

**HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
DENGAN STRES AKADEMIK PADA BIARAWAN DI
SKOLASTIKAT ORDO FRANSISKAN SAUDARA DINA
CONVENTUAL PEMATANG SIANTAR**

SKRIPSI

OLEH:

**SEPHIA LAURA BR KABAN
198600103**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 11/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)11/10/23

**HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN
STRES AKADEMIK PADA BIARAWAN DI SKOLASTIKAT ORDO
FRANSISKAN SAUDARA DINA CONVENTUAL PEMATANG SIANTAR**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area



Oleh:
SEPHIA LAURA BR KABAN
198600103

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 11/10/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)11/10/23

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan Stres Akademik pada Biarawan di Skolastikat Ordo Fransiskan Saudara Dina Conventual Pematang Siantar

Nama : Sephia Laura Br Kaban

NPM : 19.860.0103

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh,
Komisi Pembimbing



Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog
Pembimbing



Prof. Hasanuddin, Ph.D
Dekan



Laik Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog
Wakil Dekan Bidang Pendidikan,
Penelitian, dan Pengabdian Kepada
Masyarakat

Tanggal Lulus : 23 Agustus 2023

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 11/10/23

Access From (repository.uma.ac.id)11/10/23

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 23 Agustus 2023



Sephia Laura Br Kaban
198600103

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sephia Laura Br Kaban

NPM : 198600103

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Antara *Psychological Well-Being* Dengan Stres Akademik Pada Biarawan Di Skolastikat Ordo Fransiskan Saudara Dina Conventual Pematang Siantar”

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 23 Agustus 2023



Sephia Laura Br Kaban
198600103

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *psychological well-being* dengan stres akademik pada biarawan di Skolastikat Ordo Fransiskan Saudara Dina Conventual Pematang Siantar dengan melakukan pengujian secara empiris. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 34 orang biarawan dan jumlah sampel penelitian sama dengan jumlah populasi yaitu 34 orang karena penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Proses pengumpulan data penelitian ini adalah dengan menggunakan skala *Likert* berdasarkan skala masing-masing variabel. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *Product Moment*. Hasil analisis yang diperoleh dengan teknik korelasi *r Product moment* adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan stres akademik pada biarawan di Skolastikat Ordo Fransiskan Saudara Dina Conventual Pematang Siantar dengan nilai $R_{xy} = -0,734$ dan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan *psychological well-being* dengan stres akademik adalah 0,692. Dalam hal ini stres akademik dibentuk oleh *psychological well-being* sebesar 69,2% dan selebihnya dibentuk oleh faktor lain seperti orang tua, keyakinan, status sosial, dll. Dari hasil penelitian diketahui mean hipotetik dan mean empirik yang diperoleh menunjukkan tingkat *Psychological Well-Being* pada biarawan di Skolastikat Ordo Fransiskan Saudara Dina Conventual yang tergolong tinggi dengan mean hipotetiknya sebesar 105 dan mean empirik 117,88 serta standar deviasinya 12,426. Stres Akademik pada biarawan di Skolastikat Ordo Fransiskan Saudara Dina Conventual berada di tingkat yang sedang dengan nilai mean hipotetik nya 65 dan mean empiriknya 58,91 serta besar standar deviasi 8,282.

Kata kunci : *Psychological Well-Being*, Stres Akademik, Biarawan

Abstract

This study aims to determine the correlation between psychological well-being and academic stress in monks at the Franciscan Order Brother Dina Conventual Pematang Siantar Scholastics by conducting empirical testing. The total population in this study were 34 monks and the number of research samples was the same as the population, namely 34 people because this study used the Total Sampling technique. The research method used is quantitative research. The process of collecting research data is to use a Likert scale based on the scale of each variable. The data analysis technique used is the Product Moment correlation technique. The results of the analysis obtained using the correlation technique r Product moment is that there is a significant negative correlation between psychological well-being and academic stress in monks at the Franciscan Order Brother Dina Conventual Pematang Siantar Scholastics with $R_{xy} = -0.734$ and a significance value of $p = 0.000 < -, 005$. The determinant coefficient (r^2) of the correlation between psychological well-being and academic stress is 0.692. In this case academic stress is formed by psychological well-being of 69.2% and the rest is formed by other factors such as parents, beliefs, social status, etc. From the research results it is known that the hypothetical mean and empirical mean obtained show the level of Psychological Well-Being in monks at the Franciscan Order Brother Dina Conventual Pematang Siantar Scholastics which is classified as high with a hypothetical mean of 105, an empirical mean of 117.88 and a standard deviation of 12.426. Academic stress on monks at Franciscan Order Brother Dina Conventual Pematang Siantar Scholastics is at a moderate level with a hypothetical mean value of 65 and an empirical mean of 58.91 and a standard deviation of 8.282.

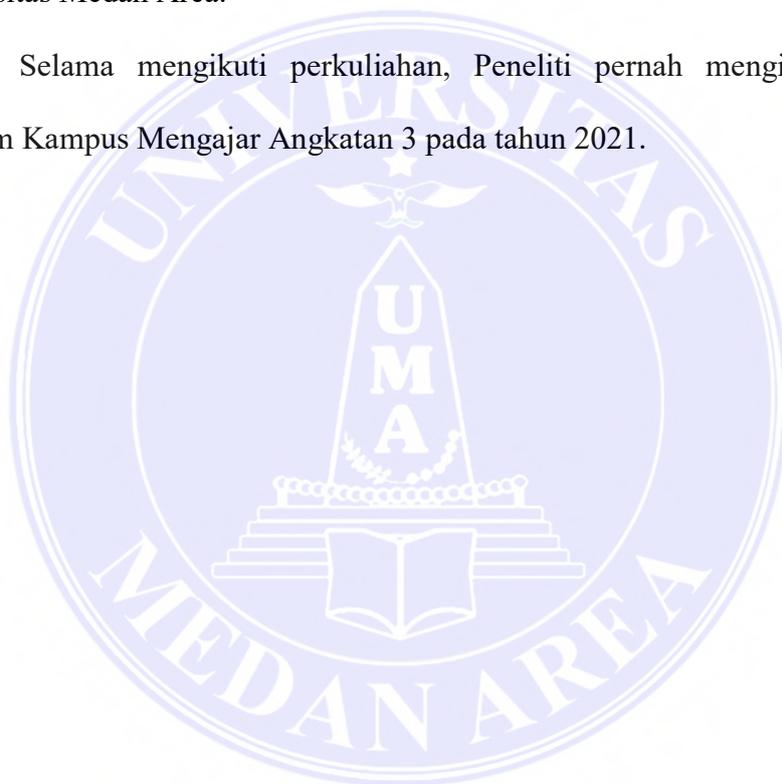
Keywords: *Psychological Well-Being, Academic Stress, Monks*

RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di Medan pada tanggal 23 September 2000 dari ayah Sulaiman Kaban dan ibu Marianta br Sebayang. Peneliti merupakan puteri keempat dari empat bersaudara.

Tahun 2019 Peneliti lulus dari SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan dan pada tahun 2019 terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Selama mengikuti perkuliahan, Peneliti pernah mengikuti kegiatan program Kampus Mengajar Angkatan 3 pada tahun 2021.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian ini ialah Stres Akademik dengan judul “Hubungan Antara *Psychological Well-Being* Dengan Stres Akademik Pada Biarawan di Skolastikat Ordo Fransiskan Saudara Dina Conventual Pematang Siantar”.

Terima kasih peneliti sampaikan kepada Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog selaku pembimbing yang telah banyak memberikan saran. Disamping itu penghargaan peneliti sampaikan kepada RP. Cornelius Tri Candra Fajariyanto, OFMConv dan RP. Longinus Judung, OFMConv yang telah membantu peneliti selama melaksanakan penelitian. Ungkapan terima kasih juga disampaikan kepada ayah, ibu, kakak dan abang ipar peneliti, seluruh frater yang menjadi subjek penelitian, serta seluruh keluarga dan sahabat atas segala doa dan perhatiannya.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat baik untuk kalangan pendidikan maupun masyarakat. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Peneliti

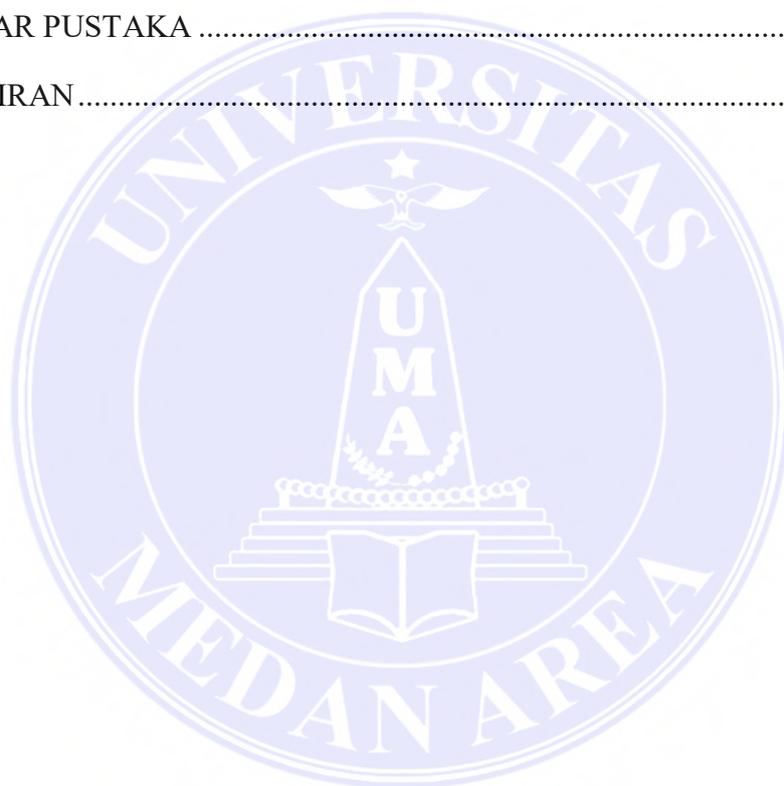


Sephia Laura Br Kaban
198600103

DAFTAR ISI

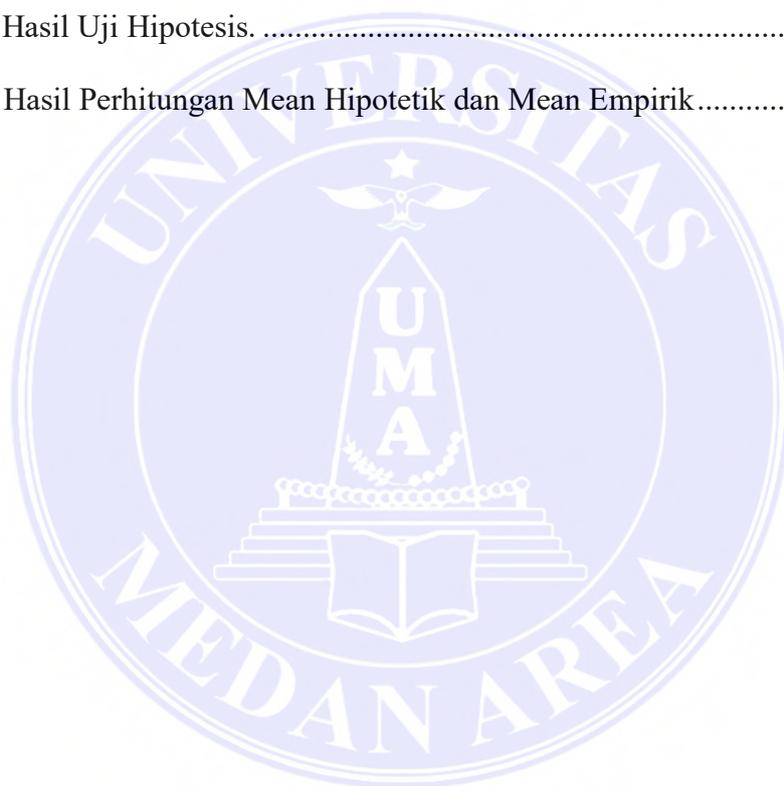
	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Hipotesis Peneltian.....	9
1.5 Manfaat Penelitian	9
II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Stres Akademik	11
2.1.1 Pengertian Stres	11
2.1.2 Gejala-gejala Stres.....	12
2.1.3 Pengertian Stres Akademik	13
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	14
2.1.5 Aspek Stres Akademik	18
2.2 <i>Psychological Well-Being</i>	21
2.2.1 Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	21
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	23
2.2.3 Aspek <i>Psychological Well-Being</i>	25
2.3 Biarawan	28
2.4 Hubungan Antara Stres Akademik Dengan <i>Psychological Well-Being</i>	33
2.5 Kerangka Penelitian	35
III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
3.2 Bahan dan Alat Penelitian.....	36
3.3 Metodologi Penelitian	36
3.4 Populasi dan Sampel	37
3.4.1 Populasi	37
3.4.2 Sampel	38
3.5 Prosedur Kerja.....	38
3.5.1 Persiapan Administrasi	38
3.5.2 Persiapan Alat Ukur	39

3.5.3 Pelaksanaan Penelitian	40
IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1 Uji Validitas dan Reliabilitas	42
4.2 Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	45
4.2.1 Uji Asumsi.....	45
4.2.2 Uji Hipotesis.....	47
4.2.3 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik ...	48
4.3 Pembahasan.....	51
V SIMPULAN DAN SARAN.....	53
5.1 Simpulan	53
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	60



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tingkatan Pendidikan Biarawan	37
2. Hasil Uji Validitas <i>Psychological Well-Being</i>	43
3. Hasil Uji Validitas Stres Akademik	44
4. Hasil Uji Normalitas.....	46
5. Hasil Uji Linearitas.	47
6. Hasil Uji Hipotesis.	48
7. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	49



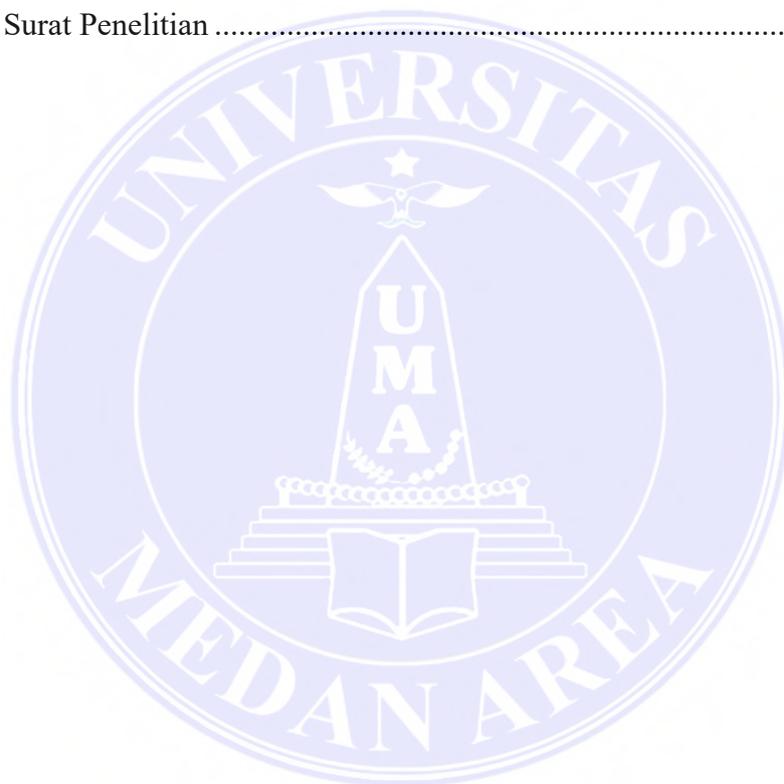
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Penelitian	35
2. Kurva Distribusi Normal <i>Psychological Well-Being</i>	50
3. Kurva Distribusi Normal Stres Akademik	50



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Penelitian	60
2. Skala Penelitian.....	65
3. Validitas dan Reliabilitas Skala Penelitian	72
4. Uji Asumsi	84
5. Uji Korelasi	88
6. Surat Penelitian	90



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pengertian biarawan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah seorang laki-laki yang hidup di dalam biara. Biara adalah sebuah bangunan sebagai tempat tinggal para biarawan atau biarawati yang di dalamnya dilengkapi dengan sarana beribadah. Kaum biarawan/biarawati atau kaum religius Katolik adalah mereka yang mempersembahkan dirinya untuk hidup sesuai dengan tiga nasehat Injili (kemurnian, ketaatan dan kemiskinan). Kaum biarawan/i terdiri dari pria dan wanita yang hidup dalam suatu komunitas hidup bakti atau yang sering dikenal dengan sebutan hidup membiara. Bentuk kehidupan membiara ini sangat khas yang ditandai dengan keterikatan biarawan/i pada kaul-kaul dan dijalani sesuai dengan spritualitas dan kharisma kongkregasi, ordo, atau tarekat terkait. Ketiga kaul yang diamalkan bermaksud untuk mengikuti Kristus secara lebih utuh dan bebas dalam melayani-Nya. Menjadi seorang biarawan/i memiliki *lifestyle* yang unik, sehingga menarik untuk diteliti.

Dalam gereja Katolik, seseorang yang ingin menjadi imam dan biarawan harus menempuh pendidikan terlebih dahulu disebuah lembaga pendidikan yang disebut seminari. Pendidikan tersebut dibagi menjadi dua tahap yaitu tahap pendidikan menengah atau sering disebut tahap seminari menengah yang setara dengan sekolah menengah atas pada umumnya dan pendidikan tinggi atau biasa disebut tahap seminari tinggi untuk melanjutkan pendidikan menjadi seorang imam. Seminari menjadi lembaga pendidikan yang mewadahi laki-laki Katolik yang memiliki keinginan menjadi seorang imam atau biarawan.

Biarawan sebagai individu yang menjalani pendidikan pada masa dewasa awal, ditandai dengan kemampuan untuk menjalankan tanggung jawab, mampu mengelola permasalahan dalam dirinya dan membuat keputusan secara mandiri, serta mandiri secara ekonomi (Mönks, Knoers, & Haditono, 2008). Kail dan Cavanaugh (2010) juga menambahkan bahwa mahasiswa di usia dewasa awal dengan rata-rata usia di atas 25 tahun idealnya cenderung memiliki kemampuan untuk *me-manage* diri yang tinggi, serta mampu menyelesaikan permasalahannya atau mengelola masalah, dan mandiri dalam mengelola hidup.

Dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya menjadi biarawan sekaligus mahasiswa, seorang biarawan seringkali menghadapi banyak tantangan, salah satunya adalah ketidak-efektif-an dalam membagi waktu antara tugas akademik dengan tugas biara. Permasalahan yang dihadapi biarawan tersebut membuat biarawan terkadang merasakan perasaan yang tidak aman dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya. Kondisi yang terjadi di lapangan tidak semua biarawan dapat melewatinya dengan baik.

Kondisi yang demikian dapat menjadi pemicu timbulnya stres pada biarawan. Stres adalah suatu kondisi dimana individu merasakan ketegangan di dalam dirinya. Stres yang muncul dalam diri individu berupa respon fisiologis, perilaku, dan subjektif yang digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus yang diterima. Stres dialami oleh semua kalangan usia baik anak-anak maupun orang dewasa. Dalam berbagai jenis profesi juga tidak terlepas dari kondisi stres termasuk menjadi seorang biarawan. Adapun stres dapat dilihat melalui gejala fisik dan psikis yang ditimbulkan seseorang. Gejala fisik seperti sakit kepala, kesulitan tidur, nyeri pada lambung, jantung berdebar-debar, dll.

Sedangkan, gejala psikis antara lain kurang berkonsentrasi, cemas, malas, mudah marah, dll (Abdullah, 2007). Salah satu penyebab stres yang dialami oleh biarawan adalah stres yang berasal dari masalah akademik.

Menurut pendapat dari Astuti dkk. (2017) stres akademik merupakan bagian dari kondisi yang dialami mahasiswa ketika mendapatkan tekanan dalam bidang akademik dan bentuk dari evaluasi terhadap stresor akademik mengenai materi pembelajaran dan ilmu pengetahuan. Sagita dkk. (2017) juga menyatakan terjadinya stres akademik dipicu oleh banyaknya beban pembelajaran yang harus dihadapi oleh peserta didik dalam menempuh pendidikannya, ketidakmampuan dalam menghadapi beban pembelajaran menjadikan mahasiswa mengalami stres secara akademik. Wilks (2008) mendefinisikan stres akademik sebagai hasil dari kombinasi antara tuntutan akademis yang tinggi dengan kemampuan menyesuaikan diri individu yang rendah. Stres akademik adalah suatu kondisi dimana seseorang merasa cemas, khawatir, tertekan, dan tegang akibat ketidakberdayaan dalam mengatur tuntutan berupa *deadline* tugas dan ujian (Munir et al., 2015).

Akgun dan Ciarrochi (2003) menyatakan stres akademik yang tinggi dapat mengakibatkan dampak buruk terhadap kemampuan akademik bagi mahasiswa yang memiliki nilai rendah. Selain menimbulkan dampak negatif stres akademik juga dapat mengakibatkan adanya tindakan bunuh diri. Pernyataan tersebut juga sejalan dengan Legiran, Zalili, dan Bellinawati (2015). Stres akademik dapat dianggap sebagai ancaman dikarenakan dapat menimbulkan perasaan kecemasan, depresi, disfungsi sosial, hingga memiliki niat untuk mengakhiri hidupnya.

Mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik rendah, maka mahasiswa tersebut tidak menghindar dari lingkungannya, tampak tenang ketika menghadapi permasalahan, tidak mudah tersinggung, bisa menjaga konsentrasi belajar, dan memiliki motivasi yang tinggi. Hal ini didukung menurut Potter dan Perry (2005) tingkat stres akademik dalam kategori normal dan rendah, mahasiswa masih dapat meningkatkan motivasi dalam proses pembelajaran di kampus. Sedangkan, mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi, maka akan terjadi penurunan sekitar 10-30% prestasi akademik, kehilangan rasa percaya diri, sulit berkonsentrasi, kecepatan jantung meningkat, mudah sakit, menggunakan obat-obatan dan alkohol, serta menangis tanpa alasan.

Menurut Alvin (dalam Adawiyah, 2016) faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya stres akademik adalah faktor internal seperti pola pikir, kepribadian, keyakinan, *psychological well-being* dan faktor eksternal diantaranya seperti pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial dan orang tua yang saling berlomba. Salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik adalah *psychological well-being*. *Psychological well-being* adalah suatu keadaan psikologis seseorang yang sehat sehingga berpengaruh secara positif terhadap kehidupannya. Pikiran positif tersebut akan membuat seseorang menjadi bahagia dan sejahtera (Wells, 2010). Ryff dan Singer (dalam Wells, 2010) menyatakan bahwa *psychological well-being* mengarahkan seseorang untuk memiliki persepsi yang positif terhadap pengalaman hidupnya dan keberhasilan mengelola tantangan dan kesulitan yang mungkin muncul. Menurut Ryff (dalam Wells, 2010) mengungkapkan individu yang telah mencapai dan memiliki *psychological well-being* yaitu, dapat melakukan penerimaan diri pada dirinya

sendiri (*self-acceptance*), memiliki hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*), kemandirian (*autonomy*), memiliki penguasaan lingkungan secara efektif dengan kebutuhannya (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai dan menemukan kebermaknaannya (*purpose in life*), serta memiliki keinginan untuk melakukan pengembangan potensi pada dirinya sendiri (*personal growth*).

Dalam penelitian Hardjo dkk. (2020) ketercapaian *psychological well-being* ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam prosesnya mencapai aktualisasi diri. *Psychological well-being* akan dicapai individu apabila dia mampu mencapai atau mewujudkan kebahagiaan disertai pemaknaan hidup. Makna dalam hidup mengacu pada gagasan bahwa individu itu sangat termotivasi untuk menemukan makna dalam hidup mereka, yaitu untuk dapat memahami sifat keberadaan pribadi mereka, dan pentingnya rasa/suasana dan terarah/penuh arti. Memilih panggilan hidup menjadi biarawan membuat seorang biarawan harus mampu mengenal dirinya, menjadi pribadi yang dewasa, mengembangkan nilai-nilai kepribadian, khususnya kemampuan untuk mengolah hidup, mengarahkan emosi dan mengintegrasikan hidup rasa-perasaan yang masih liar agar dapat memperoleh kebebasan sejati dalam diri sendiri, orang lain dan Tuhan. Mereka juga diharapkan hidupnya benar-benar merupakan pilihan bebas dari jawaban iman. Pada masa ini, mereka juga belajar mengenai hidup rohani agar benar-benar masuk dalam irama doa pribadi, doa bersama dan mereka juga belajar tentang bagaimana hidup sebagai seorang religius yang baik dan ajaran-ajaran Gereja terlebih kharisma dan spiritualitas biara/asrama yang dipilih.

Hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa biarawan dari masing-masing tingkatan ditemukan bahwa beberapa biarawan dari tingkat pertama mengalami kesulitan ketika harus membagi waktu antara tugas yang diberikan dari biara/asrama maupun dari kampus. Hal ini menunjukkan beberapa dari mereka belum sepenuhnya mampu menerima diri menjadi seorang biarawan. Berbeda dengan biarawan di tingkat kedua hingga akhir, beberapa dari mereka mulai merasa jenuh melakukan tugas-tugas yang semakin banyak baik dari biara misalnya melakukan kerasulan atau pelayanan ke gereja-gereja terpencil, selain itu biarawan juga diberikan tugas seperti mengepel, membersihkan biara, memasak, mencuci, memberi makan ternak, dll maupun dari kampus. Persaingan akademik untuk berprestasi antar biarawan dari masing-masing ordo di kampus juga menjadi pemicu timbulnya stres dalam diri biarawan. Beberapa dari mereka khususnya biarawan yang berada di tingkat empat atau dalam penyusunan tugas akhir merasa bingung untuk tetap melanjutkan pendidikan menjadi seorang biarawan atau memilih keluar sehingga membuat mereka melupakan tugas-tugasnya.

Psychological well-being yang baik akan membuat tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dapat menurun.(Clemente, 2016). *Psychological well-being* penting untuk mahasiswa supaya berkembang secara produktif di bidang akademik maupun di bidang lain (Gül, 2017). Aulia dan Panjaitan (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *psychological well-being* dan tingkat stres, semakin tinggi *psychological well-being*, semakin rendah tingkat stres mahasiswa tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Smith & Yang (2017) terhadap 1.538 mahasiswa keperawatan menggambarkan bahwa skor

rata-rata untuk stres ($P < 0,01$) memiliki korelasi negatif dengan *psychological well-being* ($P < 0,01$).

Penelitian yang dilakukan Jannah *et.al.* (2021) menyatakan adanya hubungan negatif pada *psychological well-being* dengan stres mahasiswa tingkat akhir dengan arah hubungan negatif (nilai $r = -0.25$; $p = 0,047$). Bowman (2010) menyatakan bahwa untuk melalui masa transisi dengan baik dibutuhkan suatu hal yang penting yaitu *psychological well-being*.

Psychological well-being pada individu berkaitan juga dengan kondisi kesehatan mental. Shanafelt *et al.* (dalam Hartanto, 2016) menyebutkan bahwa dalam pandangan ilmu psikologi tradisional, keadaan sejahtera dan kondisi mental yang sehat berarti menggambarkan kondisi absennya stres, rasa bersalah dan bahkan depresi serta penguasaan diri terhadap simtom-simtom negatif lainnya. Era psikologi positif menggeser pandangan tersebut dan melengkapi definisi *psychological well-being* sebagai titik keberfungsian secara optimal sisi-sisi dalam diri individu yang mencakup: fisik, sosio-emotional, spiritual, kognitif, dan perilaku (Wajsblat dalam Hartanto, 2016).

Dari hasil penelitian (Sarina, 2012) tentang *psychological well-being* dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama menunjukkan hasil bahwa mahasiswa tahun pertama yang menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang rendah mengalami stres yang tinggi dan sebaliknya mahasiswa tahun pertama yang menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang tinggi mengalami stres rendah. Selain itu penelitian dari (Triaswanri, 2014) tentang stres mahasiswa ditinjau dari *psychological well-being* memperlihatkan hasil bahwa

semakin tinggi tingkat *psychological well-being* mahasiswa, maka semakin rendah stres yang dialami oleh mahasiswa tersebut dan sebaliknya.

Psychological well-Being adalah keadaan pikiran yang lebih stabil secara emosional yang melibatkan evaluasi peristiwa manusia (Sirgy, 2012). Model *psychological well-being* Ryff, (2014) menjelaskan bahwa terdapat enam dimensi yang menjadi tolak ukur *psychological well-being* individu, yaitu: penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki individu, mengarahkan hidup pada tujuan tertentu, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, mempunyai kemandirian, mampu mengendalikan lingkungan, dan mengembangkan diri dengan berkelanjutan.

Seseorang yang memiliki kondisi *psychological well-being* yang tinggi akan memiliki sikap positif terhadap diri dan orang lain, mampu membuat keputusan secara mandiri, mampu mengembangkan potensi yang dimiliki, mampu mengontrol dan memanfaatkan lingkungan sesuai kebutuhannya, memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai. Selain itu, *psychological well-being* merupakan dasar dari kualitas hidup (Lawten dalam Bordbar, dkk, 2011). Dengan demikian, mahasiswa yang merasakan kualitas hidupnya memuaskan baik dalam kehidupan akademik maupun sosialnya, akan merasakan *psychological well-being*.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melihat bagaimana hubungan *Psychological Well-Being* dengan Stres Akademik yang dialami oleh beberapa biarawan di Skolastikat Ordo Fransiskan Saudara Dina Conventual Pematang Siantar.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

Apakah ada hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan Stres Akademik pada biarawan di Skolastikat Ordo Fransiskan Saudara Dina Conventual Pematang Siantar ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk :
Menguji hubungan negatif antara *Psychological Well-Being* dengan Stres Akademik pada Biarawan di Skolastikat Ordo Fransiskan Saudara Dina Conventual Pematang Siantar.

1.4 Hipotesis Penelitian

Ada hubungan negatif antara *Psychological Well-Being* dengan Stres Akademik pada Biarawan. Semakin tinggi *psychological well-being*, maka semakin rendah tingkat stres akademik biarawan. Sebaliknya, semakin rendah *psychological well-being*, maka semakin tinggi stres akademik pada biarawan.

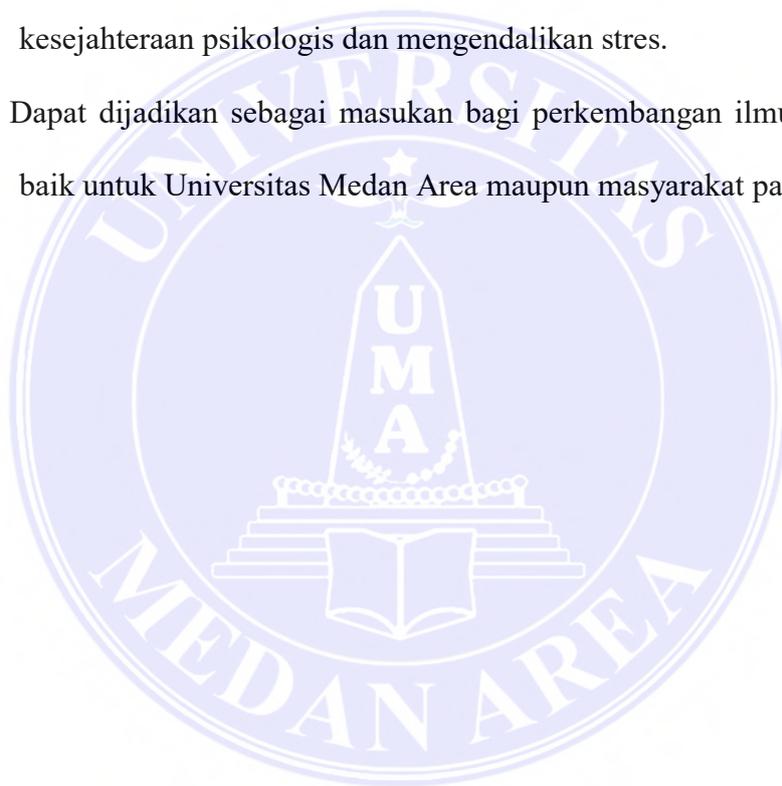
1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

- a. Untuk pengembangan ilmu pengetahuan tentang stres akademik pada biarawan.
- b. Sebagai bahan masukan bagi biarawan di Skolastikat Ordo Fransiskan Saudara Dina Conventual Pematang Siantar akan pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis sehingga stres akademik dapat berkurang.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman terkait bagaimana *psychological well-being* dari seorang biarawan di Skolastikat Ordo Fransiskan Saudara Dina Conventual Pematang Siantar serta mengetahui pemicu stres seorang biarawan tersebut.
- b. Bagi biarawan, penelitian ini diharapkan sebagai solusi untuk menjaga kesejahteraan psikologis dan mengendalikan stres.
- c. Dapat dijadikan sebagai masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan baik untuk Universitas Medan Area maupun masyarakat pada umumnya.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Pengertian Stres

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2003), pengertian dari stres adalah respon atau reaksi tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan). Stres digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan interaksi berlebihan yang tidak disukai berupa respon fisiologis, perilaku, dan subjektif terhadap stres; konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres, semua sebagai sistem individu.

Lazarus dan Folkman (Safaria, 2006) mendefinisikan stres sebagai : *as any event in wich environtmental demands and / or internal demands (physiological/psychological) tax or exceed the adaptive resources of the individual, his or her issues system, or the social system of wich one is part*. Dapat kita terjemahkan bahwa stres adalah segala peristiwa / kejadian baik berupa tuntutan-tuntutan lingkungan maupun tuntutan-tuntutan internal (fisiologis/ psikologis) yang menuntut, membebani, atau melebihi kapasitas sumber daya adaptif individu. Taylor (dalam Melly, 2008) menjelaskan stres adalah kondisi perasaan yang tidak menyenangkan, ketegangan, atau tekanan yang dialami individu.

Berdasarkan definisi stres dari beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan stres adalah suatu kondisi dimana fisik dan psikologis mengalami ketegangan atau tekanan karena adanya tuntutan, beban serta interaksi yang berlebihan.

2.1.2 Gejala-gejala Stres

Abdullah (2007) menyatakan ada dua gejala-gejala seseorang ketika mengalami stres, diantaranya :

a) Gejala fisik

Yang termasuk dalam gejala stres bersifat fisik antara lain ialah sakit kepala, darah tinggi, sakit jantung, atau jantung berdebar-debar, sulit tidur, sakit lambung, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang nafsu makan, serta sering buang air kecil.

b) Gejala psikis

Adapun yang termasuk gejala stres bersifat psikis antara lain ialah; gelisah atau cemas, kurang bisa berkonsentrasi atau belajar, sering melamun, sikap masa bodoh, sikap pesimis, selalu murung, malas bekerja atau belajar, bungkam seribu bahasa, hilang rasa humor, dan mudah marah. Bersikap agresif seperti kata-kata kasar dan menghina, menendang, membanting pintu dan terkadang suka memecahkan barang.

Adapun menurut Goliszek (2005 :12) membagi gejala stres menjadi tiga kategori yaitu: gejala fisik, emosional, dan gejala perilaku.

a. Gejala fisik : sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan, dan sejumlah gejala lain.

b. Gejala emosional : mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak

berdaya, perasaan kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau, dan sebagainya.

c. Gejala perilaku : merokok atau memakai obat-obatan, berjalan mondar mandir, kehilangan ketertarikan pada penampilan fisik, menarik atau memutar-mutar rambut, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba, dan lain-lainnya.

Hardjana (dalam Sukoco, 2014) juga menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres memiliki gejala sebagai berikut :

- a. Gejala Fisikal, gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang.
- b. Gejala Emosional, gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang.
- c. Gejala Intelektual, gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang.
- d. Gejala Interpersonal, gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan gejala-gejala seseorang mengalami stres yaitu dapat dilihat dari gejala fisik, gejala psikis, dan gejala perilaku.

2.1.3 Pengertian Stres Akademik

Olejnik dan Holschuh (2016) mengatakan stres akademik adalah sebuah respon atau reaksi yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Stres Akademik menurut Weidner, Kohlmann, Dotzauer, & Burns (1996) adalah stres yang terjadi karena faktor atau kegiatan pendidikan yang terjadi di dalam pendidikan dan disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat mahasiswa dalam masa pendidikan (dalam Resti, 2012).

Stres akademik merupakan kondisi yang dialami siswa baik secara fisik maupun emosional (Gunawan, 2021). Biasanya kondisi ini terjadi dikarenakan adanya tuntutan berlebihan dalam bidang akademik baik dari tenaga pengajar maupun orang tua untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal serta menyelesaikan secara tepat waktu. Busari, (2014) menjelaskan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi yang terjadi karena individu berhadapan dengan tuntutan yang dipersepsikan berlebihan dan tidak dapat diselesaikan. Stres akademik pada dasarnya merupakan reaksi psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya.

Gupta dan Khan (dalam Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012), stres akademik adalah kondisi tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi dengan kegagalan akademik, ketakutan akan kegagalan tersebut bahkan kesadaran terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan tersebut. Menurut Nanwani (dalam Aryani, 2016) menjelaskan stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan aspek pembelajaran, khususnya pengalaman belajar pada mahasiswa.

Berdasarkan pengertian stres akademik dari beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi ketika individu mengalami tekanan yang berhubungan dengan permasalahan akademik.

2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Alvin (dalam Adawiyah, 2016) stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor-faktor tersebut ialah:

1. Faktor Internal

a. Pola pikir

Individu yang berfikir atau merasa tidak dapat mengendalikan situasi cenderung lebih cepat mengalami stres yang lebih besar dari pada individu yang berfikir atau merasa dapat mengendalikan situasi.

b. Kepribadian

Kepribadian dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Tingkat stres individu dengan pemikiran yang optimis biasanya lebih kecil dibanding dengan individu yang memilikipemikiran pesimis.

c. Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memainkan peran yang sangat penting dalam menginterpretasikan situasi di sekitar individu.

d. *Psychological well-being*

Psychological well-being merupakan suatu keadaan kesehatan psikologis yang mampu memenuhi kriteria fungsi dari psikologi positif (*positive psychological functioning*).

2. Faktor Eksternal

a. Pelajaran yang lebih padat

Kurikulum pada sistem pendidikan telah ditambahkan bobotnya dengan standar yang lebih tinggi. Akibatnya persaingan antar individu di dalam kelas semakin ketat, bahkan waktu belajar di sekolah bertambah dan beban pelajarpun semakin banyak hal itu dapat mengakibatkan stres pada individu.

b. Tekanan untuk berprestasi

Individu sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian di sekolah. Tekanan ini dapat berasal dari orang tua, keluarga, guru, teman sebaya dan diri sendiri.

c. Dorongan status sosial

Individu yang berhasil secara akademik akan sangat dikenal dan mendapatkan pujian oleh lingkungannya. Sebaliknya, jika individu yang tidak memiliki prestasi di sekolah disebut lamban atau malas, dianggap pembuat masalah, individu cenderung ditolak oleh lingkungan sekolah, dimarahi oleh orang tua dan diabaikan oleh teman-temannya.

d. Orang tua saling berlomba

Di kalangan orang tua yang memiliki pendidikan tinggi hal ini dapat menimbulkan persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan yang lebih baik. Orang tua akan melakukan berbagai cara agar anaknya memiliki kemampuan yang baik, biasanya orang tua akan menambahkan pendidikan informal kepada anak-anaknya.

Menurut Yumba (2008) terdapat empat faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu:

a) Hubungan dengan Orang Lain

Hubungan dengan orang lain yang dapat mempengaruhi stres akademik adalah adanya konflik antara individu dengan teman di sekolah, masalah keluarga dan frustrasi. Teman di sekolah mencakup teman sekamar (room mate) dan teman dekat (*girlfriend/boyfriend*).

b) Faktor Personal

Faktor personal mencakup hal-hal yang bersifat personal oleh individu. Hal tersebut berupa pola tidur, pola makan, kesulitan keuangan, masalah kesehatan, tanggung jawab yang harus dilakukan, dan tekanan serta jenis kelamin.

c) Faktor Akademis

Faktor akademis yang mempengaruhi stres akademik adalah beban tugas sekolah yang bertambah, nilai yang rendah, waktu belajar yang banyak, kesulitan dalam memahami bahasa, ujian dan ketinggalan pelajaran.

d) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi stres akademik berupa kurangnya liburan atau waktu istirahat, kondisi tempat tinggal yang kurang baik, perceraian orang tua serta pindah ke kota baru.

Menurut Fink (2016) terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu:

a) Faktor Biologis

Menurut Fink (2016), stres disebabkan oleh aktivitas atau kerja otak yang berlebihan. Respon biologis terhadap stres melibatkan aktivasi tiga sistem utama di dalam otak yang saling terkait. Sistem otak yang berpengaruh adalah sensorik otak, homeostatis, dan hormon adrenalin.

b) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang menyebabkan stres adalah status sosial, peran sosial dan lingkungan sekitar. Semakin tinggi status dan peran sosial

seseorang semakin tinggi beban dan tekananyang harus ditanggung oleh seseorang tersebut.

Berdasarkan beberapa faktor di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik disebabkan karena faktor yang berasal dari dalam individu dan dari luar individu. *Psychological well-being* merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi terjadinya stres akademik.

2.1.5 Aspek Stres Akademik

Menurut Lakaev (2009), ada beberapa aspek stres akademik yaitu :

1. Kognitif

Aspek kognitif terjadi ketika dalam keadaan stres sehingga menyebabkan munculnya pikiran yang mengganggu, biasanya ditandai dengan menurunnya konsentrasi, serta menurunnya daya ingat.

2. Afektif

Aspek afektif merupakan respon perasaan individu yang muncul saat terjadinya stres hingga menimbulkan perasaan tidak nyaman pada individu. Seperti perasaan khawatir yang berlebih, sedih, marah, dan emosi yang tidak terkontrol.

3. Perilaku

Aspek perilaku merupakan sebuah reaksi yang dimunculkan pada saat stres sehingga menimbulkan perilaku yang berbeda, sebagai contoh individu yang biasanya mudah bersosialisasi menjadi menarik diri dari lingkungannya, yang pada mulanya selalu berkata jujur menjadi sering berbohong.

4. Fisiologis

Aspek yang muncul sebagai salah satu respon stres yang berupa fisik, seperti halnya rasa sakit kepala, nyeri dibagian dada, sakit perut, hingga sesak nafas yang disebabkan oleh stres yang dialami oleh individu.

Menurut Sun, Dunne dan Hou (2011) terdapat lima aspek stres akademik, yaitu :

1. Tekanan Belajar

Tekanan belajar berkaitan dengan tekanan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

2. Beban Tugas

Beban tugas berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di sekolah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah dan ujian/ulangan.

3. Kekhawatiran terhadap Nilai

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

4. Ekspektasi Diri

Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri

seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

5. Keputusan

Keputusan berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas di sekolah.

Menurut Hardjana (2002) terdapat empat aspek stres akademik, yaitu:

a) Fisikal

Aspek fisikal berkaitan dengan hal-hal yang bersifat fisik dan tingkah laku individu yang dapat dilihat dan diamati. Seperti berkeringat, kenaikan tekanan darah, kesulitan untuk tidur dan buang air besar, tegang pada urat dan sakit kepala.

b) Emosional

Aspek emosional berkaitan dengan perasaan individu sebagai respon terhadap sesuatu. Aspek emosional yang berkaitan dengan stres akademik adalah mudah merasa sedih, depresi dan marah, mood yang berubah dengan cepat serta terjadi burn out.

c) Intelektual

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

d) Interpersonal

Aspek interpersonal berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan hubungan atau komunikasi dengan orang lain. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan kesulitan untuk bersosialisasi. Hal ini dikarenakan individu mengalami kehilangan kepercayaan baik dengan diri sendiri maupun orang lain, mudah menyerang orang lain dan tidak mau disalahkan.

Berdasarkan aspek-aspek stres akademik dari beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat mempengaruhi kondisi fisik, perilaku, kognitif dan afeksi dari seseorang.

2.2 *Psychological Well-Being*

2.2.1 Pengertian *Psychological Well-Being*

Psychological well-being menggambarkan kondisi mental individu yang berfungsi secara positif. Nilai positif dari kondisi mental ini memberikan kontribusi signifikan terhadap kehidupan individu. *Psychological well-being* menciptakan emosi yang positif pada individu dalam menghadapi problematika kehidupan sehingga memilih solusi yang tepat.

Menurut Ryff, 2007 (disitasi oleh Bano, 2014) gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki *psychological well-being* merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi secara penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self actualization*), pandangan Jung tentang individuasi, konsep Allport tentang kematangan dan juga sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa. (Viitpoom dan Saat, 2016).

Psychological well being pada masa dewasa merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. (Evans dan Greenway, 2010) *Psychological well being* merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan pada diri individu agar dapat menghadapi dan menjalankan tugas perkembangannya secara penuh dan menghadapi tanggung jawab serta mencapai potensinya.

Psychological well-being berhubungan dengan kepuasan pribadi, keterikatan, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan dan optimisme, termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki (Bartram & Boniwell, dalam Faturachman 2012).

Secara umum pengertian *psychological well-being* adalah sebuah rasa kesejahteraan yang mana hal itu dikaitkan dengan rasa bahagia, mental yang sehat dan kesehatan fisik yang bisa dilihat dari pemenuhan kebutuhan dasar manusia itu sendiri seperti sandang, pangan, papan, pendidikan, pekerjaan dan sebagainya.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas dapat Peneliti simpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan sebuah kondisi atau sebuah tingkatan kemampuan individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri untuk tujuan hidupnya, dan mengatur tingkah lakunya sendiri sehingga dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, serta membuat hidup mereka lebih bermakna dan berusaha mengeksplorasi atau mengembangkan diri. Mampu bersikap optimis, dan dapat menghadapi tekanan sosial dengan mengontrol lingkungan eksternal.

2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff (dalam Susanti, 2012) menyebutkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang, yaitu :

1. Usia

Menurut Ryff, dimensi-dimensi dari *psychological well-being* seperti penguasaan lingkungan, dan otonomi meningkat searah dengan bertambahnya usia. Penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain tidak memiliki perbedaan dengan bertambahnya usia.

2. Jenis Kelamin

Menurut Ryff, perbedaan jenis kelamin mempengaruhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Di temukan bahwa perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam membina hubungan yang lebih positif dengan orang lain serta memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik dari pada pria.

3. Budaya

Ada perbedaan *psychological well-being* antara masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi pada individualisme dan kemandirian seperti dalam aspek penerimaan diri atau otonomi lebih menonjol dalam konteks budaya barat. Sementara itu, masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi kolektif dan saling ketergantungan dalam konteks budaya timur seperti yang termasuk dalam aspek hubungan positif dengan orang yang bersifat kekeluargaan.

4. Religiusitas

Menurut Chamberlain & Zika menyebutkan bahwa religiusitas mempunyai hubungan positif dengan kesejahteraan dan kesehatan mental.

Lebih lanjut, Ellison (dalam Taylor, 2011) menyatakan bahwa agama mampu meningkatkan *psychological well-being* dalam diri seseorang. Ellison juga menjelaskan bahwa adanya korelasi antara religiusitas dengan *psychological well-being*, dimana individu dengan religiusitas yang kuat, tingkat *psychological well-being* juga akan lebih tinggi, sehingga akan semakin sedikit dampak negatif yang dirasakan dari peristiwa traumatik dalam hidup.

5. Dukungan Sosial

Faizal (2012) menyatakan dukungan dari lingkungan sosial mampu meningkatkan *psychological well-being*. Penelitian yang dilakukan Bodla, dkk (2012) tentang *Social Support and Psychological Well-Being among Parents of Intellectually Challenged Children*, menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Biasanya pada orang tua yang memiliki anak yang retardasi mental yang membutuhkan dukungan sosial dari anggota keluarga mereka.

6. Kepribadian

Ryff dan Keyes mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah kepribadian. Individu yang memiliki kepribadian yang sehat adalah individu yang memiliki coping skill yang efektif, sehingga individu tersebut mampu menghindari stres dan konflik, memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, dan mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan.

7. Stres

Menurut Rathi dan Rastogi (2007), stres merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya *psychological well-being* pada diri seseorang.

2.2.3 Aspek *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff (dalam Papalia, 2002) ada 6 aspek dalam *Psychological Well-Being*, yakni :

1. Penerimaan diri (*Self acceptance*)

Seseorang yang *psychological well-being*-nya tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya, dan perasaan positif tentang kehidupan masa lalu. Dengan adanya penerimaan diri secara apa adanya, baik dari segi positif maupun dari segi negatif, individu dimungkinkan memiliki sikap positif pada diri sendiri. Dengan adanya penerimaan diri secara positif, maka sikap toleransi terhadap frustrasi dan pengalaman tidak menyenangkan akan meningkat. Penerimaan diri juga dapat didefinisikan sebagai karakteristik aktualisasi diri, fungsi optimal dan kematangan perjalanan hidup. Ryff berpendapat semakin individu dapat menerima dirinya sendiri, maka akan semakin tinggi sikap positif individu tersebut terhadap diri sendiri, memahami, menerima semua aspek diri, termasuk kualitas diri yang buruk dan memandang masa lalu sebagai sesuatu yang baik. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan individu terhadap diri sendiri maka individu tersebut akan semakin tidak puas dengan dirinya sendiri, akan kecewa dengan masa lalu, dan kualitas diri sehingga menimbulkan perasaan ingin menjadi orang lain.

2. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*)

Banyak teori yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang hangat dan saling mempercayai dengan orang lain. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama kesehatan mental. *Psychological well-being* seseorang itu tinggi jika mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan. Menurut Ryff, semakin besar kemampuan individu dalam membina hubungan interpersonal, maka hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, mampu berempati, menyayangi, menjalin keintiman dengan orang lain, memahami konsep memberi dan menerima dalam membangun sebuah hubungan. Dan begitu sebaliknya individu yang tidak dapat membangun hubungan interpersonal dengan baik maka individu tersebut akan merasa terisolasi, kurang terbuka, kurang bisa bersikap hangat, dan tidak bisa memperhatikan kesejahteraan orang lain dan tidak bersedia berkompromi untuk mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain.

3. Kemandirian (*Autonomy*)

Merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal. Ryff mengatakan bahwa, orang yang memiliki tingkat otonomi yang tinggi mampu menentukan keputusan bagi dirinya sendiri, dalam arti mampu melepaskan tekanan sosial dan sebaliknya,

orang yang memiliki tingkat otonomi yang rendah akan mengevaluasi dirinya melalui pandangan orang lain dan menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial.

4. Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)

Mampu dan berkompetensi mengatur lingkungan, menyusun kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri. Ryff mengatakan individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi memiliki rasa menguasai, berkompetensi dalam mengatur lingkungan, mampu mengontrol kegiatan-kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan yang di tawarkan lingkungan secara efektif dan mampu memilih atau menciptakan konteks lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya. Dan sebaliknya penguasaan lingkungan yang rendah akan membuat individu cenderung sulit mengembangkan lingkungan sekitar, kurang menyadari kesempatan yang di tawarkan di lingkungan dan kurang memiliki kontrol terhadap dunia di luar diri.

5. Tujuan hidup (*Purpose in life*)

Kesehatan mental didefinisikan mencakup kepercayaan- kepercayaan yang memberikan individu suatu perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan dan makna. Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna. Dalam penjelasannya, Ryff berpendapat bahwa individu yang memiliki tujuan hidup yang baik dapat dikatakan memiliki tujuan hidup dan arah kehidupan, merasa memiliki arti tersendiri dari pengalaman hidup masa kini dan masa lalu, percaya pada kepercayaan tertentu yang memberikan arah hidupnya serta memiliki cita-cita atau

tujuan hidupnya. Dan sebaliknya, individu yang kurang memiliki tujuan hidup hanya memiliki sedikit keinginan dan cita-cita saja, kurang memiliki arah kehidupan yang jelas dan tidak melihat pengalamannya di masa lalu serta tidak memiliki bakat yang menjadi kehidupannya lebih berarti.

6. Pengembangan pribadi (*Personal growth*)

Merupakan perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam dirinya, melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu.

2.3 Biarawan

Biarawan menurut “Kamus Besar Bahasa Indonesia” KBBI oleh Sugono, 2008, adalah rumah atau asrama tempat para petapa dan bisa juga diartikan sebagai bangunan tempat tinggal orang-orang laki-laki atau perempuan yang mengkhususkan diri terhadap pelaksanaan ajaran agama di bawah pimpinan seorang ketua menurut aturan tarikatnya.

Kaum biarawan/biarawati atau kaum religius Katolik adalah mereka yang mempersembahkan dirinya untuk hidup sesuai dengan tiga nasehat Injili (kemurnian, ketaatan dan kemiskinan). Kaum biarawan/i terdiri dari pria dan wanita yang hidup dalam suatu komunitas hidup bakti atau yang sering dikenal dengan sebutan hidup membiara. Bentuk kehidupan membiara ini sangat khas yang ditandai dengan keterikatan biarawan/i pada kaul-kaul dan dijalani sesuai dengan spritualitas dan kharisma kongregasi, ordo, atau tarekat terkait. Ketiga kaul yang diamalkan bermaksud untuk mengikuti Kristus secara lebih utuh dan bebas dalam melayani-Nya.

Biarawan adalah seorang yang sementara mengenyam pendidikan dengan tujuan menjadi seorang imam. Mereka adalah pribadi yang menerima rahmat Allah, yang dengan bebas bersedia menjawabnya dengan segala kemampuan. Dengan keterbukaan menjawab panggilan Allah, biarawan bersedia dididik dan dibina di Seminari untuk dapat mengembangkan diri menjadi pribadi yang dewasa dan matang dalam menjawab panggilan Allah. Biarawan yang dibahas di sini adalah calon imam yang sementara dalam pembinaan di Seminari Tinggi.

Dalam proses pembinaan, biarawan diarahkan agar dapat lebih mengenal, menerima dan mencintai dirinya secara penuh dan bertubuh secara sehat sesuai dengan perkembangan kepribadiannya. Dengan demikian, biarawan akan mengenal menerima dan mencintai umatnya kelak dalam tugas kegembalaannya. Untuk itu, dalam pembinaan biarawan, diadakan pengujian dan penyaringan agar diketahui ketulusan maksud serta kehendak.

Hidup membiara merupakan sebuah keterbukaan dan kerterarahan seseorang kepada kemuliaan Allah. Untuk mencapai keterarahan tersebut, biarawan menghimpun seluruh kesanggupan untuk menghayati hidup berkaul dan bertindak sesuai regulasi hidup membiara. Rahmat panggilan hidup murni merupakan penyerahan total keaslian hidup bagi Allah dan pelayanan kepada sesama. Motivasi hidup berkaul biarawan-biarawati dirumuskan secara padat dalam pemakluman hidup murni bagi kerajaan Allah. Dalam tindakan ini, biarawan mengikrarkan diri dalam kaul-kaul kebiaraan yaitu kaul kemiskinan, kaul kemurnian, dan kaul ketaatan.

Kaul kemiskinan mengandung spirit hidup sederhana dimana pelepasan sukarela hak atas milik atau penggunaan milik tersebut dengan

maksud untuk menyenangkan Allah. Semua harta milik dan barang-barang yang biarawan ataupun biarawati akan menjadi milik kongregasi, termasuk semua hadiah yang diterima dari siapapun (mengacu pada Kitab Hukum Kanonik Gereja Katolik 668). Kaul kemurnian atau selibat mengandung spirit penyerahan total kepada Kristus, disini ada kewajiban biarawan dan biarawati tidak menjalani kehidupan perkawinan dan menghindari segala sesuatu yang dilarang oleh perintah keenam (jangan berzinah) dan kesembilan (jangan mengingini isteri sesamamu) Hal ini mengacu pada Kitab Hukum Kanonik Gereja Katolik 599. Sedangkan kaul ketaatan mengandung spirit ketaatan kepada pimpinan kongregasi termasuk di dalamnya ketentuan peraturan dan nasihat para pimpinan (mengacu pada Kitab Hukum Kanonik Gereja Katolik 602).

Kongregasi, Ordo atau Tarekat adalah komunitas sosial khusus dalam Gereja Katolik yang anggota-anggotanya adalah para biarawan/i. Kongregasi, ordo, atau tarekat terbagi menjadi institusi aktif dan institusi kontemplatif. Institusi aktif ditujukan bagi pelayanan pastoral dan karya-karya secara nyata dalam bidang pendidikan, kesehatan dan sosial. Sedangkan institusi kontemplatif ditujukan bagi ibadah dan pelayanan di dalam lingkup komunitas mereka masing-masing yang diwujudkan dalam bentuk doa-doa, praktik penitensi dan aktivitas-aktivitas spiritual serta kegiatan mandiri lainnya. Para imam religius yang berasal dari Kongregasi, Ordo atau Tarekat biasa disebut dengan *Reverendus Pater* (RP), sedangkan para imam praja atau deoesan disebut dengan *Reverendus Dominus* (RD).

Menjadi seorang biarawan/i harus melewati tahap formasi yang cukup panjang. Setiap kongregasi, ordo atau tarekat punya rentan waktu masa formasi atau pendidikan yang berbeda-beda dan sesuai dengan spiritualitas yang dihidupi. Secara umum, seorang yang ingin menjadi anggota kongregasi, ordo atau tarekat haruslah yang sudah menyelesaikan pendidikan menengah atas (SMA), baik yang berasal dari lulusan seminari maupun yang lulusan sekolah luar. Setelah itu, akan dilakukan seleksi atau tes masuk yang bermaksud untuk menguji kemampuan akademis dan psikis dari para calon. Tentu saja, tes ini akan sangat berguna untuk dapat mengetahui sejauh mana kemampuan seorang calon dalam memecahkan persoalan yang akan dihadapinya dalam dunia nyata ketika kelak ditugaskan di tengah-tengah umat.

Seorang calon yang telah dinyatakan lulus harus meninggalkan keluarganya dan wajib tinggal dalam suatu komunitas biara. Di sinilah seorang calon akan dibentuk dan diajarkan sesuai dengan kharisma khas kongregasi. Pada tahun pertama seorang calon menjalani masa aspiran dan selanjutnya pada tahun kedua masa postulan. Selanjutnya, ketika dinyatakan layak proses formasi lanjutan bagi seorang calon adalah memasuki masa novisiat atau masa inisiasi khusus. Masa novisiat sangat penting dan adalah inti dari formasi hidup membiara yang dijalani selama satu sampai dua tahun lamanya. Pada akhir masa novisiat, seseorang akan mengikrarkan kaul perdana atau kaul sementara dan mengenakan jubah sebagai lambang janji setianya kepada ketiga nasehat injili. Setelah beberapa tahun, atas dasar kesadaran diri dan atas persetujuan para pemimpin, seorang biarawan/i yang telah berkaul sementara boleh mengajukan dirinya untuk mengikrarkan kaul kekal yang akan dihidupinya seumur hidup. Bagi seorang imam religius, kaul kekal

adalah salah satu persyaratan untuk melaju pada tahap selanjutnya, yakni tahbisan diakonat dan imamat. Dengan demikian, rentan waktu yang dibutuhkan dalam masa formasi dari aspiran hingga tahbisan (khusus imam) kurang lebih 10-12 tahun.

Para bruder, suster dan imam religius bukan termaksud dalam anggota hierarki gereja. Akan tetapi, banyak juga anggota kaum biarawan atau religius (laki-laki) yang ditahbiskan menjadi seorang imam untuk membantu tugas uskup atau keuskupan setempat dalam pelayanan umat Allah. Itulah sebabnya para imam religius berbeda dengan imam deoesan (praja) yang tidak terikat pada ketiga nasehat Ijili atau kaul-kaul religius. Konsekuensi yang dihadapi seorang biarawan adalah berkaitan dengan tiga kaul yaitu kaul kemurnian, ketaatan dan kemiskinan. Kemurnian berarti seorang biarawan hidup selibat atau tidak menikah demi Kerajaan Sorga (Bdk. KHK. Kan. 599). Ketaatan berarti seorang biarawan harus tunduk pada otoritas yang ada di dalam Gereja. Nasihat Injili ketaatan, diterima dalam semangat iman dan cinta kasih dalam mengikuti jejak Kristus yang taat sampai mati (Bdk KHK. Kan. 601). Kemiskinan berarti seorang biarawan harus hidup miskin dan tidak terikat pada barang-barang duniawi. Nasihat Injili kemiskinan berarti hidup miskin dalam kenyataan dan dalam semangat, hidup kerja dalam kesederhanaan dan jauh dari kekayaan duniawi (KHK. Kan. 600).

Definisi di atas mempunyai konsekuensi etis terhadap hidup dan tugas utama kaum biarawan/i atau kaum religius. Hidup dan tugas mereka harus tetap berada dalam teritori yang didasarkan pada semangat kaul-kaul. Bagi para biarawan/i kontemplatif, mereka harus hidup terpisah dari dunia ramai dengan mengamalkan puasa, mati raga dan hidup doa yang tekun. Hidup mereka

dihabiskan dalam *klausura* (ruangan yang hanya khusus bagi kaum biarawan) sesuai dengan kebijakan yang tertera dalam konstitusi masing-masing. Sedangkan bagi kaum biarawan/i akfif atau aksi, mereka lebih mengutamakan misi umat yang konkret. Doa-doa harian diwujudkan dalam tindakan misi yang menjangkau semua lapisan umat hingga ke tempat-tempat yang sulit. Dengan demikian, seorang imam religius lebih mengutamakan misi yang didasarkan para ketiga nasehat Injili dan sesuai dengan konstitusi yang tentunya membedakannya dengan imam praja atau deoesan. Dengan demikian, semua tugas dan hidup seorang biarawan memiliki konsekuensi seperti yang disebutkan di atas yaitu hidup selibat, taat, dan miskin.

2.4 Hubungan Antara Stres Akademik Dengan *Psychological Well-Being*

Penelitian Sarafino dan Smith (2011) terkait stres merupakan suatu keadaan yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, yang menyebabkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dan yang bersumber pada biologis, psikologis, atau sistem sosial seseorang. Salah satu aspek yang mempengaruhi stres adalah *psychological well-being*. Kondisi *psychological well-being* yang dialami oleh individu dapat mempengaruhi tinggi rendahnya stres pada diri seseorang.

Penelitian yang dilakukan Jannah *et.al.* (2021) menyatakan adanya hubungan rendah pada *psychological well-being* dengan stres mahasiswa tingkat akhir dengan arah hubungan negatif (nilai $r=-0.25$; $p=0,047$).

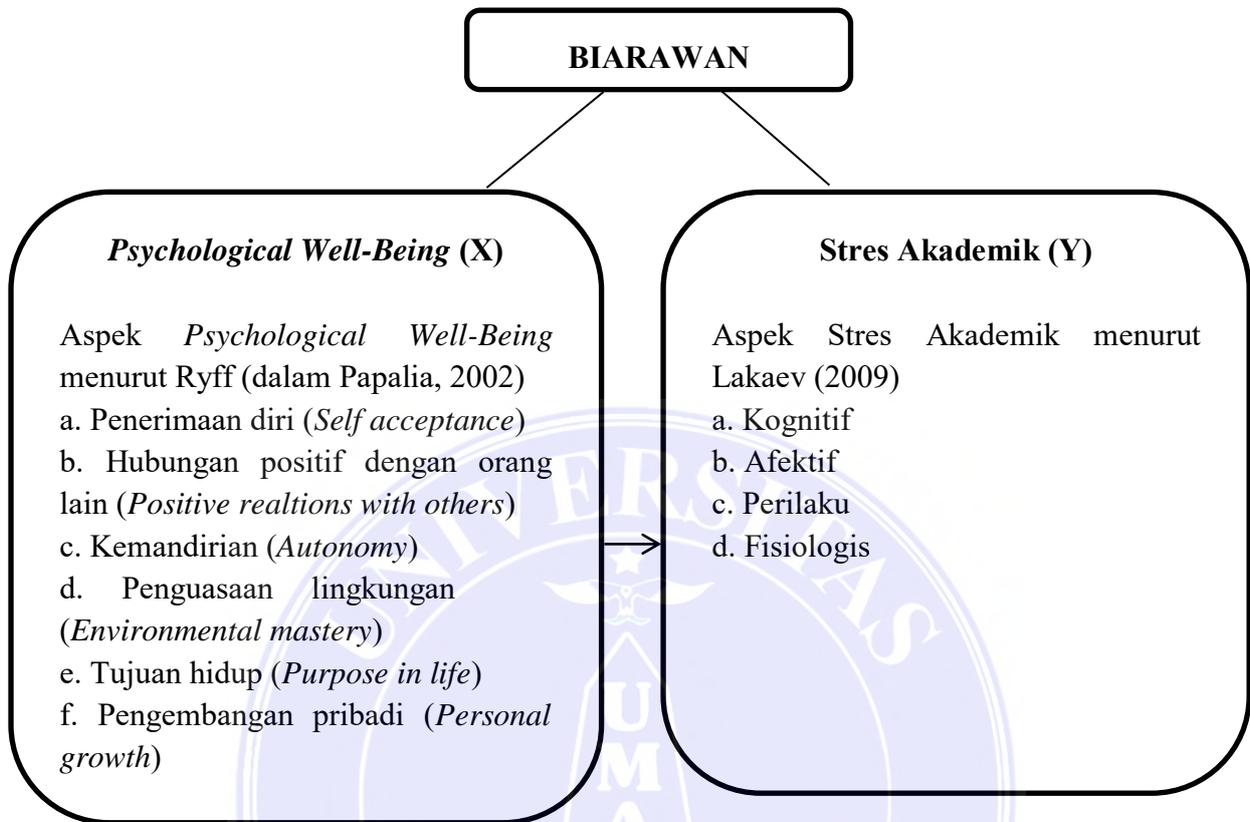
Psychological well-being yang baik akan membuat tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dapat menurun (Clemente, 2016). Clemente, Hezomi, Allahverdipour, Jafarabadi, dan Safaian (2016) menemukan bahwa *psychological*

well-being secara signifikan berhubungan dengan stres. *Psychological well-being* penting untuk mahasiswa supaya berkembang secara produktif di bidang akademik maupun di bidang lain (Gül, 2017). Aulia dan Panjaitan (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *psychological well-being* dan tingkat stres, semakin tinggi *psychological well-being*, semakin rendah tingkat stres mahasiswa tersebut.. Penelitian yang dilakukan oleh Smith & Yang (2017) terhadap 1.538 mahasiswa keperawatan menggambarkan bahwa skor rata-rata untuk stres ($P < 0,01$) memiliki korelasi negatif dengan *psychological well-being* ($P < 0,01$).

Hasil penelitian Sarina (2012) tentang *psychological well-being* dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama menunjukkan hasil bahwa mahasiswa tahun pertama yang menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang rendah mengalami stres yang tinggi dan sebaliknya mahasiswa tahun pertama yang menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang tinggi mengalami stres rendah. Selain itu, penelitian dari Triaswanri (2014) tentang stres mahasiswa ditinjau dari *psychological well-being* memperlihatkan hasil bahwa semakin tinggi tingkat *psychological well-being* mahasiswa, maka semakin rendah stres yang dialami oleh mahasiswa tersebut dan sebaliknya.

Dari beberapa kajian pustaka di atas, peneliti menyatakan bahwa ada hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan Stres Akademik. Kondisi stres akademik dipengaruhi oleh *psychological well-being*. Ketika seseorang memiliki *psychological well-being* yang tinggi, maka tingkat stres nya akan rendah begitu juga sebaliknya.

2.5 Kerangka Penelitian



Gambar 1 Kerangka Penelitian

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 27 Januari 2023 di Skolastikat Ordo Fransiskan Saudara Dina Conventual Pematang Siantar. Penelitian dilakukan selama 3 hari 2 malam dengan peneliti yang juga turut serta tinggal di lokasi penelitian.

3.2 Bahan dan Alat Penelitian

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua jenis skala penelitian yang berfungsi untuk mendapatkan data dari sampel penelitian. Sedangkan, pada alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah program aplikasi komputer yang bernama *Statistical Program for Social Science* (SPSS) dimana program ini berfungsi untuk menentukan hasil penelitian.

3.3 Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Alasan digunakannya teknik korelasi ini disebabkan karena pada penelitian ini memiliki tujuan ingin melihat hubungan antara satu variable bebas (*Psychological Well-Being*) dengan satu variabel tergantung (Stres Akademik).

Sebelum dilakukan metode analisis data dengan teknik analisis *Product Moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi:

- a. Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variable telah menyebar secara normal.

b. Uji linearitas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variable bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel tergantung.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Kurniawan (2016) menyatakan populasi merupakan keseluruhan dari unit yang diteliti. Populasi merupakan kumpulan dari individu dengan kualitas ciri-ciri yang telah ditetapkan. Populasi merupakan sekelompok orang, kejadian atau segala sesuatu yang mempunyai karakteristik tertentu. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2012). Populasi penelitian ini adalah biarawan yang sedang menempuh pendidikan akademik di Skolastikat Ordo Fransiskan Conventual Pematang Siantar yang terdiri dari 6 tingkatan pendidikan sebagai berikut.

Tabel 1
Tingkatan Pendidikan Biarawan

No.	Tingkatan Pendidikan	Jumlah
1.	Tingkat I	13
2.	Tingkat II	3
3.	Tingkat III	4
4.	Tingkat IV	6
5.	Tingkat V	6
6.	Tingkat VI	2
Total		34

Dapat disimpulkan jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 34 orang.

3.4.2. Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100. Pada penelitian ini, sampel yang digunakan sebanyak 34 biarawan yang sedang menempuh pendidikan akademik di Skolastikat Ordo Fransiskan Conventual Pematang Siantar.

3.5 Prosedur Kerja

3.5.1 Persiapan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan persiapan yang berkaitan dengan administrasi penelitian yang dimulai dari permohonan ijin untuk melakukan pengambilan data dan uji coba alat ukur penelitian kepada pihak lokasi penelitian. Proses administrasi diawali dengan peneliti memberikan surat permohonan yang ditujukan kepada Minister General pada tanggal 11 November 2022. Surat permohonan yang peneliti tujukan berisi maksud dan tujuan peneliti melakukan penelitian. Setelah mendapatkan persetujuan dari Minister General dengan nomor surat 112/Kom/OFMConv/XII-2022 pada tanggal 23 Desember 2022, peneliti menghubungi Pastor Guardian Skolastikat Ordo Fransiskan Saudara Dina Conventual Pematang Siantar. Peneliti memberikan surat pengantar untuk melakukan penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan nomor surat 0138/FPSI/01.10/1/2023 kepada Pastor guardian Skolastikat Ordo Fransiskan Saudara Dina Conventual Pematang Siantar. Selanjutnya, penelitian dilakukan pada tanggal 27 Januari 2023 sebelum

pelaksanaan Ujian Akhir Semester. Setelah selesai melakukan pengambilan data di lokasi penelitian, peneliti meminta surat bukti selesai melakukan pengambilan data dari pihak Skolastikat Ordo Fransiskan Saudara Dina Conventual Pematang Siantar dengan nomor surat 07/V/2023/BITORA.

3.5.2 Persiapan Alat Ukur

Persiapan alat ukur dalam penelitian ini adalah skala *Psychological Well-Being* dan skala Stres Akademik.

1. Skala *Psychological Well-Being*

Skala *Psychological Well-Being* diukur berdasarkan enam aspek yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi (Ryff et al., 2007). Penilaian angket ini berdasarkan format skala Likert. Skala setiap pernyataan diperoleh dari jawaban responden yang menyatakan kesetujuan (*favorable*) dan ketidaksetujuan (*unfavorable*). Skala ini terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Penilaian tiap butir dihitung dari 1 sampai 4, jika pernyataan bersifat *favorable*, maka jawaban SS (Sangat Setuju) diberi nilai 4, S (Setuju) diberi nilai 3, TS (Tidak Setuju) diberi nilai 2, dan STS (Sangat Tidak Setuju) diberi nilai 1, jika pernyataan bersifat *unfavorable* maka jawaban SS (Sangat Setuju) diberi nilai 1, S (Setuju) diberi nilai 2, TS (Tidak Setuju) diberi nilai 3, dan STS (Sangat Tidak Setuju) diberi nilai 4.

2. Stres Akademik

Skala Stres Akademik diukur berdasarkan aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Lakaev (2009) yaitu, fisiologis, kognitif, afektif, dan konatif. Penilaian angket ini berdasarkan format skala Likert. Skala setiap pernyataan diperoleh dari jawaban responden yang menyatakan kesetujuan (*favorable*) dan ketidaksetujuan (*unfavorable*). Skala ini terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Penilaian tiap butir dihitung dari 1 sampai 4, jika pernyataan bersifat *favorable*, maka jawaban SS (Sangat Setuju) diberi nilai 4, S (Setuju) diberi nilai 3, TS (Tidak Setuju) diberi nilai 2, dan STS (Sangat Tidak Setuju) diberi nilai 1, jika pernyataan bersifat *unfavorable* maka jawaban SS (Sangat Setuju) diberi nilai 1, S (Setuju) diberi nilai 2, TS (Tidak Setuju) diberi nilai 3, dan STS (Sangat Tidak Setuju) diberi nilai 4.

3.5.3 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan secara bersamaan dengan uji coba alat ukur karena peneliti menggunakan teknik *try out* terpakai dimana teknik ini digunakan untuk menguji validitas dan reliabilitas dengan cara pengambilan datanya hanya sekali dan hasil uji cobanya langsung digunakan untuk menguji hipotesis. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Januari 2023. Penelitian dilakukan kepada subjek penelitian dengan jumlah 34 orang. Adapun yang menjadi subjek penelitian merupakan seluruh biarawan yang sedang menempuh pendidikan mulai dari

tingkat I sampai tingkat VI di Skolastikat Ordo Fransiskan Saudara Dina Conventual, Pematang Siantar.

Penyebaran skala dilakukan dengan memberikan skala kepada masing-masing ketua tingkat untuk dibagikan kepada seluruh biarawan. Waktu yang diberikan untuk pengisian skala adalah tiga hari dikarenakan adanya tugas dan tanggung jawab yang harus dilakukan oleh para biarawan di biara seperti melakukan ibadah, memberi makan ternak, mengerjakan tugas kuliah, dll.

Setelah melakukan penyebaran skala, langkah selanjutnya yang peneliti lakukan adalah memberikan skor pada tiap item yang sudah diisi jawabannya. Pemberian skor dilakukan dengan memisahkan skala masing-masing variabel dan mengurutkan nomor subjek berdasarkan tingkatan pendidikannya mulai dari tingkat I sampai tingkat VI.

Langkah selanjutnya adalah memasukkan seluruh nilai yang sudah diperoleh ke dalam sebuah program *Microsoft Excell* untuk mendapatkan tabulasi data. Pemindahan nilai ke dalam *Microsoft Excell* dilakukan dengan format lajur untuk nomor item dan bari untuk nomor subjek. Tabulasi data yang sudah dimasukkan ke dalam *Microsoft Excell* akan digunakan untuk mengetahui hubungan antara *Psychological Well-Being* sebagai variabel bebas (X) dengan Stres Akademik sebagai variabel terikat (Y).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

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

1. Ada hubungan negatif yang signifikan antara *Psychological Well-Being* dengan Stres Akademik pada Biarawan ditinjau dari hasil $R_{xy} = - 0,734$ dengan $p = 0,000 < 0,05$ dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan *Psychological Well-Being* dengan Stres Akademik adalah 0,692. Hal ini menunjukkan bahwa Stres Akademik dibentuk oleh *Psychological Well-Being* sebesar 69,2%.
2. Hasil mean empirik yang diperoleh dari masing-masing variabel adalah *Psychological Well-Being* 117,88 dan Stres Akademik 58,91. Hal ini berarti tingkat *Psychological Well-Being* pada biarawan tergolong tinggi, sedangkan tingkat Stres Akademik pada biarawan tergolong sedang.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, adapun saran yang diberikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi pihak biarawan

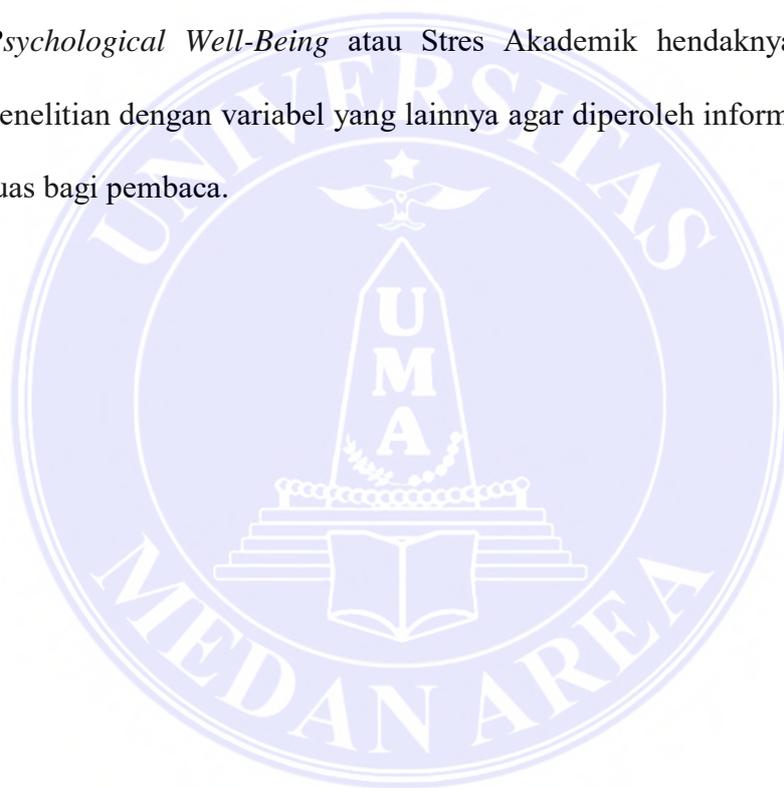
Bagi pihak biarawan disarankan untuk lebih mampu membangun relasi dengan lingkungannya, bersikap mandiri dan melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu untuk menurunkan tingkat stres akademik

2. Bagi pihak manajemen biara

Skolastikat Ordo Saudara Dina Conventual, Pematang Siantar disarankan untuk selalu membimbing dan memberikan motivasi atau dukungan dengan memberikan layanan konseling kepada para biarawan untuk menurunkan tingkat stres akademik masing-masing.

3. Bagi pihak peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk meneliti *Psychological Well-Being* atau Stres Akademik hendaknya memperluas penelitian dengan variabel yang lainnya agar diperoleh informasi yang lebih luas bagi pembaca.



DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Metode hipnoterapi lima jari (hp majar) terhadap tingkat stres akademik remaja di smk muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(1), 1–9.
- Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). *Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. Educational Psychology*, 23, 287-294.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Aryani, F. (2016). Stres belajar suatu pendekatan dan intervensi konseling. Makasar: Edukasi Mitra Grafika.
- Adawiyah, Wardatul. & Ni'matuzahroh. (2016). Terapi spiritual *emotional freedom technique (seft)* untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2): 228-245.
- Azwar. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2012). Penyusunan Skala Psikologi. Jogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bodla,G.M., dkk. 2012. *Social support and psychological well-being among parents of intellectually challenged children. International Journal of Rehabilitation Science (IJRS)*,1(2), 29-35.
- Bano, A. (2014). *Impact Of Meaning In Life On Psychological well being And Stress Among University Students. Existenzanalyse*, 21–25.
- Busari, A. O. (2014). *Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609.
- Bordbar,F.T.,Nikkar,M.,Yazdani,F.,dan Alipoor,A. (2011). *Comparing the psychological well -being level of the students of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic performance variables. Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Vol 29, pp. 663 – 669.
- Bowman, N. (2010). The Development of Psychological Well-Being Among First-Year College Students. *Journal of College Student Development*, 51, 180–200. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0118>
- Clemente, M., Hezomi, H., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A., & Safaian, A. (2016). *Journal of Child & Adolescent Behavior Stress and Psychological*

- Well-being : An Explanatory Study of the Iranian Female Adolescents. 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000282>
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1992). *Religiosity, Meaning In Life, And Psychological Well-Being*. Dalam J. F. Schumaker, *Religion And Mental Health* (hal. 139-148). New York: Oxford University Press.
- Creswell, John W. 2009. *Research Design* (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed). Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Evans, D., & Greenway, C. 2010. *Exploring the Psychological Well-Being of students in Higher Education*.
- Faturochman, dkk. (2012). Psikologi untuk Kesejahteraan Masyarakat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Faizal, M. 2012. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja Panti Asuhan. Skripsi. Fakultas Psikologi Uin Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ghozali, Imam (2002). Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program SPSS. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunawan, d. (2021). Adaptasi Pembelajaran dengan Metode *Hybrid Learning*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Gül, Ö., Çağlayan, H. S., & Akandere, M. (2017). The Effect of Sports on the Psychological Well-being Levels of High School Students. *Journal of Education and Training Studies*, 5(5), 72. <https://doi.org/10.11114/jets.v5i5.2270>
- Hurlock, E.B. (2009). Psikologi Perkembangan : Suatu Perkembangan Sepanjang Rentan Kehidupan. Jakarta : Erlangga.
- Hardjo, S., Aisyah, S., Mayasari, S.I. (2020), Bagaimana *Psychological well being* Pada Remaja? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor *Meaning In Life*, *Jurnal Diversita*, 6(1): 63-76
- Hasson, F., Li, Z., Slater, P., & Guo, X. (2020). Resilience , Stress and Well-Being in Undergraduate Nursing Students in China and the UK. <https://doi.org/10.3844/ijrnsp.2020>.
- Hartanto. (2016). Validitas dan reliabilitas Warwick-Edinburg *mental well being scale*. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, (2), 1–16.
- Jannah, D.Y.D., Rahmawati, A.N., Putri, N.R.I.A.T., dan Dewi, F.K., 2021, “Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir selama masa Pandemi Covid”, *Health Information: Jurnal Penelitian*, Vol. 13, No. 2, hal 105-113.
- Kail, R.V & Cavanaugh, J.C. (2010). *Human development: A Life-span view. Fifth Edition. USA: Wadsworth Cengage Learning*.

- Kadapatti, M. G. & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012). *Stressors of Academic Stress- A Study On Pre-University Students. Indian Journal Science. [Online]. Vol. 3 No.1.*
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002). *Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology, 82(6), 1007–1022.*
- Kurniawan, A.W.Z. P. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif. Pandiva Buku.*
- Lakaev, N. 2009. *Validation of an Australian academic stress questionnaire. Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 19(1).*
- Lakaev, N. (2022). Refinement of the Lakaev Academic Stress Response Scale (LASRS-2) for Research , Clinical , and Educational Settings Using Rasch Modeling. <https://doi.org/10.1177/21582440221102440>
- Legiran, A.; M. Zalili.; Bellinawati, Nedy. (2015) Faktor Resiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Volume 2, No 2, April 2015: 197-202.*
- Mönks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R. 2008. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.*
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). *Impact of loneliness and academic stres on psychological well being among college students. Academic Research International, 6(2), 343–355.*
- Melly. (2008). *the Correlation Between Creativity and Stress At. Hubungan Antara Kreativitas Dan Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Arsitektur Universitas Indonesia.*
- Olejniak, S. N. & Holschuh, J. P. (2016). *College rules! 4th edition: How to study, survive, and succeed. New York: Ten Speed Press.*
- Potter PA & Perry AG. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik Edisi 4, Jakarta: EGC.*
- Papalia, D.E, Sally Wendkos Olds, & Ruth Duskin Feldman. 2002. *Human Developmental. 8th ed. Philippines : Mc Graw Hill.*
- Rathi, Neerpal., & Rastogi, Renu. (2007). *Meaning in Life and Psychological Well-Being in Pre-Adolescents and Adolescents. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, Vol. 33, No. 1, 31-38.*
- Resti Putri Wulandari, (2012) *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur Pada Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI. Skripsi publikasi*

- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2014). *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia*. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). *Best news yet on the six-factor model of well-being*. *Social Science Research*, 35(4), 1103–1119.
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M., & Shmotkin, D (2002). *Optimizing Well-Being: The Emperical Encounter Of Two Traditions*. *Journal Of personality and Social Psychology*, 82(6), 1007 – 1022
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan *self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43.
- Smith, G. D., & Yang, F. (2017). *Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students*. *Nurse Education Today*, 49, 90–95.
- Sarina, N. Y. (2012). Hubungan antara stres akademik dan *psychological well being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia. Skripsi. (tidak dipublikasikan). Jakarta: Universitas Indonesia.
- Sirgy, M. J. (2012). *The psychology of quality of life: Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia (Vol. 50)*. Springer Science & Business Media. Springer Science+Business Media, LLC 2011.
- Safaria, T. (2006). Stres ditinjau dari *active coping*, *avoidance coping*, dan *negative coping*. *Jurnal Humanitas*, 3(2), 87-93.
- Susanti. 2012. Hubungan Harga Diri Dan *Psychological Well-Being* Pada Wanita Lajang Ditinjau Dari Bidang Pekerjaan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 1, No. 1.
- Sugono, D., dkk. (2008) *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sarafino, Edward P., & Smith, Timothy W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 7rd Ed. New York: John Wiley and Sons Inc.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya. (2014). *Pengukuran Psikologis*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

- Sujarwadi, S. R. I. (2011). Validitas dan reliabilitas instrumen penelitian, 1–23.
- Suryabrata, Sumadi .2000. Metode Penelitian. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Taylor, S.E. (2011). *Health Psychology. Eight Edition*. New York: McGraw Hill Companies.
- Triaswari, P., & Utami, M. S. (2014). Kesejahteraan psikologis mahasiswa ditinjau dari stres. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Tarigan, Jacobus dkk, Katolisitas Pendidikan Agama Katolik. 2021. (Jakarta: Penerbit Universitas Atma Jaya).
- Viitpoom, K., & Saat, H. (2016). Psychological well-being of students in Estonia: Perspectives of students, parents, and teachers. In *International Handbook of Psychological Well-Being in Children and Adolescents* (pp. 51–59). Springer.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Wells, I.E. (2010). *Psychological well being*. New York: Nova Science Publishers.



No Subjek	Psychological Well-Being (X)																			
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20
1	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3
2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3
3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3
4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	2	2	3	2	3	4	2	3
5	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2
6	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3
7	2	3	4	3	3	3	2	4	2	4	3	2	4	3	4	3	2	2	3	3
8	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	2	4	3	4	4	2	3	4
9	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	2	3
10	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3
11	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2
12	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2
13	4	3	3	4	3	3	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2
14	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	2
15	4	3	3	2	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	3
16	3	3	4	2	4	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
17	4	3	3	2	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3
18	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3
19	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3
20	4	3	3	2	4	2	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3
21	3	4	4	3	3	3	2	2	4	3	3	4	2	4	2	3	4	4	2	3
22	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	2	2
23	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3
24	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3
25	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3
26	3	4	4	3	4	2	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3
27	4	3	4	3	4	3	2	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4
28	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3
29	4	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3
30	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	2
31	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
32	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3
33	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
34	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3

Psychological Well-Being (X)																				Total X		
X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	X36	X37	X38	X39	X40		X41	X42
4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	146
4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	2	151
4	4	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	132
3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	135
2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	3	125
2	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	2	2	4	3	4	2	136
4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	3	3	3	2	122
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	4	3	2	2	120
3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	129
3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	132
3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	2	2	4	2	4	3	4	2	3	2	2	4	122
3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	126
2	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	119
3	4	4	3	3	2	3	2	3	4	2	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	128
4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	2	4	4	2	3	4	3	2	3	135
3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	120
4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	2	4	128
4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	4	3	3	2	2	3	4	4	3	135
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	122
4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	2	4	2	3	3	4	3	3	2	4	3	137
2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	4	3	2	3	125
3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	4	122
3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	4	123
3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	139
4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	4	135
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	136
4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	147
3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	136
4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	129
4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	129
4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	150
3	4	3	3	2	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	133
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	1	3	3	2	3	2	3	123
3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	136

No Subjek	Stres Akademik (Y)												
	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13
1	3	2	4	2	3	2	3	4	2	3	4	2	3
2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	4
3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	4
4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2
5	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3
6	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3
7	3	1	4	2	4	3	2	3	3	2	2	3	2
8	3	1	4	2	3	2	3	3	2	2	1	3	3
9	3	1	3	3	3	2	2	1	4	3	1	3	3
10	4	1	4	1	3	3	4	2	3	1	2	3	2
11	3	1	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3
12	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2
13	2	1	4	1	2	3	1	2	2	2	1	3	2
14	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3
15	3	1	3	2	3	1	3	3	1	2	1	3	3
16	3	1	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	4
17	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3
18	2	1	3	1	2	2	2	3	2	1	2	3	3
19	3	1	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3
20	4	1	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	4
21	3	1	4	2	2	3	2	3	3	1	2	1	3
22	3	2	2	1	2	2	2	4	3	1	1	3	3
23	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	3	4
24	2	1	4	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3
25	3	2	2	2	2	4	1	3	3	3	2	4	4
26	2	1	4	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2
27	1	1	4	2	3	4	1	2	2	3	1	3	2
28	3	1	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3	3
29	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	3
30	2	1	4	1	2	3	2	4	2	1	2	3	1
31	1	1	4	2	1	3	2	3	2	2	1	2	3
32	4	1	3	3	3	3	2	2	2	1	1	3	4
33	4	1	4	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3
34	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	3

Stres Akademik (Y)													Total Y
Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	
2	2	3	3	2	4	2	3	4	3	3	2	2	72
3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	67
2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	68
2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	65
2	3	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2	66
2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	60
2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	68
2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	65
2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	65
1	3	1	3	1	3	1	2	3	3	2	1	1	58
1	2	1	2	1	3	1	3	2	2	2	1	3	55
2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	64
2	3	1	4	2	4	2	4	3	2	2	2	2	59
2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	58
3	3	1	2	3	2	4	3	3	3	2	2	3	63
2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	59
2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	62
1	3	1	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	54
2	2	1	3	4	3	3	3	2	1	1	3	3	63
1	2	3	1	2	3	4	3	3	4	2	1	1	61
2	2	2	2	2	4	2	3	2	1	2	1	2	57
3	2	2	1	2	2	4	3	2	2	3	2	2	59
3	2	2	2	1	3	4	3	2	2	2	1	2	61
2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	59
3	3	2	1	3	2	3	2	2	2	3	2	1	64
1	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	57
2	1	1	3	2	4	3	4	3	2	2	1	2	59
2	2	3	2	3	4	3	3	2	1	2	1	2	60
3	2	2	1	1	4	3	3	2	2	2	2	2	61
2	1	2	1	2	4	3	3	2	2	1	2	1	54
1	2	1	2	3	4	2	3	3	2	2	1	3	56
1	3	1	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	64
2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	63
1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	59



KUESIONER PENELITIAN

Kepada responden yang terhormat,

Dalam rangka pelaksanaan penelitian skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara *Psychological Well-Being* Dengan Stres Akademik Pada Biarawan di Skolastik Ordo Fransiskan Conventual Pematang Siantar**”, maka dengan ini saya Sephia Laura Br Kaban memohon kesediaan responden untuk berkenan mengisi kuesioner atau pernyataan yang Saya lampirkan. Jawaban yang Anda berikan akan sangat membantu proses pelaksanaan penelitian ini dan kuesioner ini dapat digunakan apabila responden mengisi seluruh pernyataan ini.

Seluruh data dan informasi yang responden berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini. Dengan demikian, Saya berharap responden dapat menjawab setiap pernyataan dengan sebaik-baiknya dan sejujur-juurnya. Atas perhatian dan kesediaan Anda menjadi partisipan dalam penelitian ini, Saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Sephia Laura Br Kaban

NPM. 198600103

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

DATA IDENTITAS DIRI

Isilah data-data berikut ini sesuai dengan keadaan diri Saudara

Nama : (L/P)

Usia :

Berikut ini saya sajikan beberapa pernyataan dalam bentuk data. Saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala alat ukur tersebut.

PETUNJUK

Pada angket ini saudara diminta untuk memberi satu jawaban pada setiap soal, yang dianggap sesuai dengan keadaan diri saudara serta apa yang saudara rasakan, dan sangat kami harapkan pula kejujuran dan keterbukaannya. Saudara tinggal memilih jawaban dengan memberikan tanda ceklis (✓) salah satu huruf pada jawaban yang disediakan.

SS : Jika Merasa Sangat Setuju

S : Jika Merasa Setuju

TS : Jika Merasa Tidak Setuju

STS : Jika Merasa Sangat Tidak Setuju

Bila telah selesai, jangan lupa memeriksa kembali, agar tidak ada nomor yang terlewati.

SELAMAT MENGERJAKAN

1. Psychological Well-Being

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak takut untuk menyuarakan pendapat saya, bahkan ketika itu bertentangan dengan pendapat kebanyakan orang.	SS	S	TS	STS
2.	Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi di mana saya tinggal.	SS	S	TS	STS
3.	Saya tidak tertarik dengan aktivitas yang akan memperluas wawasan saya.	SS	S	TS	STS
4.	Kebanyakan orang melihat saya sebagai orang yang penyayang dan penyayang.	SS	S	TS	STS
5.	Saya menjalani hidup hari demi hari dan tidak terlalu memikirkan masa depan.	SS	S	TS	STS
6.	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya senang dengan apa yang terjadi.	SS	S	TS	STS
7.	Keputusan saya biasanya tidak dipengaruhi oleh apa yang orang lain lakukan.	SS	S	TS	STS
8.	Tuntutan hidup sehari-hari sering membuat saya down.	SS	S	TS	STS
9.	Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara Anda berpikir tentang diri sendiri dan dunia.	SS	S	TS	STS
10.	Mempertahankan hubungan dekat itu sulit dan membuat saya frustrasi.	SS	S	TS	STS
11.	Saya memiliki arah dan tujuan hidup.	SS	S	TS	STS
12.	Secara umum, saya merasa percaya diri dan positif terhadap diri saya sendiri.	SS	S	TS	STS
13.	Saya cenderung khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya.	SS	S	TS	STS
14.	Saya tidak cocok dengan orang-orang dan komunitas sekitar saya	SS	S	TS	STS
15.	Ketika saya memikirkannya, saya belum banyak berkembang sebagai pribadi selama bertahun-tahun.	SS	S	TS	STS
16.	Saya sering merasa kesepian karena saya hanya memiliki sedikit teman dekat yang dapat saya ajak berbagi kekhawatiran.	SS	S	TS	STS
17.	Kegiatan sehari-hari saya sering terlihat sepele dan tidak penting bagi saya.	SS	S	TS	STS
18.	Saya merasa banyak orang yang saya kenal mendapatkan lebih banyak dari kehidupan daripada saya.	SS	S	TS	STS
19.	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat.	SS	S	TS	STS
20.	Saya cukup pandai mengelola banyak tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari saya.	SS	S	TS	STS

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
21.	Saya memiliki perasaan bahwa saya telah banyak berkembang sebagai pribadi dari waktu ke waktu.	SS	S	TS	STS
22.	Saya menikmati percakapan pribadi dan timbal balik dengan anggota keluarga atau teman.	SS	S	TS	STS
23.	Saya tidak memiliki perasaan yang baik tentang apa yang saya coba capai dalam hidup.	SS	S	TS	STS
24.	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya.	SS	S	TS	STS
25.	Saya memiliki kepercayaan pada pendapat saya, bahkan jika itu bertentangan dengan konsensus umum.	SS	S	TS	STS
26.	Saya sering merasa kewalahan dengan tanggung jawab saya	SS	S	TS	STS
27.	Saya tidak menikmati berada dalam situasi baru yang mengharuskan saya mengubah cara lama saya dalam melakukan sesuatu.	SS	S	TS	STS
28.	Orang-orang akan menggambarkan saya sebagai orang yang memberi, bersedia membagi waktu saya dengan orang lain.	SS	S	TS	STS
29.	Saya senang membuat rencana untuk masa depan dan bekerja untuk mewujudkannya.	SS	S	TS	STS
30.	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian saya dalam hidup.	SS	S	TS	STS
31.	Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat saya sendiri tentang hal-hal yang kontroversial.	SS	S	TS	STS
32.	Saya mengalami kesulitan mengatur hidup saya dengan cara yang memuaskan saya.	SS	S	TS	STS
33.	Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan.	SS	S	TS	STS
34.	Saya belum mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain.	SS	S	TS	STS
35.	Beberapa orang berkeliaran tanpa tujuan dalam hidup, tetapi saya bukan salah satu dari mereka.	SS	S	TS	STS
36.	Sikap saya tentang diri sendiri mungkin tidak sepositif yang dirasakan kebanyakan orang tentang diri mereka sendiri.	SS	S	TS	STS
37.	Saya menilai diri sendiri dari apa yang menurut saya penting, bukan dari nilai-nilai yang menurut orang lain penting.	SS	S	TS	STS
38.	Saya telah mampu membangun rumah dan gaya hidup untuk diri saya sendiri yang sangat saya sukai.	SS	S	TS	STS
39.	Saya sudah lama menyerah untuk mencoba melakukan perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya.	SS	S	TS	STS

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
40.	Saya tahu bahwa saya dapat memercayai teman-teman saya, dan mereka tahu bahwa mereka dapat memercayai saya.	SS	S	TS	STS
41.	Kadang-kadang saya merasa seolah-olah saya telah melakukan semua yang harus dilakukan dalam hidup.	SS	S	TS	STS
42.	Ketika saya membandingkan diri saya dengan teman dan kenalan, itu membuat saya merasa nyaman dengan diri saya sendiri.	SS	S	TS	STS



2. Stres Akademik

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
1.	Saya mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas	SS	S	TS	STS
2.	Saya menggunakan alkohol, narkoba, atau bersosialisasi untuk menghindari kecemasan/stres	SS	S	TS	STS
3.	Saya ingin tidur sepanjang waktu atau tidur sepanjang hari	SS	S	TS	STS
4.	Saya merasa malas ketika datang ke pekerjaan universitas	SS	S	TS	STS
5.	Saya merasa kewalahan dengan tuntutan belajar	SS	S	TS	STS
6.	Ada begitu banyak hal yang terjadi sehingga saya tidak bisa berpikir jernih	SS	S	TS	STS
7.	Emosi saya menghentikan saya dari belajar	SS	S	TS	STS
8.	Saya merasa tidak nyaman di perut	SS	S	TS	STS
9.	Saya kesulitan mengingat catatan saya	SS	S	TS	STS
10.	Saya menghindari kelas	SS	S	TS	STS
11.	Saya tidak bisa bernapas	SS	S	TS	STS
12.	Saya mengalami sakit kepala	SS	S	TS	STS
13.	Saya menunda-nunda tugas	SS	S	TS	STS
14.	Saya berteriak pada keluarga atau teman	SS	S	TS	STS
15.	Saya merasa khawatir menghadapi studi saya	SS	S	TS	STS
16.	Saya menjauh dari teman dan/atau keluarga	SS	S	TS	STS
17.	Tangan saya berkeringat dan/atau gemetar	SS	S	TS	STS
18.	Saya mengalami banyak kesulitan tidur	SS	S	TS	STS
19.	Saya tidak bisa belajar	SS	S	TS	STS
20.	Saya merasa marah karena tuntutan tidak masuk akal yang diminta dari saya	SS	S	TS	STS
21.	Saya terganggu di kelas	SS	S	TS	STS
22.	Saya merasa terkuras secara emosional oleh universitas	SS	S	TS	STS
23.	Saya merasa cemas/stres oleh universitas	SS	S	TS	STS
24.	Pekerjaan saya menumpuk begitu banyak sehingga saya merasa ingin menangis	SS	S	TS	STS
25.	Saya kesulitan makan	SS	S	TS	STS
26.	Jantung saya berdegup kencang	SS	S	TS	STS



LAMPIRAN III
VALIDITAS DAN RELIABILITAS
SKALA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
DAN
SKALA STRES AKADEMIK

Variable X

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	34	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.835	42

Variable Y

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	34	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.936	26

		Correlations																																										Total_X			
		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	X37	X38	X39	X40	X41	X42				
X1	Pearson Correlation	1	.908*	.904*	.728*	.822*	.724**	.628*	.533*	.437*	.502*	.545*	.730*	.438**	.452*	.653**	.523*	.846*	.630*	.968**	.452*	.415*	0.755	.873*	.666*	.463*	.580*	0.516	.922*	.728*	.629	.835*	.974*	.478*	.765*	.455*	.845*	.789	.478**	.509*	.788*	.850*	.645*	.472*			
	Sig. (2-tailed)		.002	.000	.005	.003	.002	.001	.005	.003	.001	.003	.002	.005	.002	.002	.003	.004	.005	.005	.003	.002	.003	.004	.005	.002	.002	.002	.005	.004	.003	.002	.005	.003	.002	.004	.002	.003	.004	.005	.004	.004	.002	.005			
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
X2	Pearson Correlation	.908*	1	.420	.541	.340	.526	.934	.605	.789	.461	.806	.666	.966	.439	.461*	.387	.381	.672	.433	.606	.566	.341	.426	.535	.394	.714	.454	.626	.599	.994	.477	.951	.376	.519	.426	.714	.514	.341	.972	.419	.633	.353	.672			
	Sig. (2-tailed)	.002		.001	.005	.001	.003	.002	.004	.004	.002	.001	.002	.001	.001	.002	.001	.003	.002	.004	.003	.002	.001	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.004	.000	.001	.005	.003	.001	.001	.000	.003	.004	.000	.001			
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
X3	Pearson Correlation	.904*	.420	1	.563	.763	.361	.496	.400	.379	.547	.850	.607	.800	.512	.672	.420	.371	.656	.762	.367	.513	.644	.972	.348	.405	.613	.782	.776	.558	.379	.596	.705	.648	.450	.572	.906	.716	.863	.356	.429	.762	.400	.917			
	Sig. (2-tailed)	.000	.001		.003	.001	.005	.001	.003	.002	.002	.003	.001	.002	.002	.001	.005	.003	.002	.002	.004	.001	.004	.001	.004	.002	.004	.002	.000	.003	.003	.004	.003	.000	.004	.003	.000	.004	.005	.001	.005	.003	.004	.000	.002		
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X4	Pearson Correlation	.728*	.541	.563	1	.514	.818	.443	.642	.793	.588	.408	.399	.721	.520	.418	.346	.686	.670	.490	.516	.721	.371	.418	.611	.780	.642	.515	.407	.942	.871	.403	.880	.375	.632	.757	.499	.642	.915	.490	.381	.549	.399	.658			
	Sig. (2-tailed)	.005	.005	.003		.000	.003	.002	.002	.003	.000	.004	.002	.003	.002	.000	.001	.004	.001	.003	.001	.001	.003	.004	.000	.001	.004	.001	.000	.004	.000	.001	.004	.003	.001	.003	.000	.000	.004	.001	.000	.003	.001	.000			
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
X5	Pearson Correlation	.822*	.340	.763	.514	1	.632	.703	-.699	.515	-.668	.610	-.562	.499	.478*	.507	.960	.715	-.570	.449	-.515	.739	.529	.632	-.731	-.543	-.442	.547	.707	.395	.529	-.543	-.443	-.740	-.618	.532	-.721	.499	-.714	.549	.899	.569	-.762	.858			
	Sig. (2-tailed)	.003	.001	.001	.000		.003	.001	.005	.001	.003	.002	.002	.003	.001	.002	.002	.001	.005	.003	.002	.002	.004	.001	.004	.001	.004	.002	.004	.002	.000	.003	.003	.004	.003	.000	.004	.000	.003	.005	.001	.005	.003	.004			
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
X6	Pearson Correlation	.724**	.526	.420	.818	.632	1	-.574	-.711	-.518	.415	.826	-.736	-.536	.507	.898	-.716	-.518	.644	.744	-.572	-.660	.632	-.959	-.725	-.401	-.436	-.572	.598	-.761	.648	-.401	.552	-.715	.527	.060	.687	-.760	.507	-.980	.426	.767	.587	-.605			
	Sig. (2-tailed)	.002	.003	.005	.003	.003		.003	.001	.005	.001	.003	.002	.002	.003	.001	.002	.002	.001	.005	.003	.002	.002	.004	.001	.004	.001	.004	.002	.004	.002	.000	.003	.003	.004	.003	.000	.004	.000	.003	.005	.001	.005	.001	.003		
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	

X7	Pearson Correlation	.628*	.934	.496	.443	.703	-.574	1	-.654	.703	-.527	.514	-.412	.832	.503	-.901	-.727	.603	.528	-.614	-.609	.532	-.866	.552	.514	.553	-.690	.856	.352	.742	.380	.377	-.921	.598	-.901	.552	-.790	.454	-.789	.428	.534	.728	-.612	.625		
	Sig. (2-tailed)	.001	.002	.001	.002	.001	.003		.003	.001	.005	.001	.003	.002	.002	.003	.001	.002	.002	.001	.538	.856	.347	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.004	.003	.004	.003	.004	.003	.004	.003	.000	.004	.000	.003	.005	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X8	Pearson Correlation	.533*	.605	.400	.642	-.699	-.711	-.654	1	-.460	.508	-.826	.474	-.946	.559	-.634	.361	.742	-.930	-.612	.554	.812	.742	.360	.530	-.376	.693	-.406	-.435	.811	-.599	-.532	-.732	.404	.436	-.459	-.846	-.546	.642	-.430	.674	.707	.493	-.607		
	Sig. (2-tailed)	.005	.004	.003	.002	.005	.001	.003		.006	.003	.001	.005	.001	.003	.002	.002	.003	.001	.002	.002	.001	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.004	.003	.002	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005		
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
X9	Pearson Correlation	.437*	.799	.379	.793	.515	-.518	.703	-.460	1	.560	.670	.799	-.662	.539	.432	-.788	.515	.669	.769	-.415	.799	.715	.732	.975	.603	-.742	.947	.383	.484	.429	-.443	-.643	.596	.532	.757	-.621	.340	-.836	.526	.499	.569	-.382	.397		
	Sig. (2-tailed)	.003	.004	.002	.003	.001	.005	.001	.006		.003	.001	.005	.001	.003	.002	.002	.003	.001	.002	.002	.001	.005	.003	.002	.002	.004	.001	.004	.001	.004	.002	.004	.002	.000	.003	.003	.004	.003	.000	.004	.000	.003	.005		
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
X10	Pearson Correlation	.502*	.461	.547	.588	-.668	.415	-.527	.508	.560	1	.748	-.608	-.718	.689	.579	.594	.660	.730	-.648	-.732	.545	.688	-.516	.583	-.666	-.708	.406	.879	-.935	.588	-.627	.703	-.355	.815	.715	.845	.519	.788	.604	-.587	-.722	.519	.406		
	Sig. (2-tailed)	.001	.002	.002	.000	.003	.001	.005	.003	.003		.003	.001	.005	.001	.003	.002	.002	.003	.001	.002	.002	.001	.513	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.004	.003	.003	.004	.003	.000	.004	.000	.003	.005		
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
X11	Pearson Correlation	.545*	.806	.850	.408	.410	.826	.514	-.826	.670	.748	1	-.349	-.930	.816	.503	.722	.670	.556	.599	-.467	.444	-.349	.680	-.436	-.707	.807	.491	-.544	.687	-.589	-.507	-.328	.502	.380	.480	.526	.907	-.549	.581	-.633	.899	-.530	.592		
	Sig. (2-tailed)	.003	.001	.003	.004	.001	.003	.001	.001	.001	.003		.003	.001	.002	.002	.001	.003	.001	.005	.001	.003	.002	.002	.003	.001	.002	.608	.807	.001	.004	.002	.004	.002	.000	.003	.003	.004	.003	.000	.004	.000	.003	.005		
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
X12	Pearson Correlation	.730*	.666	.607	.399	-.262	.474	-.412	.474	.799	-.608	-.349	1	-.693	-.578	.487	.719	.499	.612	-.526	.706	.446	.340	.687	.504	.432	.646	-.454	.887	-.537	-.442	.832	-.690	.530	.487	-.784	-.593	.465	.898	-.626	.505	-.507	.765	.657		
	Sig. (2-tailed)	.002	.002	.001	.002	.003	.005	.003	.005	.005	.001	.003		.003	.001	.005	.001	.003	.002	.002	.003	.001	.002	.002	.001	.005	.003	.002	.002	.004	.001	.004	.001	.004	.002	.004	.002	.000	.003	.003	.004	.003	.000	.004	.000	.004
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
X13	Pearson Correlation	.436**	.966	.800	.721	.399	-.946	.032	-.046	-.662	-.718	-.930	-.693	1	-.678	.487	.719	-.621	.712	-.363	.476	-.474	-.842	.687	-.730	-.512	-.674	.606	-.484	-.511	.340	-.890	.554	.530	-.360	-.436	.446	.865	-.542	-.426	.351	-.444	.565	-.780		
	Sig. (2-tailed)	.005	.001	.002	.003	.002	.001	.001	.005	.001	.005	.001	.003		.005	.001	.003	.002	.002	.003	.001	.002	.002	.001	.003	.001	.002	.002	.001	.001	.004	.002	.004	.002	.000	.003	.003	.004	.003	.000	.004	.000	.003	.005		
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	

X14	Pearson Correlatio n Sig. (2- tailed) N	.452* .002 34	.439 .001 34	.512 .002 34	.520 .004 34	.478 .001 34	.744 .003 34	-.580 .002 34	.459 .401 34	.539 .001 34	.689 .002 34	.818 .001 34	-.578 .005 34	-.678 .005 34	1 34	-.546 .003 34	.714 .001 34	.439 .005 34	.452* .001 34	.718 .003 34	.436** .002 34	.778 .002 34	.545* .003 34	.523* .001 34	.567 .002 34	.861 .002 34	.459 .001 34	.358 .005 34	.950 .003 34	.612 .002 34	.384 .002 34	-.661 .004 34	-.561 .001 34	.767 .004 34	.823 .001 34	.369 .004 34	-.459 .002 34	-.759 .004 34	-.539 .002 34	.536 .000 34	.439 .003 34	.436 .003 34	-.459 .004 34	.464 .003 34
X15	Pearson Correlatio n Sig. (2- tailed) N	.653** .002 34	.461 .002 34	.672 .001 34	.418 .000 34	.507 .001 34	.698 .003 34	-.201 .002 34	-.335 .001 34	.132 .455 34	.279 .111 34	.503 .002 34	.487 .005 34	.487 .001 34	-.546 .003 34	1 34	-.716 .002 34	.532 .002 34	.744 .003 34	-.580 .001 34	-.707 .001 34	.511 .004 34	-.418 .002 34	.798 .004 34	-.425 .002 34	-.901 .002 34	-.484 .001 34	.599 .005 34	.427 .001 34	-.561 .001 34	.457 .004 34	-.501 .002 34	-.774 .004 34	.825 .002 34	-.430 .000 34	.698 .003 34	.487 .003 34	-.760 .004 34	.532 .003 34	.944 .000 34	.526 .004 34	.644 .000 34	-.484 .003 34	.525 .005 34
X16	Pearson Correlatio n Sig. (2- tailed) N	.523* .003 34	.387 .004 34	.371 .003 34	.348 .001 34	.060 .002 34	-.116 .002 34	-.027 .003 34	.361 .001 34	.760 .001 34	-.548 .004 34	-.448 .002 34	.943 .002 34	-.608 .002 34	.488 .001 34	-.716 .002 34	1 34	.780 .003 34	-.548 .002 34	-.448 .002 34	.943 .003 34	-.608 .001 34	.488 .004 34	-.716 .002 34	.655 .002 34	-.527 .003 34	-.708 .004 34	.706 .002 34	-.616 .004 34	-.535 .002 34	.460 .002 34	.803 .001 34	.732 .005 34	-.913 .001 34	.410 .001 34	.447 .004 34	.645 .002 34	-.808 .004 34	.788 .002 34	-.848 .000 34	.506 .003 34	-.548 .003 34	.345 .004 34	.353 .003 34
X17	Pearson Correlatio n Sig. (2- tailed) N	.846* .004 34	.381 .003 34	.171 .002 34	.686 .004 34	.459 .001 34	.239 .003 34	.689 .002 34	.818 .002 34	-.578 .003 34	-.678 .001 34	.361 .001 34	.760 .004 34	-.548 .002 34	.439 .005 34	.532 .002 34	.780 .003 34	1 34	-.610 .001 34	-.570 .003 34	-.415 .002 34	.419 .002 34	-.993 .003 34	.607 .001 34	.940 .001 34	-.443 .004 34	-.421 .002 34	-.815 .004 34	.507 .002 34	.468 .000 34	.629 .003 34	-.743 .003 34	-.643 .004 34	.796 .003 34	-.618 .001 34	.432 .004 34	-.621 .002 34	.599 .004 34	.729 .002 34	.869 .000 34	-.399 .003 34	.589 .003 34	-.621 .004 34	.735 .003 34
X18	Pearson Correlatio n Sig. (2- tailed) N	.630* .005 34	.672 .002 34	.666 .002 34	.670 .001 34	.760 .001 34	-.548 .003 34	-.448 .001 34	.943 .004 34	-.608 .002 34	-.548 .005 34	-.448 .002 34	.943 .003 34	.452* .001 34	.744 .003 34	-.548 .002 34	-.610 .001 34	1 34	.456 .002 34	.538 .003 34	-.507 .001 34	.849 .003 34	.490 .002 34	.369 .001 34	-.636 .002 34	-.407 .005 34	.497 .002 34	.744 .003 34	.788 .001 34	-.470 .003 34	.350 .002 34	-.614 .001 34	.499 .001 34	-.880 .003 34	.574 .002 34	-.707 .001 34	.530 .003 34	-.490 .001 34	.292 .003 34	.533 .002 34	.756 .001 34	-.344 .002 34	.617 .005 34	
X19	Pearson Correlatio n Sig. (2- tailed) N	.968** .005 34	.433 .004 34	.762 .002 34	.490 .003 34	.549 .002 34	.044 .002 34	-.014 .003 34	-.112 .001 34	.169 .001 34	-.148 .004 34	.299 .002 34	-.126 .004 34	-.363 .002 34	.778 .001 34	-.580 .002 34	-.448 .003 34	-.570 .002 34	.456 .002 34	1 .002 34	-.591 .002 34	.712 .005 34	-.430 .002 34	.890 .003 34	-.565 .001 34	-.536 .003 34	-.844 .002 34	.767 .001 34	-.680 .003 34	.913 .001 34	-.590 .003 34	-.636 .002 34	-.757 .001 34	.465 .004 34	-.603 .002 34	.544 .000 34	.830 .003 34	-.907 .003 34	-.670 .004 34	.574 .003 34	-.806 .000 34	-.563 .001 34	-.507 .002 34	.419 .005 34
X20	Pearson Correlatio n Sig. (2- tailed) N	.452* .003 34	.606 .003 34	.367 .004 34	.516 .001 34	-.548 .002 34	-.448 .003 34	.943 .001 34	.054 .005 34	-.015 .004 34	-.032 .002 34	.968** .003 34	.433 .002 34	.762 .002 34	.490 .003 34	-.207 .001 34	-.943 .003 34	-.415 .002 34	.538 .003 34	-.591 .002 34	1 .003 34	-.384 .001 34	-.515 .003 34	-.572 .003 34	-.596 .002 34	.823 .001 34	.376 .002 34	.415 .003 34	-.707 .001 34	-.545 .003 34	-.515 .002 34	-.809 .001 34	.523 .001 34	-.652 .003 34	.798 .003 34	.799 .002 34	.636 .001 34	-.554 .003 34	.378 .001 34	.638 .003 34	.498 .002 34	.674 .003 34	.506 .003 34	.873 .142 34

X21	Pearson Correlatio n	.415*	.566	.513	.721	.099	-.160	.032	.312	.099	.145	.244	.046	-.074	.178	.211	-.608	.419	-.507	.712	-.384	1	-.821	.459	.804	-.512	.765	.436	-.736	.366	-.542	-.590	-.712	.389	.587	-.354	.646	.565	.499	.912	.666	.349	-.674	.456	
	Sig. (2- tailed)	.002	.002	.001	.001	.005	.004	.002	.003	.002	.002	.003	.001	.003	.004	.002	.001	.002	.001	.005	.003		.003	.001	.003	.002	.001	.002	.003	.001	.003	.002	.001	.002	.003	.001	.003	.003	.002	.001	.003	.003	.002	.004	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X22	Pearson Correlatio n	.755*	.341	.644	.371	-.548	-.448	.943	.433	.762	.490	-.049	.340	-.142	0.000	-.118	.188	-.093	.849	-.430	-.515	-.821	1	-.743	.375	-.643	-.942	-.447	.383	.742	.629	.403	.580	-.540	.357	-.818	-.382	.499	-.693	.749	.399	.949	-.742	.658	
	Sig. (2- tailed)	.003	.001	.004	.003	.002	.003	.001	.003	.004	.000	.003	.001	.004	.003	.002	.001	.002	.003	.002	.001	.003		.003	.001	.003	.002	.001	.003	.001	.003	.002	.003	.003	.001	.002	.002	.001	.002	.003	.001	.003	.002	.001	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X23	Pearson Correlatio n	.873*	.426	.972	.418	.132	-.159	.052	.160	.132	-.116	-.608	.419	-.507	.712	-.384	-.116	.007	.290	.890	-.572	.459	-.743	1	.625	.501	-.536	.699	-.488	.400	-.818	-.974	.752	.504	-.688	-.788	.487	.735	-.843	.667	.826	.344	.787	.629	
	Sig. (2- tailed)	.004	.004	.001	.004	.003	.003	.004	.001	.002	.003	.001	.005	.004	.002	.003	.003	.005	.004	.003	.003	.001	.003		.003	.002	.001	.002	.003	.001	.003	.003	.002	.001	.002	.003	.001	.003	.003	.002	.001	.003	.003	.002	.001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X24	Pearson Correlatio n	.666*	.535	.348	.611	-.231	-.025	.214	.130	.175	.583	-.236	.004	-.130	.067	-.025	.155	.040	.369	-.165	-.095	.804	.375	.625	1	.477	.630	.498	.394	.772	.675	.414	.514	.658	.715	.525	.638	.438	.540	.702	.496	.531	.704	.445	
	Sig. (2- tailed)	.005	.005	.004	.000	.004	.003	.003	.004	.001	.000	.003	.001	.004	.003	.002	.003	.005	.004	.003	.004	.003	.001	.003		.003	.001	.003	.002	.001	.003	.001	.003	.002	.003	.001	.003	.003	.002	.001	.003	.003	.002	.001	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X25	Pearson Correlatio n	-.182	.394	.405	.780	-.043	-.201	.253	-.276	.203	-.156	-.107	.032	-.212	.061	-.201	-.027	-.043	-.136	-.136	.023	-.212	-.643	.501	.477	1	.432	.756	.352	.542	-.643	.628	.804	.614	.452	.652	.432	.754	.543	.414	.677	.507	.390	.630	
	Sig. (2- tailed)	.304	.002	.002	.001	.000	.003	.001	.004	.003	.004	.001	.000	.003	.001	.005	.004	.002	.003	.003	.005	.004	.003	.002	.003		.003	.003	.001	.003	.002	.001	.003	.001	.003	.002	.003	.001	.003	.003	.002	.003	.003	.003	.003
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X26	Pearson Correlatio n	.580*	.714	.613	.642	-.142	-.036	-.090	.193	-.142	-.108	.007	.046	-.074	.059	-.284	-.108	-.021	-.007	-.244	.076	.165	-.942	-.536	.630	.432	1	.384	.584	.662	.362	.712	.432	.804	.387	.460	.574	.365	.599	.507	.674	.512	.365	.805	
	Sig. (2- tailed)	.002	.005	.004	.004	.004	.003	.003	.004	.001	.003	.001	.005	.004	.001	.000	.002	.003	.003	.005	.004	.003	.002	.001	.001	.003		.001	.002	.003	.001	.003	.002	.003	.001	.003	.003	.003	.003	.003	.001	.003	.002	.003	.001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X27	Pearson Correlatio n	.516*	.454	.782	.515	.247	-.072	.156	-.206	.247	.106	.091	-.054	.206	.258	.199	.106	-.015	-.297	.167	.150	.336	-.147	.199	.498	.756	.384	1	.564	.403	.716	.623	.342	.387	.599	.634	.676	.436	.516	.638	.451	.538	.454	.608	
	Sig. (2- tailed)	.002	.003	.002	.001	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.003	.002	.001	.004	.003	.003	.003	.003	.003	.003	.001		.001	.002	.003	.001	.003	.002	.001	.004	.003	.004	.003	.002	.001	.004	.003	.002	.001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X28	Pearson Correlatio n	.922*	.626	.776	.407	.007	.098	.052	-.335	.383	.279	-.044	.087	-.284	0.000	.227	-.116	.007	.044	-.080	-.207	-.036	.383	-.288	.394	.352	.584	.564	1	.600	.383	.479	.679	.425	.627	.398	.560	.387	.601	.390	.671	.480	.436	.606	
	Sig. (2- tailed)	.005	.002	.000	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.003	.002	.001	.004	.003	.004	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.002		.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.003	.002	.001	.004	.003	.002	.001	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34

K29	Pearson Correlation	.728*	.589	.558	.942	.395	-.061	.042	.011	.142	-.035	.287	-.137	-.011	.312	-.061	-.035	.268	.088	.213	-.145	.366	.142	.200	.021	.042	-.262	.403	.600	1	.615	.570	.387	.721	.368	.569	.811	.415	.615	.713	.346	.488	.637	.523			
	Sig. (2-tailed)	.004	.001	.003	.004	.005	.002	.000	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.002	.001	.004	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.002	.004	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.004	.003	.002	.001	.004	.003	.004				
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
K30	Pearson Correlation	.629*	.994	.379	.871	.029	-.118	.080	-.099	.029	.188	-.289	-.142	.340	0.000	.257	.060	.029	-.070	-.190	-.015	-.142	.029	-.118	.175	-.043	-.262	.716	.383	.615	1	.643	.443	.540	.642	.407	.589	.821	.693	.549	.499	.710	.499	.546			
	Sig. (2-tailed)	.003	.004	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.003	.002	.001	.004	.003	.004	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.003	.003	.005	.002	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.004	.003	.004	.004	.003	.004		
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
K31	Pearson Correlation	.835*	.477	.596	.403	-.043	-.201	.377	-.032	-.043	-.027	-.107	.032	-.090	-.061	-.201	.103	-.043	.350	-.136	-.109	-.090	.203	-.074	.214	.128	-.212	.623	.479	.570	.643	1	.504	.435	.679	.352	.733	.432	.880	.414	.677	.814	.590	.612			
	Sig. (2-tailed)	.002	.003	.004	.001	.005	.002	.000	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.004	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.002	.002	.005	.004	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.004	.003	.004	.002	.005		
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
K32	Pearson Correlation	.974*	.951	.705	.880	-.043	.052	-.121	-.032	-.043	.103	-.228	-.090	.154	-.061	-.074	.232	-.043	-.014	-.257	.023	-.212	.080	.052	.214	.004	.032	.342	.679	.387	.443	.504	1	.714	.379	.474	.732	.590	.480	.607	.534	.636	.576	.946			
	Sig. (2-tailed)	.005	.004	.003	.004	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.003	.002	.001	.004	.003	.001	.002	.001	.004	.002	.001	.003	.005	.003	.005	.004	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.004	.004	.004	.796		
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
K33	Pearson Correlation	.478*	.376	.648	.375	-.040	-.115	.198	.004	.096	-.155	.102	.130	.130	.067	.025	-.013	.096	.299	.165	-.052	.399	-.040	.304	.058	-.214	-.004	.387	.025	.721	.540	.435	.714	1	.664	.525	.372	.465	.675	.399	.618	.731	.830	.355			
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.000	.003	.002	.003	.003	.005	.004	.003	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.002	.004	.005	.000	.003	.004	.005	.002	.005	.004	.002	.002	.005	.004	.004	.005	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.004		
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
K34	Pearson Correlation	.765**	.519	.450	.632	-.118	.227	-.201	.036	.132	.015	.080	.087	-.160	.123	-.030	.410	-.118	-.080	-.203	.199	.087	.257	-.288	.115	.052	.087	.199	.227	.069	.642	.679	.379	.664	1	.627	.460	.760	.457	.480	.461	.744	.387	.532			
	Sig. (2-tailed)	.002	.001	.004	.001	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.000	.003	.002	.001	.004	.001	.003	.000	.003	.001	.002	.001	.004	.002	.001	.005	.002	.005	.004	.004	.005	.004	.001	.004	.001	.004	.001	.004	.002	.004	.002	.000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
K35	Pearson Correlation	.455*	.426	.572	.757	.132	.098	.052	-.459*	.257	.015	.080	-.284	-.036	.369	.098	.147	.132	-.080	.044	.199	-.160	-.118	-.288	-.025	.052	-.160	.334	.098	.069	.007	.352	.474	.525	.627	1	.387	.560	.732	.444	.826	.390	.836	.527			
	Sig. (2-tailed)	.004	.005	.000	.003	.004	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.002	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.003	.002	.004	.001	.005	.002	.005	.004	.005	.004	.005	.002	.005	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003		
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	

X29	Pearson Correlation	.728*	.589	.558	.942	.385	-.061	.042	.011	.142	-.035	.287	-.137	-.011	.312	-.061	-.035	.268	.088	.213	-.145	.366	.142	.200	.021	.042	-.262	.403	.600	1	.615	.570	.387	.721	.369	.569	.811	.415	.615	.713	.346	.488	.637	.523		
	Sig. (2-tailed)	.004	.001	.003	.004	.005	.002	.000	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.002	.001	.004	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.002	.002	.004	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.004	.003	.002	.001	.004	.003	.004		
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X30	Pearson Correlation	.629*	.994	.379	.871	.029	-.118	.080	-.099	.029	.188	-.289	-.142	.340	0.000	.257	.060	.029	-.070	-.190	-.015	-.142	.029	-.118	.175	-.043	-.262	.716	.383	.615	1	.643	.443	.540	.642	.407	.599	.821	.693	.549	.499	.710	.499	.546		
	Sig. (2-tailed)	.003	.004	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.003	.002	.001	.004	.003	.004	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.003	.003	.005	.002	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.004	.004	.003	.004	.003	.004	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X31	Pearson Correlation	.835*	.477	.596	.403	-.043	-.201	.377	-.032	-.043	-.027	-.107	.032	-.090	-.061	-.201	.103	-.043	.350	-.136	-.109	-.090	.203	-.074	.214	.128	-.212	.623	.479	.570	.643	1	.504	.435	.679	.352	.733	.432	.880	.414	.677	.814	.590	.612		
	Sig. (2-tailed)	.002	.003	.004	.001	.005	.002	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.004	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.002	.005	.004	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.004	.003	.004	.002	.005	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X32	Pearson Correlation	.974*	.951	.705	.880	-.043	.052	-.121	-.032	-.043	.103	-.228	-.080	.154	-.061	-.074	.232	-.043	-.014	-.257	.023	-.212	.080	.052	.214	.004	.032	.342	.679	.387	.443	.504	1	.714	.379	.474	.732	.590	.480	.607	.534	.636	.576	.946		
	Sig. (2-tailed)	.005	.004	.003	.004	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.003	.002	.001	.004	.003	.001	.002	.001	.004	.002	.001	.003	.005	.003	.005	.004	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.004	.003	.004	.004	.796
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X33	Pearson Correlation	.478*	.376	.648	.375	-.040	-.115	.198	.004	.096	-.155	.102	.130	.130	.067	.025	-.013	.096	.299	.165	-.052	.399	-.040	.304	.058	-.214	-.004	.387	.025	.721	.540	.435	.714	1	.664	.525	.372	.465	.675	.399	.618	.731	.830	.355		
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.000	.003	.002	.003	.003	.005	.004	.003	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.000	.003	.004	.001	.005	.002	.005	.004	.002	.002	.005	.004	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003	.003	.004		
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
X34	Pearson Correlation	.765**	.519	.450	.632	-.118	.227	-.201	.036	.132	.015	.080	.087	-.160	.123	-.030	.410	-.118	-.080	-.203	.199	.087	.257	-.288	-.115	.052	.087	.199	.227	.069	.642	.679	.379	.664	1	.627	.460	.760	.457	.480	.461*	.744	.387	.532		
	Sig. (2-tailed)	.002	.001	.004	.001	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.000	.003	.002	.001	.004	.001	.003	.000	.003	.001	.002	.001	.004	.002	.001	.005	.002	.005	.004	.004	.001	.004	.001	.004	.001	.004	.002	.004	.002	.004	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
X35	Pearson Correlation	.455*	.426	.572	.757	.132	.098	.052	-.459*	.257	.015	.080	-.284	-.036	.369	.098	.147	.132	-.080	.044	.199	-.160	-.118	-.288	-.025	.052	-.160	.334	.098	.069	.007	.352	.474	.525	.627	1	.387	.560	.732	.444	.826	.390	.836	.527		
	Sig. (2-tailed)	.004	.005	.000	.003	.004	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.002	.001	.002	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.003	.002	.004	.001	.005	.002	.005	.004	.005	.002	.005	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.003			
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34		

X36	Pearson Correlatio n	.845*	.714	.906	.499	-.021	.087	-.090	-.046	-.021	.145	.126	-.193	.046	-.059	.087	.145	-.021	-.007	.230	.336	.046	-.382*	.087	.138	.032	-.074	.076	-.160	-.011	.099	-.333	.732	.372	.460	.387	1	.493	.340	.507	.405	.612	.546	.957
	Sig. (2- tailed)	.002	.003	.003	.000	.002	.001	.004	.001	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.003	.001	.005	.000	.004	.001	.004	.002	.004	.002	.003	.005	.004	.005	.002	.001	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004		
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X37	Pearson Correlatio n	.789	.514	.716	.642	.099	-.160	.154	-.046	.340	.019	.007	.165	.165	-.059	-.160	-.108	.099	.230	-.007	-.054	.165	.099	.335	.138	.154	.165	.336	.087	.115	-.021	.032	.590	.465	.760	.560	.493	1	.382	.752	.974	.547	.646	.444
	Sig. (2- tailed)	.003	.001	.005	.000	.002	.001	.004	.001	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.003	.001	.005	.000	.002	.001	.004	.004	.001	.004	.002	.004	.002	.003	.005	.004	.002	.005	.004	.001	.004	.002	.004	.002	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X38	Pearson Correlatio n	.478**	.341	.863	.915	-.214	.007	-.289	.142	-.336	.188	-.049	.099	-.142	-.239	.132	-.188	.029	-.190	-.070	.378	.099	-.093	-.243	.040	-.043	.099	.116	.007	.015	-.093	.080	.080	-.175	.257	.132	.340	.382	1	.390	.740	.570	.340	.871
	Sig. (2- tailed)	.004	.001	.001	.004	.002	.001	.004	.001	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.000	.003	.002	.001	.005	.003	.002	.004	.001	.001	.004	.004	.001	.004	.002	.004	.002	.002	.004	.005	.003	.002	.001	.004	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X39	Pearson Correlatio n	.509*	.972	.356	.490	.049	-.080	.228	-.230	.528*	.104	.181	-.126	-.126	.236	.044	-.148	.169	.292	.174	.038	.112	.049	.167	.102	-.014	-.007	.038	.290	.213	.049	-.014	.107	.299	-.080	.044	.507	.752	.390	1	.406	.374	.644	.817
	Sig. (2- tailed)	.005	.000	.005	.001	.003	.004	.003	.001	.005	.001	.002	.000	.002	.001	.004	.001	.003	.000	.004	.004	.005	.002	.002	.004	.005	.000	.003	.004	.001	.004	.002	.004	.002	.001	.004	.005	.001	.005	.003	.001	.002	.001	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X40	Pearson Correlatio n	.788*	.419	.429	.381	.099	.026	.134	.074	.099	-.087	-.033	.205	-.214	.139	.026	.506*	.099	.033	-.106	.098	.066	.099	.026	.296	.277	-.074	.251	.171	.346	.099	.277	.134	.018	.461*	.026	.205	.974	.740	.406	1	.433	.574	.508
	Sig. (2- tailed)	.002	.003	.003	.005	.000	.005	.001	.003	.004	.004	.003	.001	.005	.001	.004	.002	.002	.000	.000	.001	.005	.001	.002	.004	.005	.003	.001	.005	.000	.004	.002	.004	.002	.001	.004	.005	.001	.005	.003	.003	.001	.002	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X41	Pearson Correlatio n	.850*	.633	.762	.549	.169	.167	.228	.007	.169	-.022	.299	-.007	-.244	.236	.044	-.148	.289	.056	-.063	.167	.349	.049	.044	.860	.547	.529	.831	.654	.620	.616	.599	.582	.566	.549	.533	.516	.500	.483	.374	.433	1	.363	.667
	Sig. (2- tailed)	.003	.004	.004	.003	.005	.000	.005	.001	.003	.004	.004	.003	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.007	.004	.005	.003	.001	.005	.000	.004	.002	.004	.002	.001	.004	.005	.001	.005	.001	.003	.002	.000	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
X42	Pearson Correlatio n	.645*	.353	.400	.389	.850	.607	.800	.512	.672	.420	.371	.656	.762	.367	.513	.644	-.021	-.244	-.007	.206	-.074	-.142	.087	.004	-.090	.165	-.054	-.036	-.137	.099	-.090	.276	.130	.087	-.036	.046	.646	.340	.644	.574	.363	1	.407
	Sig. (2- tailed)	.002	.000	.000	.001	.005	.001	.002	.000	.002	.001	.004	.001	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.001	.004	.002	.004	.002	.001	.004	.005	.001	.005	.002	.005	.003	.002	.001	.004	.002	.001	.002	.000	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Total_X	Pearson Correlatio n	.472*	.672	.917	.659	.259	-.005	.225	-.007	.397	.406	.192	.057	-.080	.464	.125	.353	.335	.317	.019	.173	.456*	.158	.229	.445*	-.030	-.105	.608*	.306	.523*	.146	.212	.046	.355	.332	.268	.157	.444	.871	.817	.508*	.667	.407	1
	Sig. (2- tailed)	.005	.001	.002	.000	.002	.001	.004	.001	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.003	.001	.005	.000	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.001	.004	.002	.003	.002	.001	.004	.001	.002	.000	.002	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34

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

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

		Correlations																										
		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	Y26	Total_Y
Y1	Pearson Correlation	1	-.546	.714	.439	.452*	.718	.436**	.778	.545*	.156	-.068	-.008	.417	.009	.113	-.024	.045	-.325	-.173	.027	-.116	-.280	.318	.361	-.222	.156	.187
	Sig. (2-tailed)		.002	.001	.004	.001	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.003	.001	.005	.000	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Y2	Pearson Correlation	-.546	1	-.334	.656	.670	.760	-.548	-.448	.943	-.608	.488	-.548	-.448	.943	.452*	.744	-.548	-.610	.762	.367	.093	-.065	-.131	-.333	.300	.159	.225
	Sig. (2-tailed)	.003		.005	.000	.005	.001	.003	.004	.004	.003	.001	.005	.001	.002	.000	.002	.001	.004	.001	.003	.000	.004	.005	.004	.005	.000	.003
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Y3	Pearson Correlation	.714	-.334	1	-.678	.487	.719	-.621	.712	-.363*	.476	-.474	-.842	.687	-.730	-.512	-.674	.606	-.484	.316	-.426	.240	.083	.203	.060	-.262	-.041	.279
	Sig. (2-tailed)	.001	.005		.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.003	.001	.005	.000	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.003	.001	.005	.000	.003	.000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Y4	Pearson Correlation	.439	.656	-.678	1	.155	-.170	-.272	.061	-.131	-.169	-.027	.013	.013	-.235	-.032	.381	.060	-.027	-.075	.114	.010	.340	-.156	-.209	.019	.061	.068
	Sig. (2-tailed)	.004	.000	.004		.003	.003	.005	.004	.003	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.000	.003	.004	.003	.001	.005	.001	.002
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Y5	Pearson Correlation	.452*	.670	.487	.155	1	-.241	-.058	-.018	.208	-.121	-.198	.396	-.209	.139	-.241	.198	-.231	.351	.013	-.141	-.103	.247	.077	.155	.138	-.018	.240
	Sig. (2-tailed)	.001	.005	.005	.003		.005	.003	.002	.004	.005	.000	.003	.002	.001	.004	.001	.003	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.000	.001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Y6	Pearson Correlation	.718	.760	.719	-.170	-.241	1	-.241	-.206	.034	-.008	.156	-.095	.052	-.054	.008	-.133	-.147	-.109	-.032	.150	.040	.209	-.242	-.308	.076	.098	-.064
	Sig. (2-tailed)	.003	.001	.002	.003	.005		.005	.003	.002	.004	.005	.003	.001	.005	.000	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.003	.001	.004	.005	.000	.003
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Y7	Pearson Correlation	.436**	-.548	-.621	-.272	-.058	-.241	1	.296	.061	-.121	-.061	-.209	.244	.139	-.387	.198	-.231	-.061	-.130	.189	-.103	-.103	.214	.440**	.004	-.176	.151
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.005	.005	.003	.170		.001	.004	.005	.003	.001	.005	.000	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.003	.001	.005	.000	.003	.005	.003
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Y8	Pearson Correlation	.178	-.267	.240	.061	-.018	-.206	.296	1	.244	.052	-.151	-.333	-.018	.510**	.098	.251	-.323	-.008	.061	.061	-.257	.471**	.134	.209	-.074	-.144	.352
	Sig. (2-tailed)	.004	.005	.003	.004	.002	.000	.004		.003	.005	.004	.003	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.000	.002	.005	.003	.002
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Y9	Pearson Correlation	.819	.758	.251	.460	.237	.850	.733	.244	1	-.032	.095	.061	-.087	.397	.034	-.109	-.062	.095	.008	-.199	-.010	.161	.229	.147	.308	.244	.581**
	Sig. (2-tailed)	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.000	.005	.000	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.003	.003	.001	.005	.004	.005	.003	.001	.004	.005	.000	.000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Y10	Pearson Correlation	.156	.045	-.365	.340	.497	.964	.497	.771	.855	1	-.215	.162	-.121	-.242	-.008	-.008	.522**	-.087	.098	.240	-.202	-.039	-.215	-.035	-.011	.052	.076
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.004	.003		.005	.003	.001	.005	.000	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.003	.001	.005	.000	.003	.001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34

Y11	Pearson Correlation	-.068	.488	.203	-.027	-.198	.156	-.061	-.151	.095	-.215	1	-.472	.077	.134	.023	-.109	-.043	.004	-.027	.048	.112	-.047	-.245	-.027	.276	-.008	.210
	Sig. (2-tailed)	.702	.003	.000	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.222		.005	.004	.003	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.000	.002	.005
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Y12	Pearson Correlation	.963	.928	.591	.944	.021	.594	.236	.054	.733	.359	-.472	1	-.058	-.176	-.095	-.095	.311	-.061	.013	-.141	-.103	-.103	.214	.013	.004	.453	.121
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.003	.001	.005	.005		.004	.005	.005	.003	.002	.004	.005	.003	.001	.005	.004	.005	.003	.001	.005
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Y13	Pearson Correlation	.417	.498	.189	.944	.236	.772	.917	.625	.497	.667	.746	.449	1	-.176	-.241	.344	-.231	-.335	-.272	.354	.072	.072	.077	.298	.138	.139	.270
	Sig. (2-tailed)	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.000	.004	.005	.003	.003	.000		.000	.004	.005	.003	.003	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Y14	Pearson Correlation	.961	.925	.381	-.235	.434	.763	.434	.510	.397	-.242	.449	.320	.320	1	-.054	-.054	-.323	.134	-.087	-.282	-.075	.107	.277	.209	.205	-.144	.352
	Sig. (2-tailed)	.003	.001	.005	.001	.003	.002	.002	.003	.003	.002	.004	.005	.003		.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.000	.002	.005	.004	.005
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Y15	Pearson Correlation	.113	.895	.594	.170	.763	.008	-.387	.098	.034	-.008	.023	-.095	-.241	-.054	1	-.275	.116	.023	-.032	-.169	-.129	.040	.023	-.032	-.054	-.054	-.093
	Sig. (2-tailed)	.003	.002	.004	.005	.003	.001	.005	.004	.005	.003	.003	.002	.004	.005		.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.000	.002	.005
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Y16	Pearson Correlation	-.024	-.047	.116	.381	.198	-.133	.538	.594	.046	.763	.115	-.095	.344	-.054	-.275	1	-.278	.023	-.032	.150	.209	.209	.156	.106	-.054	-.206	.367
	Sig. (2-tailed)	.004	.005	.001	.003	.002	.002	.003	.001	.005	.005	.003	.001	.005	.004	.005		.004	.005	.005	.003	.002	.004	.005	.003	.001	.005	.004
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Y17	Pearson Correlation	.892	.793	-.214	.060	-.231	-.147	-.231	-.323	-.062	.522	-.043	.311	-.231	-.323	.116	-.278	1	-.289	.188	.017	.083	-.231	-.166	-.195	-.021	.240	.013
	Sig. (2-tailed)	.001	.005	.001	.003	.002	.002	.003	.003	.002	.002	.001	.003	.002	.003	.001	.005		.005	.003	.002	.004	.005	.000	.002	.005	.000	.002
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Y18	Pearson Correlation	-.325	-.007	-.043	-.027	.351	-.109	-.061	-.008	.095	-.087	.004	-.061	-.335	.134	.023	.023	-.289	1	-.027	-.251	-.205	.112	-.121	-.156	.154	.134	-.006
	Sig. (2-tailed)	.004	.005	.005	.003	.002	.004	.005	.003	.003	.000	.004	.005	.000	.004	.005	.002	.005		.003	.001	.005	.000	.002	.005	.003	.002	.004
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Y19	Pearson Correlation	.732	.963	.581	.881	.944	.119	.624	.855	.855	.287	.881	.013	-.272	-.087	-.032	-.032	.188	-.027	1	.817	.957	.957	.624	.855	-.361	.581	.881
	Sig. (2-tailed)	.000	.004	.005	.002	.005	.003	.002	.004	.005	.005	.003	.002	.004	.005	.000	.003	.004	.003		.003	.002	.004	.005	.003	.001	.005	.000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Y20	Pearson Correlation	.878	.588	.012	.520	.428	.396	.284	.734	.260	.240	.048	-.141	.354	-.282	-.169	.150	.017	-.251	-.041	1	.982	.436	.244	.764	.764	.905	.384
	Sig. (2-tailed)	.005	.000	.002	.005	.002	.002	.003	.004	.005	.002	.003	.002	.004	.005	.000	.002	.002	.003	.004		.002	.004	.005	.000	.003	.004	.003
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34

Y21	Pearson Correlation	,563	,686	,674	,465	,235	,641	,244	,957	-.010	-.202	,112	-.103	,072	-.075	-.129	,209	,083	-.205	,010	-.236	1	,881	,944	,119	,624	,855	,855	
	Sig. (2-tailed)	,005	,002	,002	,002	,002	,004	,002	,003	,004	,005	,002	,003	,002	,004	,005	,000	,002	,005	,002	,002		,003	,002	,004	,005	,000	,002	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
Y22	Pearson Correlation	-.280	-.065	,083	,340	,247	,209	-.103	,471**	,161	-.039	-.047	-.103	,072	,107	,040	,209	-.231	,112	,010	,146	-.214	1	,793	,957	,758	,547	,414	
	Sig. (2-tailed)	,005	,005	,003	,002	,005	,003	,002	,003	,004	,005	,002	,002	,002	,005	,000	,005	,002	,002	,002	,002	,003		,003	,001	,005	,000	,002	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
Y23	Pearson Correlation	,318	,667	,168	,225	,449	,194	,222	,162	,225	,667	-.245	,214	,077	,277	,023	,156	-.166	-.121	-.285	-.251	,112	-.047	1	,614	,449	,528	,793	
	Sig. (2-tailed)	,003	,004	,005	,002	,003	,002	,004	,005	,000	,005	,002	,002	,002	,002	,004	,003	,002	,004	,005	,000	,002	,005		,004	,005	,003	,001	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
Y24	Pearson Correlation	,361*	-.333	,060	-.209	,155	-.308	,440**	,209	,147	-.035	-.027	,013	,298	,209	,895	,377	,347	,496	,235	,406	,843	,881	,944	1	,581	,881	,944	
	Sig. (2-tailed)	,001	,003	,004	,005	,005	,003	,003	,002	,004	,005	,000	,002	,005	,002	,002	,002	,002	,036	,002	,003	,004	,005	,002		,000	,003	,004	
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	
Y25	Pearson Correlation	,463*	,300	-.262	,019	,138	,076	,004	-.074	,308	-.011	,276	,004	,138	,205	-.054	-.054	-.021	,154	-.361*	-.159	,055	,055	,855	,553	1	,982	,436	
	Sig. (2-tailed)	,002	,002	,003	,004	,005	,005	,003	,002	,005	,003	,002	,003	,004	,005	,002	,002	,002	,002	,002	,036	,002	,003	,004	,005	,002		,003	,001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Y26	Pearson Correlation	,156	,159	-.041	,061	-.018	,098	-.176	-.144	,406	,843	,881	,944	,087	,235	,855	,553	,268	,378	,234	,368	,758	,758	,614	,543	,066	1	,383	
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	,005	,003	,002	,001	,005	,003	,001	,003	,002	,005	,002	,002	,003	,004	,005	,005	,005	,003	,002	,003	,004	,005	,002	,002	,002	,002
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Total_Y	Pearson Correlation	,187	,225	,279	,068	,240	-.064	,151	,352	,581**	,076	,210	,121	,270	,352	-.093	,367	,013	-.006	,012	,024	-.032	,414	,291	,264	,294	,383	1	
	Sig. (2-tailed)	,005	,003	,002	,005	,003	,002	,003	,004	,000	,003	,004	,005	,005	,003	,002	,003	,004	,005	,002	,002	,856	,015	,095	,131	,091	,025		
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	

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

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



One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Psychological Well-Being
N		34
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	117.88
	Std. Deviation	12.426
Most Extreme Differences	Absolute	.078
	Positive	.094
	Negative	-.078
Test Statistic		.102
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

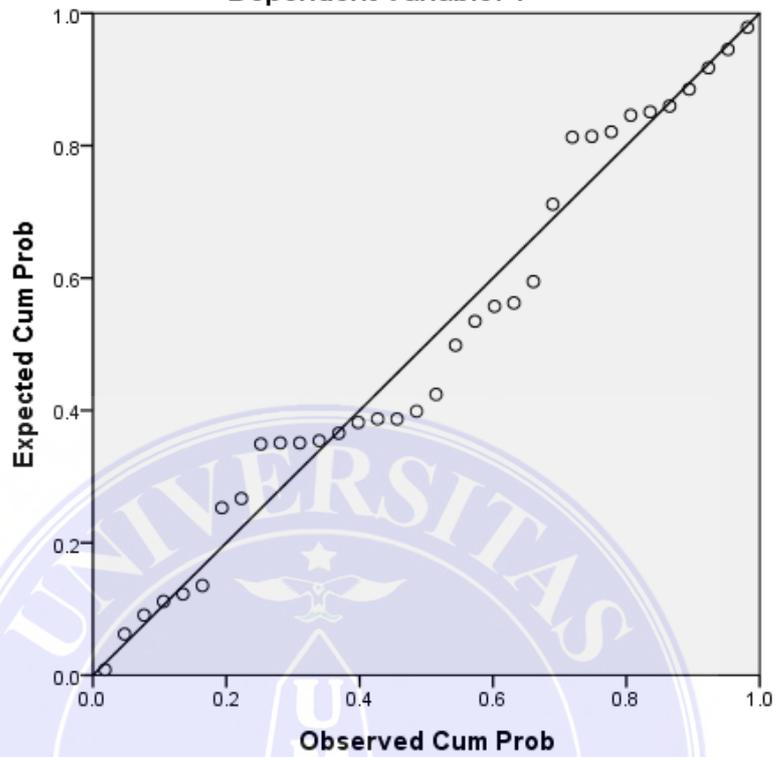
		Stres Akademik
N		34
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	58.91
	Std. Deviation	8.282
Most Extreme Differences	Absolute	.106
	Positive	.057
	Negative	-.106
Test Statistic		.112
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Dependent Variable: Y



ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	52.798	1	52.798	3.250	.000 ^a
	Residual	519.937	32	16.248		
	Total	572.735	33			

a. Dependent Variable: Y

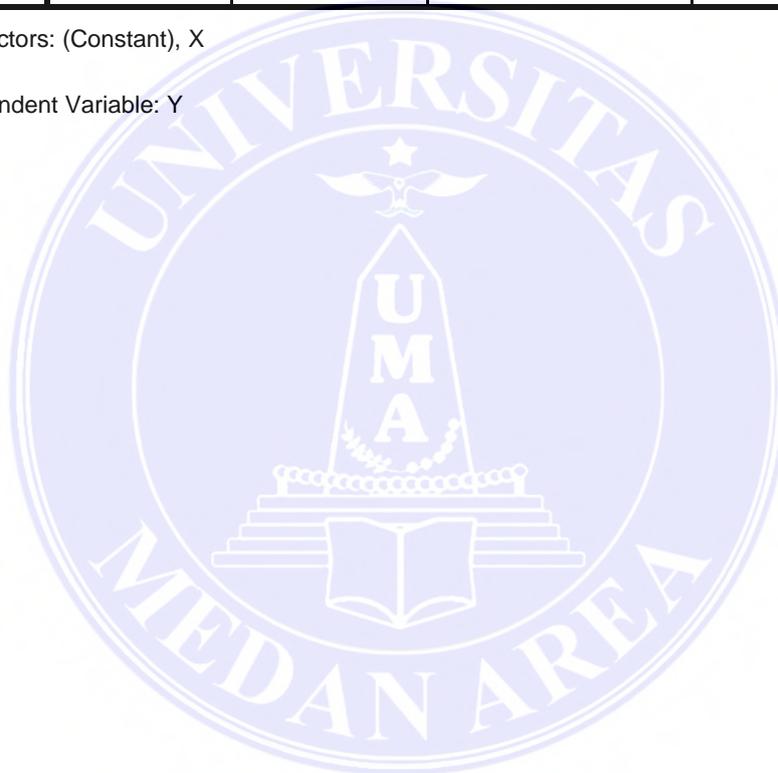
b. Predictors: (Constant), X

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	-.734 ^a	.692	.664	1.03088

a. Predictors: (Constant), X

b. Dependent Variable: Y





LAMPIRAN V
UJI KORELASI

Correlations

		Psychological well being	Stres Akademik
Psychological Well Being	Pearson Correlation	1	-.734**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	34	34
Stres Akademik	Pearson Correlation	-.734**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	34	34





**UNIVERSITAS MEDAN AREA**
FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225802 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 0138/FPSI/01.10/1/2023 20 Januari 2023
Lampiran : -
Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu Pimpinan
Skolastik Ordo Fransiskan Conventual
di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Sephia Laura Br Kaban**
NPM : **198600103**
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di Skolastik Ordo Fransiskan Conventual Pematang Siantar, Jl. Gotong Royong, Sinaksak, Kec. Tapian Dolok, Kab Simalungun, Sumatera Utara guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Antara Psychological Well - Being Dengan Stres Akademik Pada Biarawan di Skolastik Ordo Fransiskan Conventual Pematang Siantar*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Komunitas yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat


Laila Nurhikmah, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip

