2	2	3	1	1	3	1	1	2	3	1	22
R 123	L	14	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	27
R 124	P	15	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	28
R 125	L	14	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	30
R 126	L	14	3	2	1	2	1	1	1	1	2	3	2	2	21
R 127	L	15	1	5	1	1	2	5	5	1	5	4	2	3	35
R 128	P	16	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	16
R 129	P	15	1	3	1	2	4	1	3	5	5	2	1	3	31
R 130	L	14	1	1	1	1	2	3	2	1	1	2	1	2	18
R 131	P	15	2	2	2	3	1	1	3	1	1	2	3	1	22
R 132	L	15	3	2	3	3	3	4	3	5	3	1	3	4	37
R 133	P	15	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	1	2	19
R 134	L	15	4	4	2	3	5	2	3	3	4	2	2	3	37
R 135	L	14	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	17
R 136	P	15	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	3	18
R 137	P	14	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	3	19
R 138	P	15	2	1	1	2	1	2	3	2	2	1	2	4	23
R 139	P	15	4	3	2	1	1	3	4	1	4	4	2	3	32
R 140	P	14	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	15
R 141	P	14	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	3	18
R 142	L	15	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	3	19
R 143	L	16	2	2	1	4	3	3	3	4	2	3	1	1	29
R 144	P	14	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	30
R 145	P	14	1	1	1	1	2	2	2	4	2	5	2	2	25

R 146	L	16	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	18
R 147	P	15	1	1	1	2	1	2	3	2	1	1	1	2	18
R 148	L	15	1	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	27
R 149	L	15	1	1	1	1	2	2	3	3	2	1	1	3	21
R 150	L	14	3	3	1	2	3	2	3	3	3	4	2	3	32
R 151	L	14	1	1	1	2	1	2	3	3	2	3	2	3	24
R 152	P	14	2	3	1	1	1	3	3	1	3	1	2	3	24
R 153	P	14	2	5	1	1	1	3	3	1	3	1	2	3	26
R 154	P	14	2	2	2	2	1	3	3	4	2	1	2	3	27
R 155	L	13	1	1	1	2	1	1	2	3	2	4	2	2	22
R 156	P	14	3	2	2	2	3	2	5	2	1	3	1	3	29
R 157	P	13	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	2	3	28
R 158	P	14	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	16
R 159	P	13	2	1	1	2	2	2	3	1	2	1	1	2	20
R 160	L	15	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	2	17
R 161	L	14	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	3	21
R 162	L	14	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	3	21
R 163	L	14	2	3	1	1	3	2	2	1	1	3	1	2	22
R 164	L	14	2	2	1	1	1	2	2	3	4	1	2	3	24
R 165	L	14	1	1	2	2	1	1	3	3	1	1	2	3	21
R 166	P	13	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	19
R 167	L	14	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	3	17
R 168	L	13	2	2	4	5	2	2	2	4	1	1	3	1	29
R 169	L	14	2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	4	2	30
R 170	P	14	2	1	1	3	1	3	2	1	1	3	1	3	22

R 171	P	13	2	2	1	5	2	4	3	3	2	2	1	3	30
R 172	L	15	1	1	3	2	1	3	3	1	1	1	2	2	21
R 173	L	15	4	4	2	1	4	3	3	3	2	5	1	3	35
R 174	P	14	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	3	3	20
R 175	L	14	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	26
R 176	P	14	1	1	3	3	3	4	4	4	1	5	4	3	36
R 177	L	13	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	24
R 178	L	14	2	2	1	3	2	2	4	4	2	2	3	4	31
R 179	L	16	2	4	1	1	4	2	2	1	2	4	1	2	26
R 180	L	14	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	29
R 181	L	14	1	1	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	23
R 182	L	15	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	18
R 183	P	13	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	17
R 184	P	13	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	21
R 185	P	13	1	1	2	2	2	1	1	2	1	4	3	2	22
R 186	L	15	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	22
R 187	P	13	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	21
R 188	L	14	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	2	17
R 189	L	14	1	1	2	1	1	3	4	5	3	1	3	3	28
R 190	P	14	1	1	1	2	1	2	2	3	2	1	2	3	21
R 191	P	14	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	20
R 192	P	13	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	14
R 193	L	14	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	16
R 194	L	14	2	1	1	2	2	1	2	3	1	2	1	2	20
R 195	P	13	1	1	1	1	1	2	4	1	4	2	2	4	24

R 196	L	14	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	29
R 197	P	13	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
R 198	P	13	1	2	1	1	1	2	4	4	2	1	1	4	24
R 199	P	13	2	3	2	2	1	3	4	4	4	1	3	4	33
R 200	P	13	3	3	1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	20
R 201	L	14	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	28
R 202	L	14	2	3	2	2	3	3	2	3	1	4	2	2	29
R 203	L	13	2	2	2	1	2	1	2	1	1	3	1	2	20
R 204	P	14	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	16
R 205	L	14	1	1	1	2	1	2	3	2	2	1	1	1	18
R 206	L	15	1	1	1	2	3	3	4	2	3	1	2	4	27
R 207	P	14	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	21
R 208	L	14	1	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	2	17
R 209	L	14	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	17
R 210	P	14	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	15
R 211	P	14	1	1	4	1	1	3	1	1	5	1	3	4	26
R 212	P	14	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	22
R 213	P	12	2	2	1	1	2	2	2	1	2	4	2	2	23
R 214	L	14	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	18
R 215	L	14	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	19
R 216	P	13	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	18
R 217	P	14	2	1	1	1	1	2	2	1	2	3	1	2	19
R 218	L	14	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	30
R 219	L	14	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	15
R 220	L	15	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	2	1	17

R 221	L	15	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	19
R 222	P	15	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	1	2	22
R 223	L	15	2	2	2	2	2	2	1	5	2	3	2	2	27
R 224	L	14	1	1	1	1	1	3	3	1	1	3	1	3	20
R 225	P	15	1	2	2	1	1	2	2	3	2	3	3	2	24
R 226	P	14	2	1	2	1	2	3	4	4	3	2	3	4	31
R 227	P	14	4	4	4	4	2	4	4	5	2	1	4	4	42
R 228	L	15	1	1	1	3	3	3	1	3	1	1	2	3	23
R 229	L	15	1	1	4	1	1	3	1	1	1	2	5	1	22
R 230	P	15	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	33
R 231	P	14	2	2	1	2	3	3	5	4	3	3	2	2	32
R 232	P	15	2	1	1	1	1	2	4	3	2	3	2	2	24
R 233	P	15	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	19
R 234	P	14	1	1	4	4	1	3	4	1	1	1	2	3	26
R 235	L	15	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	21
R 236	P	15	1	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	20
R 237	P	14	2	3	1	1	1	2	3	4	2	3	1	3	26
R 238	L	14	3	3	1	2	2	3	3	1	2	2	1	3	26
R 239	L	14	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	17
R 240	L	14	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	2	1	17
R 241	L	14	2	1	1	4	1	1	4	2	2	1	2	4	25
R 242	P	14	1	1	1	4	1	2	4	4	4	1	2	4	29
R 243	L	15	2	2	1	2	2	2	3	1	2	3	2	3	25
R 244	L	16	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	29
R 245	P	15	4	4	2	4	4	2	4	1	1	3	1	2	32

R 246	P	14	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	1	20
R 247	P	14	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	27
R 248	P	14	2	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2	31
R 249	L	15	2	2	2	4	3	2	3	2	2	4	2	3	31
R 250	L	15	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	29
R 251	L	15	1	1	1	2	1	1	2	4	1	1	2	2	19
R 252	P	14	2	2	1	2	3	3	3	1	1	1	1	3	23
R 253	P	14	2	1	3	3	1	3	3	3	1	1	3	2	26
R 254	L	15	2	1	1	4	3	1	2	2	2	3	2	2	25
R 255	L	15	4	4	2	4	4	2	4	1	1	3	2	3	34
R 256	L	15	4	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	28
R 257	L	14	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	14
R 258	L	15	2	2	2	3	2	3	4	5	2	3	3	3	34
R 259	L	14	2	1	3	2	1	3	4	2	2	3	2	3	28
R 260	L	15	2	3	1	2	2	3	3	1	2	3	2	2	26
R 261	L	14	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	20
R 262	L	14	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	1	1	18
R 263	P	15	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	14
R 264	P	14	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	17
R 265	P	14	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	3	19
R 266	P	14	2	2	2	1	2	3	3	1	2	3	1	2	24
R 267	P	14	2	2	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	30
R 268	P	14	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	26
R 269	P	14	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	1	3	23
R 270	P	15	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	16

R 271	P	15	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	22
R 272	P	14	1	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	20
R 273	P	14	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	16
R 274	P	14	3	3	2	1	1	3	3	4	2	2	1	3	28
R 275	P	14	1	1	1	1	1	2	4	1	2	1	1	3	19
R 276	P	14	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	27
R 277	P	13	3	1	2	2	1	3	3	2	3	3	2	2	27
R 278	P	14	2	2	1	2	1	3	3	1	3	2	2	3	25
R 279	P	14	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	2	18
R 280	P	14	1	1	2	2	1	3	2	3	3	3	2	2	25
R 281	P	13	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	14
R 282	L	15	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	14
R 283	P	15	1	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	25
R 284	L	14	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	33
R 285	L	13	2	2	2	4	2	2	4	1	2	1	2	4	28
R 286	P	15	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	21
R 287	P	13	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	22
R 288	P	14	1	1	1	2	1	2	1	3	1	1	3	2	19
R 289	P	13	1	2	1	1	1	3	2	3	3	2	1	3	23
R 290	L	13	1	1	1	2	1	2	1	3	1	1	3	2	19
R 291	L	13	2	2	2	3	1	2	3	2	1	3	2	2	25
R 292	L	13	1	3	1	4	1	2	2	3	3	1	2	3	26
R 293	L	13	1	1	2	3	5	1	2	2	1	1	2	2	23
R 294	L	13	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	17
R 295	P	14	1	1	1	2	1	2	1	3	1	1	3	2	19

R 296	P	14	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	27
R 297	L	13	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	30
R 298	P	13	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	29
R 299	P	13	2	3	2	1	2	3	3	4	4	3	3	2	32
R 300	P	13	1	1	1	1	1	3	2	3	1	1	3	1	19
R 301	L	12	1	1	1	2	1	2	2	3	2	1	2	2	20
R 302	L	12	1	1	2	3	1	3	1	4	2	1	2	3	24
R 303	L	13	1	2	1	3	2	2	3	3	2	1	2	3	25
R 304	P	12	4	4	2	2	5	2	2	4	3	5	2	2	37

Tabulasi Skala Kesulitan Regulasi Emosi

No	Jenis Kelamin	Usia	Kesulitan Regulasi Emosi																																							Jumlah
			X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	X36				
R 1	L	12	3	1	3	3	2	2	2	4	3	3	4	4	3	4	5	4	4	3	3	1	2	3	5	1	2	5	5	4	3	1	3	5	1	2	2	3	108			
R2	L	14	3	2	3	4	4	1	2	1	4	2	5	5	4	5	3	5	5	5	4	2	1	2	4	2	1	4	4	2	4	1	5	5	1	2	4	5	116			
R 3	L	12	5	2	3	5	4	2	3	4	5	4	4	1	4	5	4	4	2	4	4	4	2	1	5	1	2	5	3	3	4	2	4	4	2	3	4	2	120			
R 4	L	14	2	1	5	4	5	2	2	2	5	2	5	4	5	5	4	5	4	5	5	2	1	1	4	2	2	4	4	5	4	1	4	3	3	1	3	2	118			
R 5	L	13	4	2	5	3	3	4	3	3	4	2	2	2	4	4	5	4	3	4	4	2	2	2	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	4	112			
R 6	L	13	4	1	1	2	1	3	4	5	4	3	2	3	5	4	5	5	2	4	3	3	1	2	4	3	4	2	2	1	3	2	2	2	4	3	1	3	103			
R 7	L	13	1	1	5	5	5	2	2	2	4	2	5	5	4	5	5	5	5	4	5	2	2	1	5	1	1	4	5	5	4	1	4	5	1	1	5	5	124			
R 8	P	14	4	1	2	3	2	4	4	5	2	4	2	2	5	5	5	5	3	5	5	4	1	1	3	4	4	3	3	2	2	1	2	3	3	4	2	2	112			
R 9	L	13	5	3	5	4	4	4	5	5	4	5	1	1	3	5	3	3	4	3	3	5	3	3	4	2	5	4	4	4	5	3	1	4	2	2	4	4	129			
R 10	L	13	4	2	5	2	2	4	4	4	2	5	2	2	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	5	104			
R 11	L	14	4	4	5	2	2	4	4	4	2	5	2	2	2	5	2	2	2	2	2	5	4	1	2	1	2	2	2	2	2	4	2	2	4	1	2	5	100			
R 12	L	12	1	2	4	4	5	1	1	5	4	2	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	1	4	4	5	5	2	5	4	2	2	5	4	122			
R 13	P	13	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	5	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	114			
R 14	P	13	3	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	2	3	4	4	4	3	2	4	4	2	2	4	4	118			
R 15	P	13	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	1	3	3	4	3	3	4	3	3	1	4	4	111			
R 16	P	12	4	3	3	5	5	5	5	3	5	5	2	2	3	3	3	3	5	3	3	5	3	3	5	3	4	5	5	5	1	3	1	4	2	3	5	3	130			
R 17	P	12	2	1	5	1	5	1	3	2	4	2	4	4	5	5	5	5	1	5	5	2	1	1	1	2	2	1	1	5	5	1	3	1	5	1	5	4	106			
R 18	P	13	3	2	4	2	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	5	1	3	2	3	106			
R 19	P	12	3	1	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	5	5	5	5	3	5	5	3	1	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	113			

R 20	P	13	5	1	3	2	2	3	5	4	2	4	1	1	3	5	5	5	2	5	5	4	3	1	2	3	5	2	2	2	3	1	1	2	4	3	2	3	106
R 21	P	12	5	5	3	2	2	1	2	1	5	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	5	5	2	3	5	4	5	3	5	5	4	2	4	3	2	3	104
R 22	P	12	4	2	4	2	2	4	4	3	2	5	2	2	4	4	4	4	2	4	4	5	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	107
R 23	P	13	4	1	3	3	2	4	3	2	3	5	2	2	5	5	5	5	3	5	5	5	1	1	3	3	4	3	3	2	2	1	3	3	3	3	2	3	112
R 24	P	12	5	2	3	2	2	4	4	4	3	4	1	1	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	104
R 25	P	12	4	2	5	3	4	1	2	5	4	1	2	2	4	4	4	4	3	4	4	1	2	2	3	5	4	3	3	4	5	2	4	3	3	5	4	1	116
R 26	P	13	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	109
R 27	P	12	2	1	2	5	4	2	2	2	3	2	4	4	5	5	5	5	5	5	5	2	1	1	5	2	2	5	5	4	4	1	4	5	1	2	4	4	120
R 28	L	12	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	3	3	2	2	4	2	3	3	3	119
R 29	L	12	3	3	3	4	4	3	3	4	2	4	3	3	5	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	120
R 30	P	13	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	108
R 31	P	13	2	3	4	2	2	4	4	5	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	102
R 32	L	12	2	3	2	3	4	4	5	5	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	1	3	3	4	4	2	112
R 33	P	13	1	2	4	4	3	4	4	3	3	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	1	4	4	3	2	2	2	4	2	2	3	4	117
R 34	L	15	2	2	5	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	106
R 35	P	16	5	2	5	4	4	4	4	4	4	5	1	1	4	4	4	4	4	4	4	5	2	2	4	2	5	4	4	4	2	1	2	4	2	2	4	4	124
R 36	L	15	2	2	5	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	112
R 37	L	13	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	117
R 38	L	13	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	3	4	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	121
R 39	L	13	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	1	3	3	3	4	3	4	3	3	3	1	4	5	111
R 40	L	14	3	4	2	2	4	4	4	4	5	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	3	2	2	4	2	4	2	2	4	4	4	2	105
R 41	P	13	2	4	3	3	2	4	5	5	2	4	4	4	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	2	2	4	103
R 42	P	13	2	4	3	3	3	4	5	5	5	4	4	4	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	2	3	3	3	2	4	1	3	3	2	3	4	111
R 43	P	14	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	2	4	4	4	5	3	2	4	2	2	4	4	121
R 44	L	13	2	5	4	2	2	5	5	5	3	3	4	4	1	1	1	1	2	1	1	3	5	5	2	2	2	2	2	2	1	5	1	2	4	2	2	4	98

R 45	P	15	1	3	3	2	4	2	2	1	4	4	5	5	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	1	2	2	4	4	3	4	2	4	4	4	2	108
R 46	L	15	1	4	5	3	2	4	4	4	3	4	5	5	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	1	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	107
R 47	P	13	1	4	2	1	2	4	5	4	2	3	5	5	2	2	2	2	1	2	2	3	4	4	1	3	1	1	1	2	2	4	1	1	5	3	2	3	92
R 48	P	14	1	4	4	2	4	2	2	3	4	5	5	5	2	2	2	2	2	2	2	5	4	4	2	2	1	2	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	109
R 49	P	14	5	5	3	2	2	4	4	5	3	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	5	5	2	1	5	2	2	2	2	5	2	2	4	1	2	5	98
R 50	L	14	5	4	4	2	2	4	4	4	3	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	5	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	101
R 51	P	13	4	4	3	2	2	4	4	3	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	4	4	2	1	4	2	2	2	2	4	2	2	4	1	2	5	99
R 52	P	14	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	112
R 53	P	13	1	4	3	4	4	3	4	4	4	5	5	5	2	2	2	2	4	2	2	5	4	4	4	2	1	4	4	4	3	4	2	4	2	2	4	4	119
R 54	L	14	2	1	3	5	5	1	1	4	5	1	4	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	2	2	5	5	5	5	1	5	5	1	2	5	4	126
R 55	L	14	2	4	4	2	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	4	2	3	4	101
R 56	P	13	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	3	2	3	3	4	2	4	2	3	3	3	4	3	113
R 57	P	14	1	4	3	1	2	4	4	3	3	5	5	5	2	2	2	2	1	2	2	5	4	4	1	3	1	1	1	2	2	4	2	1	5	3	2	3	97
R 58	P	14	1	4	5	3	3	3	3	4	3	4	5	5	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	4	1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	112
R 59	P	13	1	5	4	4	5	4	5	3	3	5	5	5	1	1	1	1	4	1	1	5	5	5	4	2	1	4	4	5	2	5	1	4	2	2	5	4	119
R 60	P	13	1	4	2	3	3	4	4	4	3	3	5	5	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	3	1	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	106
R 61	P	13	4	2	4	5	2	1	1	1	4	1	2	2	4	4	4	4	5	4	4	1	2	2	5	1	4	5	5	2	5	2	5	5	1	1	2	5	111
R 62	L	14	2	2	4	4	4	1	4	1	5	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	4	3	2	4	4	4	5	2	2	4	2	3	4	3	115
R 63	L	15	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	114
R 64	P	15	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	3	118
R 65	L	15	1	4	5	3	3	3	4	3	3	5	5	5	2	2	2	2	3	2	2	5	4	4	3	2	1	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	111
R 66	L	16	1	5	5	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	1	5	92
R 67	L	15	3	5	5	2	5	5	5	5	5	5	3	3	1	1	1	1	2	1	1	5	5	5	2	2	3	2	2	5	1	5	1	2	4	2	5	4	114
R 68	L	14	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	2	4	2	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	2	4	2	2	4	4	114
R 69	L	16	2	5	2	1	2	4	4	4	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	1	3	2	1	1	2	2	5	2	1	5	3	2	3	92

R 70	L	14	4	4	3	3	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	4	3	3	2	4	4	2	3	3	2	2	4	104
R 71	P	14	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	4	2	3	3	4	2	2	4	4	119
R 72	P	15	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109
R 73	L	14	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	1	4	3	3	3	2	4	3	3	3	1	3	5	106
R 74	P	13	3	4	4	3	3	4	3	5	4	5	3	3	2	2	2	2	3	2	2	5	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	114
R 75	P	13	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	4	3	4	2	2	3	4	113
R 76	P	13	4	4	1	3	3	4	4	1	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	4	3	2	4	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	4	100
R 77	L	14	3	1	5	3	4	5	3	4	5	2	3	3	5	5	5	5	3	5	5	2	1	1	3	4	3	3	3	4	1	1	3	3	3	4	4	2	119
R 78	P	13	2	1	4	4	5	2	2	2	4	3	4	4	5	5	5	5	4	5	5	3	1	1	4	3	2	4	4	5	4	1	4	4	2	3	5	3	124
R 79	P	12	4	3	3	3	3	2	3	1	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	107
R 80	P	13	5	5	3	5	4	3	4	1	3	5	1	1	1	1	1	1	5	1	1	5	5	5	5	2	5	5	5	4	3	5	2	5	1	2	4	4	118
R 81	L	13	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	4	108
R 82	P	13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	2	2	2	2	2	4	2	2	5	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	2	4	2	1	4	5	119
R 83	L	13	1	2	3	3	3	4	3	4	3	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	5	111
R 84	P	13	2	3	4	5	5	1	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	5	3	3	4	3	3	5	4	2	5	5	5	5	3	4	5	1	4	5	2	129
R 85	L	13	5	2	4	5	5	4	2	2	4	3	1	1	4	4	4	4	5	4	4	3	2	2	5	3	5	5	5	5	2	2	4	5	1	3	5	3	127
R 86	L	12	5	5	2	2	2	5	5	4	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	5	5	2	4	5	2	2	2	1	5	1	2	4	4	2	2	97
R 87	L	15	5	4	3	4	4	4	5	3	4	3	1	1	2	2	2	2	4	2	2	3	4	4	4	2	5	4	4	4	2	4	1	4	2	2	4	4	114
R 88	L	14	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	114
R 89	L	16	4	3	3	2	2	3	4	3	1	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	4	2	2	2	3	3	2	2	4	1	2	5	96
R 90	P	14	5	4	1	3	4	4	3	4	3	5	1	1	2	2	2	2	3	2	2	5	4	4	3	5	5	3	3	4	2	4	3	3	3	5	4	1	114
R 91	P	14	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	110
R 92	P	15	3	3	5	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4	2	2	4	4	121
R 93	P	16	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	110
R 94	P	16	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	110

R 95	P	15	4	5	4	3	2	4	4	5	2	3	2	2	1	1	1	1	3	1	1	3	5	5	3	2	4	3	3	2	2	5	2	3	3	2	2	4	102
R 96	P	14	5	5	5	2	2	4	4	3	4	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	5	5	2	2	5	2	2	2	2	5	2	2	4	2	2	4	102
R 97	L	14	5	5	5	1	1	5	5	4	3	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	4	5	1	1	1	1	5	1	1	5	4	1	2	96
R 98	L	15	4	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	4	2	4	4	4	3	2	4	3	4	2	2	3	4	107
R 99	L	15	4	4	2	3	3	4	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	107
R 100	L	15	5	5	2	2	1	5	5	4	3	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	5	5	2	2	5	2	2	1	1	5	1	2	4	2	1	4	94
R 101	L	15	5	5	2	2	2	4	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	5	5	2	4	5	2	2	2	2	5	4	2	4	4	2	2	100
R 102	P	15	3	3	1	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	2	2	4	4	117
R 103	L	14	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	114
R 104	P	16	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	4	4	111
R 105	L	14	5	5	3	3	3	4	4	4	3	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	4	5	5	3	1	5	3	3	3	2	5	2	3	3	1	3	5	105
R 106	L	14	4	4	3	3	3	4	3	4	5	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	1	4	3	3	3	2	4	3	3	3	1	3	5	109
R 107	P	15	5	4	4	4	3	3	3	3	3	5	1	1	2	2	2	2	4	2	2	5	4	4	4	1	5	4	4	3	3	4	3	4	2	1	3	5	114
R 108	P	16	5	5	3	3	3	4	4	4	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	5	5	3	1	5	3	3	3	2	5	2	3	3	1	3	5	103
R 109	L	16	5	4	5	4	4	5	3	4	4	5	1	1	2	2	2	2	4	2	2	5	4	4	4	1	5	4	4	4	1	4	3	4	2	1	4	5	120
R 110	L	15	5	4	5	4	4	5	3	5	5	4	1	1	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	5	5	4	4	4	1	4	3	4	2	5	4	1	124
R 111	L	14	4	5	5	2	2	5	5	5	2	4	2	2	1	1	1	1	2	1	1	4	5	5	2	2	4	2	2	2	1	5	1	2	4	2	2	4	100
R 112	L	15	4	4	3	1	1	4	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	4	4	1	3	4	1	1	1	2	4	2	1	5	3	1	3	93
R 113	L	16	4	4	3	1	1	4	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	4	4	1	3	4	1	1	1	2	4	2	1	5	3	1	3	93
R 114	L	16	4	4	3	4	3	4	3	4	4	5	2	2	2	2	2	2	4	2	2	5	4	4	4	2	4	4	4	3	2	4	3	4	2	2	3	4	116
R 115	P	15	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	4	2	2	2	2	3	2	2	4	4	2	2	106
R 116	P	16	5	4	3	2	2	4	4	5	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	1	5	2	2	2	2	4	2	2	4	1	2	5	98
R 117	P	14	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	2	3	4	3	116
R 118	P	14	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	1	1	4	2	2	2	4	2	2	4	2	4	4	2	5	4	4	5	1	4	2	4	2	2	5	4	121
R 119	P	15	3	4	1	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	4	4	105

R 120	P	16	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	109
R 121	P	14	1	1	5	4	4	4	2	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	1	1	4	5	1	4	4	4	2	1	4	4	2	5	4	1	128
R 122	P	14	3	3	3	2	2	5	5	5	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	1	2	4	3	2	3	104
R 123	L	14	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	107
R 124	P	15	5	5	3	3	4	4	4	4	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	5	5	3	3	5	3	3	4	2	5	2	3	3	3	4	3	108
R 125	L	14	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	5	5	4	2	5	4	4	4	2	5	2	4	2	2	4	4	117
R 126	L	14	1	4	3	4	4	1	1	4	3	3	5	5	2	2	2	2	4	2	2	3	4	4	4	3	1	4	4	4	5	4	5	4	2	3	4	3	115
R 127	L	15	3	4	3	3	3	3	2	2	5	5	3	3	2	2	2	2	3	2	2	5	4	4	3	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	1	3	5	109
R 128	P	16	4	4	2	4	5	2	2	4	1	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	1	4	4	4	5	4	4	4	4	2	1	5	5	115
R 129	P	15	2	4	5	1	2	4	4	4	2	3	4	4	2	2	2	2	1	2	2	3	4	4	1	1	2	1	1	2	2	4	2	1	5	1	2	5	93
R 130	L	14	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	1	1	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	2	5	4	4	4	1	4	2	4	2	2	4	4	119
R 131	P	15	3	3	3	2	2	5	5	5	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3	1	2	4	2	2	4	103
R 132	L	15	3	3	2	3	4	4	3	1	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	5	3	3	3	4	2	3	3	3	3	5	4	1	114
R 133	P	15	5	5	4	3	3	3	2	4	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	5	5	3	2	5	3	3	3	3	5	4	3	3	2	3	4	105
R 134	L	15	3	5	2	4	5	5	3	3	5	2	3	3	1	1	1	1	4	1	1	2	5	5	4	2	3	4	4	5	1	5	3	4	2	2	5	4	113
R 135	L	14	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	2	2	1	1	1	1	5	1	1	4	5	5	5	2	4	5	5	5	1	5	1	5	1	2	5	4	125
R 136	P	15	5	5	2	2	2	5	5	5	3	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	5	5	2	1	5	2	2	2	1	5	1	2	4	1	2	5	99
R 137	P	14	5	5	2	2	2	5	5	5	3	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	5	5	2	3	5	2	2	2	1	5	1	2	4	3	2	3	101
R 138	P	15	5	5	4	3	4	4	4	4	5	5	1	1	5	1	1	1	3	1	1	5	1	5	3	1	5	3	3	4	2	5	2	3	3	1	4	5	113
R 139	P	15	5	4	2	2	1	4	4	5	2	5	1	1	2	2	2	2	2	2	2	5	4	4	2	3	5	2	2	1	2	4	2	2	4	3	1	3	99
R 140	P	14	5	5	2	2	2	5	5	5	3	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	5	5	2	3	5	2	2	2	1	5	1	2	4	3	2	3	101
R 141	P	14	5	1	3	2	4	1	1	2	5	2	1	1	5	5	5	5	2	5	5	2	1	1	2	2	5	2	2	4	5	1	5	2	4	2	4	4	108
R 142	L	15	5	2	2	2	2	5	5	5	3	5	1	1	4	4	4	4	2	4	4	5	2	2	2	3	5	2	2	2	1	2	1	5	1	3	2	3	107
R 143	L	16	5	4	5	3	3	4	4	4	3	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	3	5	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	109
R 144	P	14	4	1	4	4	5	1	1	1	2	2	2	2	5	5	5	5	4	5	5	2	1	1	4	1	4	4	4	5	5	1	5	4	2	1	5	5	117

R 145	P	14	3	2	4	4	4	5	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	3	4	4	4	1	2	2	4	2	1	4	5	119
R 146	L	16	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	4	4	113
R 147	P	15	5	4	3	2	2	2	5	5	2	5	1	1	2	2	2	2	2	2	2	5	4	4	2	1	5	2	2	2	4	4	1	2	4	1	2	5	101
R 148	L	15	4	5	2	2	4	4	4	2	5	5	2	2	1	1	1	1	2	1	1	5	5	5	2	1	4	2	2	4	2	5	2	2	4	1	4	5	104
R 149	L	15	4	3	4	2	3	3	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	4	2	2	3	3	3	2	2	4	1	3	5	102
R 150	L	14	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	2	3	4	3	121
R 151	L	14	4	4	2	2	2	4	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	99
R 152	P	14	5	4	4	3	2	4	4	4	2	4	1	1	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	5	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	105
R 153	P	14	5	4	4	2	2	4	4	4	3	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	1	5	2	2	2	2	4	2	2	4	1	2	5	100
R 154	P	14	4	4	4	3	3	4	4	4	3	5	2	2	2	2	2	2	3	2	2	5	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	112
R 155	L	13	4	4	3	2	4	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	2	4	2	4	2	2	4	2	4	4	105
R 156	P	14	5	5	4	2	2	2	5	4	2	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	5	5	2	4	5	2	2	2	4	5	1	2	4	4	2	2	102
R 157	P	13	4	5	3	2	2	3	5	5	3	4	2	2	1	1	1	1	2	1	1	4	5	5	2	2	4	2	2	2	3	5	1	2	4	2	2	4	99
R 158	P	14	5	5	4	3	2	4	4	4	4	5	1	1	1	1	1	1	3	1	1	5	5	5	3	2	5	3	3	2	2	5	2	3	3	2	2	4	107
R 159	P	13	4	3	4	4	4	5	2	4	4	5	2	2	3	3	3	3	4	3	3	5	3	3	4	2	4	4	4	4	1	3	4	4	2	2	4	4	122
R 160	L	15	4	4	1	1	1	4	1	1	5	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	4	1	3	4	1	1	1	2	4	5	1	5	3	1	3	86
R 161	L	14	4	4	5	2	2	3	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	3	4	2	2	2	3	4	2	2	4	3	2	3	102
R 162	L	14	4	4	1	1	1	4	4	4	1	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	4	4	1	3	4	1	1	1	2	4	2	1	5	3	1	3	89
R 163	L	14	1	5	4	3	3	4	4	4	3	4	5	5	1	1	1	1	3	1	1	4	5	5	3	3	1	3	3	3	2	5	2	3	3	3	3	3	108
R 164	L	14	5	4	3	3	3	4	4	4	2	4	1	1	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	5	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	4	107
R 165	L	14	5	5	4	3	3	4	4	4	2	5	1	1	1	1	1	1	3	1	1	5	5	5	3	3	5	3	3	3	2	5	2	3	3	3	3	3	109
R 166	P	13	5	5	3	4	2	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	4	1	1	5	5	5	4	3	5	4	4	2	1	5	1	4	2	3	2	3	114
R 167	L	14	5	5	3	2	4	4	4	4	5	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	5	5	2	3	5	2	2	4	2	5	2	2	4	3	4	3	103
R 168	L	13	5	5	5	4	4	4	5	5	4	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	5	5	4	1	5	4	4	4	2	5	1	4	2	1	4	5	113
R 169	L	14	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	1	4	2	2	2	2	4	2	2	4	1	2	5	99

R 170	P	14	5	5	3	4	3	3	4	4	5	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	5	5	4	2	5	4	4	3	3	5	2	4	2	2	3	4	113
R 171	P	13	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	2	120
R 172	L	15	3	3	5	3	3	3	3	2	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	5	111
R 173	L	15	5	4	4	2	1	3	2	5	5	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	4	5	2	2	1	3	4	4	2	4	4	1	2	101
R 174	P	14	4	5	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	1	1	1	3	1	1	3	5	5	3	1	4	3	3	3	4	5	3	3	3	1	3	5	102
R 175	L	14	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	2	111
R 176	P	14	4	3	3	2	3	4	5	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	2	2	3	2	3	1	2	4	4	3	2	102
R 177	L	13	4	3	4	1	3	3	4	2	5	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	1	1	4	1	1	3	3	3	2	1	5	1	3	5	96
R 178	L	14	3	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	4	108
R 179	L	16	5	4	2	2	2	4	4	4	2	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	5	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	98
R 180	L	14	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	109
R 181	L	14	4	4	4	2	2	3	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	4	2	2	2	3	4	2	2	4	2	2	4	98
R 182	L	15	4	5	3	1	1	3	5	5	1	5	2	2	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	5	4	1	1	1	3	5	1	1	5	5	1	1	94
R 183	P	13	4	5	4	3	5	5	5	5	4	5	2	2	1	1	1	1	3	1	1	5	5	5	3	1	4	3	3	5	1	5	1	3	3	1	5	5	116
R 184	P	13	4	4	3	2	2	4	4	4	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	4	4	2	3	4	2	2	2	2	4	2	2	4	3	2	3	102
R 185	P	13	4	5	4	2	2	4	2	4	4	5	2	2	1	1	1	1	2	1	1	5	5	5	2	2	4	2	2	2	2	5	4	2	4	2	2	4	102
R 186	L	15	4	4	4	2	4	4	3	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	1	4	2	2	4	2	4	3	2	4	1	4	5	105
R 187	P	13	4	4	5	2	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	1	4	2	2	2	2	4	2	2	4	1	2	5	100
R 188	L	14	5	5	3	5	3	5	5	5	3	4	1	1	1	1	1	1	5	1	1	4	5	5	5	2	5	5	5	3	1	5	1	5	1	2	3	4	117
R 189	L	14	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	1	1	1	1	1	1	4	1	1	5	5	5	4	4	5	4	4	4	2	5	2	4	2	4	4	2	121
R 190	P	14	5	4	5	3	3	4	4	5	3	5	1	1	2	2	2	2	3	2	2	5	4	4	3	2	5	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	4	113
R 191	P	14	4	5	4	2	3	4	4	4	4	4	2	2	1	1	1	1	2	1	1	4	5	5	2	1	4	2	2	3	2	5	2	2	4	1	3	5	102
R 192	P	13	5	5	4	2	2	5	5	5	2	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	5	5	2	1	5	2	2	2	1	5	1	2	4	1	2	5	98
R 193	L	14	5	5	4	2	2	1	2	5	5	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	5	5	2	1	5	2	2	2	5	5	4	2	4	1	2	5	101
R 194	L	14	3	3	2	4	3	3	3	4	3	5	3	3	3	3	3	3	4	3	3	5	3	3	4	1	3	4	4	3	3	3	3	4	2	1	3	5	115

R 195	P	13	4	4	2	5	5	1	1	4	5	4	2	2	2	2	2	2	5	2	2	4	4	4	5	2	4	5	5	5	5	4	5	5	1	2	5	4	125
R 196	L	14	3	3	4	3	4	3	3	5	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	4	5	116
R 197	P	13	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	100
R 198	P	13	3	4	4	2	2	4	2	5	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	4	4	2	4	3	2	3	103
R 199	P	13	5	4	3	1	2	4	4	4	3	5	1	1	2	2	2	2	1	2	2	5	4	4	1	1	5	1	1	2	2	4	2	1	5	1	2	5	96
R 200	P	13	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	1	1	1	1	1	1	4	1	1	5	5	5	4	4	5	4	4	5	2	5	1	4	2	4	5	2	125
R 201	L	14	5	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	1	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	1	5	4	4	4	2	4	2	4	2	1	4	5	115
R 202	L	14	4	4	3	1	1	4	4	4	3	5	2	2	2	2	2	2	1	2	2	5	4	4	1	2	4	1	1	1	2	4	2	1	5	2	1	4	94
R 203	L	13	5	4	5	2	2	4	4	5	2	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	3	5	2	2	2	2	4	2	2	4	3	2	3	103
R 204	P	14	4	4	3	2	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	5	4	2	2	2	2	4	2	2	4	5	2	1	102
R 205	L	14	5	4	2	3	3	4	3	5	4	4	1	1	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	5	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	109
R 206	L	15	5	3	3	2	2	4	3	5	3	5	1	1	3	3	3	3	2	3	3	5	3	3	2	4	5	2	2	2	2	3	3	2	4	4	2	2	107
R 207	P	14	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	4	3	3	4	2	4	3	3	3	2	4	4	113
R 208	L	14	4	4	5	4	2	4	4	4	3	5	2	2	2	2	2	2	4	2	2	5	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	2	4	2	2	2	4	114
R 209	L	14	5	5	5	3	3	4	4	4	4	5	1	1	1	1	1	1	3	1	1	5	5	5	3	2	5	3	3	3	2	5	2	3	3	2	3	4	111
R 210	P	14	5	4	4	4	5	5	4	4	5	3	1	1	2	2	2	2	4	2	2	3	4	4	4	5	5	4	4	5	1	4	2	4	2	5	5	1	123
R 211	P	14	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	1	1	1	1	1	1	4	1	1	5	5	5	4	1	5	4	4	5	1	5	1	4	2	1	5	5	122
R 212	P	14	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	2	111
R 213	P	12	4	4	3	2	2	4	4	5	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	100
R 214	L	14	4	3	3	5	5	1	2	3	4	5	2	2	3	3	3	3	5	3	3	5	3	3	5	2	4	5	5	5	5	3	4	5	1	2	5	4	128
R 215	L	14	5	4	4	5	5	5	5	4	2	2	1	1	2	2	2	2	5	2	2	2	4	4	5	2	5	5	5	5	1	4	1	5	1	2	5	4	120
R 216	P	13	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	2	2	2	2	5	2	2	1	4	4	5	2	5	5	5	5	1	4	1	5	1	2	5	4	125
R 217	P	14	5	5	4	3	3	5	5	4	3	5	1	1	1	1	1	1	3	1	1	5	5	5	3	1	5	3	3	3	1	5	1	3	3	1	3	5	108
R 218	L	14	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	2	4	2	2	2	4	112
R 219	L	14	5	5	3	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	3	5	5	4	2	5	4	4	4	2	5	2	4	2	2	4	4	113

R 220	L	15	3	5	5	5	5	4	3	5	5	5	3	3	1	1	1	1	5	1	1	5	5	5	5	1	3	5	5	5	2	5	3	5	1	1	5	5	128
R 221	L	15	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	1	1	1	1	1	1	4	1	1	5	5	5	4	2	5	4	4	4	1	5	1	4	2	2	4	4	119
R 222	P	15	4	4	2	2	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	98
R 223	L	15	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	3	3	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	2	3	4	4	2	2	4	2	4	2	2	2	4	110
R 224	L	14	5	5	4	4	2	5	5	5	5	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	5	5	4	2	5	4	4	2	1	5	1	4	2	2	2	4	112
R 225	P	15	5	3	4	3	4	3	3	4	4	4	1	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	5	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	115
R 226	P	14	2	2	3	5	5	3	2	3	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	2	2	5	2	2	5	5	5	3	2	4	5	1	2	5	4	129
R 227	P	14	2	1	4	4	4	3	2	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	1	1	4	1	2	4	4	4	3	1	4	4	2	1	4	5	126
R 228	L	15	5	3	4	3	3	4	4	5	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	5	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	110
R 229	L	15	5	5	5	1	1	5	2	5	5	3	1	1	5	1	1	1	1	1	1	3	1	5	1	1	5	1	1	1	1	5	4	1	5	1	1	5	92
R 230	P	15	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	4	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	4	109
R 231	P	14	2	2	5	4	4	3	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	2	4	1	2	4	4	4	3	2	3	4	2	1	4	5	123
R 232	P	15	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	2	3	4	3	118
R 233	P	15	5	5	4	2	2	5	5	5	2	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	5	5	2	4	5	2	2	2	1	5	1	2	4	4	2	2	103
R 234	P	14	5	5	4	2	4	3	3	5	4	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	5	5	2	2	5	2	2	4	3	5	3	2	4	2	4	4	109
R 235	L	15	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	4	3	3	4	2	4	3	3	3	2	4	4	113
R 236	P	15	5	5	3	3	3	4	3	4	3	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	4	5	5	3	3	5	3	3	3	2	5	3	3	3	3	3	3	107
R 237	P	14	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	2	110
R 238	L	14	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	100
R 239	L	14	5	3	2	3	3	4	3	5	5	5	1	1	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	1	5	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	5	113
R 240	L	14	4	4	5	2	2	4	3	3	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	4	4	2	1	4	2	2	2	2	4	3	2	4	1	2	5	101
R 241	L	14	5	5	3	2	3	4	3	4	3	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	5	5	2	4	5	2	2	3	2	5	3	2	4	4	3	2	105
R 242	P	14	5	4	2	2	2	4	4	4	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	1	5	2	2	2	2	4	2	2	4	1	2	5	93
R 243	L	15	4	4	3	3	3	3	3	4	1	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	107
R 244	L	16	5	4	4	2	3	4	4	4	2	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	1	5	2	2	3	2	4	2	2	4	1	3	5	102

R 245	P	15	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	1	4	2	1	4	5	120
R 246	P	14	5	5	4	3	3	5	5	5	2	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	4	5	5	3	2	5	3	3	3	1	5	1	3	3	2	3	4	107
R 247	P	14	5	4	3	2	2	4	4	3	3	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	3	5	2	2	2	2	4	2	2	4	3	2	3	100
R 248	P	14	4	4	3	2	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	99
R 249	L	15	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	1	4	2	2	2	2	4	2	2	4	1	2	5	93
R 250	L	15	4	4	2	2	2	4	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	96
R 251	L	15	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	2	4	2	4	2	2	4	2	4	4	107
R 252	P	14	4	5	3	4	5	4	4	4	4	3	2	2	1	1	1	1	4	1	1	3	5	5	4	3	4	4	4	5	2	5	2	4	2	3	5	3	117
R 253	P	14	5	5	5	2	2	4	5	4	2	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	5	5	2	2	5	2	2	2	2	5	1	2	4	2	2	4	101
R 254	L	15	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	114
R 255	L	15	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	1	4	2	1	4	5	120
R 256	L	15	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	101
R 257	L	14	3	1	3	5	4	1	1	1	5	2	3	3	5	5	5	5	5	5	5	2	1	1	5	2	3	5	5	4	5	1	5	5	1	2	4	4	122
R 258	L	15	4	5	4	2	3	4	4	5	3	5	2	2	1	1	1	1	2	1	1	5	5	5	2	3	4	2	2	3	2	5	2	2	4	3	3	3	106
R 259	L	14	5	4	5	2	3	4	3	3	4	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	1	5	2	2	3	2	4	3	2	4	1	3	5	104
R 260	L	15	4	4	3	2	4	4	4	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	2	4	4	4	2	106
R 261	L	14	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	2	3	3	3	114
R 262	L	14	4	4	5	2	2	4	4	4	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	4	4	2	3	4	2	2	2	2	4	2	2	4	3	2	3	104
R 263	P	15	5	4	3	1	1	5	5	5	1	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3	4	4	1	3	5	1	1	1	1	4	1	1	5	3	1	3	90
R 264	P	14	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	2	3	3	3	114
R 265	P	14	2	5	5	4	4	5	3	4	4	1	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	5	5	4	1	2	4	4	4	1	5	3	4	2	1	4	5	110
R 266	P	14	4	4	1	2	2	4	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	1	4	2	2	2	2	4	2	2	4	1	2	5	97
R 267	P	14	3	4	3	2	2	4	4	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	4	3	2	3	98
R 268	P	14	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	109
R 269	P	14	4	4	4	2	2	4	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	3	4	2	2	2	2	4	3	2	4	3	2	3	99

R 270	P	15	5	5	1	1	1	5	5	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	5	1	1	5	88
R 271	P	15	5	5	3	1	1	4	4	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	1	2	5	1	1	1	2	5	2	1	5	2	1	4	88
R 272	P	14	5	4	3	5	4	4	3	3	4	3	1	1	2	2	2	2	5	2	2	3	4	4	5	1	5	5	5	4	2	4	3	5	1	1	4	5	118
R 273	P	14	4	4	1	3	5	2	1	2	5	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	4	4	3	3	4	3	3	5	4	4	5	3	3	3	5	3	107
R 274	P	14	3	5	3	2	2	5	5	5	4	3	3	3	1	1	1	1	2	1	1	3	5	5	2	4	3	2	2	2	1	5	1	2	4	4	2	2	100
R 275	P	14	3	5	3	2	3	4	4	4	3	5	3	3	1	1	1	1	2	1	1	5	5	5	2	3	3	2	2	3	2	5	2	2	4	3	3	3	104
R 276	P	14	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	108
R 277	P	13	1	1	5	5	4	1	2	1	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	4	5	1	4	5	1	1	4	5	120
R 278	P	14	2	1	4	4	5	1	1	1	2	2	4	4	5	5	5	5	4	5	5	2	1	1	4	2	2	4	4	5	5	1	5	4	2	2	5	4	118
R 279	P	14	2	1	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5	2	5	5	4	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	4	2	3	4	108
R 280	P	14	3	2	3	4	4	3	3	3	4	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	2	2	4	1	3	4	4	4	3	2	3	4	2	1	4	5	121
R 281	P	13	5	5	5	4	3	1	3	5	5	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	5	5	4	1	5	4	4	3	5	5	3	4	2	1	3	5	109
R 282	L	15	3	2	3	4	4	2	3	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	4	2	3	4	4	4	4	2	3	4	2	2	4	4	115
R 283	P	15	2	2	4	2	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	4	2	2	4	104
R 284	L	14	4	3	3	4	3	4	1	4	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	5	4	2	3	3	3	116
R 285	L	13	4	4	4	2	2	3	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	1	4	2	2	2	3	4	5	2	4	1	2	5	97
R 286	P	15	4	2	5	4	3	1	3	1	5	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	2	4	4	4	3	5	2	3	4	2	2	3	4	116
R 287	P	13	4	4	3	3	3	4	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	4	4	3	4	4	3	3	3	2	4	5	3	3	4	3	2	101
R 288	P	14	2	1	3	5	4	2	1	2	5	1	4	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	3	2	5	5	4	4	1	5	5	1	3	4	3	122
R 289	P	13	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	1	3	4	4	4	3	2	3	4	2	1	4	5	117
R 290	L	13	5	1	3	3	5	1	2	1	5	2	1	1	5	5	5	5	3	5	5	2	1	1	3	3	5	3	3	5	5	1	4	3	3	3	5	3	116
R 291	L	13	4	4	3	5	4	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	1	4	4	2	116
R 292	L	13	3	1	2	5	3	4	3	4	2	1	3	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5	4	3	5	5	3	2	1	3	5	1	4	3	2	118
R 293	L	13	4	2	4	2	2	3	3	3	2	3	2	2	4	4	4	4	2	4	4	3	2	2	2	3	4	2	2	2	3	2	3	2	4	3	2	3	102
R 294	L	13	5	4	5	4	3	2	1	1	4	5	1	1	2	2	2	2	4	2	2	5	4	4	4	1	5	4	4	3	4	4	5	4	2	1	3	5	114

R 295	P	14	5	5	5	4	5	4	4	2	5	5	1	1	1	1	1	1	4	1	1	5	5	5	4	1	5	4	4	5	2	5	2	4	2	1	5	5	120
R 296	P	14	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	3	119
R 297	L	13	4	4	4	3	3	2	3	3	3	5	2	2	2	2	2	2	3	2	2	5	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	110
R 298	P	13	3	3	3	3	3	1	3	2	3	4	3	3	3	3	3	5	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	5	3	3	3	3	2	3	4	110
R 299	P	13	2	1	5	5	5	2	3	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	1	1	5	2	2	5	5	5	4	1	3	5	1	2	5	4	130
R 300	P	13	3	1	4	4	5	3	1	1	5	1	3	3	5	5	5	5	4	5	5	1	1	1	4	2	3	4	4	5	3	1	5	4	2	2	5	4	119
R 301	L	12	2	2	4	2	3	1	3	2	3	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	2	2	2	1	2	2	2	3	5	2	3	2	4	1	3	5	99
R 302	L	12	1	3	4	4	5	3	2	1	5	4	5	5	3	3	3	5	4	3	3	4	3	3	4	2	1	4	4	5	3	3	4	4	2	2	5	4	123
R 303	L	13	1	2	5	3	3	1	1	2	3	1	5	5	4	4	4	4	5	4	4	1	2	2	3	3	1	3	3	3	5	2	5	3	3	3	3	3	109
R 304	P	12	4	2	3	4	5	2	3	3	3	2	2	2	4	4	4	5	4	4	4	1	2	2	4	1	4	4	4	5	4	2	3	4	2	1	5	5	117

Lampiran 7

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN PENELITIAN

Pengujian validitas instrumen dilakukan dengan membandingkan r hitung dengan r tabel. Dengan degree of freedom (df) – N – 2, dan N = 55 diperoleh df = 53, taraf signifikan yang digunakan 5% sehingga diperoleh r tabel = 0,266. Item instrumen dalam hal ini dinyatakan valid ketika r hitung lebih besar dari 0,266 dan bernilai positif. Adapun rincian uji validitas dijabarkan dalam tabel.

1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Resiliensi

Nomor Item	Jumlah rhitung	Validitas
Item 1	,392**	Valid
Item 2	,526**	Valid
Item 3	,566**	Valid
Item 4	,427**	Valid
Item 5	,457**	Valid
Item 6	,365**	Valid
Item 7	,449**	Valid
Item 8	,477**	Valid
Item 9	,424**	Valid
Item 10	,292**	Valid
Item 11	,604**	Valid
Item 12	,338**	Valid
Item 13	,351**	Valid
Item 14	,615**	Valid
Item 15	,448**	Valid
Item 16	,587**	Valid
Item 17	,503**	Valid
Item 18	,534**	Valid
Item 19	,382**	Valid
Item 20	,288**	Valid
Item 21	,310**	Valid
Item 22	,396**	Valid
Item 23	,336**	Valid
Item 24	,509**	Valid
Item 25	,352**	Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,820	25

Pengujian reliabilitas menggunakan alpha cronbach diperoleh skor 0,820 yang dapat dikatakan bahwa instrumen tersebut reliabel.

2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Dukungan Sosial

Nomor Item	Jumlah rhitung	Validitas
Item 1	,702**	Valid
Item 2	,713**	Valid
Item 3	,775**	Valid
Item 4	,371**	Valid
Item 5	,660**	Valid
Item 6	,547**	Valid
Item 7	,610**	Valid
Item 8	,672**	Valid
Item 9	,768**	Valid
Item 10	,750**	Valid
Item 11	,683**	Valid
Item 12	,571**	Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,879	12

Pengujian reliabilitas menggunakan alpha cronbach diperoleh skor 0,879 yang dapat dikatakan bahwa instrumen tersebut reliabel.

3. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kesulitan Regulasi Emosi

Nomor Item	Jumlah rhitung	Validitas
Item 1	,418**	Valid
Item 2	,807**	Valid
Item 3	,790**	Valid
Item 4	,763**	Valid
Item 5	,522**	Valid
Item 6	,444**	Valid
Item 7	,766**	Valid

Item 8	,565**	Valid
Item 9	,399**	Valid
Item 10	,533**	Valid
Item 11	,484**	Valid
Item 12	,488**	Valid
Item 13	,481**	Valid
Item 14	,716**	Valid
Item 15	,569**	Valid
Item 16	,489**	Valid
Item 17	,405**	Valid
Item 18	,516**	Valid
Item 19	,636**	Valid
Item 20	,535**	Valid
Item 21	,789**	Valid
Item 22	,540**	Valid
Item 23	,620**	Valid
Item 24	,511**	Valid
Item 25	,699**	Valid
Item 26	,544**	Valid
Item 27	,745**	Valid
Item 28	,490**	Valid
Item 29	,618**	Valid
Item 30	,784**	Valid
Item 31	,590**	Valid
Item 32	,761**	Valid
Item 33	,704**	Valid
Item 34	,464**	Valid
Item 35	,835**	Valid
Item 36	,617**	Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,949	36

Pengujian reliabilitas menggunakan alpha cronbach diperoleh skor 0,949 yang dapat dikatakan bahwa instrumen tersebut reliabel

Lampiran 8

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Std. Error
Dukungan Sosial	304	,397	,279
Kesulitan Regulasi Emosi	304	-,503	,279
Resiliensi	304	-,070	,279
Valid N (listwise)	304		

Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
RESILIENSI (Y) * DUKUNGAN SOSIAL (X1)	Between Groups	(Combined)	3505,872	25	140,235	2,450	,000
		Linearity	2402,693	1	2402,693	41,982	,000
		Deviation from Linearity	1103,179	24	45,966	,803	,732
	Within Groups		15910,325	278	57,231		
	Total		19416,197	303			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
RESILIENSI (Y) * KESULITAN REGULASI EMOSI (X2)	Between Groups	(Combined)	2241,101	41	54,661	,834	,754
		Linearity	84,699	1	84,699	1,292	,257
		Deviation from Linearity	2156,402	40	53,910	,822	,769
	Within Groups		17175,096	262	65,554		
	Total		19416,197	303			

Uji Multikolinearitas

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	52,451	5,590		9,382	,000		
	DUKUNGAN SOSIAL (X1)	,510	,079	,350	6,492	,000	,999	1,001
	KESULITAN REGULASI EMOSI (X2)	-,047	,047	-,054	-1,001	,318	,999	1,001

a. Dependent Variable: RESILIENSI (Y)

Uji Heterokedastisitas

Correlations

			DUKUNGAN SOSIAL (X1)	KESULITAN REGULASI EMOSI (X2)	Unstandardized Residual
Spearman's rho	DUKUNGAN SOSIAL (X1)	Correlation Coefficient	1,000	-,071	,039
		Sig. (2-tailed)		,216	,499
		N	304	304	304
	KESULITAN REGULASI EMOSI (X2)	Correlation Coefficient	-,071	1,000	,015
		Sig. (2-tailed)	,216		,792
		N	304	304	304
	Unstandardized Residual	Correlation Coefficient	,039	,015	1,000
		Sig. (2-tailed)	,499	,792	
		N	304	304	304

Lampiran 9

Analisis Regresi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,370[a]	,137	,128	7,475	,137	15,841	3	300	,000
2	,543[b]	,295	,273	6,824	,158	10,990	6	294	,000

a. Predictors: (Constant), Orang yang berarti, Keluarga, Teman

b. Predictors: (Constant), Orang yang berarti, Keluarga, Teman, Kesulitan mengendalikan impuls , Kekurangan emosional, Kurangnya respon emosional, Kurangnya kesadaran emosional, Kesulitan mencapai tujuan, Akses terbatas untuk strategi regulasi emosi

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2655,107	3	885,036	15,841	,000[b]
	Residual	16761,091	300	55,870		
	Total	19416,197	303			
2	Regression	5725,605	9	636,178	13,662	,000[c]
	Residual	13690,592	294	46,567		
	Total	19416,197	303			

a. Dependent Variable: RESILIENSI (Y)

b. Predictors: (Constant), Orang yang berarti, Keluarga, Teman

c. Predictors: (Constant), Orang yang berarti, Keluarga, Teman, Kesulitan mengendalikan impuls , Kekurangan emosional, Kurangnya respon emosional, Kurangnya kesadaran emosional, Kesulitan mencapai tujuan, Akses terbatas untuk strategi regulasi emosi

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	46,336	1,950		23,763	,000
	Keluarga	,513	,192	,155	2,677	,008
	Teman	,858	,206	,251	4,169	,000
	Orang yang berarti	,207	,175	,069	1,181	,239
2	(Constant)	55,333	7,566		7,314	,000
	Keluarga	,340	,178	,102	1,911	,057
	Teman	,715	,190	,209	3,768	,000
	Orang yang berarti	,205	,162	,068	1,268	,206
	Kurangnya respon emosional	,503	,268	,127	1,876	,062
	Kesulitan mencapai tujuan	,367	,292	,100	1,258	,210
	Kesulitan mengendalikan impuls	,076	,178	,037	,427	,670
	Kurangnya kesadaran emosional	-,390	,166	-,161	-2,348	,020
	Akses terbatas untuk strategi regulasi emosi	-,059	,219	-,022	-,268	,789
	Kekurangan emosional	-,751	,222	-,255	-3,385	,001

a. Dependent Variable: RESILIENSI (Y)

Lampiran 10

Dokumentasi

Siswa Kelas VII A sedang mengisi kuesioner

Siswa kelas VIII C sedang mengisi kuesioner

Siswa kelas IX sedang mengisi kuesioner penelitian

Peneliti memberikan penjelasan mengenai cara mengisi kuesioner

Lampiran 11

Surat Keterangan Selesai Penelitian

MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMP MUHAMMADIYAH 1 TEMANGGUNG
Terakreditasi A
Jalan MT. Haryono No 23 NPSN. 20321423 Telp 491418 KP. 56213 Temanggung
Email. smpmuhbmg@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 423.6/187/III.A/TU/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: WIKAMTA,S.Pd
NBM	: 883.522
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit kerja	: SMP Muhammadiyah 1 Temanggung

Menerangkan bahwa	:
Nama	: ZAKIA NOORRAHMA AZIZ
NIM	: 1301415061
Kebangsaan	: Indonesia
Alamat	: Jl.Wahid Hasyim No. 20 A Kauman,
Kelurahan.	: Temanggung II
Kecamatan/ Kabupaten	: Temanggung, Temanggung
Pekerjaan	: Mahasiswa
Asal Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Semarang, Fakultas Ilmu Pendidikan
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Tahun Akademik	: 2019/2020
Jenis Penelitian	: Skripsi
Judul Proposal	: " Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Siswa SMP di Kabupaten Temanggung ". "

Bahwa nama tersebut di atas benar-benar telah mengadakan Penelitian / observasi di SMP Muhammadiyah 1 Temanggung terhitung mulai Senin, 23 September 2019 s.d Ahad, 29 Desember 2019..

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Temanggung, 30 Desember 2019
Kepala Sekolah

WIKAMTA,S.Pd
NBM. 883.522

PEMERINTAH KABUPATEN TEMANGGUNG
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 6 TEMANGGUNG
Jalan Dr. Sutomo Nomor 32 Telp/Fax (0293) 491587 Temanggung, Kode Pos 56213
email – smp6tmg@gmail.com website : www.smpn6tmg.sch.id

SURAT KETERANGAN
No : 423.4/987/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini Plt. Kepala SMP Negeri 6 Temanggung, berdasarkan Surat dari Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Semarang Fakultas Ilmu Pendidikan, Nomor : B/17813/UN37.1.1/LT/2019, perihal Surat Izin Penelitian dalam rangka kegiatan Penelitian Skripsi, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: **ZAKIA NOORRAHMA AZIZA**
NIM	: 1301415061
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Jenjang	: S1
Tahun Akademik	: 2019/2020
Universitas	: Universitas Negeri Semarang

Telah melaksanakan kegiatan Penelitian dalam rangka penulisan Penyusunan Skripsi yang dilaksanakan pada tanggal 23 September s.d. 29 September 2019 di SMP Negeri 6 Temanggung dengan Judul Penelitian :

" HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI SISWA SMP DI KABUPATEN TEMANGGUNG"

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dijadikan periksa dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Temanggung, 21 Oktober 2019
Plt. Kepala Sekolah,

Drs. Slamet Pujiyono M.Pd.
NIP. 19651128 198902 1 001

PEMERINTAH KABUPATEN TEMANGGUNG
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 1 TLOGOMULYO
Jalan Tlogomulyo Km. 3 Telp. 0293-4901828 Kode Pos 56263
Surat Elektronik : smptlogomulyo1@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 424/090 /2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 1 Tlogomulyo Kab. Temanggung menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama	: Zakia Noorrahma Aziza
NIM	: 1301415061
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling, S1
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan (UNES) Universitas Negeri Semarang.

Yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan Penelitian Skripsi dengan Judul : Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Siswa SMP di SMP Negeri 1 Tlogomulyo Kab. Temanggung kelas VII, VIII dan IX Tahun Pelajaran 2019/2020 mulai tanggal 10 Oktober s.d. 24 Oktober 2019.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya dan terima kasih.

Temanggung, 24 Oktober 2019
Kepala Sekolah

DINDIKPORA KABUPATEN TEMANGGUNG SMP NEGERI 1 TLOGOMULYO

TUMIYO, S.Pd. MM.Pd
NIP 19660421 198803 1 008