



TUGAS AKHIR – TI 184833

**ANALISIS BEBAN KERJA MENTAL DAN STRES TERHADAP
PRESTASI BELAJAR SISWA SMA SELAMA
PEMBELAJARAN DARING**

RICKY DAMARIO PRATAMA

NRP. 02411740000188

Dosen Pembimbing

Dyah Santhi Dewi, S.T, M.Eng.Sc, Ph.D

NIP. 197208251998022001

DEPARTEMEN TEKNIK SISTEM DAN INDUSTRI

Fakultas Teknologi Industri dan Rekayasa Sistem

Institut Teknologi Sepuluh Nopember

Surabaya 2021



TUGAS AKHIR – TI 184833

**ANALISIS BEBAN KERJA MENTAL DAN STRES TERHADAP
PRESTASI BELAJAR SISWA SMA SELAMA
PEMBELAJARAN DARING**

RICKY DAMARIO PRATAMA

NRP. 02411740000188

Dosen Pembimbing

Dyah Santhi Dewi, S.T, M.Eng.Sc, Ph.D

NIP. 197208251998022001

DEPARTEMEN TEKNIK SISTEM DAN INDUSTRI

Fakultas Teknologi Industri dan Rekayasa Sistem

Institut Teknologi Sepuluh Nopember

Surabaya 2020



FINAL PROJECT – TI 184833

**ANALYSIS OF MENTAL WORKLOAD AND STRESS TO
HIGH SCHOOL STUDENTS ACHIEVEMENT DURING
ONLINE LEARNING**

RICKY DAMARIO PRATAMA

NRP. 02411740000188

Supervisor

Dyah Santhi Dewi, S.T, M.Eng.Sc, Ph.D

NIP. 197208251998022001

DEPARTMENT OF INDUSTRIAL AND SYSTEM ENGINEERING

Faculty of Industrial Technology and System Engineering

Institut Teknologi Sepuluh Nopember

Surabaya 2020

LEMBAR PENGESAHAN
ANALISIS BEBAN KERJA MENTAL DAN STRES
TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA SMA SELAMA
PEMBELAJARAN DARING

TUGAS AKHIR

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Teknik pada Program Studi S-1 Departemen Teknik dan Sistem Industri.
Fakultas Teknologi Industri dan Rekayasa Sistem
Institut Teknologi Sepuluh Nopember
Surabaya

Oleh:
RICKY DAMARIO PRATAMA
NRP. 02411740000188

Disetujui Oleh,
Dosen Pembimbing Tugas Akhir


Dyah Santhi Dewi, S.T, M.Eng.Sc, Ph.D

NIP. 197208251998022001



ANALISIS BEBAN KERJA MENTAL DAN STRES TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA SMA SELAMA PEMBELAJARAN DARING

Nama : Ricky Damario Pratama
NRP : 02411740000188
Jurusan : Teknik Sistem dan Industri
Dosen Pembimbing : Dyah Santhi Dewi, S.T, M.Eng.Sc, Ph.D

ABSTRAK

Akhir tahun 2019 terdapat wabah baru yaitu Covid-19 dimana diberlakukan kebijakan *Work From Home* (WFH), seperti pembelajaran daring di institusi pendidikan. Hampir satu tahun, pembelajaran daring banyak mengalami kendala, seperti masalah teknis maupun proses pembelajaran. Hal ini didukung dengan adanya keluhan siswa SMA berupa pemberian tugas berlebih yang diberikan pengajar sehingga dapat berdampak terhadap beban kerja mental dan stres selama pembelajaran daring. Maka dari itu, dibutuhkan analisis beban kerja mental dan stres siswa SMA yang dapat mempengaruhi prestasi belajar selama pembelajaran daring dengan menggunakan metode DRAWS (*Defence Research Agency Workload Scale*), RSME (*Rating Scale Mental Effort*), dan SLSI (*The Student-life Stres Inventory*). Penelitian ini berhasil mengumpulkan 360 responden yang terdiri dari siswa SMA dengan sistem pembelajaran kurikulum Cambridge dan SKS (Sistem Satuan Kredit). Variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sistem pembelajaran (Kurikulum Cambridge dan SKS) dan metode pembelajaran konvensional dan daring, sedangkan variabel dependen yang digunakan adalah nilai DRAWS, RSME, SLSI, serta nilai rapor pembelajaran konvensional dan daring. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa siswa SMA memiliki beban kerja mental dalam kategori *overload* dan tingkat stres sedang. Selain itu, rekomendasi perbaikan metode pembelajaran yang diharapkan dalam penyampaian materi dengan menggunakan *asynchronous* (video audio-visual).

Kata Kunci : *Pembelajaran daring, SKS, Kurikulum Cambridge, DRAWS, RSME, dan SLSI*

(Halaman ini sengaja dikosongkan)

ANALYSIS OF MENTAL WORKLOAD AND STRESS TO HIGH SCHOOL STUDENTS ACHIEVEMENT DURING ONLINE LEARNING

Student Name : Ricky Damario Pratama
NRP : 02411740000188
Major : Industrial and System Engineering
Supervisor : Dyah Santhi Dewi, S.T, M.Eng.Sc, Ph.D

ABSTRACT

In response to COVID-19 that has occurred from the late 2019 until present, Work From Home (WFH) implementation in education system is inevitable. For almost a year to its implementation, online learning has induced numerous issues from subjective to technical matters during learning process. The generally found issue is many high school students have expressed dissatisfaction against teacher's excessive assignments during online learning which deemed to contribute towards the increase of mental workload and stress. As these factors can affect overall learning performance, therefore, a related study is conducted by using (Defense Research Agency Workload Scale), RSME (Rating Scale Mental Effort), and SLSI (The Student-life Stress Inventory) methods. This study was able to collect 360 responses from high school students who went through Cambridge Curriculum learning system and SKS (Credit Unit System). The learning system for traditional and online learning methods were used as independent variables, while the DRAWS, RSME, SLSI scores, traditional and online learning score reports were used as dependent variables. According to this study, high school students have a mental workload that fits the definition of overload and under moderate stress. In addition, one of recommendations for improving learning methods is teachers are expected to use asynchronous (audio-visual video) mechanisms when delivering materials from time to time

Keywords : *Online Learning, SKS, Cambridge's Curriculum, DRAWS, RSME, and SLSI*

(Halaman ini sengaja dikosongkan)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis mampu menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan lancar dan tepat yang berjudul “Analisis Beban Kerja Mental dan Stres Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring”.

Laporan Tugas Akhir ini disusun sebagai untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan studi Strata-1 (S1) untuk memperoleh gelar Sarjana Teknik di Departemen Teknik dan Sistem Industri, Fakultas Teknologi Industri dan Rekayasa Sistem, Institut Teknologi Sepuluh Nopember, Surabaya. Selama proses penggerjaan Tugas Akhir, penulis telah menerima banyak dukungan, masukan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dyah Santhi Dewi S.T, M.Eng.Sc, Ph.D, selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa mengarahkan, mendampingi, memberi masukan, motivasi, dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir.
2. Ibu Anny Maryani, S.T, M.T., Bapak Dr. Ir. Mokh Suef M.Sc (Eng), selaku dosen penguji saat seminar dan sidang akhir, yang telah memberikan saran dan kritik yang membangun untuk Tugas Akhir ini.
3. Bapak Nurhadi Siswanto, S.T., MSIE., Ph. selaku Kepala Departemen Teknik dan Sistem Industri beserta jajaran pengurus departemen dan seluruh Bapak/Ibu dosen maupun karyawan Departemen Teknik Sistem dan Industri.
4. Kedua orang tua penulis, Rusli Ilyas dan Rieny Danriany, serta saudara penulis Raissa Nadira dan Raffly Faizal, dan seluruh keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan doa yang tak terhingga.
5. Keluarga besar Laboratorium Ergonomi dan Perancangan Sistem Kerja yang senantiasa memberikan masukan dan motivasi tiada henti.
6. Sahabat penulis, Nadya, Laras, Vici, Sandra, Debora, Nisa, Wendy, Fiona, Wepe, Roosita, dan Yaqin untuk segala dukungan yang diberikan selama perkuliahan dan kehidupan di Surabaya.
7. Keluarga #CK di Palembang yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis.

8. Keluarga besar Mahidara TI-33 atas semua cerita bahagia yang tertuang selama menempuh studi di Departemen Teknik dan Sistem Industri ITS.
9. Semua pihak yang terlibat dan telah membantu memberikan dukungan kepada penulis selama pengerjaan Tugas Akhir penulis dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis berharap Tugas Akhir ini mampu memberikan manfaat kepada pembacanya. Namun penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran mengenai Tugas Akhir ini sangat dibutuhkan untuk perbaikan dan pengembangan ke depannya.

Surabaya, Februari 2021

Ricky Damario Pratama

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	9
1.5.1 Batasan	9
1.5.2 Asumsi.....	10
1.6 Sistematika Penulisan.....	10
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Beban Kerja.....	13
2.2 Pengukuran Beban Kerja Mental	15
2.3 DRAWS (Defence Research Agency Workload Scale).....	16
2.4 RSME (<i>Rating Scale Mental Effort</i>)	19
2.5 Stres.....	20
2.5.1 Sumber stres	20
2.5.2 Jenis stres	21
2.5.3 Tingkat stres	22
2.5.4 Pencegahan dan penanganan stres	23
2.6 SLSI (<i>The Student-life Stres Inventory</i>)	23

2.7	Prestasi Belajar.....	26
2.8	Sistem Pembelajaran	26
2.8.1	SKS (Sistem Kredit Semester)	26
2.8.2	Kurikulum Cambridge	29
2.9	Pembelajaran Daring.....	31
2.10	Metode Statistik	33
2.11	Penelitian Terdahulu	34
	BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN.....	39
3.1	Tahap Pendahuluan	41
3.1.1	Studi Literatur	41
3.1.2	Survei Awal.....	41
3.1.3	Penyusunan Kuesioner	41
3.2	Tahap Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	50
3.2.1	Menentukan Jumlah Sampel	50
3.2.2	Melakukan Pengujian Kuesioner kepada Sampel	53
3.2.3	Pengukuran Beban Kerja Mental Metode DRAWS.....	54
3.2.4	Pengukuran Beban Kerja Mental Metode RSME	55
3.2.5	Pengukuran Tingkat Stres Metode SLSI.....	55
3.2.6	Pengujian ANOVA atau Mann Whitney- U	56
3.2.7	Menentukan Hasil Konversi Perhitungan Beban Kerja Mental dari Dua Metode	57
3.3	Tahap Analisis dan Interpretasi Data	57
3.4	Tahap Penarikan Kesimpulan dan Saran.....	57
	BAB 4 PENGUMPULAN DAN PENGOLAHAN DATA	59
4.1	Gambaran Umum Responden Penelitian	59
4.1.1	Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Asal Sekolah	59

4.1.2	Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	60
4.1.3	Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Waktu Pelaksanaan Kegiatan Tatap Muka Pembelajaran Daring	60
4.1.4	Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Waktu Penggerjaan Tugas Rumah.....	61
4.1.5	Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Media Pembelajaran Daring yang Sering Digunakan	62
4.1.6	Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Prestasi Belajar	63
4.2	Uji Validitas dan Reliabilitas	64
4.3	Perhitungan Pengukuran Beban Kerja Mental	66
4.3.1	Perhitungan DRAWS	66
4.3.2	Perhitungan RSME.....	70
4.3.3	Perhitungan Hasil Konversi Beban Kerja Mental Metode DRAWS dan RSME	71
4.4	Perhitungan Tingkat Stres	73
4.5	Uji Statistik.....	77
4.5.1	Uji Statistik DRAWS	77
4.5.2	Uji Statistik RSME.....	78
4.5.3	Uji Statistik SLSI	80
4.5.4	Uji Statistik Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Prestasi Belajar	81
4.6	Rekomendasi Metode Pembelajaran Daring.....	83
BAB 5	ANALISIS DAN INTERPRETASI DATA.....	85
5.1	Analisis Beban Kerja Mental	85
5.1.1	Analisis Beban Kerja Mental DRAWS.....	85

5.1.2	Analisis Beban Kerja Mental RSME	88
5.1.3	Analisis Hasil Konversi Beban Kerja Mental	92
5.2	Analisis Tingkat Stres	93
5.3	Analisis Uji Statistik	95
5.4	Analisis Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Prestasi Belajar.....	96
5.5	Analisis Rekomendasi Metode Pembelajaran Daring.....	99
BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN.....	105
6.1	Kesimpulan	105
6.2	Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA		108
LAMPIRAN 1		115
LAMPIRAN 2		130
LAMPIRAN 3		152
LAMPIRAN 4		172
LAMPIRAN 5		184
LAMPIRAN 6.....		220

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1. Grafik Penyebaran Covid-19 Provinsi di Indonesia.....	2
Gambar 1. 2. Grafik Jumlah Peserta Didik yang Mengalami Pembelajaran Daring	3
Gambar 1. 3. Peningkatan Beban Kerja Mental Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring.....	5
Gambar 1. 4. Peningkatan Stres Siswa Selama Pembelajaran Daring.....	6
Gambar 2. 1 Parameter Dimensi Beban Kerja Mental DRAWS	17
Gambar 2. 2. Skala Penilaian RSME	19
Gambar 2. 3 Program Belajar Kurikulum Cambridge	30
Gambar 2. 4 Cambridge Learner.....	31
Gambar 3. 1. Flowchart Metodologi Penelitian	39
Gambar 4. 1 Jumlah Responden per Asal Sekolah	59
Gambar 4. 2 Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	60
Gambar 4. 3 Waktu Pelaksanaan Kegiatan Tatap Muka Pembelajaran Daring....	61
Gambar 4. 4 Waktu Pengerjaan Tugas Rumah Selama Pembelajaran Daring	61
Gambar 4. 5 Media Pembelajaran Daring	62
Gambar 4. 6 Prestasi Belajar Siswa SMA (Nilai Rapor)	63
Gambar 4. 7 Beban Kerja Mental Keseluruhan Siswa SMA	73
Gambar 4. 8 Hasil Uji Mann Whitney-U pada Nilai DRAWS	78
Gambar 4. 9 Hasil Uji Mann Whitney-U pada Nilai RSME.....	79
Gambar 4. 10 Hasil Uji Normalitas SLSI	80
Gambar 4. 11 Hasil Uji Homogenitas SLSI.....	80
Gambar 4. 12 Hasil Uji One-Way ANOVA pada nilai SLSI	81
Gambar 4. 13 Hasil Uji Mann Whitney- U pada Prestasi Belajar	82
Gambar 5. 1 Beban Kerja Mental DRAWS Siswa SMA.....	85
Gambar 5. 2 Rekapitulasi Beban Kerja Mental DRAWS Antara Siswa SMA.....	86
Gambar 5. 3 Rekapitulasi Beban Kerja Mental DRAWS Antara Sistem Pembelajaran	86
Gambar 5. 4 Beban Kerja Mental RSME Siswa SMA	88
Gambar 5. 5 Rekapitulasi Beban Kerja Mental RSME Antara Siswa SMA	89

Gambar 5. 6 Rekapitulasi Beban Kerja Mental DRAWS Antara Sistem Pembelajaran	90
Gambar 5. 7 Rekapitulasi Beban Kerja Mental RSME Berdasarkan Variabel.....	91
Gambar 5. 8 Rekapitulasi Prestasi Belajar Siswa SMA.....	97
Gambar 5. 9 Rekapitulasi Persentase Prestasi Belajar Siswa SMA.....	97
Gambar 5. 10 Rekomendasi Metode Asynchronous Video Audio-Visual	101
Gambar 5. 11 Ilustrasi Panduan Rekomendasi Pendukung Metode Pembelajaran Daring.....	102
Gambar 5. 12 Ilustrasi Panduan Rekomendasi Pendukung Metode Pembelajaran Daring (2).....	103

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Tingkatan Penilaian Beban Kerja Mental DRAWS.....	18
Tabel 2. 2. Kategori Skor Beban Kerja Mental DRAWS	18
Tabel 2. 3. Titik Acuan Deskripsi Skala RSME	20
Tabel 2. 4. Jumlah Item Pertanyaan Berdasarkan Kategori Pengukuran SLSI.....	24
Tabel 2. 5. Kategori Skor Tingkat Stres SLSI	25
Tabel 2. 6. Penelitian Terdahulu	35
Tabel 3. 1. Rekapitulasi Pertanyaan Pengukuran Beban Kerja Mental DRAWS .	43
Tabel 3. 2. Rekapitulasi Pertanyaan Pengukuran Beban Kerja Mental RSME	45
Tabel 3. 3. Jumlah Item Pernyataan Berdasarkan Kategori Pengukuran SLSI.....	46
Tabel 3. 4. Rekapitulasi Pernyataan Pengukuran Penyebab Tingkat Stres SLSI..	46
Tabel 3. 5. Rekapitulasi Pernyataan Pengukuran Reaksi Penyebab Tingkat Stres SLSI.....	48
Tabel 3. 6. Rekapitulasi Jumlah Populasi dan Sampel SMA Negeri di Kota Palembang	52
Tabel 3. 7. Rekapitulasi Jumlah Populasi dan Sampel SMA Negeri di Kota Jakarta	53
Tabel 4. 1 Rekapitulasi Prestasi Belajar Siswa SMA Berdasarkan Masing-Masing Sekolah.....	63
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Metode SLSI	64
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas Metode SLSI	66
Tabel 4. 4 Contoh Perhitungan Penilaian Masing-Masing Dimensi DRAWS	67
Tabel 4. 5 Tabel Pembobotan Dimensi DRAWS.....	68
Tabel 4. 6 Rekapitulasi Nilai Pembobotan Masing-Masing Dimensi DRAWS ...	68
Tabel 4. 7 Kategori Skor pada Metode DRAWS	69
Tabel 4. 8 Perhitungan Skor dan Pengkategorian Metode DRAWS	69
Tabel 4. 9 Skor Rata-Rata Berdasarkan Masing-Masing Dimensi DRAWS.....	70
Tabel 4. 10 Rekapitulasi Hasil Perhitungan Nilai dan Pengkategorian Metode RSME	71
Tabel 4. 11 Kategori Beban Kerja Mental RSME	71
Tabel 4. 12 Matriks Konversi Beban Kerja Mental DRAWS dan RSME	72

Tabel 4. 13 Rekapitulasi Hasil Konversi Dua Metode Beban Kerja Mental	72
Tabel 4. 14 Rekapitulasi Beban Kerja Mental Berdasarkan Masing-Masing Sekolah	73
Tabel 4. 15 Rekapitulasi Penilaian Masing-Masing Pernyataan Variabel.....	74
Tabel 4. 16 Pengelompokkan Stres Akademik Siswa SMA	74
Tabel 4. 17 Perhitungan Nilai Kategori Tingkat Stres	75
Tabel 4. 18 Persebaran Skor dan Pengkategorian Stres Akademik Siswa SMA ..	75
Tabel 4. 19 Rekapitulasi Tingkat Stres Berdasarkan Masing-Masing Sekolah....	76
Tabel 4. 20 Nilai Rata-Rata Tingkat Stres Berdasarkan Kategori	76
Tabel 4. 21 Metode Pembelajaran Efektif Berdasarkan Beban Kerja Mental	83
Tabel 4. 22 Metode Pembelajaran Efektif Berdasarkan Pertanyaan Kuesioner ...	83

BAB 1

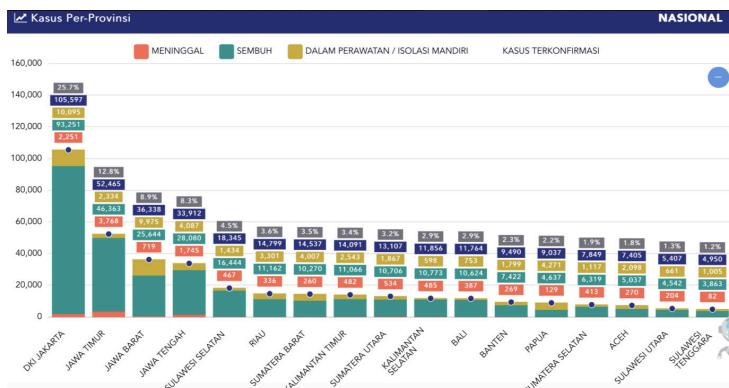
PENDAHULUAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat, dan ruang lingkup penelitian yang meliputi batasan dan asumsi. Selain itu juga akan dijelaskan mengenai sistematika penulisan yang terdapat dalam penelitian tugas akhir ini.

1.1 Latar Belakang

Pada akhir tahun 2019, wabah baru yang dikenal dengan nama Covid-19 (*Coronavirus Disease 2019*) merebak dan menginfeksi penduduk di berbagai negara. WHO (World Human Organization) melaporkan spesimen virus Covid-19 ditemukan pertama kali pada bulan Desember 2019 di kota Wuhan oleh otoritas Cina. Covid-19 disebabkan oleh *severe acute respiratory syndrome corona virus 2* (SARS-CoV-2) yang termasuk dalam jenis corona virus baru dan dapat mengganggu sistem pernafasan akut (WHO, 2020). Menurut WHO, infeksi SARS-CoV-2 sudah dapat diindikasi dalam periode satu sampai tiga hari sebelum gejala utama mulai muncul. Gejala yang timbul dari seseorang yang telah terinfeksi virus SARS-CoV-2 dapat berupa demam, batuk kering, kelelahan, nyeri tenggorokan, hingga kesulitan dalam bernafas. Pada tanggal 9 Maret 2020, World Health Organization secara resmi mendeklarasikan virus Covid-19 sebagai pandemi dunia.

Penyebaran Covid-19 masih terus meningkat setiap harinya, baik secara global maupun di Indonesia. Menurut data statistik WHO, terhitung sampai dengan tanggal 31 Oktober 2020 terdapat penderita yang terkonfirmasi positif Covid-19 di 209 negara telah mencapai 45.428.731 orang dan sebanyak 1.185.721 orang telah meninggal dunia. Sementara itu, data statistik penderita Covid-19 di Indonesia sampai dengan tanggal 31 Oktober 2020 menunjukkan terdapat sebanyak 406.945 orang yang telah terkonfirmasi positif, 337.801 orang sembuh, dan 13.782 orang yang meninggal dunia. Saat ini, Covid-19 telah tersebar di berbagai provinsi di Indonesia. Penyebaran virus Covid-19 di seluruh provinsi di Indonesia dari tanggal tanggal 1 Maret sampai dengan 31 Oktober 2020 disajikan pada gambar 1.1 sebagai berikut:



Gambar 1. 1. Grafik Penyebaran Covid-19 Provinsi di Indonesia

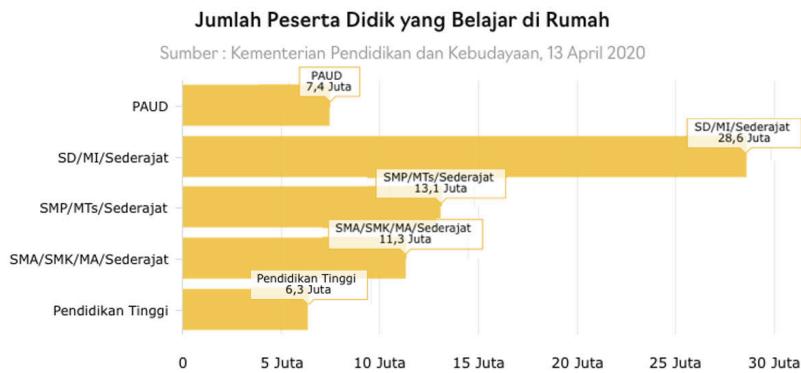
sumber : (www.covid19.go.id, 2020)

Berdasarkan gambar 1.1 mengenai grafik penyebaran Covid-19 provinsi di Indonesia dapat diketahui bahwa DKI Jakarta menduduki urutan pertama sebagai provinsi tertinggi dengan jumlah positif sebanyak 105.597 orang dengan persentase 25,7%, 93.251 orang sembuh, dan 2.251 orang meninggal dunia. Dari data yang ada terlihat bahwa jumlah kasus penyebaran Covid-19 akan tetap bertambah dari hari ke hari. Hal ini menjadi suatu bahan evaluasi untuk pemerintah Indonesia dalam menanggulangi virus Covid-19.

Salah satu tindakan yang dilakukan WHO dan pemerintah Indonesia dalam menanggulangi virus Covid-19 adalah dengan menggencarkan himbauan untuk menerapkan protokol kesehatan guna mencegah dan memutus rantai penyebaran Covid-19. Salah satu upaya untuk memutus rantai penyebaran Covid 19 adalah dengan menerapkan kebijakan *Work From Home* (WFH). WFH merupakan suatu konsep *telecommuting* dimana seseorang tidak perlu datang ke tempat kerja bertatap muka dengan orang lain (Mungkasa, 2020).

Penyebaran virus Covid-19 memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai sektor, salah satunya adalah bidang pendidikan. Berdasarkan Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan No. 4 Tahun 2020 mengenai pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19, institusi pendidikan di Indonesia diimbau untuk tidak melaksanakan pembelajaran tatap muka (konvensional) dan memerintahkan untuk menyelenggarakan pembelajaran secara daring. Institusi pendidikan yang menerapkan sistem pembelajaran daring dilakukan dari jenjang PAUD sampai dengan perguruan tinggi

Berikut merupakan grafik jumlah siswa institusi pendidikan yang mengalami pembelajaran daring yang akan disajikan pada gambar 1.2 sebagai berikut:



Gambar 1. 2. Grafik Jumlah Peserta Didik yang Mengalami Pembelajaran Daring

Sumber: (www.databoks.katadata.co.id, 2020)

Berdasarkan gambar 1.2, jumlah siswa yang melaksanakan pembelajaran daring diketahui sebanyak 68.729.037 orang. Dimana dari jumlah ini didominasi oleh siswa sekolah dasar sebesar 28.587.688 orang dan sisanya diikuti oleh siswa dari jenjang institusi pendidikan lain.

Pembelajaran daring merupakan suatu metode pembelajaran yang dilakukan dimana pengajar dan siswa terpisah satu sama lain. Keadaan tersebut disebabkan adanya jarak secara fisik atau waktu sehingga mengakibatkan diantara pengajar dan siswa tidak dapat melakukan pembelajaran secara tatap muka (Kurniasari et al., 2020). Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang menggunakan media jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan dalam memunculkan berbagai interaksi pembelajaran (Moore et al., 2011). Pelaksanaan pembelajaran daring memerlukan dukungan perangkat *mobile*, seperti *smartphone*, laptop, dan komputer yang dapat digunakan untuk mengakses informasi kapan pun dan dimana pun (Gikas dan Grant, 2013). Penggunaan teknologi *mobile* memiliki sumbangsih yang besar dalam lembaga pendidikan, yakni pencapaian tujuan pembelajaran jarak jauh (Korucu dan Alkan, 2011). Selain itu, pembelajaran daring juga membutuhkan berbagai *platform* media *online* yang dapat digunakan untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran, seperti kelas virtual dengan menggunakan layanan *google classroom*, *e-learning* sekolah, aplikasi pesan instan *Whatsapp*, dan lain sebagainya.

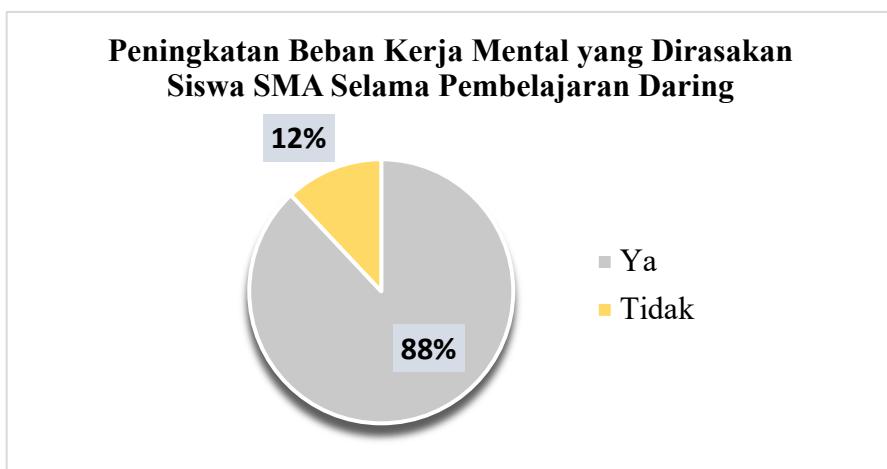
Dalam melakukan pembelajaran daring pengajar biasanya menggunakan dua metode dalam memberikan bahan ajar, yaitu dengan menggunakan *live streaming (synchronous)* dan rekaman video yang dibagikan kepada siswa (*asynchronous*) (Sadikin *et al.*, 2020). Metode *synchronous* memberikan keunggulan untuk pengajar, dimana pengajar dapat menyampaikan materi secara langsung tanpa memerlukan upaya tambahan ketika kelas memiliki siswa dengan jumlah yang besar. Dalam mengaplikasikan metode *synchronous* diperlukan media yang dapat membantu proses pengajaran dan pembelajaran, seperti misalnya dengan menggunakan aplikasi *Zoom Meeting*, *Google Meeting*, dan *Microsoft Teams*. Sementara itu, penggunaan metode *asynchronous* memiliki keunggulan berupa video rekaman yang dapat disiswai berulang kali oleh siswa sehingga pengajar lebih fleksibel apabila siswa belum memahami materi yang diajarkan.

Hampir satu tahun penerapannya, pembelajaran daring banyak mengalami kendala-kendala yang muncul baik dari sisi masalah teknis, seperti mahalnya harga kuota internet, akses sinyal yang tidak memadai maupun proses pembelajaran dimana terdapat partisipasi siswa yang rendah saat pembelajaran daring berlangsung sehingga pembelajaran tersebut tidak optimal (Handayani *et al.*, 2020).

Terbatasnya bentuk partisipasi siswa dalam pembelajaran daring menjadi alasan pengajar untuk memberikan tugas tambahan berupa pekerjaan rumah (PR) yang diharapkan dapat memberikan informasi lebih lengkap berkaitan dengan materi yang telah disampaikan. Namun, sayangnya terdapat banyak keluhan terkait pemberian PR selama pembelajaran daring. Menurut Maria Fatima (2020) sebanyak 77,8% siswa mengeluh mengenai tugas yang menumpuk yang diberikan saat daring dengan alokasi waktu yang singkat, sedangkan 37,1% siswa mengeluh mengenai kurangnya waktu istirahat sehingga mengakibatkan kelelahan. Berdasarkan konferensi pers KPAI Bidang Pendidikan oleh Retno Listyarti, keluhan yang didapatkan berdasarkan survei penerapan pembelajaran daring yang diikuti 1.700 siswa dari jenjang PAUD-SMA di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota terdapat 246 total pengaduan terkait adanya PR yang berlebih yang diberikan oleh pengajar. Responden yang mengikuti survei yang diadakan oleh KPAI didominasi oleh siswa tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Selain itu, penelitian yang dilakukan salah satu instansi pendidikan SMA dengan 30 responden didik

menyatakan bahwa 50% siswa menghabiskan waktu dengan mengerjakan PR dan 33.3% menggunakan *smartphone* sebagai media untuk mengerjakan pekerjaan rumah dengan keluhan sebanyak 55,3% siswa mengalami kelelahan mata (Mustakim, 2020). Dengan adanya fakta tersebut, bahwa intensitas pemberian PR yang tinggi dikhawatirkan dapat mempengaruhi beban kerja mental dan stres berlebih yang dialami oleh siswa selama pembelajaran daring.

Menurut Astianto (2014) beban kerja merupakan sebuah perbedaan antara kapasitas atau kemampuan pekerja terhadap tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi. Kemampuan pekerja dalam melakukan pekerjaan terdiri dari dua sifat, yaitu mental dan fisik yang memiliki tingkat pembebanan berbeda. Beban kerja fisik merupakan beban pekerjaan yang diterima seseorang berkaitan dengan kondisi fisiologis, seperti getaran dan kebisingan sedangkan beban kerja mental merupakan beban yang disebabkan oleh ketidaksesuaian terhadap pekerjaan dan lingkungan yang menimbulkan tekanan (Rizqiansyah *et al.*, 2017). Beban kerja mental memberikan kecenderungan yang mendominasi terhadap penerapan pembelajaran daring apabila dibandingkan dengan beban kerja fisik. Secara universal, beban kerja mental didasari dengan perbedaan jumlah sumber daya yang dimiliki dengan jumlah tuntutan tugas yang harus diselesaikan (Sanders dan McCormick, 1998). Beban kerja mental berada dalam setiap jenis pekerjaan yang diakibatkan oleh adanya proses informasi (Wulanyani, 2015). Hal ini memiliki keterkaitan dengan adanya sistem pembelajaran daring dimana terdapat penyaluran informasi berupa penyampaian materi oleh pengajar.



Gambar 1. 3. Peningkatan Beban Kerja Mental Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan penulis dengan melibatkan 152 responden dapat dilihat bahwa sebanyak 88% (132 responden) siswa SMA menyatakan bahwa terdapat peningkatan beban kerja mental selama pembelajaran daring dibandingkan dengan pembelajaran *offline* (tatap muka) sedangkan sisanya menjawab sebaliknya. Hal ini dapat disebabkan karena terbatasnya interaksi antara pengajar dan siswa dalam proses tanya jawab, penyampaian materi yang kurang dapat dimengerti, dan pemberian pekerjaan rumah yang berlebih.

Selain beban kerja mental yang berlebih, pembelajaran daring juga menimbulkan tingkat stres yang tinggi pada siswa. Stres merupakan suatu keadaan yang dialami seseorang pada saat ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dengan kemampuan untuk mengatasinya (Gregson dan Looker, 2005). Menurut Pimpinan Wilayah Nahdlatul Ulama Jawa Timur (2020), dari 92,29% siswa Jawa Timur yang menjadi responden dalam kegiatan survei pembelajaran daring didapatkan sebanyak 88,7% siswa yang menganggap sistem pembelajaran daring memicu kejemuhan dan stres.



Gambar 1. 4. Peningkatan Stres Siswa Selama Pembelajaran Daring

Sebagai tambahan, berdasarkan hasil survei pada 152 responden dapat dilihat bahwa sebanyak 88% (132 responden) siswa SMA mengalami peningkatan stres selama pembelajaran daring dibandingkan dengan pembelajaran *offline* (tatap muka) sedangkan sisanya menjawab sebaliknya. Hal ini disebabkan oleh siswa SMA sering mendapatkan PR berlebih yang diberikan oleh pengajar selama pembelajaran daring dan memiliki tuntutan dari orang tua dan guru untuk selalu

meningkatkan prestasi akademik sehingga dapat sukses dalam jenjang pendidikan berikutnya atau mencari pekerjaan (Rahmawati, 2016).

Beberapa keluhan pembelajaran daring yang diuraikan sebelumnya dapat memberikan dampak pada prestasi belajar. Prestasi belajar merupakan suatu hasil yang diperoleh siswa setelah melakukan aktivitas belajar yang dapat dinyatakan berupa nilai angka maupun huruf (Ghufron *et al.*, 2012). Prestasi belajar dapat diukur melalui penilaian hasil rapor pada periode semester yang telah ditempuh. Prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu situasi pembelajaran yang sedang dihadapi, seperti pembelajaran daring. Dampak yang ditimbulkan dari pembelajaran daring terhadap prestasi belajar perlu dianalisis agar dilakukan tindakan perbaikan. Dengan adanya tindakan perbaikan memungkinkan dapat mengevaluasi kegiatan pembelajaran daring yang nantinya dapat meningkatkan prestasi belajar.

Namun, penelitian terkait pembelajaran daring saat ini belum banyak dilakukan khususnya yang terkait dengan beban kerja mental dan tingkat stres pada siswa SMA. Selain itu, penelitian ini lebih dipilih untuk siswa SMA dibandingkan siswa lain karena peranan orang tua tidak terlalu terlibat dalam pembelajaran yang disebabkan oleh materi ajar dikategorikan kompleks. Penelitian terdahulu membahas mengenai beban kerja mental dan stres yang lebih berfokus pada objek amatan lain yaitu mahasiswa karena didapatkan informasi terkait pemberian alokasi waktu yang singkat dalam pengumpulan laporan praktikum selama pembelajaran daring (Khairunnafi, 2020). Setelah dilakukan survei awal oleh peneliti bahwa siswa juga memiliki keluhan yang serupa mengenai mekanisme pembelajaran daring. Oleh karena itu, pada penelitian ini akan dilakukan pengukuran beban kerja mental dan tingkat stres terhadap prestasi belajar dari siswa SMA. Objek yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa SMA di Kota Palembang yang saat ini menerapkan kurikulum Cambridge dan SMA di Jakarta yang menerapkan sistem SKS (Sistem Kredit Semester).

Sistem SKS merupakan suatu program percepatan belajar dimana memungkinkan siswa dalam menentukan mata pelajaran sesuai dengan kemauan dan kemampuannya dalam satu semester (Febriyanto, 2020) sedangkan kurikulum Cambridge merupakan kurikulum internasional yang menekankan fleksibilitas

dalam memilih mata pelajaran sesuai dengan kemampuan dan minat siswa yang diharapkan dapat mengembangkan kemampuan, menarik pemahaman, serta mengevaluasi pemahaman (Laili, 2019). Kedua sistem tersebut disusun untuk menyiapkan siswa dalam memasuki jenjang perguruan tinggi dan dapat bertanggungjawab terhadap rencana program studi yang diatur secara individual (Hardini *et al.*, 2016). Kedua sistem pembelajaran ini menuntut siswa aktif dalam proses belajar mengajar dengan diberikan tugas menganalisis secara berkelompok, mencari informasi mengenai topik pembelajaran terlebih dahulu sebelum memulai pembelajaran, dan siswa dapat menyusun jadwal evaluasi (ujian) secara mandiri. Hal ini selalu dilakukan secara rutin setiap hari.

Dengan adanya pernyataan tersebut, kedua sistem pembelajaran ini dikhawatirkan dapat mempengaruhi beban kerja mental dan stres yang nantinya akan berdampak terhadap prestasi belajar (Olensia dan Kurnia, 2017). Saat ini, sistem pembelajaran tersebut tetap diterapkan selama pembelajaran daring sehingga perlu ditinjau lebih dalam mengenai beban kerja mental dan stres yang dialami siswa selama menjalankan aktivitas kegiatan pembelajaran.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, permasalahan yang akan dibahas dan diselesaikan pada penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat beban kerja mental dan tingkat stres siswa SMA di Kota Palembang dan Jakarta selama pembelajaran daring, pengaruh pembelajaran daring terhadap prestasi belajar, serta cara melakukan pembelajaran daring yang efektif.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian Tugas Akhir ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat beban kerja mental dan tingkat stres siswa SMA yang sedang menjalankan pembelajaran daring.
2. Menganalisis perbedaan tingkat beban kerja mental dan stres antara siswa SMA yang melaksanakan pembelajaran daring.

3. Mengetahui pengaruh pembelajaran daring terhadap prestasi belajar siswa SMA.
4. Memberikan rekomendasi perbaikan kepada institusi pendidikan terkait metode pembelajaran daring yang lebih efektif.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dan diperoleh dari penelitian Tugas Akhir ini adalah sebagai berikut:

1. Dapat memberikan informasi kepada institusi pendidikan mengenai tingkat beban kerja mental dan stres siswa dan kaitannya dengan prestasi belajar,
2. Dapat memberikan rekomendasi kepada institusi pendidikan mengenai metode pembelajaran daring yang lebih efektif.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian membahas mengenai hal-hal yang membatasi penelitian dalam kondisi di lapangan. Ruang lingkup penelitian terdiri dari batasan dan asumsi yang akan digunakan dan dijelaskan sebagai berikut.

1.5.1 Batasan

Batasan yang dapat digunakan dalam penelitian tugas akhir ini adalah sebagai berikut:

1. Pengukuran hanya dilakukan pada siswa SMA Negeri di kota Palembang yang saat ini menerapkan kurikulum Cambridge dan SMA Negeri di Jakarta yang menerapkan sistem SKS (Sistem Kredit Semester) dalam pembelajaran daring.
2. Responden yang diukur berasal dari kelas 11 dan 12 SMA yang telah memiliki catatan prestasi belajar selama pembelajaran konvensional dan daring.
3. Pengambilan data dilakukan selama masa pembelajaran daring periode gasal tahun ajaran 2020/2021.

1.5.2 Asumsi

Asumsi yang dapat digunakan dalam penelitian tugas akhir ini adalah sebagai berikut:

1. Institusi pendidikan memiliki sistem pembelajaran daring, seperti *asynchronous* dan *synchronous* berdasarkan peraturan yang ditetapkan internal institusi tersebut.
2. Siswa yang diteliti mengikuti pembelajaran daring sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh institusi pendidikan yang menjadi fokus studi.

1.6 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan laporan penelitian tugas akhir disusun berdasarkan urutan aktivitas yang memiliki keterkaitan antara satu bab dengan bab lainnya. Sistematika penulisan tersebut terdiri atas pendahuluan, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, pengumpulan dan pengolahan data, analisis dan interpretasi data, serta kesimpulan dan saran. Berikut merupakan penjelasan dari masing-masing sistematika penulisan yakni sebagai berikut:

BAB 1 PENDAHULUAN

Pada bab pendahuluan ini menjelaskan mengenai latar belakang yang menjadi dasar dilakukannya penelitian, rumusan masalah yang akan dikaji, tujuan dan manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian yang terdiri dari batasan dan asumsi, serta sistematika penulisan penelitian.

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab tinjauan pustaka ini menjelaskan mengenai landasan teori, konsep, gagasan, dan metode dijadikan sebagai landasan dan acuan dalam melakukan penelitian Tugas Akhir. Tinjauan pustaka yang digunakan dalam menyusun penelitian ini, seperti beban kerja, DRAWS (*Defence Research Agency Workload Scale*), RSME (*Rating Scale Mental Effort*), stres, SLSI (*Student-life Stress Inventory*), prestasi belajar, pembelajaran daring, metode statistik, dan penelitian terdahulu.

BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab metodologi penelitian menjelaskan mengenai kerangka berpikir berupa alur penggerjaan dan metode yang digunakan agar sistematis, terstruktur, dan terarah. Kerangka berpikir yang digunakan untuk mampu memahami alur penggerjaan tersebut maka akan ditampilkan dengan menggunakan *flowchart* terlebih dahulu. *Flowchart* tersebut dapat mencakup tahap persiapan, tahap pengumpulan dan pengolahan data, tahap analisis dan interpretasi data, serta tahap penarikan kesimpulan dan saran.

BAB 4 PENGUMPULAN DAN PENGOLAHAN DATA

Pada bab pengumpulan dan pengolahan data menjelaskan mengenai tahapan pengumpulan dan pengolahan berdasarkan data-data yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan yang ada dalam penelitian tugas akhir ini. Data yang dikumpulkan dan digunakan yaitu data primer dimana data tersebut berisikan hasil kuesioner yang dibagikan mengenai pengukuran beban kerja, tingkat stres, dan prestasi belajar yang dialami pelajar selama pembelajaran daring. Data yang telah dikumpulkan nantinya akan diolah dengan menggunakan metode-metode yang telah dijelaskan.

BAB 5 ANALISIS DAN INTERPRETASI DATA

Pada bab analisis dan interpretasi data menjelaskan mengenai analisis dan interpretasi berdasarkan hasil olahan data yang dilakukan pada bab sebelumnya. Berdasarkan analisis dan interpretasi data yang telah ditetapkan dapat juga dilakukan rekomendasi perbaikan untuk menyelesaikan permasalahan dalam penelitian tugas akhir ini.

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab kesimpulan dan saran menjelaskan mengenai kesimpulan yang berisi hasil akhir dari pengujian, pengolahan data, serta analisis dan interpretasi data yang menjawab tujuan penelitian yang telah disusun. Selain itu terdapat saran yang berisi perbaikan untuk penelitian selanjutnya.

(Halaman ini sengaja dikosongkan)

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai tinjauan pustaka dari teori-teori yang akan digunakan pada penelitian tugas akhir ini. Tinjauan pustaka yang akan digunakan antara lain beban kerja, pengukuran beban kerja mental, DRAWS (*Defence Research Agency Workload Scale*), RSME (*Rating Scale Mental Effort*), stres, SLSI (*Student-life Stress Inventory*), prestasi belajar, pembelajaran daring, metode statistik, dan penelitian terdahulu.

2.1 Beban Kerja

Beban kerja secara sederhana diartikan sebagai suatu permintaan yang diberikan terhadap manusia (Asdyanti, 2011). Definisi tersebut senada dengan pernyataan Chaterina (2012) bahwa beban kerja adalah sejumlah tugas yang diserahkan kepada satu sumber daya dalam kurun waktu tertentu. Beban kerja merupakan segala kegiatan yang menyebabkan seseorang menghabiskan waktunya untuk melakukan pekerjaan sesuai dengan tugas, tanggung jawab dan minatnya dalam suatu pekerjaan (Firdaus *et al.*, 2019). Pengukuran beban kerja diartikan sebagai suatu teknik untuk mendapatkan informasi tentang efisiensi dan efektivitas kerja suatu unit organisasi, atau pemegang jabatan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan teknik analisis jabatan, teknik analisis beban kerja atau teknik manajemen lainnya. Berdasarkan penjelasan di atas, beban kerja merupakan sejumlah kegiatan yang diberikan kepada satu atau sekelompok orang sesuai dengan tanggung jawabnya yang harus diselesaikan dalam jangka waktu tertentu.

Beban kerja merupakan suatu efek atau konsekuensi yang muncul dari permintaan terhadap operator dalam hal tahapan yang digunakan pada pemrosesan informasi dan energi mereka (Asdyanti, 2011). Berat beban kerja berbanding lurus dengan energi yang dikeluarkan, artinya semakin berat beban semakin besar energi yang dikeluarkan (Tawwakal, 2004). Oleh karena itu, beban kerja dibagi menjadi dua yaitu beban kerja fisik yang berkaitan dengan aspek energi dan beban kerja mental yang berkaitan dengan aspek pemrosesan informasi (Asdyanti, 2011). Beban kerja fisik merupakan beban yang diterima seseorang dalam pekerjaan yang berkaitan

dengan kondisi fisiologis, seperti getaran dan kebisingan sedangkan beban kerja mental merupakan beban yang disebabkan oleh ketidaksesuaian terhadap pekerjaan dan lingkungan yang menimbulkan tekanan (Rizqiansyah *et al.*, 2017). Beban kerja fisik berkaitan dengan seberapa banyak kekuatan fisik dan kerja otot yang digunakan dalam menyelesaikan pekerjaan (Putra dan Prihatsanti, 2016). Selain itu, beban kerja mental merupakan beban yang didasari dengan adanya perbedaan jumlah sumber daya yang dimiliki dengan jumlah tuntutan tugas yang harus diselesaikan (Sanders dan McCormick, 1998). Beban kerja mental terjadi karena adanya disparitas jumlah sumber daya yang dimiliki dan jumlah tuntutan tugas yang harus dikerjakan (Wulanyani, 2015). Aspek-aspek yang berkaitan dengan beban kerja mental antara lain kelelahan mental, monoton, kewaspadaan yang menurun, dan kejemuhan mental (Wulanyani, 2015). Semakin lama seseorang berkonsentrasi maka semakin berkurang tingkat kewaspadaannya dalam menyelesaikan tugas (Tawwakal dan Bakri, 2004). Faktor yang dapat memengaruhi beban kerja dan kapasitas kerja terdiri dari dua bagian, yaitu faktor internal dan eksternal (Firdaus *et al.*, 2019). Adapun faktor yang mempengaruhi beban kerja dan kapasitas kerja dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor beban kerja yang berasal dari luar tubuh individu. Terdapat tiga aspek yang termasuk faktor eksternal antara lain tugas, organisasi dan lingkungan kerja yang ketiganya dikenal sebagai *stresor*.

- a. Tugas-tugas bersifat baik bersifat fisik maupun mental. Tugas-tugas bersifat fisik antara lain stasiun kerja, tata ruang tempat kerja, alat dan sarana kerja, kondisi atau medan kerja, sikap kerja, cara angkut-angkut, beban yang diangkut, alat bantu kerja, sarana informasi termasuk display dan kontrol, alur kerja dan lain-lain. Sedangkan tugas-tugas bersifat mental antara lain kompleksitas pekerjaan atau tingkat kesulitan pekerjaan yang memengaruhi tingkat emosi pekerja, tanggung jawab terhadap pekerjaan dan lain-lain.
- b. Organisasi kerja seperti lamanya waktu kerja, waktu istirahat, kerja bergilir, kerja malam, sistem pengupahan, sistem kerja, musik kerja, model struktur organisasi, pelimpahan tugas dan wewenang lain-lain.

- c. Lingkungan kerja yang dapat menyumbang beban tambahan kepada pekerja terbagi tiga yaitu lingkungan kerja fisik, lingkungan kerja kimiawi, lingkungan kerja biologis, dan lingkungan kerja psikologis.
 - a) Lingkungan kerja fisik antara lain mikroklimat (suhu udara ambien, kelembaban udara, kecepatan rambat udara, suhu radiasi), intensitas penerangan, intensitas kebisingan, vibrasi mekanis, dan tekanan udara.
 - b) Lingkungan kerja kimiawi antara lain debu, gas-gas pencemar udara, uap logam, fume dalam udara, dan lain-lain.
 - c) Lingkungan kerja biologis antara lain bakteri, virus dan parasit, jamur, serangga, dan lain-lain.
 - d) Lingkungan kerja psikologis antara lain pemilihan dan penempatan tenaga kerja, hubungan antar pekerja, pekerja dengan atasan, pekerja dengan keluarga, dan pekerja dengan lingkungan sosial yang berdampak kepada performa kinerja.

2. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor beban kerja yang berasal dari dalam tubuh individu yang muncul sebagai reaksi dari adanya beban kerja eksternal. Faktor internal meliputi faktor somatis dan faktor psikis.

- a. Faktor somatis (jenis kelamin, umur, ukuran tubuh, kondisi kesehatan, status gizi)
- b. Faktor psikis (motivasi, persepsi, kepercayaan, keinginan, dan lain-lain)

2.2 Pengukuran Beban Kerja Mental

Beban kerja mental dapat diukur dengan dua metode, yakni metode objektif dan subjektif. Beban kerja mental dapat diukur dengan pendekatan fisiologis karena dapat dilakukan perhitungan dengan kriteria objektif disebut metode objektif (Widyanti *et al.*, 2013). Kelelahan mental yang dialami seseorang terjadi akibat dari adanya reaksi tubuh dan pusat kesaran. Pendekatan yang dapat dilakukan dalam mengukur metode objektif, antara lain pengukuran selang waktu kedipan mata (*eye blink rate*), kadar asam saliva, *flicker test*, dan variabilitas denyut jantung. Selain itu, metode subjektif merupakan suatu pengukuran beban kerja mental berdasarkan

persepsi yang dirasakan oleh responden secara subjektif. Adapun tahapan pengukuran beban kerja mental secara subjektif (Widyanti *et al.*, 2013), meliputi.

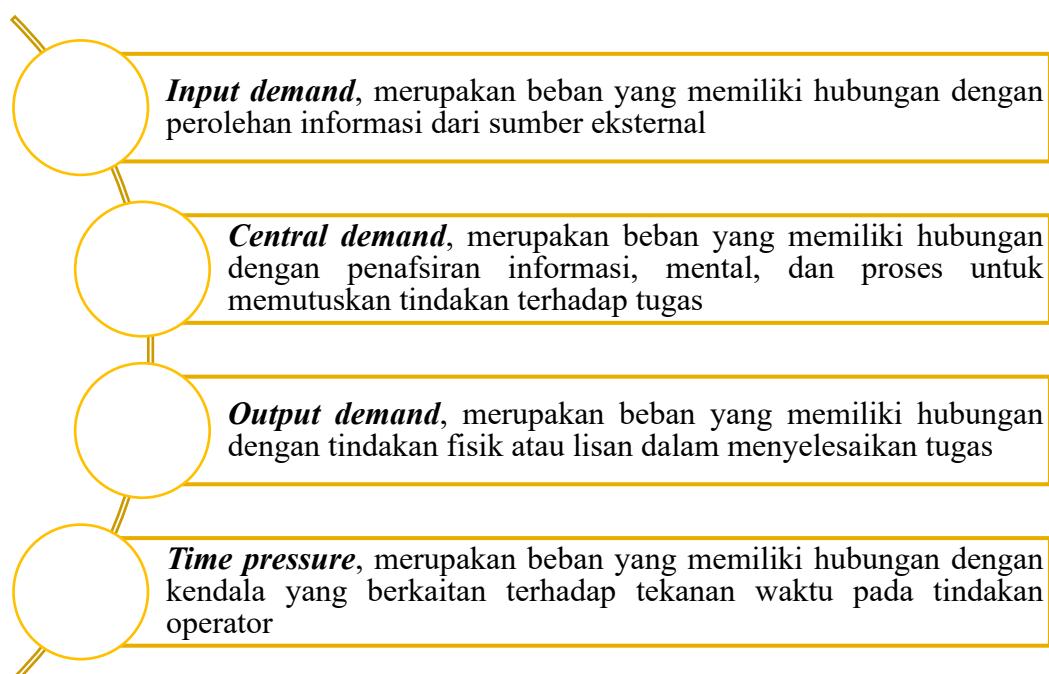
1. Menentukan faktor yang memengaruhi beban kerja mental responden yang diamati.
2. Menentukan batasan dan nilai interval.
3. Melakukan pemilihan faktor beban kerja yang signifikan dalam tugas-tugas spesifik.

Dalam menggunakan metode subjektif, terdapat tujuan dalam mengukur beban kerja mental, seperti mengidentifikasi faktor beban kerja mental yang signifikan yang berhubungan berdasarkan penelitian empiris dengan menggunakan rating yang telah ditentukan berdasarkan sampel penelitian. Pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengukur metode subjektif antara lain dengan menggunakan metode NASA-TLX (*National Aeronautics and Space Administration Task Load Index*), RSME (*Rating Scale Mental Effort*), dan DRAWS (*Defence Research Agency Workload Scale*), dan lain sebagainya. Pada penelitian ini, pengukuran beban kerja mental menggunakan metode DRAWS dan RSME yang akan dikombinasikan. Metode DRAWS merupakan suatu metode multidimensional yang termasuk dalam kategori cukup sederhana dan cepat dalam proses perhitungan karena metode ini hanya melibatkan empat variabel skala pengukuran dibandingkan dengan metode NASA-TLX yang memiliki enam variabel skala pengukuran (Syafei *et al.*, 2016). Selain itu, metode RSME merupakan metode yang bersifat unidimensional hanya dengan mengukur beban mental dari responden. Meskipun RSME ini bersifat unidimensional, hasil dari metode ini memiliki kesesuaian dan menggambarkan beban kerja mental secara baik dan tepat (Widyanti *et al.*, 2013). Tujuan dilakukannya perhitungan beban kerja mental dengan dua metode ini yaitu agar mendapatkan hasil yang lebih akurat dan saling memvalidasi karena metode yang digunakan memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing.

2.3 DRAWS (Defence Research Agency Workload Scale)

DRAWS (*Defence Research Agency Workload Scale*) merupakan suatu teknik penilaian beban kerja mental multidimensional yang melibatkan responden

dalam melakukan penilaian secara subjektif melalui pertanyaan dari empat variabel untuk memperoleh skor beban kerja secara keseluruhan (Syafei *et al.*, 2016). Metode DRAWS merupakan suatu metode pengukuran beban kerja mental secara subjektif yang dikembangkan oleh program percobaan DRA Farnborough dalam kurun waktu tiga tahun (Annisa *et al.*, 2019). Teknik yang digunakan dalam pengukuran dengan memberikan pertanyaan secara lisan atau kuesioner pada responden untuk diberikan penilaian dalam masing-masing dimensi selama melakukan pekerjaan (Stanton *et al.*, 2013). Pengukuran beban kerja mental dengan metode ini memiliki masing-masing dimensi dalam melakukan pekerjaan, yang terdiri dari empat dimensi, yakni (Annisa *et al.*, 2019):



Gambar 2. 1 Parameter Dimensi Beban Kerja Mental DRAWS

Sumber: (Annisa, 2019)

Berikut merupakan langkah-langkah dalam mengukur beban kerja mental dengan menggunakan metode DRAWS (Stanton *et al.*, 2013), antara lain:

1. Menentukan jenis pekerjaan yang ingin diukur.
2. Mendeskripsikan jenis pekerjaan yang ingin diukur.
3. Menentukan poin pertanyaan pada kuesioner DRAWS
4. Menentukan responden yang ingin diukur.

5. Memberikan pengarahan kepada responden mengenai penelitian yang dilakukan.
6. Memberikan contoh pengisian kuesioner DRAWS.
7. Menyebarluaskan kuesioner DRAWS.
8. Responden melakukan penilaian setiap dimensi beban kerja mental pada kuesioner DRAWS.
9. Menentukan pembobotan terhadap tingkat kepentingan pada setiap dimensi beban kerja mental.
10. Menghitung skor beban kerja mental.

Dalam menentukan nilai beban kerja mental dengan menggunakan kuesioner DRAWS, responden akan menentukan nilai setiap dimensi dengan skala 0-100%. Adapun tingkatan yang digunakan untuk penilaian beban kerja mental dibagi menjadi lima kategori (Annisa *et al.*, 2019), yaitu sebagai berikut:

Tabel 2. 1. Tingkatan Penilaian Beban Kerja Mental DRAWS

Kategori	Nilai
Sangat rendah	0%-20%
Rendah	20,1%-40%
Sedang	40,1%-60%
Tinggi	60,1%-80%
Sangat tinggi	80,1%-100%

Sumber: (Annisa *et al.*, 2019)

Selain itu, untuk menghitung skor beban kerja mental dapat dibedakan dilakukan menjadi tiga kategori (Syafei *et al.*, 2016), antara lain sebagai berikut:

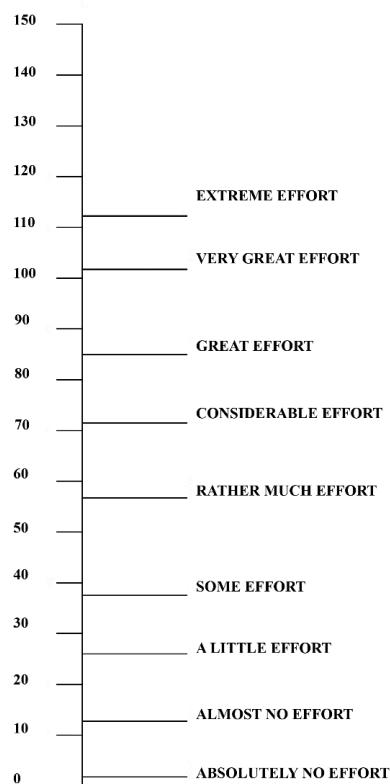
Tabel 2. 2. Kategori Skor Beban Kerja Mental DRAWS

Kategori	Skor
<i>Underload</i>	$\leq 40\%$
<i>Optimal</i>	$40\% < \text{skor} \leq 60\%$
<i>Overload</i>	$> 60\%$

Sumber: (Syafei *et al.*, 2016)

2.4 RSME (*Rating Scale Mental Effort*)

RSME (*Rating Scale Mental Effort*) merupakan suatu metode pengukuran beban kerja mental unidimensional (skala tunggal) yang bersifat subjektif (Widyanti *et al.*, 2013). Menurut Pandiangan *et al.*, (2019), RSME merupakan suatu alat pengukur beban kerja mental yang berpusat terhadap satu dimensi ukuran, yaitu *mental effort*. Dengan demikian, penggunaan metode RSME sangat praktis untuk diterapkan. Meskipun pengukuran dengan metode RSME hanya berdasarkan satu dimensi ukuran namun penilaian tersebut dilakukan terhadap enam variabel beban kerja mental, yaitu beban kerja, kesulitan kerja, performansi kerja, usaha mental kerja, kegelisahan kerja, dan kelelahan kerja (Didin *et al.*, 2020). Data yang dikumpulkan dengan menggunakan metode ini dilakukan secara langsung dalam bentuk kuantitatif dengan cara responden diminta untuk memilih salah satu dari skala 0-150 yang tersedia pada deskripsi sembilan titik acuan sesuai dengan usaha atau beban mental yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan (Pandiangan, *et al.*, 2019). Adapun gambar dibawah ini yang menunjukkan skala dan deskripsi dari titik acuan metode RSME yang digunakan, antara lain sebagai berikut:



Gambar 2.2. Skala Penilaian RSME

Sumber: (Widyanti *et al.*, 2013)

Berdasarkan gambar 2.1, berikut merupakan penjelasan lebih detail mengenai pembagian sembilan titik acuan deskripsi dari skala.

Tabel 2. 3. Titik Acuan Deskripsi Skala RSME

No	Deskripsi	Titik Acuan Skala
1	Usaha yang dilakukan sangat besar sekali (<i>extreme effort</i>)	112
2	Usaha yang dilakukan sangat besar (<i>very great effort</i>)	102
3	Usaha yang dilakukan besar (<i>great effort</i>)	85
4	Usaha yang dilakukan cukup besar (<i>considerable effort</i>)	71
5	Usaha yang dilakukan agak besar (<i>rather much effort</i>)	57
6	Usaha yang dilakukan kecil (<i>some effort</i>)	38
7	Usaha yang dilakukan sangat kecil (<i>a little effort</i>)	26
8	Hampir tidak ada usaha (<i>almost no effort</i>)	13
9	Tidak ada usaha sama sekali (<i>absolutely no effort</i>)	0

Sumber: (Widyanti *et al.*, 2013)

2.5 Stres

Teori stres ditemukan pertama kali oleh ilmuwan Cannon dengan konsep “*fight-or-flight*” pada tahun 1915 yang memiliki definisi sebagai gangguan homeostasis yang menyebabkan adanya perubahan keseimbangan fisiologis akibat adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis. Stres dideskripsikan sebagai segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan kita dan jika tidak dapat diatasi dengan baik dapat menyebabkan gangguan badan ataupun jiwa (Maramis, 2005).

2.5.1 Sumber stres

Menurut (Edward *et al.*, 2011), stres dapat dipengaruhi oleh sumber yang terdiri dari tiga bagian, yaitu diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar. Adapun

penjelasan lebih detail mengani sumber-sumber yang menyebabkan stres (Edward *et al.*, 2011), antara lain sebagai berikut:

a. Diri sendiri

Stres tidak jarang dapat bersumber dari diri sendiri, seperti seseorang yang menderita penyakit tertentu akan mengalami stres psikologis setelah mengetahui diagnosis atas penyakit yang dideritanya dan ketika seseorang dihadapkan dengan dua atau lebih pilihan.

b. Keluarga

Konflik rumah tangga seringkali memberikan dampak buruk bagi Kesehatan. Stres akibat faktor keluarga dapat terjadi pada keluarga yang memiliki anggota keluarga penyandang disabilitas dan meninggal dunia. Memiliki anggota keluarga penyandang disabilitas akan membuat perubahan dalam beberapa aspek seperti keuangan, waktu, tenaga, hingga hubungan interpersonal. Selain itu, kematian sanak saudara juga akan memberikan luka yang dalam bagi keluarga yang ditinggalkan.

c. Lingkungan sekitar

Lingkungan sekitar dapat berdampak pada stres psikologis. Kesenjangan ekonomi di sekitar rumah dan perbedaan pendapatan, status sosial, dan pendidikan dapat menyebabkan stres psikologis dan fisik.

2.5.2 Jenis stres

Menurut (DRA. DESMITA, 2010) terdapat empat jenis stres akademik, antara lain:

a. *Physical Demands* (Tuntutan Fisik)

Tuntutan yang berasal dari lingkungan fisik institusi pendidikan dengan indikator, seperti keadaan iklim ruang kelas, temperatur yang tinggi, pencahayaan dan penerangan, kebersihan, kesehatan dan keamanan institusi pendidikan, sarana dan prasarana dalam menunjang pembelajaran, dan lain sebagainya.

b. *Task Demands* (Tuntutan Tugas)

Tuntutan yang berasal dari berbagai tugas-tugas pelajaran yang dapat menimbulkan rasa tertekan pada siswa. Indikator dari tugas-tugas pelajaran,

seperti tugas yang dikerjakan di institusi pendidikan maupun di rumah, tuntutan kurikulum, proses dalam menghadapi evaluasi (ulangan, UTS, dan UAS), dan kedisiplinan.

c. *Role Demands* (Tuntutan Peran)

Tuntutan yang wajib dipenuhi oleh siswa dengan pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah. Indikator dari tuntutan peran, seperti harapan memiliki nilai yang memuaskan, memiliki *attitude* yang baik, mempertahankan prestasi belajar dan institusi pendidikan, serta memiliki motivasi belajar dan keterampilan yang tinggi.

d. *Interpersonal Demands* (Tuntutan Peran)

Tuntutan yang berasal dari interaksi sosial atau menjalin hubungan baik dengan orang lain. Interaksi sosial dapat mempengaruhi perkembangan siswa. Indikator dari tuntutan peran, seperti menjalin hubungan positif dengan guru dan teman sebayu.

2.5.3 Tingkat stres

Klasifikasi berdasarkan tingkat stres yang terdiri dari tiga bagian (Wulandari *et al.*, 2017), antara lain:

- a. Stres ringan, merupakan stres yang tidak merusak aspek fisiologis seseorang. Stres ini umumnya dapat dirasakan pada beberapa faktor, seperti lupa, ketiduran, dan kemacetan. Stres ringan sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak menimbulkan penyakit.
- b. Stres sedang, merupakan stres yang dialami dalam jangka waktu mulai dari beberapa jam sampai pergantian hari. Stres ini ditandai dengan respon, seperti ketegangan pada otot, gangguan pola tidur, serta daya konsentrasi dan ingatan yang menurun.
- c. Stres berat, merupakan stres kronis yang dialami dalam jangka waktu beberapa minggu sampai pergantian tahun. Stres ini ditandai dengan respon, seperti gangguan pada pencernaan, detak jantung yang meningkat, tremor, sesak napas, perasaan cemas, dan kepanikan yang tinggi.

2.5.4 Pencegahan dan penanganan stres

Beberapa cara untuk mencegah terjadinya stres (Edward *et al.*, 2011), seperti:

1. Meningkatkan *support* sosial

Seringkali kita mengandalkan support sosial ketika menghadapi masalah untuk dapat mengekspresikan stres dan membantu secara emosional.

2. Aktivitas fisik

Studi yang meneliti kelompok yang melakukan olahraga dan aktivitas fisik menunjukkan adanya ansietas, depresi, dan tekanan yang dirasakan berkurang dibandingkan kelompok yang tidak berolahraga dan melakukan aktivitas fisik. Studi lain yang dilakukan Phillips dan Kiernan pada tahun 2001 juga mengungkapkan orang dengan tingkat stres tinggi akan memiliki kesehatan yang kurang baik jika mereka melakukan aktivitas fisik.

3. Mempersiapkan diri akan terjadinya stres

Irving Janis pada tahun 1958 mempelopori studi psikologi tentang pentingnya mempersiapkan pasien untuk menghadapi peristiwa atau saat akan menyampaikan berita buruk seperti diagnosis dan tindakan operasi yang akan dilakukan. Penelitian ini mengungkapkan mempersiapkan pasien untuk dapat coping dapat meningkatkan dan mempercepat proses pemulihan kelak.

2.6 SLSI (*The Student-life Stres Inventory*)

The Student-life Stres Inventory merupakan suatu metode pengukuran tingkat stres akademik yang berpusat pada siswa (Gadzella *et al.*, 2012). Pengukuran metode SLSI menggunakan alat ukur kuesioner yang menggambarkan stres akademik yang dialami oleh siswa didalam maupun diluar instansi pendidikan berdasarkan jenis stresor (penyebab stres) dan reaksi terhadap stresor (Putra, 2018). Berikut ini merupakan penjelasan detail mengenai jenis stresor (penyebab stres) yang terdiri dari lima kategori (Sarina, 2012), antara lain:

- a. Frustasi, merupakan sebuah emosi yang terjadi apabila suatu pencapaian terhambat maupun gagal
- b. Konflik, merupakan pertentangan perasaan dalam memenuhi dua atau lebih tujuan berdasarkan motif yang tidak sama.

- c. Tekanan, merupakan suatu stresor yang disebabkan adanya kompetisi, tenggat waktu, beban yang berlebih, dan ekspektasi dalam menyelesaikan pekerjaan.
- d. Perubahan, merupakan suatu stresor yang dapat berubah secara mendesak, tidak menyenangkan, dan mengganggu dalam mencapai tujuan.
- e. Pemaksaan diri, merupakan suatu keinginan seseorang untuk bersaing sehingga akan mendapatkan pujian dan perhatian dari orang lain.

Selain penjelasan detail mengenai jenis stresor, berikut ini merupakan penjelasan detail mengenai reaksi terhadap stresor (Setiyatwan, 2017), antara lain:

- a. Fisiologis, merupakan reaksi yang melibatkan kerja sistem syaraf dan endokrin pada tubuh manusia seperti berkeringat, tubuh bergetar, bertambah atau menurunnya berat badan, dan sakit kepala.
- b. Emosional, merupakan reaksi yang ditimbulkan adanya stresor dalam bentuk kecemasan, kekhawatiran, marah, memiliki rasa takut dan bersalah, serta kesedihan.
- c. Tingkah laku, merupakan reaksi yang ditimbulkan adanya stresor dalam bentuk menangis, merokok, menyakiti diri sendiri maupun orang lain secara verbal atau fisik, memiliki keinginan bunuh diri, dan memisahkan diri dari orang lain.
- d. Kognitif, merupakan reaksi yang melibatkan proses penilaian terhadap ancaman, tuntutan, dan tantangan dalam bentuk menganalisis situasi stres yang sedang dihadapi dan membuat strategi yang tepat dalam menanggulangi stres.

Berdasarkan Gadzella *et al.*, (2012), alat ukur stres yang digunakan dalam metode SLSI memiliki 47 item pernyataan yang mencakup atas kategori jenis stresor dan reaksi terhadap stresor. Adapun masing-masing jumlah item pernyataan yang telah dikategorikan berdasarkan jenis stresor dan reaksi terhadap stresor ditunjukkan pada tabel 2.4 berikut:

Tabel 2. 4. Jumlah Item Pernyataan Berdasarkan Kategori Pengukuran SLSI

Bagian	Kategori	Jumlah Item Pernyataan
Jenis stresor	Frustasi	7

Tabel 2. 5. Jumlah Item Pernyataan Berdasarkan Kategori Pengukuran SLSI (lanjutan)

Bagian	Kategori	Jumlah Item Pernyataan
(Penyebab Stres)	Konflik	2
	Tekanan	4
	Perubahan	3
	Pemaksaan diri	4
Reaksi terhadap stresor	Fisiologis	14
	Emosional	4
	Tingkah laku	7
	Kognitif	2
Total		47

Sumber: (Gadzella *et al.*, 2012)

Setelah dilakukan penentuan jumlah item pernyataan, responden melakukan penilaian pada masing-masing item pernyataan dengan menggunakan skala 1 sampai dengan 5. Adapun opsi penilaian yang ditawarkan dalam kuesioner berdasarkan skala, seperti (1) Tidak pernah, (2) Jarang, (3) Sering, dan (4) Selalu. Selanjutnya, dilakukan klasifikasi berdasarkan tingkat stres yang terdiri dari tiga kategori, seperti stres rendah (*mild*), stres sedang (*moderate*), dan stres tinggi (*severe*). Rentang skor yang digunakan dalam menentukan tiga kategori tingkat stres diambil berdasarkan nilai *mean* dan standar deviasi yang berada pada penilaian kuesioner. Adapun rentang skor yang digunakan dalam ketiga kategori tersebut ditunjukkan pada tabel 2.5 sebagai berikut:

Tabel 2. 6. Kategori Skor Tingkat Stres SLSI

Kategori	Skor
Stres rendah (<i>mild</i>)	$x < (\text{Mean} - \text{Std. Deviasi})$
Stres sedang (<i>moderate</i>)	$(\text{Mean} - \text{Std. Deviasi}) \leq x \leq (\text{Mean} + \text{Std. Deviasi})$
Stres tinggi (<i>severe</i>)	$x > (\text{Mean} + \text{Std. Deviasi})$

Sumber: (Sarina, 2012)

2.7 Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah hasil penilaian baik berupa angka maupun huruf yang diperoleh siswa setelah melakukan kegiatan belajar selama kurun waktu tertentu (Ma'sumah, 2015). Prestasi belajar menunjukkan adanya perkembangan pengetahuan, keterampilan dan kemampuan pada diri seorang siswa sebagai hasil pembelajaran (Wibowo, 2017). Ciri-ciri siswa berprestasi terdiri dari adanya tiga perubahan dalam belajar, yaitu perubahan intensional, perubahan positif dan aktif, serta perubahan efektif dan fungsional (Komara, 2016). Tolak ukur prestasi belajar adalah sejauh mana peserta didik menguasai konsep atau kompetensi yang menjadi tujuan pembelajaran (*instructional objective*) atau tujuan perilaku (*behavioral objective*) pada akhir jangka waktu pengajaran (Syarif, 2013).

Prestasi belajar merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang berasal baik dari dalam diri (faktor internal) maupun dari luar diri (faktor eksternal) seorang siswa (Kambuaya, 2015). Hal ini sesuai dengan pernyataan Komara (2016) bahwa terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang memengaruhi prestasi belajar. Faktor internal adalah kecerdasan atau intelegensi, minat, bakat dan motivasi, sedangkan faktor eksternal adalah keadaan keluarga, keadaan sekolah dan lingkungan masyarakat (Komara, 2016).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah hasil dari proses belajar dalam kurun waktu tertentu yang terwujud dalam perubahan dan perkembangan pengetahuan, keterampilan dan keahlian yang dinyatakan dalam angka atau huruf.

2.8 Sistem Pembelajaran

Sistem pembelajaran yang digunakan dalam objek penelitian ini adalah SMA yang memiliki sistem SKS (Sistem Kredit Semester) dan Kurikulum Cambridge. Adapun penjelasan lebih detail mengenai sistem pembelajaran, antara lain:

2.8.1 SKS (Sistem Kredit Semester)

Sistem SKS merupakan suatu program percepatan belajar dimana memungkinkan siswa dalam menentukan mata pelajaran sesuai dengan kemauan dan kemampuannya dalam satu semester (Febriyanto, 2020). Prinsip dasar yang

digunakan dalam penerapan SKS adalah bagaimana sistem pelayanan institusi pendidikan dapat memenuhi kebutuhan dan kepuasan siswa dalam mengembangkan potensi diri yang optimal (Wahid, 2016). Sistem SKS memberikan siswa kesempatan dalam mengelola waktu belajar yang fleksibel dalam pengambilan beban belajar untuk unit-unit pembelajaran setiap mata pelajaran sesuai dengan kecepatan belajar masing-masing siswa. Unit pembelajaran utuh dapat disebut dengan UKBM (Unit Kegiatan Belajar Mandiri). UKBM merupakan satuan pelajaran dalam memberikan label penguasaan belajar terhadap pengetahuan dan keterampilan yang disusun menjadi unit kegiatan belajar dengan melibatkan satuan waktu belajar, misalnya 1x45 menit (Kemendikbud, 2017). Pelayanan yang diberikan oleh institusi pendidikan kepada siswa, antara lain:

1. Melaksanakan tatap muka sesuai dengan jadwal yang telah dirancang dan memberikan penugasan untuk meningkatkan kompetensi yang lebih tinggi dari siswa pada umumnya.
2. Melaksanakan pelayanan belajar yang lebih cepat dibandingkan dengan siswa pada umumnya, seperti tugas menganalisis bergabung dalam kelas diatasnya, dan menyediakan modul sebagai perangkat belajar.
3. Sistem administrasi yang mewadahi perkembangan siswa dengan menerbitkan kartu bukti melaksanakan tatap muka dan kartu hasil studi per semester sehingga model rapor yang digunakan memuat Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).

Dalam melaksanakan program SKS, siswa harus menyelesaikan beban belajar selama enam semester dengan minimal 260 jam pembelajaran atau 260 SKS. Beban belajar tatap muka dapat dinyatakan dalam jumlah jam pelajaran per minggu dengan durasi setiap satu jam sebesar 45 menit dan beban belajar kegiatan terstruktur dan mandiri dilakukan paling banyak 60% dari waktu kegiatan tatap muka. Beban belajar yang diambil dalam kelas X sebesar 42 SKS per semester, kelas XI sebesar 44 SKS per semester, dan kelas XII sebesar 44 SKS per semester. belajar Namun, untuk siswa yang mengikuti percepatan belajar dapat melakukan penambahan SKS dimulai sejak kelas X semester dua dengan ketentuan IPK yang telah ditentukan. Adapun contoh struktur kurikulum dan beban belajar SKS yang normal dan percepatan, sebagai berikut:

Tabel 2. 7 Struktur Kurikulum dan Beban Kerja SKS Normal

No	Mata Pelajaran	Semester/Beban SKS						Jumlah
		1	2	3	4	5	6	
Kelompok A (Umum)								
1	Pendidikan Agama dan Budi Pekerti	3	3	3	3	3	3	18
2	Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan	2	2	2	2	2	2	12
3	Bahasa Indonesia	4	4	4	4	4	4	24
4	Matematika	4	4	4	4	4	4	24
5	Sejarah Indonesia	2	2	2	2	2	2	12
6	Bahasa Inggris	2	2	2	2	2	2	12
Kelompok B (Umum)								
7	Seni Budaya	2	2	2	2	2	2	12
8	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	3	3	3	3	3	3	18
9	Prakarya dan kewirausahaan	2	2	2	2	2	2	12
Kelompok C (Peminatan)								
10	MP 1*	3	3	4	4	4	4	22
11	MP 2*	3	3	4	4	4	4	22
12	MP 3*	3	3	4	4	4	4	22
13	MP 4*	3	3	4	4	4	4	22
14	MP 5*	3	3	4	4	4	4	22
15	MP 6*	3	3					6
Jumlah Beban SKS		42	42	44	44	44	44	260

Sumber: (Nafia, 2017)

Tabel 2. 8 Struktur Kurikulum dan Beban Kerja SKS Normal

No	Mata Pelajaran	Semester/Beban SKS				Jumlah
		1	2	3	4	
Kelompok A (Umum)						
1	Pendidikan Agama dan Budi Pekerti	4	4	5	5	18

No	Mata Pelajaran	Semester/Beban SKS				Jumlah
		1	2	3	4	
2	Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan	3	3	3	3	12
3	Bahasa Indonesia	6	6	6	6	24
4	Matematika	6	6	6	6	24
5	Sejarah Indonesia	3	3	3	3	12
6	Bahasa Inggris	3	3	3	3	12
Kelompok B (Umum)						
7	Seni Budaya	3	3	3	3	12
8	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	4	4	5	5	18
9	Prakarya dan kewirausahaan	3	3	3	3	12
Kelompok C (Peminatan)						
10	MP 1*	5	5	6	6	22
11	MP 2*	5	5	6	6	22
12	MP 3*	5	5	6	6	22
13	MP 4*	5	5	6	6	22
14	MP 5*	5	5	6	6	22
15	MP 6*	3	3			6
Jumlah Beban SKS		63	63	67	67	260

Sumber: (Nafia, 2017)

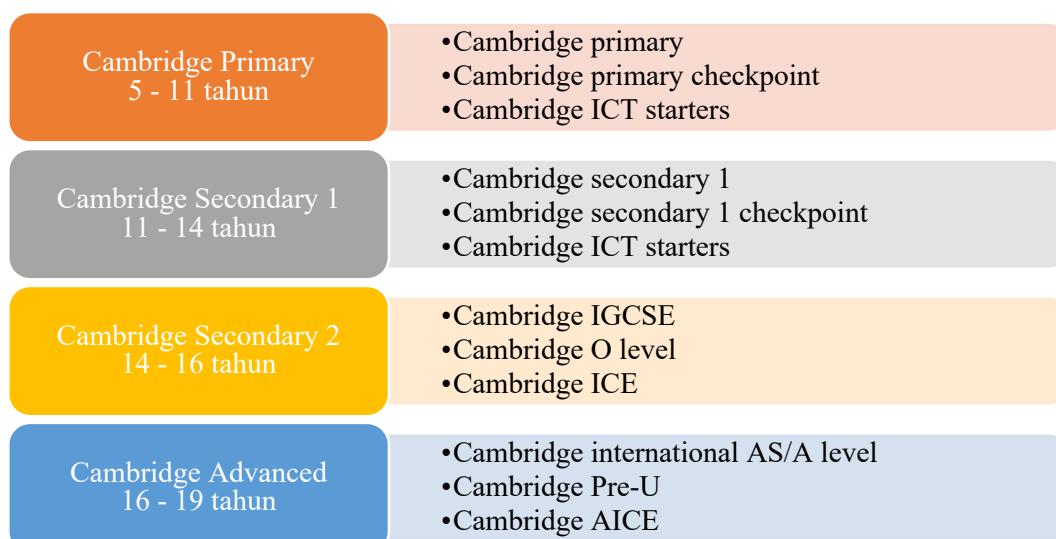
*) Keterangan:

1. MP 1, MP 2, MP 3, dan/atau MP 4 merupakan pelajaran peminatan utama yang berada dalam kelompok IPA dan IPS
2. MP 5, MP 6, dan/atau MP 4 merupakan pelajaran lintas minat diluar peminatan utama

2.8.2 Kurikulum Cambridge

Kurikulum Cambridge merupakan kurikulum internasional yang menekankan fleksibilitas dalam memilih mata pelajaran sesuai dengan kemampuan dan minat siswa yang diharapkan dapat mengembangkan kemampuan, menarik pemahaman, serta mengevaluasi pemahaman dari siswa (Laili, 2019). Program yang menaungi kurikulum Cambridge adalah *Cambridge International*

Examinations (CIE) dimana merupakan salah satu program pendidikan internasional dengan kualifikasi untuk anak yang memiliki rentang usia 5-19 tahun (Prasetyo, 2018). Adapun empat susunan program yang diperuntukkan untuk siswa dengan rentang usia 5-19 tahun, seperti:



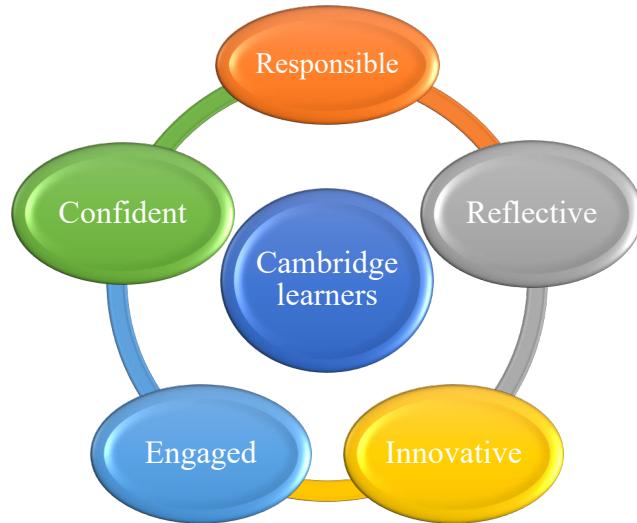
Gambar 2. 3 Program Belajar Kurikulum Cambridge

Sumber: (Prasetyo, 2018)

Salah satu objek amatan yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan sistem Cambridge IGCSE di kelas 10-11 dan international AS/A level di kelas 12 dimana kurikulum ini digunakan oleh negara-negara yang tidak *native english* dan menyiapkan siswa untuk memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi karena dalam kurikulum tersebut mempelajari materi secara detail dan mendalam (Olensia dan Kurnia Sari, 2017). Kunci kesuksesan dalam menyelenggarakan program kurikulum Cambridge yaitu keaktifan dalam proses belajar. Dengan adanya kurikulum Cambridge, siswa akan dibekali lima karakteristik untuk mengembangkan sikap dan keterampilan akademik (Cambridge Assessment, 2013), antara lain:

1. *Confident* (percaya diri), siswa dituntut percaya diri dalam melakukan pekerjaan dan mampu berkomunikasi dengan baik antar teman sebaya dan pengajar.
2. *Responsible* (bertanggung jawab), siswa dituntut bertanggung jawab untuk diri sendiri, responsive, dan menghormati orang lain.
3. *Reflective*, siswa dituntut mengembangkan kemampuan dalam belajar.

4. *Innovative* (inovatif), siswa dituntut membiasakan dalam beradaptasi dan fleksibel terhadap situasi baru yang membutuhkan pola pikir baru.
5. *Engaged* (keterlibatan), siswa dituntut terlibat baik secara intelektual dan sosial dimana terbiasa terlibat dan bekerja sama dalam kelompok maupun lingkungan sosial dengan sikap rasa ingin tau yang tinggi dalam belajar.



Gambar 2. 4 *Cambridge Learner*

Sumber: (Olensia dan Kurnia Sari, 2017)

2.9 Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring terdiri atas dua kata yaitu pembelajaran dan daring. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Adapun definisi daring berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring adalah dalam jaringan, terhubung melalui jejaring komputer, internet, dan sebagainya. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran (Sadikin dan Hamidah, 2020).

Pembelajaran daring adalah proses pembelajaran dalam jarak jauh yang didukung oleh platform atau aplikasi yang dapat diakses oleh pengajar dan siswa sehingga pembelajaran dapat dilaksanakan tanpa tatap muka secara langsung (Handarini dan Wulandari, 2020). Berdasarkan definisi tersebut, selain akses internet, pembelajaran daring membutuhkan platform pendidikan daring untuk

mendukung kegiatan belajar mengajar. Platform daring tersebut harus memenuhi beberapa kriteria (Basilaia, 2020), antara lain:

1. Menghubungkan pengajar dengan paling sedikit 50 peserta didik pada waktu yang sama melalui konferensi video interaktif.
2. Adanya forum diskusi untuk membuat kelas lebih organik dan realistik, hasil pembelajaran dapat direkam dan diunggah.
3. Pembelajaran daring dapat diakses baik di laptop maupun di telepon genggam.
4. Terdapat opsi untuk menonton ulang kuliah yang telah direkam, memiliki fitur untuk menyerahkan tugas dan kuis.

Pembelajaran daring yang digunakan oleh pengajar terdiri dari dua metode, yakni dengan menggunakan *live streaming (synchronous)* dan rekaman video yang dibagikan kepada siswa (*asynchronous*) (Sadikin *et al.*, 2020). Metode *synchronous* memberikan keunggulan untuk pengajar yakni dengan menyampaikan materi secara langsung tanpa memiliki upaya lebih ketika kapasitas kelas memiliki jumlah siswa dengan skala besar. Dalam mengaplikasikan metode *synchronous* terdapat media yang dapat membantu keberlangsungan proses pengajaran dan pembelajaran, yakni dengan menggunakan aplikasi *Zoom Meeting*, *Google Meeting*, dan *Microsoft Teams*. Selain itu, penggunaan metode *asynchronous* memiliki keunggulan baik pengajar maupun siswa, seperti video rekaman tersebut dapat dilakukan secara repetitif oleh siswa sehingga pengajar lebih fleksibel apabila siswa belum memahami terkait materi yang diajarkan. Metode pembelajaran daring menuntut siswa untuk belajar mandiri di rumah dengan materi pelajaran yang bersifat kuantitatif dan kualitatif. Untuk menghasilkan pembelajaran daring yang memiliki mutu baik diperlukan prinsip-prinsip desain utama. Adapun prinsip-prinsip desain utama yang harus diperhatikan mendukung untuk pembelajaran daring (Bilfaqih dan Qomarudin, 2015), antara lain:

1. Mengidentifikasi capaian pembelajaran peserta didik yang mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan.
2. Memiliki jaminan strategi penilaian yang sesuai dengan capaian pembelajaran.

3. Melakukan penyusunan aktivitas dan tugas pembelajaran secara progresif sehingga peserta didik dapat menargetkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang dibangun dalam proses belajar.
4. Menjamin keseimbangan antara kehadiran dosen dalam memberikan materi, interaksi, dan tantangan untuk diselesaikan peserta didik.

2.10 Metode Statistik

Dalam sebuah penelitian, data-data yang telah diperoleh dilakukan pengolahan melalui metode statistik. Hasil yang dilakukan pengolahan data tersebut dapat menjadi landasan dalam penarikan kesimpulan dan mendukung dalam menentukan keputusan. Metode statistik terdiri dari dua kategori, yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial. Adapun penjelasan lebih detail mengenai dua kategori metode statistik (Groebner *et al.*, 2010), antara lain:

1. Statistik deskriptif

Pengolahan data yang dilakukan secara deskriptif merupakan suatu cara mendekripsi data yang telah dikumpulkan tanpa memiliki maksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk generalisasi. Metode yang paling umum digunakan pada statistik deskriptif adalah penyajian data lebih ditekankan dalam bentuk tabel, grafik, dan ukuran statistik, seperti *mean*, variansi, persentase, dan sebagainya.

2. Statistik Inferensial

Statistik inferensial merupakan suatu cara dalam melakukan analisis dan penarikan kesimpulan untuk pengambilan keputusan berdasarkan parameter, variabel, dan hipotesis dari suatu sampel data. Metode statistik inferensial dapat dikategorikan dalam statistik parametrik dan statistik non parametrik. Statistik parametrik digunakan dalam menguji populasi atau sampel yang paling sesuai untuk jenis data rasio dan interval yang diukur dengan *mean* sedangkan statistik non parametrik digunakan untuk mengevaluasi jenis data ordinal dan nominal yang diukur dengan median. Hipotesis adalah suatu pernyataan sementara yang didasarkan oleh pemahaman. Hipotesis terdiri dari dua bagian yaitu hipotesis awal (H_0) dan hipotesis alternatif (H_A). Untuk melakukan pengujian hipotesis terdapat beberapa metode yang dapat digunakan sesuai dengan tujuan dari percobaan

seperti dalam statistik parametrik terdapat student t-test, Z test, analysis of variance (ANOVA), regresi, korelasi, dan lain-lain sedangkan untuk statistik non parametrik terdapat Mann Whitney-U, median test, spearman test, wilcoxon-sum rank test, dan lain-lain. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah ANOVA untuk mengetahui perbedaan antara beberapa sampel termasuk faktor signifikan yang mempengaruhi sampel. Jenis uji ANOVA terdiri dari dua kategori, yaitu *One-way* ANOVA dan *Two-way* ANOVA dimana yang dapat dibedakan berdasarkan jumlah variabel yang diamati. Dalam penelitian ini, uji yang digunakan untuk mengetahui perbedaan dan faktor memengaruhi adalah *One-way* Anova dan MANOVA. *One-way* ANOVA digunakan apabila dalam pengujian terdapat satu variabel dependen dan satu variabel independent sedangkan variabel dependen yang digunakan lebih dari satu, maka jenis uji yang digunakan berupa MANOVA (*Multivariate Analysis of Variance*). MANOVA digunakan untuk mengukur signifikansi dua atau lebih variabel dependen dalam satu waktu.

2.11 Penelitian Terdahulu

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur beban kerja mental dan tingkat stres siswa SMA Palembang dan Jakarta terhadap prestasi belajar selama pembelajaran daring dengan perhitungan indeks beban kerja mental menggunakan metode DRAWS dan RSME serta indeks tingkat stres menggunakan metode SLS (*The Student-life Stres Inventory*). Selain itu, penelitian ini memberikan rekomendasi kepada institusi pendidikan mengenai perbaikan metode pembelajaran daring yang lebih efektif. Untuk memberikan pemahaman terkait permasalahan dan metode yang digunakan, maka beberapa penelitian terdahulu dipergunakan sebagai referensi untuk penggerjaan penelitian tugas akhir ini. Berikut merupakan penelitian terdahulu yang memiliki hubungan terkait dengan penelitian tugas akhir ini.

Tabel 2. 9. Penelitian Terdahulu

No	Peneliti	Judul	Metode	Keterangan
1	Tesya Rizki Annisa, Eri Achiraeniwati, dan Yanti Sri Rejeki (2019)	Pengukuran Beban Kerja Mental pada Stasiun Kerja <i>Housing</i> Menggunakan Metode DRAWS (Studi Kasus: PT. Solarens)	DRAWS	Beban kerja mental yang dirasakan oleh operator stasiun kerja <i>housing</i> termasuk dalam kategori <i>overload</i> dan variabel yang paling dominan memengaruhi beban kerja mental adalah <i>central demand</i> .
2	Fatin Saffannah Didin, Intan Mardiono, dan Hersa Dwi Yanuarso (2020)	Analisis Beban Kerja Mental Mahasiswa saat Perkuliahan Online Synchronous dan Asynchronous Menggunakan Metode <i>Rating Scale Mental Effort</i>	RSME	Berdasarkan hasil penelitian, nilai RSME indikator beban kerja dan kesulitan kerja antar metode pembelajaran daring memiliki perbedaan signifikan. Indikator beban kerja mental, kesulitan kerja, usaha mental kerja, kegelisahan kerja, dan kelelahan kerja cukup tinggi pada sistem pembelajaran menggunakan <i>synchronous</i> namun indikator kepuasan kerja memiliki nilai yang cukup tinggi pada metode <i>asynchronous</i> karena mahasiswa lebih puas dalam belajar sehingga metode <i>asynchronous</i> disarankan untuk diterapkan.
3	Gani Dwisatria Setiyatwan (2017)	Gambaran Academic Stres pada Mahasiswa Bidikmisi	SLSI (<i>The Student-life</i>	Berdasarkan hasil penelitian, kategori stresor yang dirasakan oleh mahasiswa bidikmisi terletak dalam

No	Peneliti	Judul	Metode	Keterangan
		Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran Tahun Ajaran 2016-2017	Stres <i>Inventory</i>)	kategori <i>self-imposed</i> dan <i>pressure</i> dimana disebabkan oleh perasaan tertekan saat berkompetisi dengan nilai, pekerjaan, dan <i>deadline</i> tugas sedangkan kategori <i>response to stresor</i> yang paling banyak dirasakan terletak dalam kategori <i>cognitive appraisal</i> dan <i>emotion</i> yang menimbulkan perasaan cemas, takut, dan khawatir.
4	Niken Budi Astuti (2020)	Penilaian Beban Kerja dengan Pendekatan Kombinasi Metode Kuantitatif dan Kualitatif Untuk Menentukan Jumlah Formasi Ideal Pegawai	NASA-TLX, RSME, DRAWS, dan FTE	Berdasarkan hasil penelitian, terdapat dua tahapan yang dilakukan untuk mendapatkan hasil kategori pengukuran beban kerja kombinasi empat metode. Tahapan pertama dengan mengombinasikan 3 metode kualitatif (NASA-TLX, DRAWS, dan RSME) yang memiliki 27 kombinasi kategori yang disederhanakan menjadi 3 kategori (<i>overload</i> , <i>optimal</i> , <i>underload</i>). Tahap kedua dengan menggabungkan hasil kombinasi 3 metode kualitatif dengan metode FTE yang terdiri dari 9 kombinasi kategori dan disederhanakan kembali menjadi 3 kategori (<i>overload</i> , <i>optimal</i> , <i>underload</i>).

Tabel 2. 10. Penelitian Terdahulu (lanjutan)

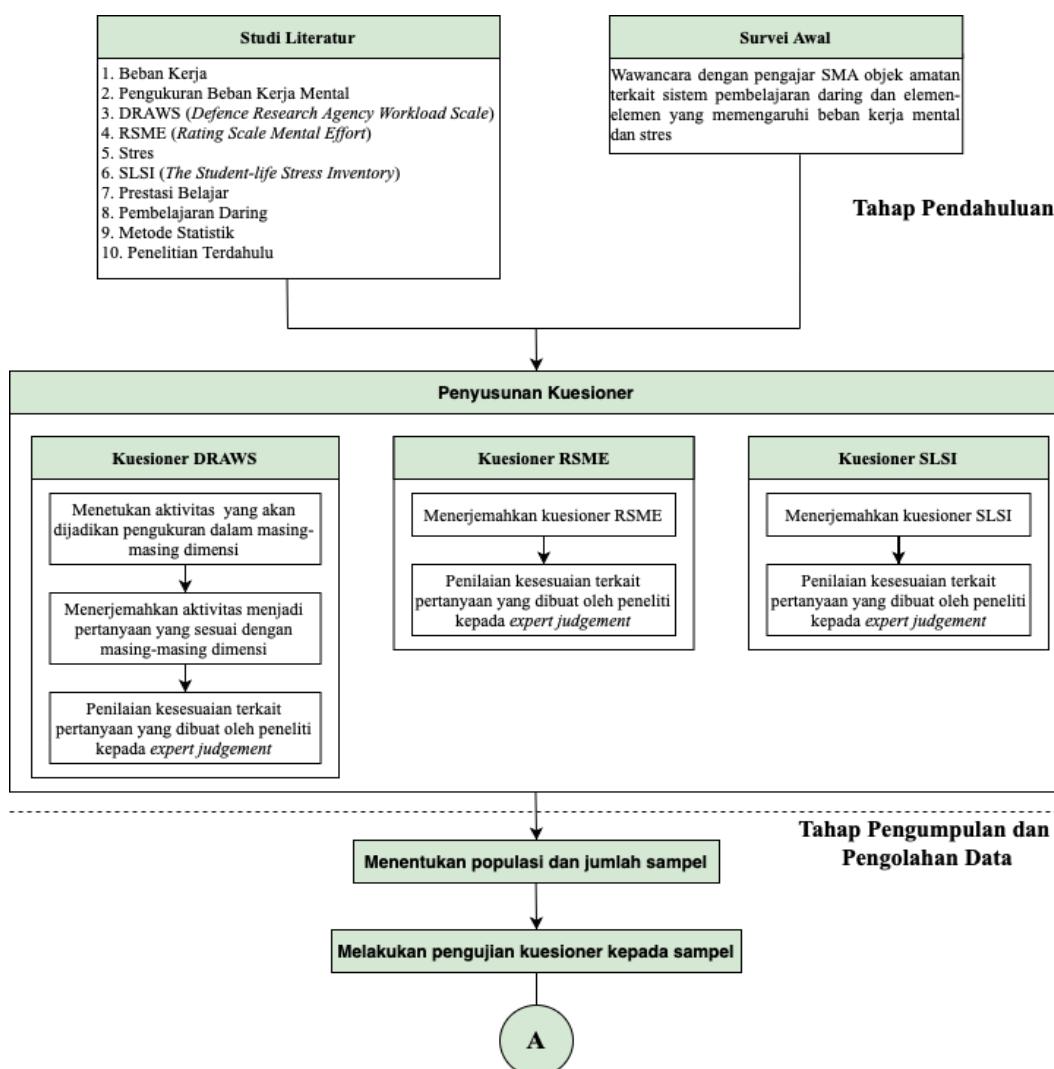
No	Peneliti	Judul	Metode	Keterangan
5	Faricha Khairunnafi (2020)	Analisis Pengaruh Beban Kerja Mental, Stres, dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring	DRAWS, SLSI, MSLQ <i>(Motivated Strategies for Learning Questionnaire)</i>	Berdasarkan hasil penelitian, beban kerja mental yang dirasakan oleh mahasiswa termasuk dalam kategori overloaded, tingkat stres termasuk dalam kategori stres sedang, dan motivasi belajar selama pembelajaran daring termasuk kategori tingkat sedang. Media yang efektif digunakan dalam pembelajaran daring dalam bentuk audio-visual.

Berdasarkan penelitian terdahulu di atas, terdapat metode untuk mengukur beban kerja mental dan tingkat stres dengan menggunakan DRAWS (*Defence Research Agency Workload Scale*), RSME (*Rating Scale Mental Effort*), dan SLSI (*The Student-life Stres Inventory*) yang mana digunakan dalam penelitian tugas akhir ini. Hasil yang didapatkan dengan menggunakan metode yang telah disebutkan dalam penelitian ini, yaitu pengkategorian dan dimensi-dimensi yang mempengaruhi dalam beban kerja mental dan tingkat stres serta mengetahui perbedaan signifikansi dari kedua objek amatan penelitian.

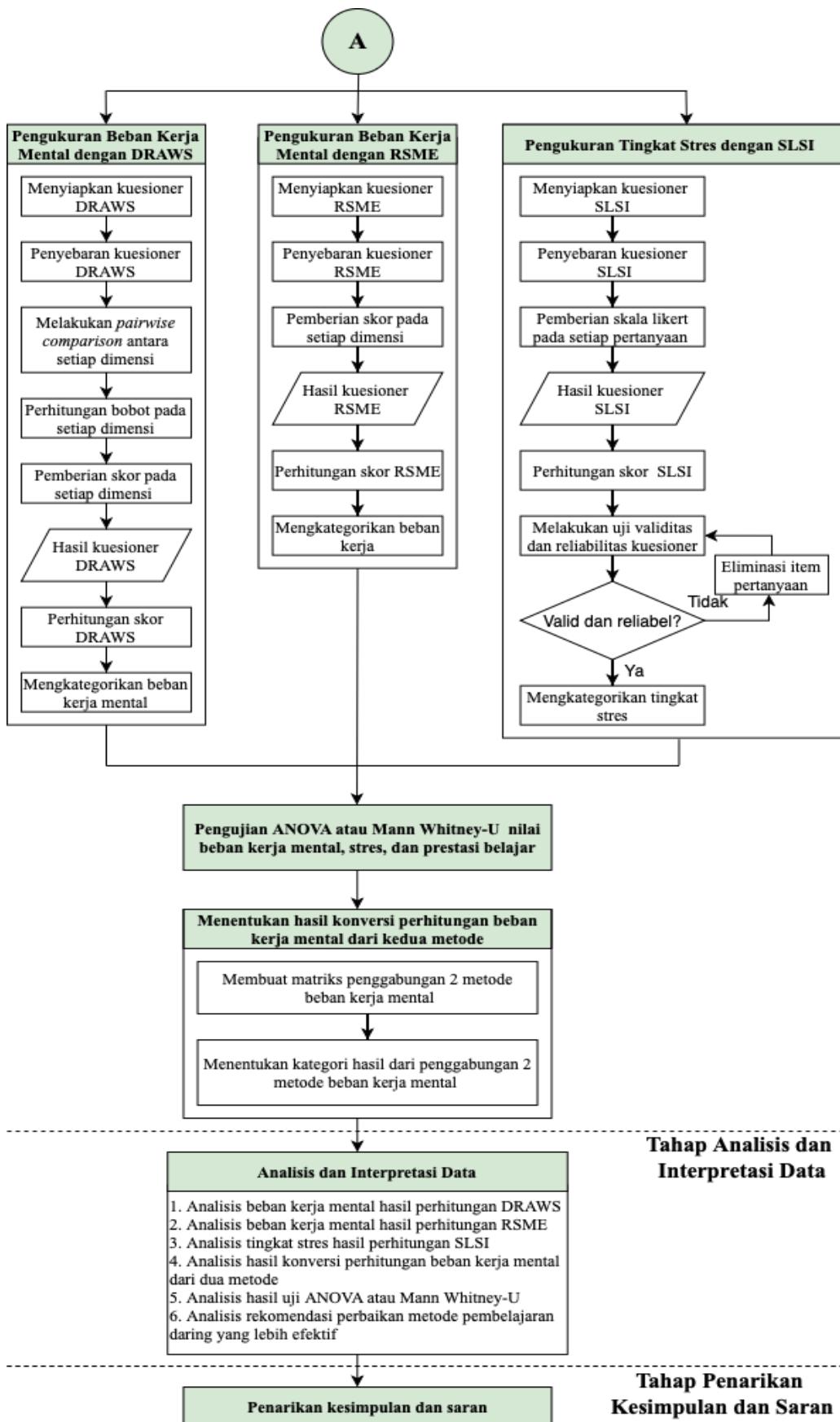
BAB 3

METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai metode yang akan dikerjakan untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Metodologi penelitian ini akan berisi mengenai tahapan-tahapan yang dilakukan, meliputi tahap pendahuluan, tahap pengumpulan dan pengolahan data, tahap analisis, tahap interpretasi data, serta tahap penarikan kesimpulan dan saran. Dengan adanya tahapan tersebut maka dapat mampu menggambarkan sistematika dalam menyelesaikan tugas akhir secara jelas, urut, dan terarah. Adapun *flowchart* metodologi penelitian yang menggambarkan langkah-langkah dalam melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3. 1. Flowchart Metodologi Penelitian



3.1 Tahap Pendahuluan

Pada tahap pendahuluan penelitian tugas akhir ini terdiri dari tiga sub tahapan, yaitu studi literatur, studi lapangan, dan penyusunan kuesioner. Berikut merupakan penjelasan lebih detail mengenai tahap pendahuluan.

3.1.1 Studi Literatur

Studi literatur merupakan suatu proses dalam menemukan dasar-dasar teori ilmiah yang mencakup metode yang akan digunakan dan berkaitan dengan penelitian tugas akhir ini. Dasar teori yang digunakan dan berkaitan dengan penelitian ini, yaitu beban kerja, pengukuran beban kerja mental, DRAWS (*Defence Research Agency Workload Scale*), RSME (*Rating Scale Mental Effort*), stres, SLSI (*The Student-life Stres Inventory*), prestasi belajar, pembelajaran daring, serta metode statistik (uji ANOVA atau Mann Whitney-U). Dengan adanya studi literatur, maka akan memberikan langkah yang lebih mudah dalam memahami, melakukan, dan menyelesaikan penelitian tugas akhir ini.

3.1.2 Survei Awal

Survei awal dilakukan untuk menemukan masalah yang terjadi terhadap objek penelitian. Hasil survei awal ini dapat digunakan untuk memvalidasi masalah yang ditemukan di lapangan, kesesuaian parameter yang digunakan dalam metodologi dengan objek amatan dan dapat memberikan solusi yang tepat untuk langkah perbaikan kedepannya. Survei awal ini meliputi kegiatan wawancara secara tatap muka dan *online* dengan pengajar SMA objek amatan mengenai sistem pembelajaran daring dan elemen-elemen yang memengaruhi beban kerja mental dan stres siswa.

3.1.3 Penyusunan Kuesioner

Pada tahap ini akan dilakukan penyusunan kuesioner untuk mengumpulkan data-data informasi yang nantinya akan diolah untuk dianalisis dan dievaluasi terkait masalah yang terdapat pada objek amatan. Kuesioner ini disusun berdasarkan hasil wawancara secara tatap muka dan *online* kepada pengajar dan siswa SMA. Kuesioner ini terdiri dari tiga penyusunan, seperti penyusunan

kuesioner metode DRAW, RSME, dan SLSI. Setelah dilakukan penyusunan kuesioner, dapat dilakukan uji kuesioner terlebih dahulu kepada beberapa sampel (responden) untuk memastikan relevansi dan tingkat pemahaman terhadap kuesioner yang diajukan.

3.1.3.1 Penyusunan Kuesioner DRAWS

Dalam menyusun kuesioner pengukuran beban kerja mental dengan menggunakan metode DRAWS. Langkah pertama yang dilakukan adalah menentukan aktivitas yang akan dijadikan pengukuran dalam masing-masing dimensi. Dalam penelitian ini, aktivitas yang dijadikan pengukuran yaitu aktivitas siswa selama mengikuti pembelajaran daring.

Pada dimensi *input demand* mengukur aktivitas yang berkaitan dengan sumber eksternal. Sumber eksternal tersebut dapat ditinjau dari aktivitas sebelum menjalankan perkuliahan daring, seperti menyiapkan alat penunjang (laptop, jaringan internet, dan posisi belajar), serta jadwal belajar yang sering mengalami perubahan (fleksibel). Dimensi selanjutnya yaitu *central demand* dimana dimensi ini disebabkan oleh aktivitas yang dilakukan selama pembelajaran daring berlangsung, seperti kemampuan pemahaman materi belajar yang disampaikan dengan metode *asynchronous* dan *synchronous* serta mengambil keputusan dalam menjawab pertanyaan langsung dari pengajar (sesi tanya jawab). Selanjutnya, untuk dimensi *output demand* diukur dari aktivitas pasca pembelajaran daring, seperti pemberian tugas dari pengajar dan mengerjakan evaluasi belajar (ulangan bulanan, UTS, dan UAS). Dimensi yang terakhir yaitu *time pressure* dimana dimensi ini disebabkan oleh tekanan waktu ketika mengerjakan tugas, mengerjakan evaluasi belajar (ulangan bulanan, UTS, dan UAS), dan pemberian intensitas tugas yang diberikan pengajar.

Langkah selanjutnya, menerjemahkan aktivitas yang telah ditentukan menjadi pertanyaan berdasarkan masing-masing dimensi DRAWS untuk mengetahui faktor yang paling berpengaruh dalam beban kerja. Selanjutnya, kuesioner ini dilakukan penilaian kesesuaian terkait pernyataan yang disusun kepada *expert judgement*. *Expert judgment* dalam penelitian ini adalah pengajar

SMA yang turut andil dalam melakukan pembelajaran secara daring. Adapun masing-masing pertanyaan dalam dimensi-dimensi DRAWS, sebagai berikut:

Tabel 3. 1. Rekapitulasi Pertanyaan Pengukuran Beban Kerja Mental DRAWS

No	Dimensi	Pertanyaan
1.	<i>Input demand</i>	Seberapa besar beban kerja mental yang anda rasakan dalam mengoperasikan alat penunjang selama pembelajaran daring? (Ex: laptop, jaringan internet, posisi belajar)
		Seberapa besar beban kerja mental yang anda rasakan dalam menyiapkan dan memposisikan alat penunjang selama pembelajaran daring? (Ex: laptop, jaringan internet, posisi belajar)
		Seberapa besar beban kerja mental yang anda rasakan terhadap jadwal belajar yang fleksibel selama pembelajaran daring?
2	<i>Central demand</i>	Seberapa besar beban kerja mental yang anda rasakan dalam pemahaman materi belajar yang disampaikan dengan metode <i>asynchronous</i> ?
		Seberapa besar beban kerja mental yang anda rasakan dalam pemahaman materi belajar yang disampaikan dengan metode <i>synchronous</i> ?
		Seberapa besar beban kerja mental yang anda rasakan dalam mengambil keputusan dalam menjawab pertanyaan langsung dari pengajar (sesi tanya jawab) selama pembelajaran daring?
3	<i>Output demand</i>	Seberapa besar beban kerja mental yang anda rasakan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan pengajar selama pembelajaran daring?

Tabel 3. 2. Rekapitulasi Pertanyaan Pengukuran Beban Kerja Mental DRAWS (lanjutan)

No	Dimensi	Pertanyaan
4	<i>Time pressure</i>	Seberapa besar beban kerja mental yang anda rasakan dalam mengerjakan mengerjakan tugas kelompok yang diberikan pengajar selama pembelajaran daring? (Ex: praktikum, presentasi makalah, dll)
		Seberapa besar beban kerja mental yang anda rasakan dalam mengerjakan evaluasi belajar (ulangan bulanan, UTS, dan UAS) selama pembelajaran daring?
		Seberapa besar beban kerja mental yang anda rasakan dalam mengerjakan tugas dengan <i>deadline</i> pengumpulan yang telah ditetapkan pengajar? (Ex: <i>deadline</i> yang singkat)
		Seberapa besar beban kerja mental yang anda rasakan dalam mengerjakan evaluasi belajar (ulangan bulanan, UTS, dan UAS) dengan durasi waktu yang telah ditetapkan pengajar? (Ex: durasi waktu yang singkat)
		Seberapa besar beban kerja mental yang anda rasakan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan pengajar selama pembelajaran daring? (Ex: Intensitas tugas yang berlebih)

3.1.3.2 Penyusunan Kuesioner RSME

Dalam menyusun kuesioner pengukuran beban kerja mental dengan menggunakan metode RSME, langkah pertama yang dilakukan adalah menerjemahkan dari dimensi yang ada dalam metode dengan mengacu terhadap literatur yang diambil. Selanjutnya kuesioner ini dilakukan penilaian kesesuaian terkait pertanyaan yang disusun kepada *expert judgement*. *Expert judgment* dalam penelitian ini adalah pengajar SMA yang turut andil dalam melakukan

pembelajaran secara daring. Adapun masing-masing pertanyaan dalam dimensi yang terdiri atas enam variabel beban kerja mental, sebagai berikut:

Tabel 3. 3. Rekapitulasi Pertanyaan Pengukuran Beban Kerja Mental RSME

No	Variabel RSME	Pertanyaan
1	Beban kerja	Menurut anda, seberapa berat pekerjaan yang anda lakukan selama pembelajaran daring?
2	Kesulitan kerja	Menurut anda, seberapa berat tingkat kesulitan belajar yang anda lakukan selama pembelajaran daring?
3	Performansi kerja	Bagaimana anda menilai performansi diri anda selama pembelajaran daring?
4	Usaha mental kerja	Menurut anda, seberapa besar usaha mental yang anda keluarkan untuk menyelesaikan ulangan dan tugas selama pembelajaran daring?
5	Kegelisahan kerja	Menurut anda, seberapa besar kegelisahan yang anda rasakan setelah belajar selama pembelajaran daring?
6	Kelelahan kerja	Menurut anda, seberapa besar kelelahan yang anda rasakan akibat belajar selama pembelajaran daring?

3.1.3.3 Penyusunan Kuesioner SLSI

Dalam menyusun kuesioner pengukuran tingkat stres dengan menggunakan metode SLSI, langkah pertama yang dilakukan adalah menerjemahkan kuesioner karena instrumen pengukuran ini berasal dari bahasa Inggris yang diadopsi dan diterjemahkan menjadi bahasa Indonesia yang sesuai dengan kaidah. Selanjutnya, kuesioner ini dilakukan penilaian kesesuaian terkait pernyataan yang disusun kepada *expert judgement*. *Expert judgment* dalam penelitian ini adalah pengajar SMA yang turut andil dalam melakukan pembelajaran secara daring. Adapun

masing-masing jumlah item pernyataan yang telah dikategorikan berdasarkan jenis stresor dan reaksi terhadap stresor ditunjukkan pada tabel 3.3 berikut:

Tabel 3. 4. Jumlah Item Pernyataan Berdasarkan Kategori Pengukuran SLSI

Bagian	Kategori	Jumlah Item Pernyataan
Jenis stresor (Penyebab Stres)	Frustasi	7
	Konflik	2
	Tekanan	4
	Perubahan	3
	Pemaksaan diri	4
Reaksi terhadap stresor	Fisiologis	14
	Emosional	4
	Tingkah laku	7
	Kognitif	2
Total		47

Adapun pernyataan yang terdapat dalam kuesioner SLSI, sebagai berikut:

Tabel 3. 5. Rekapitulasi Pernyataan Pengukuran Penyebab Tingkat Stres SLSI

Jenis stresor (Penyebab stres)			
No	Kategori	Pernyataan	Jumlah Item Pernyataan
1	Frustasi	Saya mengalami frustasi ketika tidak segera meraih tujuan	7
		Saya mengalami kesibukan sehari-hari sehingga mempengaruhi dalam mencapai tujuan	
		Saya mengalami kekurangan sumber daya (internet, pemadaman listrik, dll)	
		Saya mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan	
		Saya dikucilkan dalam lingkungan sosial	
		Saya mengalami frustasi dalam pembelajaran daring	

Tabel 3. 6. Rekapitulasi Pernyataan Pengukuran Penyebab Tingkat Stres SLSI (lanjutan)

Jenis stresor (Penyebab stres)			
No	Kategori	Pernyataan	Jumlah Item Pernyataan
		Saya merasa ditolak untuk mendapatkan kesempatan walaupun sudah memiliki kualifikasi	
2	Konflik	Saya harus memilih salah satu dari dua hal yang tidak menyenangkan	2
		Saya harus mencapai tujuan meskipun memiliki dampak positif dan negatif	
3	Tekanan	Saya merasa tertekan saat berada dalam kompetisi (mengerjakan ulangan, nilai, hubungan dengan teman)	4
		Saya merasa tertekan saat menghadapi tenggat waktu (deadline tugas)	
		Saya merasa tertekan apabila terdapat banyak tugas yang harus dikerjakan dalam satu waktu	
		Saya merasa tertekan dengan hubungan interpersonal (hubungan dengan teman, pengajar, keluarga, dan tanggung jawab terhadap tugas)	
4	Perubahan	Saya merasa tidak senang terhadap perubahan (sistem pembelajaran daring) dengan sangat cepat	3
		Saya merasa tidak senang terhadap banyaknya perubahan (sistem pembelajaran daring) yang terjadi dalam waktu yang sama	
		Perubahan (sistem pembelajaran daring) yang mengganggu kehidupan dan tujuan saya	
5	Pemaksaan diri	Sebagai seorang individu, saya sangat mencemaskan banyak hal dan banyak orang	4
		Saya memiliki kecenderungan untuk menunda sesuatu yang harus diselesaikan	
		Saya harus menemukan solusi yang sempurna untuk menyelesaikan masalah	
		Saya merasa cemas dan khawatir dalam menghadapi ulangan	

Tabel 3. 7. Rekapitulasi Pernyataan Pengukuran Reaksi Penyebab Tingkat Stres SLSI

Reaksi terhadap stresor			
No	Kategori	Pernyataan	Jumlah Item Pernyataan
1	Fisiologis	Saya mengalami berkeringat selama pembelajaran daring berlangsung	14
		Saya mengalami tubuh bergetar selama pembelajaran daring berlangsung	
		Saya mengalami kelelahan selama pembelajaran daring berlangsung	
		Saya mengalami gangguan pencernaan (sakit perut) selama pembelajaran daring berlangsung	
		Saya mengalami sesak nafas selama pembelajaran daring berlangsung	
		Saya mengalami sakit punggung dan otot kejang (kram) selama pembelajaran daring berlangsung	
		Saya mengalami gatal-gatal (munculnya alergi) selama pembelajaran daring berlangsung	
		Saya mengalami sakit kepala sebelah, tekanan darah tinggi, dan jantung berdetak kencang selama pembelajaran daring berlangsung	
		Saya mengalami radang sendi dan meriang selama pembelajaran daring berlangsung	
		Saya mengalami demam dan flu selama pembelajaran daring berlangsung	
		Saya mengalami kehilangan nafsu makan dan berat badan selama pembelajaran daring berlangsung	

Tabel 3. 8. Rekapitulasi Pernyataan Pengukuran Reaksi Penyebab Stres SLSI (lanjutan)

Reaksi terhadap stresor			
No	Kategori	Pernyataan	Jumlah Item Pernyataan
		Saya mengonsumsi makanan berlebihan dan berat badan naik selama pembelajaran daring berlangsung	
		Saya mengalami sulit tidur karena mengerjakan tugas selama pembelajaran daring	
		Saya mengalami kantuk selama pembelajaran daring berlangsung	
2	Emosional	Saya mengalami rasa cemas, takut, dan khawatir dalam menjawab ulangan selama pembelajaran daring	4
		Saya merasa selalu marah selama pembelajaran daring berlangsung	
		Saya merasa selalu bersalah selama pembelajaran daring berlangsung	
		Saya mengalami depresi dalam menafsirkan pelajaran selama pembelajaran daring	
3	Tingkah laku	Saya sering menyakiti orang lain (secara verbal ataupun fisik) selama pembelajaran daring	7
		Saya sering merusak diri sendiri (mengonsumsi minuman beralkohol, narkoba, dll) selama pembelajaran daring	
		Saya sering merokok berlebihan selama pembelajaran daring	
		Saya merasa cepat marah kepada orang lain selama pembelajaran daring	

Tabel 3. 9. Rekapitulasi Pernyataan Pengukuran Reaksi Penyebab Stres SLSI (lanjutan)

Reaksi terhadap stresor			
No	Kategori	Pernyataan	Jumlah Item Pernyataan
		Saya pernah berusaha bunuh diri selama pembelajaran daring	
		Saya menggunakan mekanisme pertahanan diri selama pembelajaran daring	
		Saya mengasingkan diri dari orang lain selama pembelajaran daring	
4	Kognitif	Saya berpikir dan menganalisis seberapa menekankah situasi stres selama pembelajaran daring (mengerjakan ulangan, <i>deadline</i> tugas)	2
		Saya berpikir dan menganalisis apakah strategi yang digunakan sudah efektif untuk menghadapi stres selama pembelajaran daring	

3.2 Tahap Pengumpulan dan Pengolahan Data

Pada tahap pengumpulan dan pengolahan data penelitian tugas akhir ini terdiri dari enam sub tahapan, yaitu menentukan populasi dan jumlah sampel, melakukan pengujian kepada sampel, pengukuran beban kerja mental dengan metode DRAWS, pengukuran beban kerja mental dengan metode RSME, pengukuran tingkat stres dengan metode SLSI, Pengujian ANOVA atau Mann Whitney-U, serta menentukan hasil konversi perhitungan beban kerja mental dari kedua metode. Berikut merupakan penjelasan lebih detail mengenai tahap pengumpulan dan pengolahan data penelitian, seperti:

3.2.1 Menentukan Jumlah Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang nantinya dipilih secara *random* maupun *non random* sehingga dapat digunakan untuk merepresentasikan keadaan populasi (Swarjana, 2016). Dalam

penelitian ini metode yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah metode *probability sampling* dengan prosedur *simple random sampling*. *Simple random sampling* merupakan suatu teknik pengambilan sampel dimana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih dalam sampel (Abdullah, 2015). Berikut merupakan langkah-langkah dalam pengambilan sampel yang akan digunakan.

1. Mengetahui jumlah populasi siswa masing-masing SMA negeri yang mengikuti sistem pembelajaran SKS dan Kurikulum Cambridge di kelas 11 dan 12.
2. Melakukan perhitungan jumlah responden yang akan disurvei dengan menggunakan rumus Slovin.

$$n = \frac{N}{(1 + Ne^2)} \quad (1)$$

Keterangan

- n = Jumlah sampel
- N = Jumlah populasi siswa SMA dengan sistem pembelajaran SKS dan Kurikulum Cambridge di kelas 11 dan 12
- e = Batas toleransi *error* ($\alpha = 5\%$)

Untuk SMA negeri di Palembang dengan jumlah populasi sebanyak 216 siswa,

$$n = \frac{216}{(1 + 216 (0,05)^2)}$$

$$n = 141 \text{ responden}$$

Untuk SMA Negeri di Jakarta dengan jumlah populasi sebanyak 657 siswa,

$$n = \frac{657}{(1 + 657 (0,05)^2)}$$

$$n = 249 \text{ responden}$$

Berdasarkan perhitungan di atas, jumlah sampel yang akan diambil pada SMA negeri di Palembang sebanyak 141 responden sedangkan untuk SMA negeri di Jakarta sebanyak 249 responden dengan batas toleransi *error* 5% sehingga keseluruhan sampel yang diambil sebanyak 390 responden.

3. Penentuan jumlah responden untuk setiap SMA negeri yang berada di Palembang dan Jakarta. Dengan menggunakan rumus alokasi proporsi, berikut merupakan rumus untuk menentukan jumlah proporsi sampel.

$$n_h = \frac{N_h}{N} \times n \quad (2)$$

Keterangan

- n_h = Jumlah sampel per SMA negeri di Palembang dan Jakarta
 N_h = Jumlah populasi siswa per SMA negeri di Palembang dan Jakarta
 N = Jumlah populasi siswa SMA negeri di Palembang dan Jakarta

Sebagai contoh, untuk perhitungan SMAN 17 di Palembang,

$$n_{(SMAN\ 17)} = \frac{60}{216} \times 141$$

$$n_{(SMAN\ 17)} = 40 \text{ responden}$$

Berikut merupakan rekapitulasi keseluruhan jumlah populasi dan sampel yang akan digunakan pada penelitian tugas akhir ini.

Tabel 3. 10. Rekapitulasi Jumlah Populasi dan Sampel SMA Negeri di Kota Palembang

PALEMBANG				
Nama sekolah	Kelas	Jumlah siswa	Jumlah	Sampel
SMAN 17	11.1	30	60	40
	12.1	30		
SMAN 1	11.1	33	156	101
	11.2	33		
	11.3	34		
	12.1	28		
	12.2	28		
Populasi			216	
Total Sampel				141

Tabel 3. 11. Rekapitulasi Jumlah Populasi dan Sampel SMA Negeri di Kota Jakarta

JAKARTA				
Nama sekolah	Kelas	Jumlah siswa	Jumlah	Sampel
SMAN 61	11.1	36	324	123
	11.2	36		
	11.3	36		
	11.4	36		
	11.5	36		
	12.1	36		
	12.2	36		
	12.3	36		
	12.4	36		
SMAN 81	11.1	32	333	126
	11.2	32		
	11.3	32		
	11.4	32		
	11.5	32		
	12.1	34		
	12.2	34		
	12.3	35		
	12.4	35		
	12.5	35		
Populasi			657	
Total Sampel				249

3.2.2 Melakukan Pengujian Kuesioner kepada Sampel

Pengujian kuesioner kepada sampel sangat diperlukan sebelum kuesioner disebarluaskan untuk digunakan sebagai alat ukur penelitian. Tujuan dilakukan pengujian untuk mengukur relevansi dan tingkat pemahaman sampel (responden) dalam mengisi butir-butir pertanyaan yang telah disediakan. Pengujian ini dilakukan ke beberapa sampel yang digunakan dalam penelitian. Apabila hasil dari

pengujian ini terdapat butir pertanyaan yang tidak relevan atau responden belum memahami yang dimaksudkan maka pertanyaan tersebut akan dilakukan perbaikan. Setelah dilakukan perbaikan, kuesioner dapat disebarluaskan kepada responden untuk dilakukan penilaian terhadap butir pertanyaan yang telah disediakan.

3.2.3 Pengukuran Beban Kerja Mental Metode DRAWS

Salah satu metode beban kerja mental yang digunakan dalam penelitian tugas akhir ini adalah DRAWS (*Defence Research Agency Workload Scale*). DRAWS merupakan suatu teknik penilaian beban kerja mental secara subjektif melalui pertanyaan dari kuesioner yang telah dibuat. Metode DRAWS digunakan sebagai teknik penilaian beban kerja mental multidimensional yang terdiri dari empat variabel dengan melihat dari sisi eksternal maupun internal. Variabel yang berakitan dengan sisi eksternal yaitu *input demand* dimana beban kerja mental memiliki hubungan dengan perolehan informasi dari sumber eksternal, seperti pengoperasian *tools* yang digunakan sedangkan variabel yang berkaitan dengan sisi internal yaitu *central demand*, *output demand*, dan *time pressure* dimana beban kerja mental memiliki hubungan dengan tindakan dalam membuat keputusan, tindakan fisik, dan tekanan waktu, seperti mengerjakan evaluasi belajar, memahami materi belajar, dan lain sebagainya.

Untuk melakukan pengukuran beban kerja mental, perlu adanya persiapan kuesioner DRAWS terlebih dahulu. Setelah kuesioner tersebut disiapkan, kuesioner disebarluaskan ke siswa SMA yang telah dipilih sesuai dengan kriteria dalam batasan penelitian, yaitu SMA negeri yang memiliki salah satu sistem pembelajaran SKS (Sistem Kredit Semester) dan kurikulum Cambridge di kota Palembang dan Jakarta. Pengisian kuesioner ini dilakukan secara *online* dengan menggunakan media *google form*. Setiap siswa awalnya diminta untuk mengisi *pairwise comparison* dari pasangan setiap dimensi DRAWS. *Pairwise comparison* digunakan untuk menentukan bobot pada setiap dimensi dalam metode ini. Selanjutnya, siswa diminta untuk memberikan skor pada masing-masing dimensi yang diikuti dengan pertanyaan yang telah dibuat. Setelah itu, dilakukan perkalian antara hasil skor kuesioner dengan bobot yang diberikan untuk masing-masing dimensi dan apabila hasil setiap dimensi telah dilakukan perkalian maka dilakukan penjumlahan. Hasil penjumlahan dari setiap dimensi merupakan skor akhir DRAWS. Berdasarkan hasil

skor akhir tersebut maka dapat ditentukan kategori beban kerja mental yang didapatkan siswa selama mengikuti pembelajaran daring.

3.2.4 Pengukuran Beban Kerja Mental Metode RSME

Metode pengukuran beban kerja mental lain yang digunakan dalam penelitian tugas akhir ini adalah RSME (*Rating Scale Mental Effort*). RSME merupakan suatu teknik penilaian beban kerja mental secara subjektif melalui pertanyaan dari kuesioner yang telah dibuat. Metode RSME digunakan sebagai alat pengukur beban kerja mental yang berpusat terhadap satu dimensi ukuran, yaitu *mental effort*. Meskipun RSME ini bersifat unidimensional, hasil dari metode ini memiliki kesesuaian dan menggambarkan beban kerja mental secara baik dan tepat (Widyanti *et al.*, 2013). Untuk melakukan pengukuran beban kerja mental, perlu adanya persiapan kuesioner RSME terlebih dahulu. Setelah kuesioner tersebut disiapkan, kuesioner disebarluaskan ke siswa SMA yang telah dipilih sesuai dengan kriteria dalam batasan penelitian, yaitu SMA negeri yang memiliki salah satu sistem pembelajaran SKS (Sistem Kredit Semester) dan kurikulum Cambridge di kota Palembang dan Jakarta. Pengisian kuesioner ini dilakukan secara *online* dengan menggunakan media *google form*. Setiap siswa diminta untuk memberikan skor pada masing-masing dimensi yang diikuti dengan pertanyaan yang telah dibuat. Setelah itu, dilakukan rata-rata skor pada masing-masing dimensi. Hasil rata-rata skor pada masing-masing dimensi merupakan skor akhir RSME. Berdasarkan hasil skor akhir tersebut maka dapat ditentukan kategori beban kerja mental yang didapatkan siswa selama mengikuti pembelajaran daring.

3.2.5 Pengukuran Tingkat Stres Metode SLSI

Metode pengukuran tingkat stres yang digunakan dalam penelitian tugas akhir ini adalah SLSI (*The Student-life Inventory Stress Inventory*). SLSI merupakan suatu metode pengukuran tingkat stres akademik yang berpusat pada siswa. Hal ini sangat mendukung penelitian tugas akhir dimana objek amatan yang diteliti berasal dari siswa yang memiliki salah satu sistem pembelajaran yang dikhawatirkan memiliki pengaruh stres terhadap prestasi belajar selama menempuh kegiatan belajar di SMA. Untuk melakukan pengukuran tingkat stres, perlu adanya persiapan

kuesioner SLSI terlebih dahulu. Setelah kuesioner tersebut disiapkan, kuesioner disebarluaskan ke siswa SMA yang telah dipilih sesuai dengan kriteria dalam batasan penelitian, yaitu SMA negeri yang memiliki salah satu sistem pembelajaran SKS (Sistem Kredit Semester) dan kurikulum Cambridge di kota Palembang dan Jakarta. Pengisian kuesioner ini dilakukan secara *online* dengan menggunakan media *google form*. Setiap siswa diminta untuk memberikan skala likert pada masing-masing pernyataan yang telah dibuat. Selanjutnya, dilakukan transformasi skala likert yang bersifat skala ordinal menjadi skala interval dengan menggunakan *Method of Successive Interval* (MSI) dengan *Microsoft Office*. Setelah dilakukan transformasi, semua pernyataan dalam kuesioner tersebut dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk mengetahui kelayakan dari setiap pernyataan yang digunakan sebagai alat ukur. Suatu kuesioner yang dapat dinyatakan valid ketika $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ (Alwi, 2015) sedangkan untuk mengetahui reliabilitas ketika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$ (Ghozali, 2011). Apabila terdapat pernyataan yang tidak valid dan reliabel maka akan dilakukan pengurangan dan dilakukan pengujian kembali. Setelah dilakukan pengujian, skor yang diisikan pada setiap pernyataan dijumlahkan sehingga skor tersebut disebut dengan skor akhir SLSI. Berdasarkan hasil skor akhir tersebut maka dapat ditentukan kategori tingkat stres yang didapatkan siswa selama mengikuti pembelajaran daring.

3.2.6 Pengujian ANOVA atau Mann Whitney- U

Pada tahap ini akan dilakukan pengujian ANOVA pada hasil pengukuran beban kerja mental masing-masing metode dan tingkat stres karena tahap sebelumnya dalam pengukuran beban kerja dan tingkat stres diukur berdasarkan dua lokasi SMA negeri yang memiliki sistem pembelajaran SKS (Sistem Kredit Semester) dan kurikulum Cambridge. Selain itu, untuk menjawab poin keempat dalam tujuan penelitian maka perlu dilakukan pengujian dengan mengukur nilai raport siswa berdasarkan dua lokasi SMA negeri dengan ketentuan yang telah dijelaskan sebelumnya. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara beban kerja mental dan tingkat stres siswa antara SMA di Kota Palembang dan Jakarta serta mengetahui pengaruh pembelajaran daring

terhadap prestasi belajar siswa di kedua kota tersebut dengan ketentuan yang telah dijelaskan.

3.2.7 Menentukan Hasil Konversi Perhitungan Beban Kerja Mental dari Dua Metode

Pada tahap ini akan dilakukan konversi dari hasil skor perhitungan beban kerja mental dengan dua metode, yaitu DRAWS dan RSME. Dengan menggunakan perhitungan beban kerja mental dengan dua metode ini agar mendapatkan hasil yang lebih akurat dan saling memvalidasi karena metode yang digunakan memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Tujuan dilakukan konversi ini digunakan untuk pengkategorian beban kerja mental. Konversi dari kedua metode ini dapat dilakukan dengan cara pembuatan matriks. Berdasarkan matriks yang telah dibuat maka akan didapatkan hasil pengkategorian beban kerja mental gabungan dua metode yakni dalam skala *underload* (dengan label warna hijau), *optimal* (dengan label warna kuning), dan *overload* (dengan label warna merah).

3.3 Tahap Analisis dan Interpretasi Data

Pada tahap ini akan dilakukan analisis dan interpretasi dari data yang telah didapatkan dan diolah dengan menggunakan metode-metode yang telah dijelaskan pada tahap sebelumnya. Analisis yang dilakukan diantaranya, seperti analisis beban kerja mental hasil perhitungan DRAWS, analisis beban kerja mental hasil perhitungan RSME, analisis tingkat stres hasil perhitungan SLSI, analisis hasil uji statistik, analisis hasil konversi perhitungan beban kerja mental dari dua metode, dan analisis rekomendasi perbaikan metode pembelajaran daring yang lebih efektif.

3.4 Tahap Penarikan Kesimpulan dan Saran

Pada tahap ini akan dilakukan penarikan kesimpulan dan saran berdasarkan hasil pengolahan data serta analisis yang telah dilakukan pada tahap sebelumnya. Kesimpulan yang didapatkan tersebut dilakukan berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan pada bagian awal penelitian. Selain itu, saran yang diberikan dalam penelitian ini digunakan untuk rekomendasi penelitian selanjutnya.

(Halaman ini sengaja dikosongkan)

BAB 4

PENGUMPULAN DAN PENGOLAHAN DATA

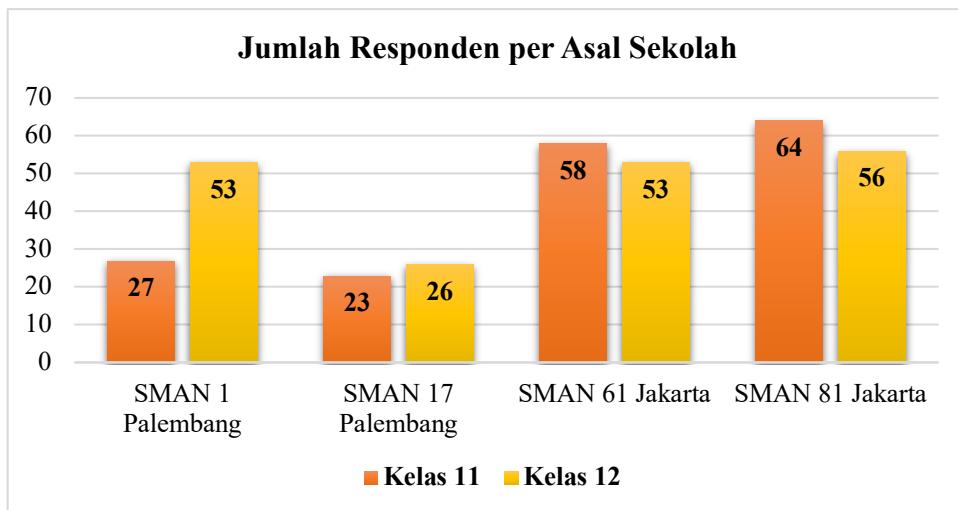
Pada bab ini akan dijelaskan mengenai pengumpulan data yang telah dikumpulkan melalui hasil penyebaran kuesioner *online* kepada responden. Selanjutnya, data-data tersebut diolah berdasarkan pengukuran beban kerja mental yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya untuk mencapai tujuan penelitian tugas akhir.

4.1 Gambaran Umum Responden Penelitian

Pada bagian gambaran umum responden penelitian ini akan dijelaskan mengenai informasi umum mengenai responden pada penelitian ini, seperti persebaran kelas pada masing-masing sekolah, jenis kelamin, serta kegiatan dan media pembelajaran daring.

4.1.1 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Asal Sekolah

Pada penelitian ini siswa SMA yang berasal dari Kota Palembang dan Jakarta yang menjadi responden sebanyak 360 orang. Berikut merupakan grafik rincian jumlah responden pada masing-masing SMA di Kota Palembang dan Jakarta.

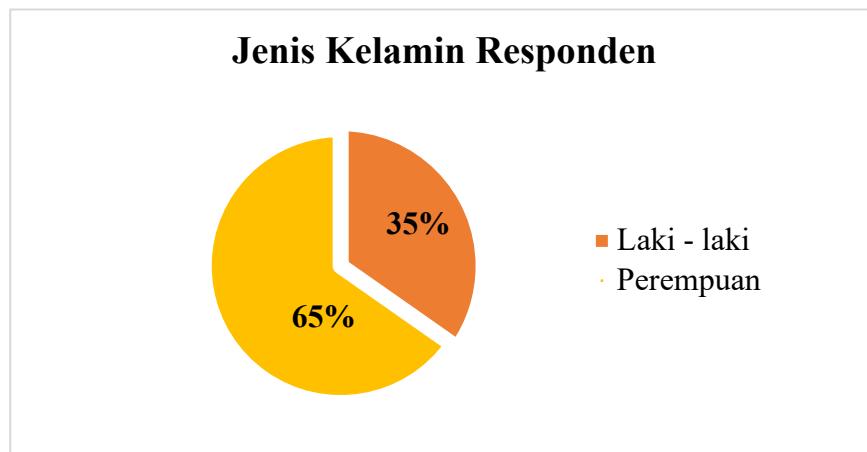


Gambar 4. 1 Jumlah Responden per Asal Sekolah

Responden dalam penelitian tugas akhir ini terdiri dari siswa SMA yang duduk di kelas 11 dan 12 yang berasal dari SMA Negeri 1 dan SMAN 17 di Kota Palembang serta SMAN 61 dan SMAN 81 di Kota Jakarta. Berdasarkan hasil rekapitulasi di atas ditunjukkan bahwa jumlah responden terbesar berasal dari SMAN 81 Jakarta sebanyak 120 orang sedangkan jumlah responden terkecil berasal dari SMAN 17 Palembang sebanyak 49 orang. Hal tersebut dilakukan berdasarkan hasil perhitungan proporsi jumlah sampel pada masing-masing SMA.

4.1.2 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada penelitian ini, berikut merupakan persebaran responden penelitian berdasarkan jenis kelamin, antara lain:

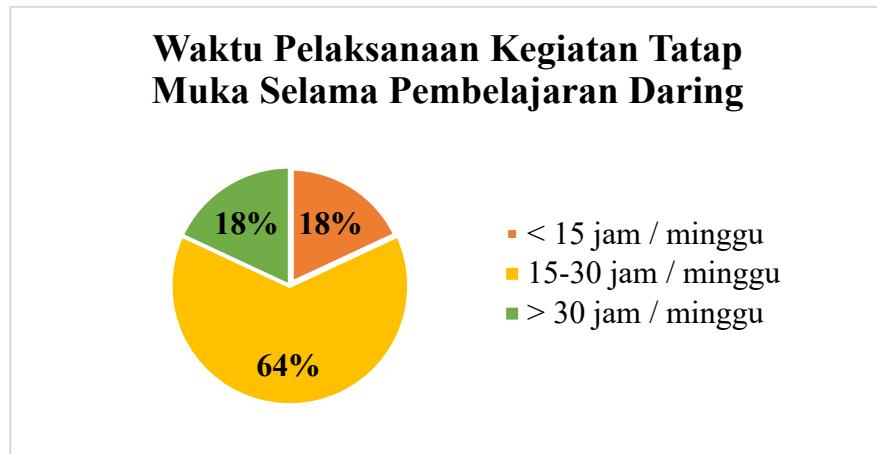


Gambar 4. 2 Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil rekapitulasi di atas, mayoritas responden pada penelitian tugas akhir ini berjenis kelamin laki-laki sebanyak 35% (125 orang) dan perempuan sebanyak 65% (235 orang).

4.1.3 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Waktu Pelaksanaan Kegiatan Tatap Muka Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring yang bersifat tatap muka dilakukan dengan waktu yang berbeda pada masing-masing institusi pendidikan. Berikut merupakan waktu rata-rata yang dibutuhkan pada pelaksanaan kegiatan tatap muka dalam pembelajaran daring, antara lain:

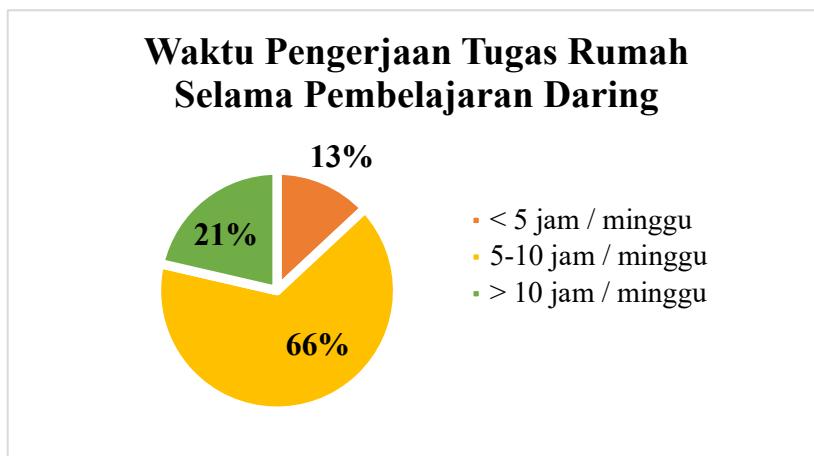


Gambar 4. 3 Waktu Pelaksanaan Kegiatan Tatap Muka Pembelajaran Daring

Berdasarkan hasil rekapitulasi di atas, waktu rata-rata yang diperlukan dalam pelaksanaan kegiatan tatap muka pembelajaran daring sebesar 15-30 jam/minggu. Tatap muka yang dilakukan dalam pembelajaran daring dilakukan dengan menggunakan aplikasi Zoom dan Google Meet.

4.1.4 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Waktu Pengerjaan Tugas Rumah

Pembelajaran daring memberikan dampak yang signifikan termasuk dalam pemberian tugas rumah oleh pengajar. Tugas rumah yang diberikan oleh pengajar mengalami peningkatan seiring dengan berlangsungnya pembelajaran daring. Hal ini merupakan salah satu gambaran umum responden yang dapat ditinjau selama pembelajaran daring.

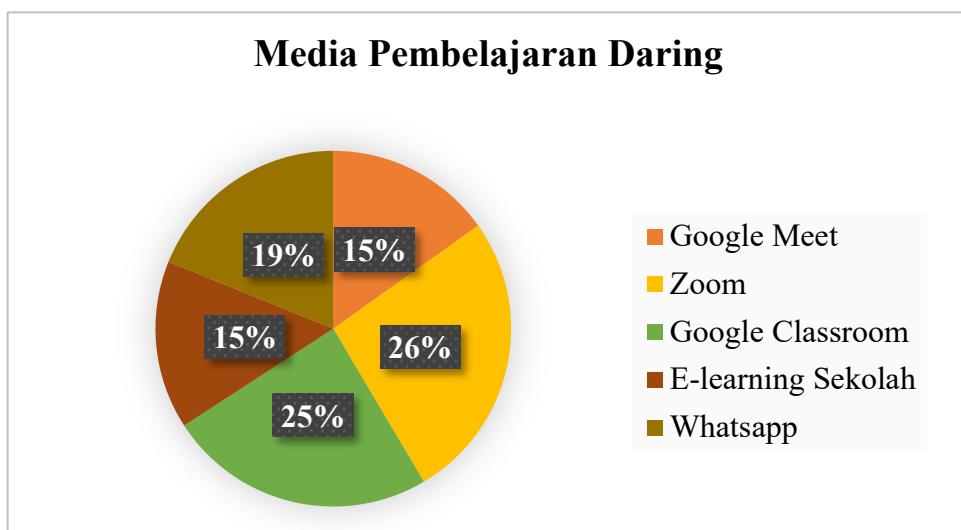


Gambar 4. 4 Waktu Pengerjaan Tugas Rumah Selama Pembelajaran Daring

Berdasarkan rekapitulasi di atas, waktu rata-rata yang diperlukan siswa SMA dalam mengerjakan tugas rumah yang diberikan pengajar sebanyak 5-10 jam/minggu. Jumlah tugas yang diberikan pengajar dalam kurun waktu satu minggu dengan satuan range sebesar 5-7 penugasan. Hal ini menjadi salah satu pengaruh terjadinya beban kerja mental dan stres yang dialami selama pembelajaran daring.

4.1.5 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Media Pembelajaran Daring yang Sering Digunakan

Media pembelajaran daring merupakan suatu platform yang digunakan pengajar untuk menyampaikan materi pembelajaran selama daring. Media pembelajaran daring yang digunakan pengajar untuk menyampaikan materi, seperti Google Meet, Zoom, Google Classroom, E-learning Sekolah, dan Whatsapp. Berikut merupakan penjelasan lebih lanjut mengenai media pembelajaran yang digunakan oleh pengajar, antara lain:

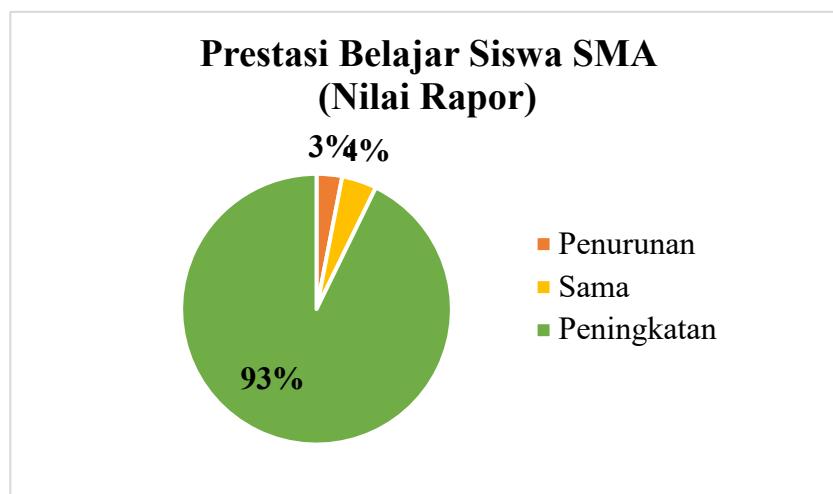


Gambar 4. 5 Media Pembelajaran Daring

Berdasarkan hasil rekapitulasi di atas, media pembelajaran yang digunakan oleh pengajar dalam menyampaikan materi mayoritas dengan platform Zoom sebesar 26% dan Google Classroom sebesar 25%.

4.1.6 Gambaran Umum Responden Penelitian Berdasarkan Prestasi Belajar

Prestasi belajar merupakan suatu alat yang digunakan sebagai tolak ukur ketercapaian dalam proses menguasai pengetahuan dan keterampilan yang telah disampaikan oleh pengajar selama pembelajaran. Pada penelitian ini, prestasi belajar siswa SMA ditinjau dari nilai rapor sebelum dilakukan pembelajaran daring (Semester Ganjil Tahun 2019/2020) dan setelah dilakukan pembelajaran daring (Semester Ganjil Tahun 2020/2021). Berikut merupakan rekapitulasi prestasi belajar siswa SMA, antara lain:



Gambar 4. 6 Prestasi Belajar Siswa SMA (Nilai Rapor)

Berdasarkan hasil rekapitulasi di atas, prestasi belajar siswa SMA mengalami peningkatan yang ditinjau dengan nilai rapor sebelum pembelajaran daring dan setelah pembelajaran daring sebesar 93%, siswa SMA yang memiliki nilai rapor sama dengan semester sebelumnya sebesar 4%, dan 3% mengalami penurunan nilai. Selain itu, untuk meninjau lebih lanjut mengenai peningkatan hasil prestasi belajar maka dilakukan rekapitulasi berdasarkan prestasi belajar berdasarkan masing-masing institusi pendidikan, antara lain:

Tabel 4. 1 Rekapitulasi Prestasi Belajar Siswa SMA Berdasarkan Masing-Masing Sekolah

Sekolah		Penurunan	Sama	Peningkatan	Total
SMAN 1 Palembang	Frekuensi	5	9	66	80
	Persentase	6,25%	11,25%	82,50%	
	Frekuensi	2	0	47	49

Sekolah		Penurunan	Sama	Peningkatan	Total
SMAN 17 Palembang	Persentase	4,08%	0,00%	95,92%	
SMAN 61 Jakarta	Frekuensi	1	2	108	111
	Persentase	0,90%	1,80%	97,30%	
SMAN 81 Jakarta	Frekuensi	3	4	113	120
	Persentase	2,50%	3,33%	94,17%	

Berdasarkan tabel di atas, peningkatan prestasi belajar dialami oleh sebagian besar responden pada masing-masing sekolah. Peningkatan prestasi belajar terbesar terjadi pada SMAN 61 Jakarta dengan persentase sebesar 97,3% (108 siswa SMA dari 111 responden). Persentase terbesar untuk prestasi belajar yang sama (tidak mengalami peningkatan dengan hasil prestasi belajar pembelajaran konvensional) terjadi pada SMAN 1 Palembang sebesar 11,25% (9 siswa SMA dari 80 responden). Sedangkan, untuk persentase terbesar adanya penurunan hasil prestasi belajar terjadi pada SMAN 1 Palembang sebesar 6,25% (5 siswa SMA dari 80 responden).

4.2 Uji Validitas dan Reliabilitas

Kuesioner dapat dinyatakan memadai digunakan sebagai alat ukur ketika dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Suatu kuesioner yang dapat dinyatakan valid ketika $r_{hitung} > r_{tabel}$ (Alwi, 2015) sedangkan untuk mengetahui reliabilitas ketika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$ (Ghozali, 2011). Berdasarkan jumlah responden yang dihitung dengan proporsi jumlah sampel pada masing-masing SMA didapatkan 360 orang dengan $df = 358$ dimana didapatkan r_{tabel} sebesar 0,103382 ($\alpha = 0,05$).

Berikut merupakan hasil uji validitas berdasarkan jenis stresor (penyebab stres) dan reaksi terhadap stresor yang telah dibentuk berupa pernyataan, antara lain:

Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Metode SLSI

Item Pernyataan	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0,546	0,103382	Valid
2	0,376		Valid

Tabel 4.2. Hasil Uji Validitas Metode SLSI (lanjutan)

Item Pernyataan	R Hitung	R Tabel	Keterangan
3	0,292		Valid
4	0,435		Valid
5	0,607		Valid
6	0,599		Valid
7	0,381		Valid
8	0,551		Valid
9	0,511		Valid
10	0,416		Valid
11	0,526		Valid
12	0,464		Valid
13	0,488		Valid
14	0,59		Valid
15	0,3		Valid
16	0,282		Valid
17	0,518		Valid
18	0,43		Valid
19	0,657		Valid
20	0,481		Valid
21	0,562		Valid
22	0,299		Valid
23	0,599		Valid
24	0,42		Valid
25	0,347		Valid
26	0,421		Valid
27	0,54		Valid
28	0,587		Valid
29	0,679		Valid
30	0,62		Valid
31	0,481		Valid
32	0,63		Valid
33	0,392		Valid
34	0,225		Valid
35	0,116		Valid
36	0,584		Valid
37	0,205		Valid
38	0,462		Valid
39	0,32		Valid

Berdasarkan hasil rekapitulasi di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 39 pernyataan pada kuesioner SLSI (alat ukur stres) menunjukkan item pernyataan valid dengan nilai r hitung $> r$ tabel.

Selain menggunakan uji validitas, dilakukan pengujian reliabilitas pada variabel stres. Berikut merupakan hasil uji reliabilitas pada variabel stres, antara lain:

Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas Metode SLSI

Variabel	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Stres	0,902	Reliabel

Berdasarkan rekapitulasi di atas dapat diketahui bahwa variabel stres yang telah dilakukan uji reliabilitas dapat dinyatakan reliabel sebab nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$.

4.3 Perhitungan Pengukuran Beban Kerja Mental

Pengukuran beban kerja mental yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode DRAWS (*Defence Research Agency Workload Scale*) yang terdiri dari empat dimensi ukuran, yaitu *input demand*, *central demand*, *output demand*, dan *time pressure* serta RSME (*Rating Scale Mental Effort*) yang terdiri dari satu dimensi ukuran , yaitu *mental effort* dengan enam variabel beban kerja mental, yaitu beban kerja, kesulitan kerja, performansi kerja, usaha mental kerja, kegelisahan kerja, dan kelelahan kerja (Didin *et al.*, 2020). Berikut merupakan tahapan pengukuran beban kerja mental dengan menggunakan metode yang telah dijelaskan, antara lain.

4.3.1 Perhitungan DRAWS

DRAWS (*Defence Research Agency Workload Scale*) merupakan suatu teknik penilaian beban kerja mental multidimensional yang melibatkan responden dalam melakukan penilaian secara subjektif melalui pertanyaan dari empat variabel untuk memperoleh skor beban kerja secara keseluruhan (Syafei *et al.*, 2016). Berikut merupakan penjelasan lebih detail mengenai tahapan dalam perhitungan DRAWS, seperti:

4.3.1.1 Penilaian Dimensi Metode DRAWS

Langkah yang dilakukan dalam penggunaan metode DRAWS yaitu responden melakukan penilaian pada masing-masing dimensi dalam metode DRAWS. Dalam menentukan nilai beban kerja mental dengan menggunakan kuesioner DRAWS, responden akan menentukan nilai setiap dimensi dengan skala 0-100%. Berikut merupakan contoh perhitungan penilaian responden 1 pada masing-masing dimensi beban kerja mental, antara lain:

Tabel 4. 4 Contoh Perhitungan Penilaian Masing-Masing Dimensi DRAWS

Siswa SMA	DIMENSI											
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure		
	ID1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3
P1	20	40	40	60	60	80	50	40	70	60	70	60
Rata-rata	33,33			66,67			53,33			63,33		

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, nilai yang digunakan sebagai penilaian masing-masing dimensi dalam metode DRAWS menggunakan nilai rata-rata dari seluruh pertanyaan yang terdapat pada masing-masing dimensi. Untuk rekapitulasi perhitungan dapat dilihat pada Lampiran 2.

4.3.1.2 Pembobotan Dimensi Metode DRAWS

Pada tahap pembobotan ini, responden akan melakukan pengisian *pairwise comparison* berdasarkan dimensi DRAWS. Terdapat enam pertanyaan dimana setiap pertanyaan tersebut berisi perbandingan dua dimensi DRAWS dan responden dapat memilih dimensi mana yang paling berpengaruh terhadap beban kerja mental yang dirasakan selama melakukan kegiatan pembelajaran daring. Hasil bobot tersebut dapat berupa jumlah berapa kali dimensi dipilih lalu dibagi dengan jumlah total pertanyaan, yaitu enam. Berikut merupakan contoh hasil pembobotan responden 1 DRAWS pada masing-masing dimensi, antara lain:

Tabel 4. 5 Tabel Pembobotan Dimensi DRAWS

TABEL PEMBOBOTAN DRAWS		
No	DIMENSI	PILIH DIMENSI YANG PALING BERPENGARUH
1	<i>Input Demand vs Central Demand</i>	<i>Input Demand</i>
2	<i>Input Demand vs Output Demand</i>	<i>Input Demand</i>
3	<i>Input Demand vs Time Pressure</i>	<i>Time Pressure</i>
4	<i>Central Demand vs Output Demand</i>	<i>Central Demand</i>
5	<i>Central Demand vs Time Pressure</i>	<i>Time Pressure</i>
6	<i>Output Demand vs Time Pressure</i>	<i>Time Pressure</i>

Contoh perhitungan bobot *input demand*:

$$\text{Bobot } \textit{input demand} = \frac{\text{Jumlah dimensi } \textit{input demand} \text{ yang terpilih}}{\text{jumlah total pertanyaan}}$$

$$\text{Bobot } \textit{input demand} = \frac{2}{6}$$

$$\text{Bobot } \textit{input demand} = 0,33$$

Berikut merupakan contoh hasil rekapitulasi perhitungan nilai pembobotan responden 1 yang telah dilampirkan di atas, antara lain:

Tabel 4. 6 Rekapitulasi Nilai Pembobotan Masing-Masing Dimensi DRAWS

No	Dimensi	Nilai Pembobotan
1	<i>Input Demand</i>	0,33
2	<i>Central Demand</i>	0,17
3	<i>Output Demand</i>	0
4	<i>Time Pressure</i>	0,5

Berdasarkan tabel di atas, nilai pembobotan pada siswa SMA ke-1 (responden 1) dimensi yang paling berpengaruh terhadap beban kerja mental yang dirasakan selama melakukan kegiatan pembelajaran daring yaitu *time pressure* dengan nilai 0,5.

4.3.1.3 Perhitungan Skor dan Pengkategorian Metode DRAWS

Setelah dilakukan pengisian *pairwise comparison* dengan tujuan mendapatkan nilai pembobotan masing-masing dimensi DRAWS, maka tahap selanjutnya yaitu dengan penentuan skor diperoleh dari perkalian antara hasil penilaian dengan hasil pembobotan pada masing-masing dimensi DRAWS. Berikut merupakan kategori skor beban kerja mental DRAWS yang dapat dibedakan menjadi tiga kategori, antara lain:

Tabel 4. 7 Kategori Skor pada Metode DRAWS

Kategori	Skor
<i>Underload</i>	$\leq 40\%$
<i>Optimal</i>	$40\% < \text{skor} \leq 60\%$
<i>Overload</i>	$> 60\%$

Berikut merupakan contoh perhitungan skor dan pengkategorian beban kerja mental DRAWS untuk responden 1, seperti:

1. Menghitung skor beban kerja mental pada masing-masing dimensi

$$\text{Skor } Input Demand = \text{Nilai} \times \text{Bobot} = 33,33 \times 0,33 = 11,11$$

$$\text{Skor } Central Demand = \text{Nilai} \times \text{Bobot} = 66,67 \times 0,17 = 11,11$$

$$\text{Skor } Output Demand = \text{Nilai} \times \text{Bobot} = 53,33 \times 0 = 0$$

$$\text{Skor } Time Pressure = \text{Nilai} \times \text{Bobot} = 63,33 \times 0,5 = 31,67$$

2. Menghitung skor akhir DRAWS

$$\text{Skor akhir} = \sum \text{Skor beban kerja mental masing - masing dimensi}$$

$$\text{Skor akhir} = 11,11 + 11,11 + 0 + 31,67 = 53,89$$

Tabel 4. 8 Perhitungan Skor dan Pengkategorian Metode DRAWS

Siswa SMA	Skor Akhir					
	ID	CD	OD	TP	Total (%)	Kategori
P1	11,11	11,11	0	31,67	53,89	Optimal

Berdasarkan tabel di atas merupakan contoh perhitungan skor dan pengkategorian beban kerja mental pada responden 1. Untuk rekapitulasi perhitungan dapat dilihat pada Lampiran 2.

4.3.1.4 Penentuan Dimensi yang Mempengaruhi Metode DRAWS

Pada bagian sebelumnya telah diketahui hasil perhitungan skor dan pengkategorian beban kerja mental. Selain itu, untuk mendukung pengukuran beban kerja mental DRAWS dapat dilihat dengan cara menentukan dimensi yang mempengaruhi dalam metode ini. Berikut merupakan penjelasan lebih detail mengenai dimensi yang mempengaruhi responden selama pembelajaran daring berlangsung, seperti:

Tabel 4. 9 Skor Rata-Rata Berdasarkan Masing-Masing Dimensi DRAWS

Nama Sekolah	ID	CD	OD	TP
SMAN 1 Palembang	52,50	68,21	69,08	71,50
SMAN 17 Palembang	44,97	62,93	66,26	72,45
SMAN 61 Jakarta	48,92	67,33	66,86	71,14
SMAN 81 Jakarta	46,61	64,38	67,66	75,08
Rata-rata Keseluruhan	48,46	66,02	67,52	72,61

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pada masing-masing sekolah, beban kerja mental tertinggi berdasarkan dimensi terletak pada dimensi *time pressure*. Untuk rata-rata secara keseluruhan dapat dilihat bahwa dimensi *time pressure* merupakan dimensi dengan skor terbesar, yaitu 72,61 sehingga dimensi tersebut merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi siswa SMA selama pembelajaran daring.

4.3.2 Perhitungan RSME

RSME (*Rating Scale Mental Effort*) merupakan suatu metode pengukuran beban kerja mental unidimensional (skala tunggal) yang bersifat subjektif (Widyanti *et al.*, 2013). Meskipun pengukuran dengan metode RSME hanya berdasarkan satu dimensi ukuran namun penilaian tersebut dilakukan terhadap enam variabel beban kerja mental, yaitu beban kerja, kesulitan kerja, performansi kerja, usaha mental kerja, kegelisahan kerja, dan kelelahan kerja (Didin *et al.*, 2020). Berikut merupakan contoh perhitungan penilaian dan pengkategorian pada metode RSME, antara lain:

Tabel 4. 10 Rekapitulasi Hasil Perhitungan Nilai dan Pengkategorian Metode RSME

Siswa SMA	BK	KK	PK	UMK	KgK	KLK	Rata-Rata	Kategori
P1	85	57	71	85	57	85	73,33	Optimal

Keterangan:

BK: Beban Kerja; KK: Kesulitan Kerja; PK: Performansi Kerja; UMK: Usaha Mental Kerja; KgK: Kegelisahan Kerja; KLK: Kelelahan Kerja

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa beban kerja mental pada Siswa SMA (Responden ke-1) termasuk dalam kategori optimal dengan nilai rata-rata sebesar 73,33. Untuk rekapitulasi perhitungan dapat dilihat pada Lampiran 3. Dikarenakan pada metode RSME terdiri dari sembilan kategori beban kerja mental maka sembilan kategori dapat dibagi kembali menjadi tiga kategori, yaitu *underload*, *optimal*, dan *overload*. Berikut merupakan pembagian sembilan kategori menjadi tiga kategori untuk melakukan pengkategorian beban kerja mental metode RSME, antara lain:

Tabel 4. 11 Kategori Beban Kerja Mental RSME

No	Deskripsi	Kategori
1	Usaha yang dilakukan sangat besar sekali (<i>extreme effort</i>)	<i>Overload</i>
2	Usaha yang dilakukan sangat besar (<i>very great effort</i>)	
3	Usaha yang dilakukan besar (<i>great effort</i>)	
4	Usaha yang dilakukan cukup besar (<i>considerable effort</i>)	<i>Optimal</i>
5	Usaha yang dilakukan agak besar (<i>rather much effort</i>)	
6	Usaha yang dilakukan kecil (<i>some effort</i>)	
7	Usaha yang dilakukan sangat kecil (<i>a little effort</i>)	<i>Underload</i>
8	Hampir tidak ada usaha (<i>almost no effort</i>)	
9	Tidak ada usaha sama sekali (<i>absolutely no effort</i>)	

4.3.3 Perhitungan Hasil Konversi Beban Kerja Mental Metode DRAWS dan RSME

Pada bagian sebelumnya telah didapatkan bahwa hasil pengukuran beban kerja mental pada masing-masing metode menunjukkan kategori beban kerja berbeda yang dapat dilihat pada Lampiran 4. Oleh sebab itu, agar mendapatkan kesimpulan kategori beban kerja mental berdasarkan hasil penggabungan dari dua

metode tersebut maka perlu dibuat sebuah matriks konversi. Berikut merupakan matriks konversi yang digunakan, antara lain:

Tabel 4. 12 Matriks Konversi Beban Kerja Mental DRAWS dan RSME

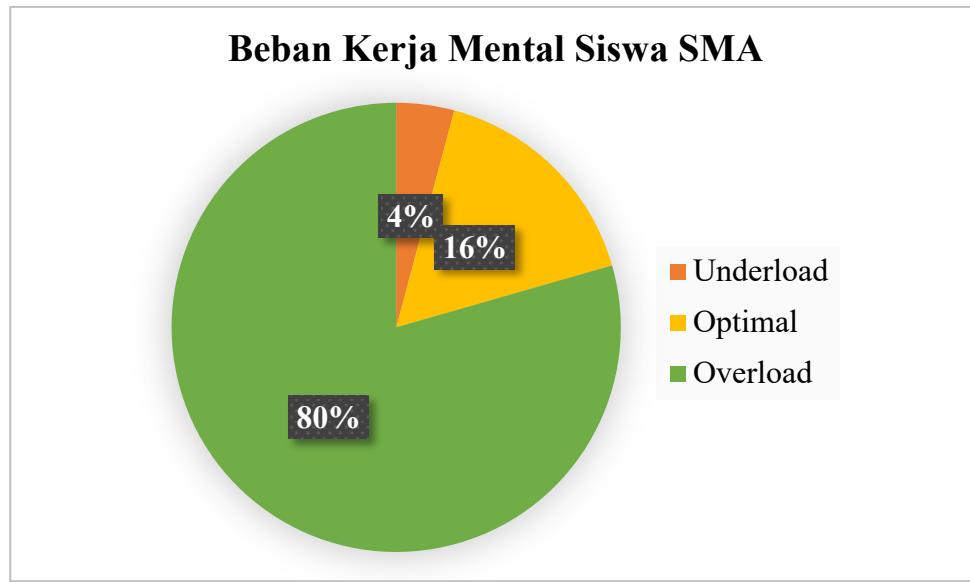
		Beban Kerja Mental DRAWS		
		<i>Underload</i>	<i>Optimal</i>	<i>Overload</i>
Beban Kerja Mental DRAWS	<i>Underload</i>	<i>Underload</i>	<i>Underload</i>	<i>Optimal</i>
	<i>Optimal</i>	<i>Underload</i>	<i>Optimal</i>	<i>Overload</i>
	<i>Overload</i>	<i>Optimal</i>	<i>Overload</i>	<i>Overload</i>

Berdasarkan matriks konversi di atas penggabungan dua metode, maka hasil dari pengukuran beban kerja mental yang telah diolah sebelumnya dapat digabungkan menjadi satu hasil kategori beban kerja mental. Berikut merupakan contoh kategori beban kerja mental berdasarkan hasil kombinasi metode DRAWS dan RSME, antara lain:

Tabel 4. 13 Rekapitulasi Hasil Konversi Dua Metode Beban Kerja Mental

Siswa SMA	DRAWS	RSME	Hasil Matrix
P1	Optimal	Optimal	Optimal

Berdasarkan hasil rekapitulasi di atas didapatkan bahwa hasil konversi matrix pada siswa SMA (responden ke-1) termasuk dalam kategori optimal. Untuk rekapitulasi hasil konversi matrix dapat dilihat pada Lampiran 4. Selain itu, dengan menggunakan hasil konversi matrix dapat diketahui persentase beban kerja mental keseluruhan siswa SMA pada penelitian tugas akhir ini. Berikut merupakan persentase beban kerja mental responden secara keseluruhan dan masing-masing sekolah, seperti:



Gambar 4. 7 Beban Kerja Mental Keseluruhan Siswa SMA

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa beban kerja mental siswa SMA termasuk dalam kategori *overload* dengan persentase 80%. Kondisi beban kerja mental tersebut terbagi menjadi tiga, yaitu *underload*, *optimal*, dan *overload*.

Tabel 4. 14 Rekapitulasi Beban Kerja Mental Berdasarkan Masing-Masing Sekolah

BEBAN KERJA MENTAL			
Nama Sekolah	Underload	Optimal	Overload
SMAN 1 Palembang	5	6	69
SMAN 17 Palembang	3	10	36
SMAN 61 Jakarta	4	24	83
SMAN 81 Jakarta	3	19	98
TOTAL	360		

Berdasarkan tabel di atas, hasil rekapitulasi beban kerja mental yang dibedakan berdasarkan masing-masing sekolah, SMAN 1 dan SMAN 17 Palembang (Kurikulum Cambridge) serta SMAN 61 dan SMAN 81 Jakarta (Sistem SKS) sebagian besar siswa SMA termasuk dalam kategori beban kerja mental *overload*.

4.4 Perhitungan Tingkat Stres

Pengukuran metode SLSI menggunakan alat ukur kuesioner yang menggambarkan stres akademik yang dialami oleh siswa didalam maupun diluar

instansi pendidikan berdasarkan jenis stresor (penyebab stres) dan reaksi terhadap stresor (Putra, 2018). Berikut merupakan penjelasan lebih detail mengenai tahapan dalam perhitungan tingkat stres dengan menggunakan metode SLSI, seperti:

1. Penilaian pada masing-masing pernyataan pada variabel

Penilaian pada masing-masing pernyataan menggunakan skala *likert* yang telah ditentukan terdiri dari empat kategori, yaitu (1) Tidak pernah, (2) Jarang, (3) Sering, dan (4) Selalu. Berikut merupakan contoh penilaian pada masing-masing pernyataan, seperti.

Tabel 4. 15 Rekapitulasi Penilaian Masing-Masing Pernyataan Variabel

Siswa SMA	Frustasi					Konflik		Kognitif	
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7		Q38	Q39
P1	3	2	1	2	3	4	4	...	3	4

Tabel di atas merupakan contoh penilaian masing-masing pernyataan pada variabel metode SLSI. Untuk rekapitulasi penilaian dapat dilihat pada Lampiran 5.

2. Perhitungan skor dan pengkategorian tingkat stres

Setelah melakukan penilaian, langkah selanjutnya yang dilakukan yaitu melakukan transformasi terlebih dahulu skor pada masing-masing pernyataan. Perhitungan skor tingkat stres dapat dilakukan dengan cara menjumlahkan hasil transformasi pada masing-masing pernyataan. Pada metode SLSI, skor tingkat stres dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu stres rendah (*mild*), stres sedang (*moderate*), dan stres tinggi (*severe*). Untuk mendapatkan kategori dari tingkat stres dapat dilakukan dengan melakukan pengelompokan berdasarkan rata-rata dan standar deviasi dari seluruh skor tersebut.

Tabel 4. 16 Pengelompokan Stres Akademik Siswa SMA

Jumlah Siswa SMA	Rata-Rata Skor Total	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Standar Deviasi
360	98,90	47,76	142,97	16,25

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata skor total siswa SMA sebesar 98,90 yang memiliki skor terendah sebesar 47,76 dan skor

tertinggi sebesar 142,97 sedangkan untuk standar deviasi sebesar 16,25. Setelah dilakukan pengelompokan rata-rata skor total dan standar deviasi dapat dilakukan perhitungan nilai kategori tingkat stres. Berikut merupakan perhitungan nilai kategori tingkat stres, seperti:

Tabel 4. 17 Perhitungan Nilai Kategori Tingkat Stres

Kategori	Rumus	Hasil Perhitungan
Stres rendah (<i>mild</i>)	$x < (\text{Mean} - \text{Std. Deviasi})$	$x < 82,64$
Stres sedang (<i>moderate</i>)	$(\text{Mean} - \text{Std. Deviasi}) \leq x \leq (\text{Mean} + \text{Std. Deviasi})$	$82,64 \leq x \leq 115,15$
Stres tinggi (<i>severe</i>)	$x > (\text{Mean} + \text{Std. Deviasi})$	$x > 115,15$

Setelah didapatkan hasil perhitungan nilai kategori tingkat stres, berikut merupakan persebaran skor dan pengkategorian stres akademik yang dialami siswa SMA selama pembelajaran daring, seperti:

Tabel 4. 18 Persebaran Skor dan Pengkategorian Stres Akademik Siswa SMA

Tingkat Stres Siswa SMA		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Stres rendah (<i>mild</i>)	57	15,83%
Stres sedang (<i>moderate</i>)	250	69,44%
Stres tinggi (<i>severe</i>)	53	14,72%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat stres yang dialami siswa SMA selama pembelajaran daring termasuk dalam kategori stres sedang (*moderate*). Untuk rekapitulasi skor dan pengkategorian dapat dilihat pada Lampiran 5.

Tabel 4. 19 Rekapitulasi Tingkat Stres Berdasarkan Masing-Masing Sekolah

TINGKAT STRES			
Nama Sekolah	Stres rendah (mild)	Stres sedang (moderate)	Stres tinggi (severe)
SMAN 1 Palembang	12	55	13
SMAN 17 Palembang	8	36	5
SMAN 61 Jakarta	25	68	18
SMAN 81 Jakarta	12	91	17
TOTAL	360		

Berdasarkan tabel di atas, hasil rekapitulasi tingkat stres yang dibedakan berdasarkan masing-masing sekolah, SMAN 1 dan SMAN 17 Palembang (Kurikulum Cambridge) serta SMAN 61 dan SMAN 81 Jakarta (Sistem SKS) sebagian besar siswa SMA termasuk dalam kategori tingkat stres sedang.

Dalam pengukuran tingkat stres dengan menggunakan metode SLSI terdiri dari dua kategori yaitu jenis stresor (penyebab stres) dan reaksi terhadap stresor. Pada masing-masing kategori terdiri dari beberapa dimensi. Berikut merupakan nilai rata-rata dari masing-masing kategori, seperti:

Tabel 4. 20 Nilai Rata-Rata Tingkat Stres Berdasarkan Kategori

Bagian	Kategori	Rata-rata Kategori	Rata-rata per Item Pernyataan
Jenis stresor (Penyebab stres)	Frustasi	14,39	2,88
	Konflik	5,78	2,89
	Tekanan	12,61	3,15
	Perubahan	8,44	2,81
	Pemaksaan diri	9,87	3,29
Reaksi terhadap stresor	Fisiologis	23,83	2,17
	Emosional	10,17	2,54
	Tingkah laku	7,85	1,57
	Kognitif	5,97	2,98

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata dimensi pernyataan pada jenis stresor (penyebab stres) terbesar yaitu dimensi pemaksaan diri sedangkan untuk rata-rata dimensi pernyataan pada reaksi terhadap stresor terbesar yaitu dimensi kognitif. Kedua kategori tersebut merupakan indikator yang terbesar dalam mempengaruhi stres siswa SMA selama pembelajaran daring.

4.5 Uji Statistik

Pada subab sebelumnya didapatkan hasil perhitungan beban kerja mental dan stres dengan menggunakan masing-masing metode. Pada metode pengukuran beban kerja mental dan stres dipengaruhi oleh sistem pembelajaran pada masing-masing sekolah, yaitu sistem SKS dan kurikulum Cambridge. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi bias karena dalam sistem pembelajaran yang berbeda dapat menimbulkan beban kerja mental yang dirasakan berbeda. Oleh karena itu, untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara hasil penilaian beban kerja mental yang dirasakan pada sistem pembelajaran SKS dan Kurikulum Cambridge perlu dilakukan uji statistik. Selain itu, untuk mengukur pengaruh pembelajaran daring terhadap prestasi belajar dapat dilakukan dengan menggunakan uji statistik. Apabila data yang didapatkan dinyatakan normal maka uji statistik yang digunakan yaitu *One-way ANOVA* sedangkan data yang dinyatakan tidak normal maka uji statistik yang digunakan yaitu Mann Whitney-U. Berikut merupakan penjelasan serta hasil pengujian uji statistik pada metode pengukuran beban kerja mental (DRAWS dan RSME), tingkat stres (SLSI), dan pengaruh pembelajaran daring terhadap prestasi belajar.

4.5.1 Uji Statistik DRAWS

Pada pengujian statistik yang digunakan pada metode DRAWS yaitu uji Mann Whitney-U karena data yang didapatkan dinyatakan tidak normal. Pada pengujian ini, variabel independen dinyatakan dengan sistem pembelajaran (Sistem SKS dan Kurikulum Cambridge) sedangkan variabel dependen dinyatakan dengan nilai beban kerja mental DRAWS pada masing-masing sistem pembelajaran tersebut. Hipotesis pada pengujian ini adalah sebagai berikut:

- $H_0 : \mu_1 = \mu_2$ (rata-rata populasi dari data nilai beban kerja mental DRAWS antara siswa dengan sistem SKS dan Kurikulum Cambridge tidak berbeda secara signifikan)
- $H_A : \mu_1 \neq \mu_2$ (rata-rata populasi dari data nilai beban kerja mental DRAWS antara siswa dengan sistem SKS dan Kurikulum Cambridge berbeda secara signifikan)

Berikut merupakan hasil uji Mann Whitney-U pada hasil nilai beban kerja mental DRAWS pada sistem SKS dan Kurikulum Cambridge.

Ranks				
	Pelajar SMA	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Beban Kerja Mental Draws	Sistem SKS	231	178.84	41313.00
	Kurikulum Cambridge	129	183.47	23667.00
	Total	360		

Test Statistics^a

Beban Kerja Mental Draws	
Mann-Whitney U	14517.000
Wilcoxon W	41313.000
Z	-.404
Asymp. Sig. (2-tailed)	.686

a. Grouping Variable: Pelajar
SMA

Gambar 4. 8 Hasil Uji Mann Whitney-U pada Nilai DRAWS

Berdasarkan hasil pengujian di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi senilai 0,686. Dalam pengujian ini digunakan *confidence level* sebesar 95% dan *error rate* 5%. Nilai signifikansi > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terima H_0 sehingga rata-rata populasi dari data nilai beban kerja mental DRAWS antara siswa dengan sistem SKS dan Kurikulum Cambridge tidak berbeda secara signifikan.

4.5.2 Uji Statistik RSME

Pada pengujian statistik yang digunakan pada metode RSME yaitu uji Mann Whitney-U karena data yang didapatkan dinyatakan tidak normal. Pada pengujian

ini, variabel independen dinyatakan dengan sistem pembelajaran (Sistem SKS dan Kurikulum Cambridge) sedangkan variabel dependen dinyatakan dengan nilai beban kerja mental RSME pada masing-masing sistem pembelajaran tersebut. Hipotesis pada pengujian ini adalah sebagai berikut:

- $H_0 : \mu_1 = \mu_2$ (rata-rata populasi dari data nilai beban kerja mental RSME antara siswa dengan sistem SKS dan Kurikulum Cambridge tidak berbeda secara signifikan)
- $H_A : \mu_1 \neq \mu_2$ (rata-rata populasi dari data nilai beban kerja mental RSME antara siswa dengan sistem SKS dan Kurikulum Cambridge berbeda secara signifikan)

Berikut merupakan hasil uji Mann Whitney-U pada hasil nilai beban kerja mental DRAWS pada sistem SKS dan Kurikulum Cambridge.

Ranks				
	Pelajar SMA	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Beban Kerja Mental RSME	Sistem SKS	231	179.10	41371.50
	Kurikulum Cambridge	129	183.01	23608.50
	Total	360		

Test Statistics^a

Beban Kerja Mental RSME	
Mann-Whitney U	14575.500
Wilcoxon W	41371.500
Z	-.342
Asymp. Sig. (2-tailed)	.732

a. Grouping Variable: Pelajar SMA

Gambar 4. 9 Hasil Uji Mann Whitney-U pada Nilai RSME

Berdasarkan hasil pengujian di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi senilai 0,732. Dalam pengujian ini digunakan *confidence level* sebesar 95% dan *error rate* 5%. Nilai signifikansi > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terima H_0 sehingga rata-rata populasi dari data nilai beban kerja mental RSME antara siswa dengan sistem SKS dan Kurikulum Cambridge tidak berbeda secara signifikan.

4.5.3 Uji Statistik SLSI

Pada pengujian statistik yang digunakan pada metode SLSI yaitu uji *One-way* ANOVA karena data yang didapatkan dinyatakan normal. Berikut merupakan pengujian yang menyatakan data yang diambil normal, antara lain:

Case Processing Summary							
		Valid		Missing		Total	
Pelajar SMA		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Tingkat Stres	Sistem SKS	231	100.0%	0	0.0%	231	100.0%
	Kurikulum Cambridge	129	100.0%	0	0.0%	129	100.0%

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Pelajar SMA		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tingkat Stres	Sistem SKS	.048	231	.200*	.989	231	.084
	Kurikulum Cambridge	.063	129	.200*	.992	129	.672

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 4. 10 Hasil Uji Normalitas SLSI

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa kedua variabel memiliki nilai signifikansi $> 0,05$ sehingga dapat dinyatakan data yang diolah bersifat normal. Selain melakukan uji normalitas, langkah selanjutnya yaitu melakukan pengujian homogenitas. Berikut merupakan pengujian homogenitas dalam metode SLSI, antara lain:

Descriptives									
Tingkat Stres	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean			Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound			
Sistem SKS	231	98.4813	16.50799	1.08615	96.3412	100.6214		60.48	137.27
Kurikulum Cambridge	129	99.6540	15.82279	1.39312	96.8974	102.4105		47.76	142.97
Total	360	98.9015	16.25340	.85663	97.2169	100.5861		47.76	142.97

Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Tingkat Stres	Based on Mean	.321	1	358	.571
	Based on Median	.346	1	358	.557
	Based on Median and with adjusted df	.346	1	357.799	.557
	Based on trimmed mean	.321	1	358	.572

Gambar 4. 11 Hasil Uji Homogenitas SLSI

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diolah bersifat homogen.

Pada pengujian ini, variabel independen dinyatakan dengan sistem pembelajaran (Sistem SKS dan Kurikulum Cambridge) sedangkan variabel dependen dinyatakan dengan nilai beban kerja mental SLSI pada masing-masing sistem pembelajaran tersebut. Hipotesis pada pengujian ini adalah sebagai berikut:

- $H_0 : \mu_1 = \mu_2$ (rata-rata populasi dari data nilai beban kerja mental SLSI antara siswa dengan sistem SKS dan Kurikulum Cambridge tidak berbeda secara signifikan)
- $H_A : \mu_1 \neq \mu_2$ (rata-rata populasi dari data nilai beban kerja mental SLSI antara siswa dengan sistem SKS dan Kurikulum Cambridge berbeda secara signifikan)

Berikut merupakan hasil uji *One-way ANOVA* pada hasil nilai beban kerja mental SLSI pada sistem SKS dan Kurikulum Cambridge.

ANOVA

Tingkat Stres

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	113.825	1	113.825	.430	.512
Within Groups	94724.342	358	264.593		
Total	94838.168	359			

Gambar 4. 12 Hasil Uji One-Way ANOVA pada nilai SLSI

Berdasarkan hasil pengujian di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi senilai 0,512. Dalam pengujian ini digunakan *confidence level* sebesar 95% dan *error rate* 5%. Nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terima H_0 sehingga rata-rata populasi dari data nilai beban kerja mental SLSI antara siswa dengan sistem SKS dan Kurikulum Cambridge tidak berbeda secara signifikan.

4.5.4 Uji Statistik Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Prestasi Belajar

Pada pengujian statistik yang digunakan pada pengaruh pembelajaran daring terhadap prestasi belajar siswa SMA yaitu uji Mann Whitney-U karena data yang didapatkan dinyatakan tidak normal. Pada pengujian ini, variabel independen dinyatakan dengan metode pembelajaran (pembelajaran konvensional dan pembelajaran daring) sedangkan variabel dependen dinyatakan dengan nilai rapor

semester ganjil 2019/2020 (pembelajaran konvensional) dan nilai rapor semester ganjil 2020/2021(pembelajaran daring). Hipotesis pada pengujian ini adalah sebagai berikut:

- $H_0 : \mu_1 = \mu_2$ (rata-rata populasi dari data nilai rapor pada kondisi pembelajaran konvensional dan daring tidak berbeda secara signifikan)
- $H_A : \mu_1 \neq \mu_2$ (rata-rata populasi dari data nilai rapor pada kondisi pembelajaran konvensional dan daring berbeda secara signifikan)

Berikut merupakan hasil uji Mann Whitney-U yang dilakukan untuk menganalisis pengaruh pembelajaran daring terhadap prestasi belajar siswa SMA.

Ranks				
	Sistem Pembelajaran	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai Raport	Pembelajaran Konvensional	360	256.63	92385.50
	Pembelajaran Daring	360	464.37	167174.50
	Total	720		

Test Statistics^a

Nilai Raport	
Mann-Whitney U	27405.500
Wilcoxon W	92385.500
Z	-13.467
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001

a. Grouping Variable: Sistem Pembelajaran

Gambar 4. 13 Hasil Uji Mann Whitney- U pada Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil pengujian di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi senilai < 0,001. Dalam pengujian ini digunakan *confidence level* sebesar 95% dan *error rate* 5%. Nilai signifikansi < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terima H_A sehingga rata-rata populasi dari data nilai rapor pada kondisi pembelajaran konvensional dan daring berbeda secara signifikan. Dengan begitu, sistem pembelajaran daring dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa SMA.

4.6 Rekomendasi Metode Pembelajaran Daring

Pada bagian ini dilakukan perbandingan media pembelajaran daring yang efektif dalam penyampaian materi oleh pengajar. Langkah yang digunakan dalam perhitungan ini berdasarkan perhitungan beban kerja mental DRAWS pada dimensi *central demand* dan pertanyaan kuesioner terkait media yang efektif untuk digunakan selama pembelajaran daring. Berikut merupakan hasil perhitungan berdasarkan beban kerja mental dan pertanyaan kuesioner, antara lain:

Tabel 4. 21 Metode Pembelajaran Efektif Berdasarkan Beban Kerja Mental

Media Pembelajaran		<i>Underload</i>	<i>Optimal</i>	<i>Overload</i>
<i>Asynchronous</i>	Frekuensi	65	114	181
	Persentase	18,06%	31,67%	50,28%
<i>Synchronous</i>	Frekuensi	72	98	190
	Persentase	20,00%	27,22%	52,78%

Tabel 4. 22 Metode Pembelajaran Efektif Berdasarkan Pertanyaan Kuesioner

Media Pembelajaran	Sangat Tidak Optimal	Tidak Optimal	Optimal	Sangat Optimal
<i>Asynchronous</i>	20	92	194	54
<i>Synchronous</i>	24	147	151	38

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa metode pembelajaran daring yang efektif untuk dijalankan selanjutnya yaitu *asynchronous* (rekaman video atau materi yang dibagikan pengajar dalam platform Google Classroom, *E-learning* sekolah, WhatsApp, dll). Rekapitulasi ini menggunakan satuan responden.

(Halaman ini sengaja dikosongkan)

BAB 5

ANALISIS DAN INTERPRETASI DATA

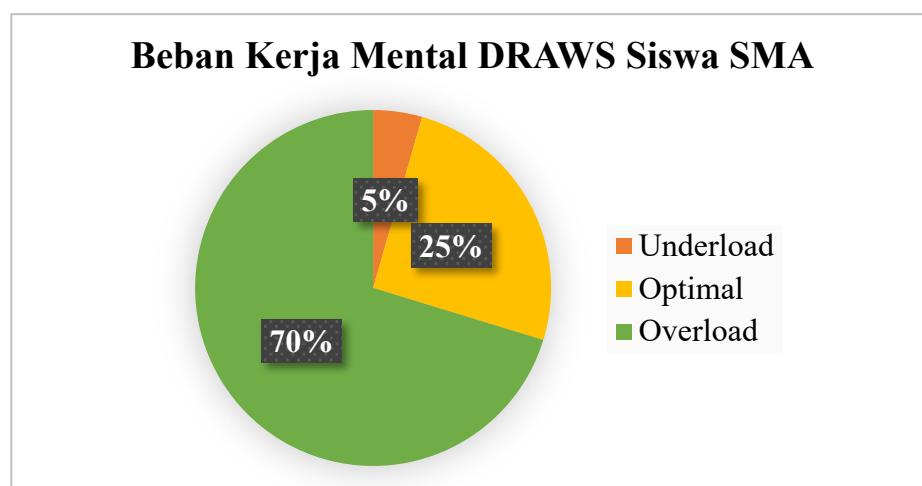
Pada bab ini akan dijelaskan mengenai analisis dan interpretasi data berdasarkan hasil pengolahan data yang telah didapatkan. Analisis dan interpretasi data yang dilakukan dalam penelitian tugas akhir ini terdiri dari analisis beban kerja mental, analisis tingkat stres, analisis perbedaan tingkat beban kerja mental dan stres antara siswa SMA selama pembelajaran daring, analisis pengaruh pembelajaran daring terhadap prestasi belajar siswa SMA, dan analisis rekomendasi perbaikan metode pembelajaran daring.

5.1 Analisis Beban Kerja Mental

Pada penelitian ini, pengukuran beban kerja mental menggunakan dua metode yaitu DRAWS dan RSME. Berikut merupakan penjelasan lebih detail mengenai metode yang digunakan dalam mengukur beban kerja mental, antara lain.

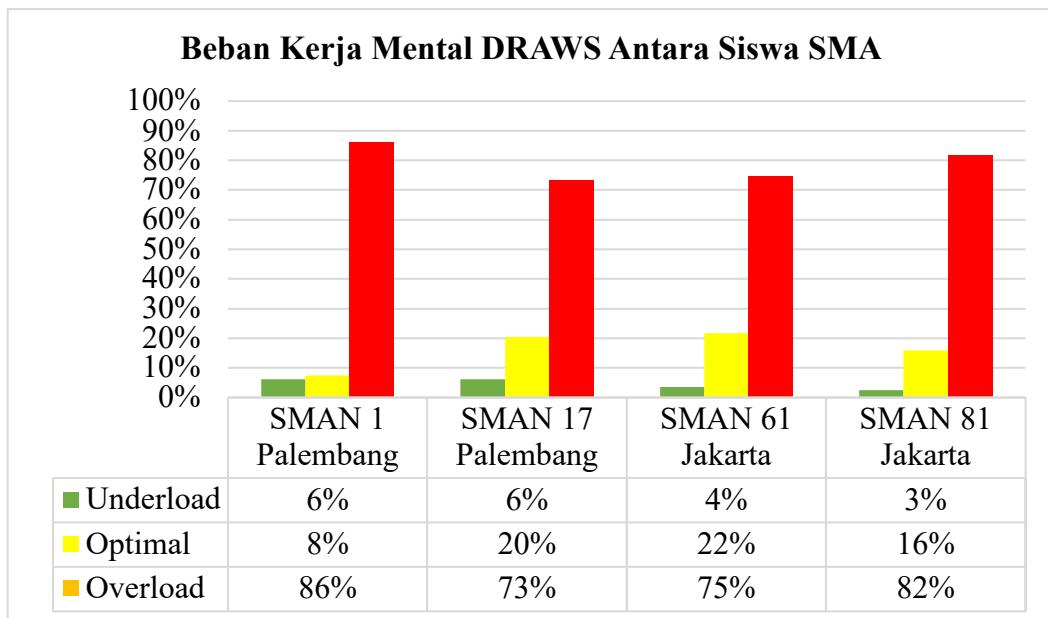
5.1.1 Analisis Beban Kerja Mental DRAWS

Perhitungan beban kerja mental dalam penelitian tugas akhir ini menggunakan salah satu metode yaitu DRAWS (*Defence Research Agency Workload Scale*). Berikut merupakan persentase beban kerja mental siswa SMA selama pembelajaran daring.

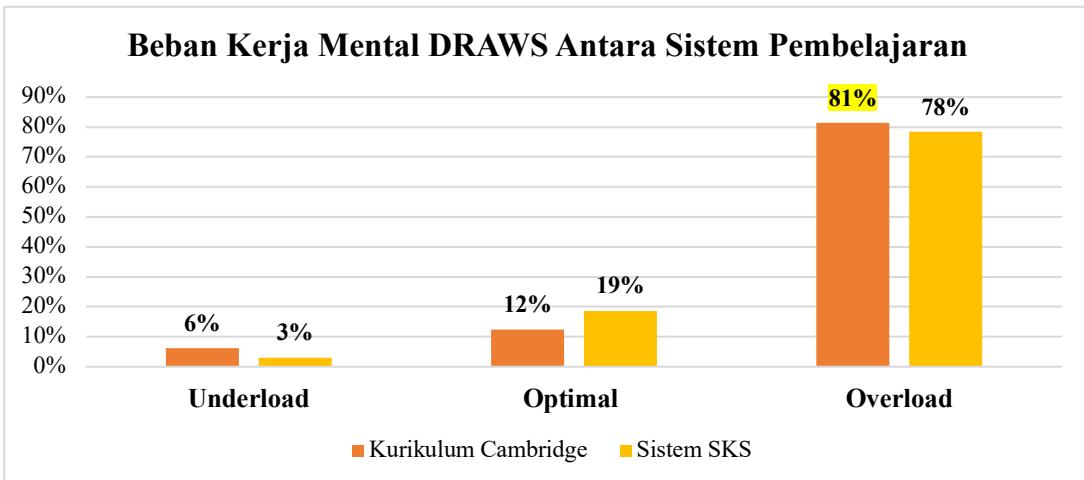


Gambar 5. 1 Beban Kerja Mental DRAWS Siswa SMA

Berdasarkan gambar 5.1 telah ditampilkan persentase beban kerja mental menggunakan metode DRAWS siswa SMA secara keseluruhan selama pembelajaran daring. Dari perhitungan terhadap 360 siswa SMA, dapat terlihat bahwa persentase beban kerja mental *overload* pada siswa SMA sebesar 70%, optimal sebesar 25%, dan *underload* sebesar 10%. Hal ini mendakan bahwa pembelajaran yang dilakukan selama daring memberikan dampak terhadap beban kerja mental siswa SMA yang tinggi. Untuk melihat lebih detail mengenai beban kerja mental antara siswa SMA berdasarkan pembagian sekolah dan sistem pembelajaran, berikut merupakan penjelasan lebih lanjut, seperti:



Gambar 5.2 Rekapitulasi Beban Kerja Mental DRAWS Antara Siswa SMA



Gambar 5.3 Rekapitulasi Beban Kerja Mental DRAWS Antara Sistem Pembelajaran

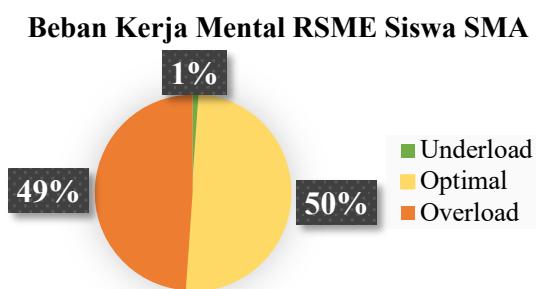
Berdasarkan gambar 5.2 didapatkan bahwa siswa SMA yang berada di empat sekolah yang menjadi objek penelitian memiliki beban kerja mental yang tinggi (*overload*). Beban kerja mental tertinggi terletak pada siswa yang berada dalam SMAN 1 Palembang sebesar 86%. Untuk selanjutnya, beban kerja mental tertinggi kedua terletak pada siswa yang berada dalam SMAN 81 Jakarta dengan persentase sebesar 82%. Selanjutnya, berdasarkan hasil pengklasifikasian antara sistem pembelajaran, persentase yang tertinggi untuk beban kerja mental terletak pada sistem pembelajaran dengan Kurikulum Cambridge sebesar 81%. Dalam Kurikulum Cambridge, sebagian besar responden menyatakan bahwa pada proses pembelajaran siswa dituntut untuk belajar menggunakan dua kurikulum, yaitu kurikulum 2013 (K-13) dan kurikulum Cambridge. Hal tersebut dilakukan untuk memenuhi K-13 sebagai syarat kelulusan yang diakui oleh Kemendikbud dan Kurikulum Cambridge ditujukan untuk sebagai syarat melanjutkan pendidikan jenjang yang lebih tinggi di luar negeri. Kurikulum Cambridge yang dilakukan dalam SMA menggunakan sistem Cambridge IGCSE di kelas 10-11 dan international AS/A level di kelas 12. Proses pembelajaran dalam sistem tersebut dilakukan secara seri, seperti hari senin sampai dengan jumat diisi dengan materi pembelajaran Kurikulum Cambridge dan hari sabtu sampai dengan minggu (setengah hari) siswa diwajibkan untuk mengikuti kelas tambahan untuk memenuhi K-13 sehingga hal tersebut mendukung beban kerja mental siswa yang dialami *overload*.

Selain itu, beban kerja mental dapat ditinjau berdasarkan penyusunnya, metode DRAWS memiliki empat dimensi, yaitu *input demand*, *central demand*, *output demand*, dan *time pressure*. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan pada tabel 4.9, ditinjau dari masing-masing dimensi penyusunnya yang paling banyak mempengaruhi beban kerja mental siswa SMA selama pembelajaran daring yaitu *time pressure*. Hal ini terjadi ketika ditinjau pada masing-masing sekolah yang menunjukkan bahwa hasil pada dimensi *time pressure* merupakan dimensi yang terpilih paling besar dalam *pairwaise comparison*. Berdasarkan kuesioner yang telah digunakan, dimensi tersebut menjelaskan mengenai batas waktu pengumpulan tugas, ulangan bulanan, UTS, UAS, dan intensitas penggerjaan tugas yang diberikan oleh pengajar. Dalam pembelajaran daring, pengajar

memberikan tugas tambahan sebagai salah satu indikator untuk menambah pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Sesuai dengan penjelasan sebelumnya, dimensi ini mengukur batas waktu pengerjaan dan intensitas tugas yang diberikan pengajar sehingga kondisi tersebut terindikasi menimbulkan beban kerja mental yang besar untuk siswa. Berdasarkan gambar 4.4 yang menjelaskan waktu yang dihabiskan untuk mengerjakan tugas rumah dapat dilihat bahwa mayoritas siswa memberikan respon sebesar 5-10 jam/minggu serta jumlah tugas yang diberikan dalam kurun waktu satu minggu dengan satuan *range* sebesar 5-7 penugasan. Menurut siswa yang mengikuti Kurikulum Cambridge, satuan *range* penugasan yang telah disebutkan sebelumnya belum termasuk tugas tambahan yang diberikan ketika sedang mengikuti kelas tambahan K-13. Kondisi sama tersebut terjadi pada sistem SKS dimana sistem pembelajaran ini menuntut siswa untuk aktif secara mandiri sehingga pengajar memberikan penugasan berupa pengerjaan modul setiap pergantian tema modul. Tujuan dilakukannya pemberian tugas modul untuk membangun karakteristik siswa agar dapat menjalin kerjasama dengan orang lain karena pengerjaan tugas tersebut bersifat kelompok. Berdasarkan kondisi tersebut, apabila intensitas tugas yang diberikan relatif tinggi maka akan menimbulkan terjadinya tugas berganda. Tugas berganda merupakan tugas yang dikerjakan dalam satu kurun waktu sehingga menimbulkan *time sharing* dan *divided attention* yang dapat mempengaruhi beban kerja mental (Made dan Wulanyani, 2015).

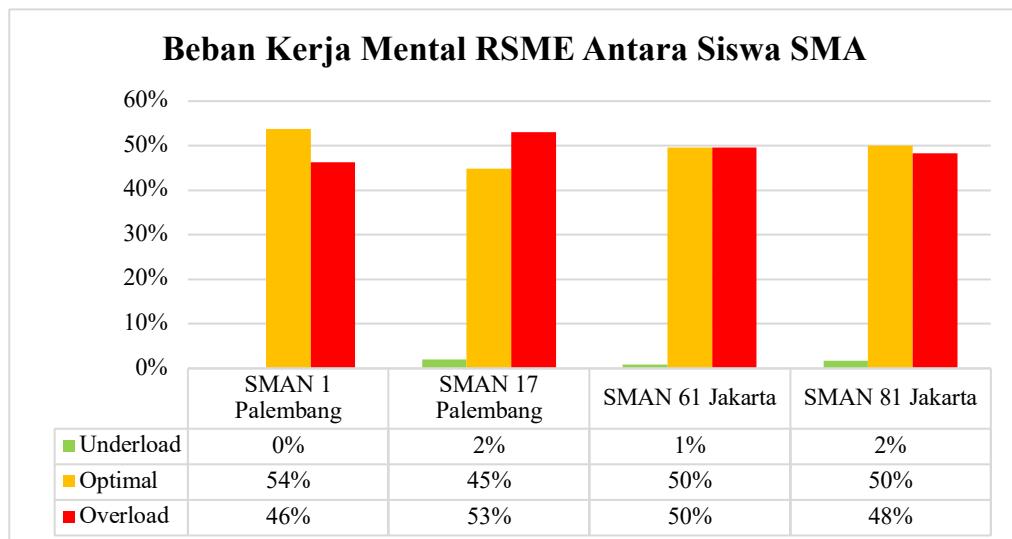
5.1.2 Analisis Beban Kerja Mental RSME

Perhitungan beban kerja mental dalam penelitian tugas akhir ini menggunakan salah satu metode yaitu RSME (*Rating Scale Mental Effort*). Berikut merupakan persentase beban kerja mental siswa SMA selama pembelajaran daring.

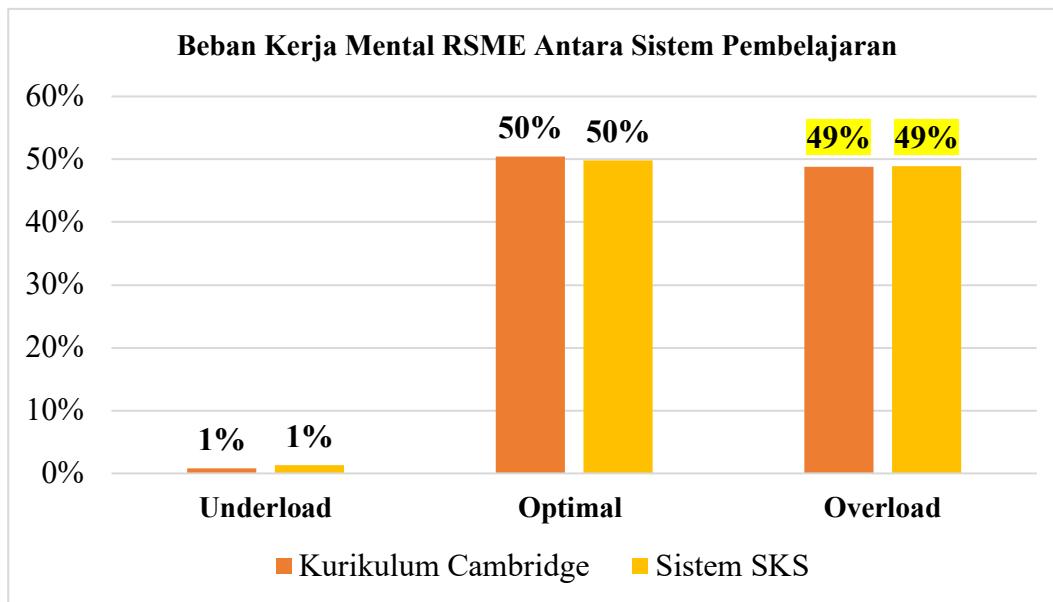


Gambar 5. 4 Beban Kerja Mental RSME Siswa SMA

Berdasarkan gambar 5.4 telah ditampilkan persentase beban kerja mental menggunakan metode RSME siswa SMA secara keseluruhan selama pembelajaran daring . Dari perhitungan terhadap 360 siswa SMA, dapat terlihat bahwa persentase beban kerja mental *overload* pada siswa SMA sebesar 49%, optimal sebesar 50%, dan *underload* sebesar 1%. Hal ini menandakan bahwa pembelajaran yang dilakukan selama daring memberikan dampak terhadap beban kerja mental siswa SMA yang optimal. Meskipun, beban kerja mental RSME memiliki kecenderungan optimal dengan dilihat pada persentase di atas bahwa nilai selisih antara kategori *overload* dan optimal hanya sebesar 1% sehingga tingkat akurasi kategori tersebut dapat dikatakan rendah. Untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat maka metode RSME dan DRAWS akan dilakukan konversi. Selain itu, untuk melihat lebih detail mengenai beban kerja mental RSME antara siswa SMA berdasarkan pembagian sekolah dan sistem pembelajaran, berikut merupakan penjelasan lebih lanjut, seperti.

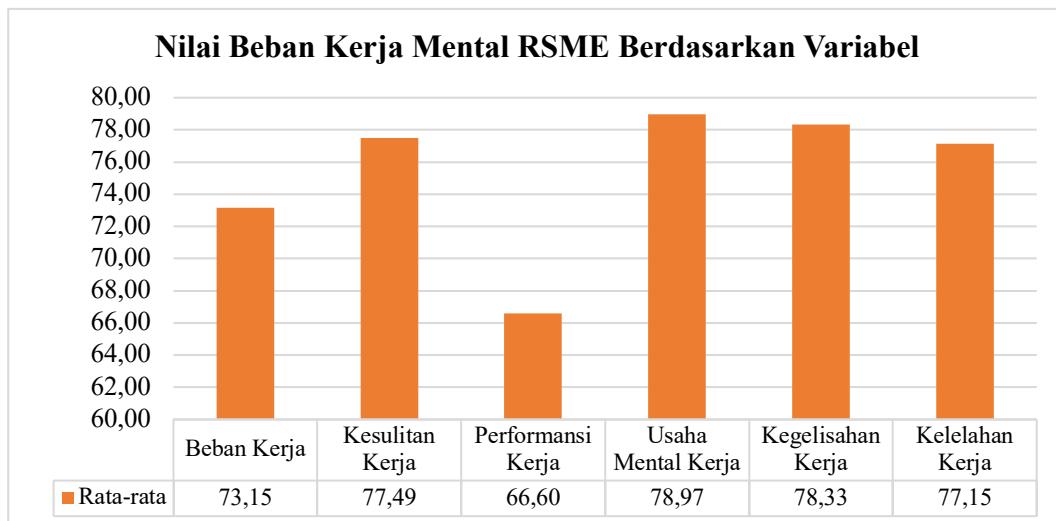


Gambar 5. 5 Rekapitulasi Beban Kerja Mental RSME Antara Siswa SMA



Gambar 5. 6 Rekapitulasi Beban Kerja Mental DRAWS Antara Sistem Pembelajaran

Berdasarkan gambar 5.5 didapatkan bahwa siswa SMAN 17 Palembang memiliki beban kerja mental yang tinggi (*overload*), SMAN 1 Palembang dan SMAN 81 memiliki beban kerja mental yang optimal, serta SMAN 61 Jakarta memiliki persentase yang sama antara kategori optimal dan *overload*. Beban kerja mental tertinggi terletak pada siswa yang berada dalam SMAN 17 Palembang sebesar 53%. Selanjutnya, berdasarkan hasil pengklasifikasian antara sistem pembelajaran, persentase yang tertinggi, optimal, dan terendah untuk beban kerja mental terletak pada sistem pembelajaran dengan Kurikulum Cambridge dan Sistem SKS memiliki kesamaan dalam jumlah persentase. Hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa SMA dengan sistem pembelajaran masing-masing yang diukur dengan metode RSME tidak memiliki perbedaan yang dirasakan. Selain itu, beban kerja mental dapat ditinjau berdasarkan penyusunnya, metode RSME memiliki enam variabel, yaitu beban kerja mental, yaitu beban kerja, kesulitan kerja, performansi kerja, usaha mental kerja, kegelisahan kerja, dan kelelahan kerja. Berikut merupakan penjelasan lebih lanjut, seperti.



Gambar 5. 7 Rekapitulasi Beban Kerja Mental RSME Berdasarkan Variabel

Berdasarkan gambar 5.7, ditinjau dari masing-masing variabel penyusunnya, tiga variabel yang dapat mempengaruhi beban kerja mental siswa SMA selama pembelajaran daring yaitu usaha mental kerja dengan rata-rata sebesar 78,97, kegelisahan kerja dengan rata-rata sebesar 78,33, dan kesulitan kerja dengan rata-rata sebesar 77,49 . Hal ini terjadi ketika ditinjau pada masing-masing sekolah yang menunjukkan bahwa hasil pada ketiga variabel tersebut merupakan variabel yang terpilih paling besar dalam nilai yang diisikan siswa SMA. Berdasarkan variabel usaha mental kerja, beban kerja mental yang dialami siswa SMA berkaitan dengan usaha yang dikeluarkan untuk menyelesaikan ulangan dan tugas selama pembelajaran daring, siswa SMA dituntut untuk belajar mandiri dan beradaptasi dengan kondisi pembelajaran dengan menggunakan teknologi agar mencapai kompetensi kelulusan pada masing-masing sekolah. Selain itu, pada variabel kegelisahan kerja yang dialami siswa SMA setelah mengikuti pembelajaran daring, yaitu prestasi belajar yang akan didapatkan ketika diakhir semester dimana berdasarkan hasil kuesioner terbuka menyebutkan bahwa siswa SMA memiliki tingkat pemahaman materi yang kurang selama pembelajaran daring dibandingkan dengan pembelajaran konvensional. Yang terakhir, pada variabel kesulitan kerja yang dialami siswa SMA dalam proses memahami materi pembelajaran. Materi pembelajaran yang dilakukan dengan metode *synchronous* menimbulkan kegelisahan ketika siswa harus tetap mendengarkan penjelasan materi oleh pengajar dengan mempertimbangkan koneksi internet sedangkan metode *asynchronous*

menimbulkan kegelisahan ketika siswa SMA memiliki pertanyaan mengenai materi pembelajaran yang belum dimengerti karena pengajar tidak menyediakan wadah sesi bertanya dalam metode *asynchronous*.

5.1.3 Analisis Hasil Konversi Beban Kerja Mental

Pada penelitian ini dilakukan hasil konversi beban kerja mental disebabkan adanya dua metode yang digunakan. Pengukuran dengan dua metode yang berbeda bertujuan untuk didapatkan hasil yang lebih akurat dan saling memvalidasi karena metode yang digunakan memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Setelah dilakukan pengukuran beban kerja mental pada masing-masing metode didapatkan hasil kategori beban kerja mental yang berbeda pada masing-masing metode sehingga dilakukan pembuatan matriks hasil konversi. Dalam menentukan kategori hasil konversi dilakukan dengan menggunakan *risk matriks* yang tercantum dalam tabel 4.12 yang nantinya digunakan sebagai hasil akhir metode beban kerja mental.

Pada tahap *risk matriks* terdapat 9 kombinasi kategori beban kerja mental yang kemudian dikelompokkan menjadi 3 kategori (*underload*, optimal, dan *overload*). Dalam setiap kombinasi tersebut, untuk menentukan hasil pengkategorian dilakukan berdasarkan hasil pencampuran warna pada masing-masing kategori dan studi literatur. Namun, setiap metode yang digunakan tidak memiliki bobot penilaian yang berbeda maka untuk menentukan hasil kategori dilakukan berdasarkan kombinasi warna. Pewarnaan 3 kategori beban kerja mental dibuat dengan menggunakan warna dasar dimana *overload* ditandai dengan warna merah, optimal ditandai dengan warna kuning, dan *underload* ditandai dengan warna hijau.

Berdasarkan gambar 4.7 didapatkan bahwa beban kerja mental siswa SMA secara keseluruhan termasuk dalam kategori *overload* dengan persentase 80%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMA memiliki beban kerja mental yang tinggi ketika mengikuti kegiatan pembelajaran daring. Selain itu, hasil beban kerja mental berdasarkan pengklasifikasian sistem pembelajaran daring yang tercantum dalam tabel 4.14 didapatkan bahwa siswa SMA yang mengikuti kurikulum Cambridge dengan kategori beban kerja mental tinggi sebesar 81% sedangkan sistem SKS

sebesar 78%. Hal ini berdasarkan dari sistem pembelajaran memiliki kecenderungan dalam beban kerja mental dalam melakukan aktivitas. Aktivitas yang dilakukan siswa SMA yang mengikuti kurikulum Cambridge dan sistem SKS memiliki kesamaan, yaitu dituntut untuk belajar mandiri dengan diberikan penugasan untuk meningkatkan pola berpikir siswa dengan pengerjaan secara berkelompok.

5.2 Analisis Tingkat Stres

Perhitungan tingkat stres dalam penelitian tugas akhir ini menggunakan salah satu metode yaitu SLSI (*The Student-life Stress Inventory*). Berdasarkan hasil perhitungan tingkat stres tabel 4.18 diketahui bahwa tingkat stres yang dialami siswa SMA secara keseluruhan selama pembelajaran daring menunjukkan sebanyak 69,44% mengalami tingkat stres sedang, 15,83% mengalami tingkat stres tinggi, dan 14,72% mengalami tingkat stres rendah. Kondisi ini sejalan dengan tingkat stres yang dialami oleh siswa SMA ketika ditinjau melalui masing-masing sistem pembelajaran dimana siswa tersebut merasakan stres pada tingkat sedang selama pembelajaran daring. Selain itu, tingkat stres dapat dilihat berdasarkan kategori penyusunnya.

Berdasarkan kategori penyusunnya, metode SLSI terdiri dari dua bagian, yaitu jenis stresor (penyebab stres) dan reaksi terhadap stresor. Pada bagian jenis stresor, kategori yang memiliki rata-rata skor kategori dan rata-rata skor per item tertinggi terletak pada kategori pemaksaan diri dengan nilai secara berurutan sebesar 9,87 dan 3,29 sedangkan untuk bagian reaksi terhadap stresor, kategori yang memiliki rata-rata skor kategori dan rata-rata skor per item tertinggi terletak pada kategori kognitif dengan nilai secara berurutan sebesar 5,97 dan 2,98. Sesuai dengan gambaran umum yang telah dijelaskan pada sub sub-bab 4.1.4 mengenai aspek deskriptif berdasarkan waktu pengerjaan tugas rumah per minggu selama menjalani pembelajaran daring menunjukkan hasil bahwa waktu yang diperlukan sebanyak 5-10 jam/minggu dimana durasi tersebut dapat dikatakan tinggi karena dalam kurun waktu satu minggu siswa dituntut mengerjakan tugas rumah dengan range sebesar 5-7 penugasan. Selain itu, kuesioner terbuka yang berisikan mengenai kritik dan saran selama berlangsungnya pembelajaran daring didapatkan bahwa

sebanyak 71 responden yang berasal dari kelas 12 menyatakan bahwa adanya pemberian tugas dengan intensitas yang berlebih dan ulangan harian dengan durasi waktu yang singkat. Siswa SMA tersebut menginginkan pemberian tugas dengan intensitas yang berlebih dapat dikurangi karena siswa yang duduk di kelas 12 sedang mempersiapkan ujian masuk perguruan tinggi (UTBK). Hal ini sejalan dengan rata-rata nilai yang diperoleh pada kategori kognitif.

Berdasarkan hasil perhitungan tingkat stres yang dialami siswa SMA secara keseluruhan didapatkan hasil bahwa mayoritas stres termasuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 69,44%. Hal ini menyatakan bahwa siswa SMA dapat mengontrol tingkat stres selama pembelajaran daring. Stres akademik dapat dipengaruhi oleh faktor yang terdiri dari dua, yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan serta eksternal yang meliputi pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan persaingan antara wali murid (Barseli dan Ifdil, 2017). Dalam penelitian (Sutjiato dan Tucunan, 2015) menjelaskan bahwa terdapat peranan orang tua dalam meminimalisir mengatasi stres akademik siswa dengan menanyakan kegiatan pembelajaran, mengawasi pola belajar, memberikan dorongan dan saran dalam menjalani pembelajaran daring, mendengarkan masalah yang dihadapi siswa SMA, dan memberikan solusi terhadap masalah yang dihadapi siswa SMA selama pembelajaran daring.

Berdasarkan bagian penyusun berupa jenis stresor (penyebab stres), kategori yang memiliki nilai tertinggi terdapat dalam kategori pemaksaan diri. Kategori ini memiliki hubungan dengan kegiatan seseorang untuk berupaya saling bersaing agar mendapatkan pengakuan, perhatian dan keinginan disukai oleh orang lain (Putra, 2018). Kategori ini berhubungan dengan kondisi saat ini, seperti menemukan solusi yang sempurna dalam menyelesaikan masalah. Dalam penelitian (Cahyani dan Setyawati, 2016) menjelaskan bahwa ketika siswa sedang memecahkan suatu masalah siswa tersebut dihadapkan dengan beberapa tantangan, seperti kesulitan dalam memahami soal. Dengan memecahkan suatu masalah diharapkan siswa SMA mempunyai keterampilan yang baik dalam menghasilkan dan menganalisis informasi yang sesuai (Sumartini, 2018). Hal ini menunjukkan pemicu terjadinya stres yang dirasakan oleh siswa.

Berdasarkan bagian penyusun berupa reaksi terhadap stresor, kategori yang memiliki nilai tertinggi terdapat dalam kategori kognitif. Kategori ini memiliki hubungan dengan reaksi yang melibatkan proses penilaian terhadap ancaman, tuntutan, dan tantangan dalam bentuk menganalisis situasi stres yang sedang dihadapi dan membuat strategi yang tepat dalam menanggulangi stres (Setiyatwan, 2017). Hal ini memiliki hubungan kuat dengan penyebab stres yaitu pemaksaan diri dimana kategori tersebut menjelaskan mengenai bagaimana cara menyelesaikan suatu permasalahan secara sempurna. Berdasarkan pernyataan yang berada didalam kuesioner, kategori ini memiliki hubungan dengan kondisi saat ini yaitu seberapa menekankah situasi stres dalam mengerjakan ulangan dan *deadline* tugas selama pembelajaran daring serta strategi yang efektif untuk digunakan dalam menghadapi stres. Dalam penelitian (Rahmadani, 2015) kategori kognitif membantu seseorang dalam mengelola tuntutan situasi stres. Apabila kategori tersebut tidak dapat dikontrol akan menimbulkan kesulitan dalam hal konsentrasi, memori, dan memecahkan permasalahan. Stres yang muncul dapat memberikan pikiran negatif yang memungkinkan dapat bertahan lama dan merugikan (Edward P Sarafino dan Smith, 2011)

5.3 Analisis Uji Statistik

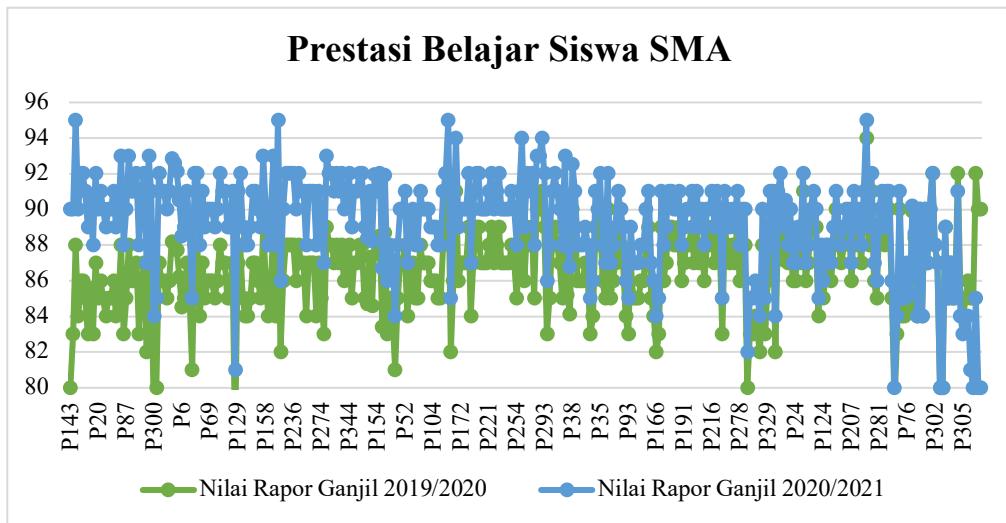
Pada pengukuran beban kerja mental dan tingkat stres dengan menggunakan metode DRAW, RSME, dan SLSI, penilaian dilakukan berdasarkan sistem pembelajaran yang dirasakan siswa SMA pada kurikulum Cambridge dan sistem SKS selama pembelajaran daring. Pengujian statistik pada metode yang telah disebutkan menggunakan pengujian *One-way* ANOVA dan *Mann Whitney-U*. Uji statistik dengan menggunakan *One-way* ANOVA dilakukan ketika syarat uji kenormalan dan homogenitas terpenuhi (nilai signifikansi $> 0,05$) sedangkan uji statistik *Mann Whitney-U* dilakukan ketika salah satu syarat uji tidak memenuhi. Dalam pengukuran beban kerja mental dan stres, uji statistik yang digunakan dalam pengukuran beban kerja mental menggunakan metode DRAW dan RSME dilakukan dengan uji *Mann Whitney-U* sedangkan pengukuran tingkat stres menggunakan metode SLSI dilakukan dengan uji *One-Way* ANOVA.

Pengujian dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS 23.0 dengan *confidence level* sebesar 95% dan *error rate* sebesar 5%. Hipotesis awal yang dihunakan dalam ketiga pengujian ini, yaitu rata-rata populasi dari data nilai beban kerja mental atau tingkat stres antara siswa dengan sistem SKS dan Kurikulum Cambridge tidak berbeda secara signifikan. Pada hasil pengujian *Mann Whitney-U* dengan metode DRAWS didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,686 dimana nilai tersebut lebih besar dibandingkan dengan *error rate* yaitu 0,05 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terima hipotesis awal yang artinya rata-rata populasi dari data nilai beban kerja mental DRAWS antara siswa dengan sistem SKS dan Kurikulum Cambridge tidak berbeda secara signifikan. Pada hasil pengujian *Mann Whitney-U* dengan metode RSME didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,732 dimana nilai tersebut lebih besar dibandingkan dengan *error rate* yaitu 0,05 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terima hipotesis awal yang artinya rata-rata populasi dari data nilai beban kerja mental RSME antara siswa dengan sistem SKS dan Kurikulum Cambridge tidak berbeda secara signifikan. Yang terakhir, pada hasil pengujian *One-way ANOVA* dengan metode SLSI didapatkan hasil signifikansi sebesar 0,512 dimana nilai tersebut lebih besar dibandingkan dengan *error rate* yaitu 0,05 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terima hipotesis awal yang artinya rata-rata populasi dari data nilai tingkat stres SLSI antara siswa dengan sistem SKS dan Kurikulum Cambridge tidak berbeda secara signifikan. Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan, secara keseluruhan dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil pengukuran beban kerja mental dengan metode DRAWS dan RSME serta tingkat stres dengan metode SLSI antara siswa SMA dengan sistem SKS dan Kurikulum Cambridge. Hal tersebut terjadi karena kedua sistem pembelajaran tersebut memiliki kesamaan yaitu menuntut siswa SMA aktif belajar mandiri dan secara berkelompok serta intensitas pemberian tugas rumah yang diberikan dapat dikategorikan sama selama pembelajaran daring.

5.4 Analisis Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Prestasi Belajar

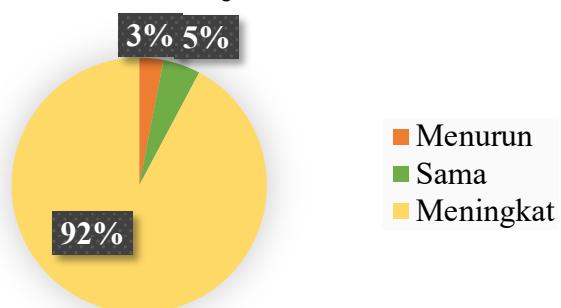
Pada penelitian ini untuk menentukan pengaruh pembelajaran daring terhadap prestasi belajar dapat dilakukan dengan pengujian statistik. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis yaitu *Mann Whitney-U* dimana data prestasi

belajar (nilai rapor) yang diambil tidak terdistribusi normal dan homogen. Pengujian tersebut dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS 23.0. Berdasarkan hasil pengolahan data yang berada pada gambar 4.13 didapatkan bahwa nilai signifikansi sebesar $< 0,001$. Dalam pengujian ini menggunakan *confidence level* sebesar 95% dan *error rate* 5%. Nilai signifikansi $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terima hipotesis alternatif sehingga rata-rata populasi dari data nilai rapor pada kondisi pembelajaran konvensional dan daring berbeda secara signifikan. Dengan begitu, sistem pembelajaran daring dapat mempengaruhi prestasi belajar (nilai rapor) siswa SMA. Selain menggunakan pengujian statistik, prestasi belajar masing-masing siswa SMA dapat dilihat dengan menggunakan grafik persebaran. Berikut merupakan grafik persebaran prestasi belajar siswa SMA secara keseluruhan, antara lain:



Gambar 5. 8 Rekapitulasi Prestasi Belajar Siswa SMA

Prestasi Belajar Siswa SMA



Gambar 5. 9 Rekapitulasi Persentase Prestasi Belajar Siswa SMA

Berdasarkan rekapitulasi pada gambar 5.8 dapat dikatakan bahwa mayoritas siswa SMA mengalami peningkatan prestasi belajar selama pembelajaran daring yang didukung dengan gambar 5.9 dengan persentase sebesar 92% (332 responden) yang mengalami peningkatan. Namun, apabila ditinjau dari beban kerja mental, stres, dan kuesioner terbuka yang telah didapatkan berbanding terbalik dengan prestasi belajar karena hasil pengolahan data menyatakan bahwa beban kerja mental yang dialami siswa SMA termasuk dalam kategori tinggi dan stres dalam kategori sedang dimana kondisi tersebut dapat menimbulkan efek terhadap penurunan prestasi belajar. Hal ini menunjukkan terdapat faktor lain yang dapat menyebabkan hasil prestasi belajar tidak selaras dengan beban kerja mental. Menurut Kemendikbud, dalam proses pembelajaran selama daring yang telah diterapkan hampir 1 tahun memunculkan tanda-tanda adanya *learning lost*. *Learning lost* merupakan kehilangan kemampuan dan pengalaman belajar yang dialami siswa. Menurut Kemendikbud, *learning lost* merupakan suatu hal yang sangat sulit untuk dikendalikan ketika pembelajaran jarak jauh masih tetap diberlakukan. Menurut Christodoulou, pakar peneliti, penelitian yang dilakukan pada sekelompok besar kelas 6 sekolah dasar menghasilkan tidak mengalami perubahan signifikan selama 6 bulan dalam kemampuan menulis dan membaca. Selain itu dalam penelitian (Hanushek *et al.*, 2020), *learning lost* dapat ditunjukkan dengan peningkatan aktivitas pasif yang dilakukan siswa yaitu menghabiskan waktu untuk menonton TV, *game* komputer, dan telepon seluler sebesar 5,2 jam per hari sehingga kondisi tersebut mengurangi kesempatan belajar siswa selama diberlakukannya kegiatan pembelajaran daring. Menurut Totok Suprayitno, Kepala Badan Penelitian dan Perbukuan Kemendikbud, dampak yang telah ditimbulkan dari adanya *learning lost* yaitu mengupayakan kemampuan belajar dari siswa tanpa meninjau dari sisi ketuntasan kurikulum. Hal yang dimaksudkan dalam kemampuan siswa yaitu berpengaruh terhadap kriteria penilaian ketercapaian dimana ditentukan berdasarkan nilai kemampuan siswa pada setiap kelas tanpa melihat ketentuan seperti KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum). Sehingga apabila dikaitkan dengan prestasi belajar, hal ini merupakan salah satu faktor terjadinya peningkatan prestasi belajar yang dialami selama pembelajaran daring karena diterapkannya

pembelajaran sesuai dengan kemampuan belajar siswa maka hasil yang didapatkan dalam prestasi belajar akan meningkat.

5.5 Analisis Rekomendasi Metode Pembelajaran Daring

Pada penelitian ini untuk menentukan rekomendasi metode yang efektif dalam penyampaian materi pembelajaran dapat dilakukan berdasarkan hasil perhitungan beban kerja mental dan pertanyaan kuesioner yang telah didapatkan. Pemilihan beban kerja mental sebagai salah satu pendekatan dalam menentukan rekomendasi metode pembelajaran karena pendekatan berkaitan dengan kinerja dimana apabila beban kerja mental yang optimal maka akan menghasilkan kinerja yang dapat mencapai tujuan (Made dan Wulanyani, 2015). Pada penelitian tugas akhir ini, kinerja yang dilakukan berdasarkan dari penerimaan dan pemahaman materi yang dialami oleh siswa SMA selama pembelajaran daring. Selain itu, untuk memvalidasi hasil perhitungan berdasarkan beban kerja mental maka dilakukan pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner.

Penilaian berdasarkan beban kerja mental dan pertanyaan kuesioner dibedakan menjadi dua bentuk metode, yaitu *asynchronous* dan *synchronous*. Berdasarkan perhitungan pada tabel 4.21 mengenai (Tarwaka dan Bakri, 2004) metode pembelajaran dengan menggunakan metode beban kerja mental didapatkan bahwa hasil pembelajaran dengan menggunakan metode *synchronous* termasuk dalam kategori beban kerja mental *overload* terbesar dibandingkan metode *asynchronous*. Selain itu, didukung dengan pertanyaan kuesioner yang telah dijabarkan dalam tabel 4.22 didapatkan bahwa metode pembelajaran yang tidak optimal terletak pada metode *synchronous* dengan jumlah sebesar 171 responden. Selain itu, metode pembelajaran daring yang memiliki nilai optimal pada beban kerja mental terletak pada metode *asynchronous* sebesar 31,67% ketika memahami materi pembelajaran.

Berdasarkan penjelasan di atas, metode pembelajaran yang efektif dipilih berdasarkan metode yang memiliki hasil persentase *optimal* terbesar. Hal ini dapat dilakukan berkaitan dengan penjelasan (Tarwaka dan Bakri, 2004) menyatakan bahwa pembebanan yang terlalu tinggi akan menimbulkan pemakaian energi yang berlebihan dalam beban kerja fisik sehingga dapat terjadi tingkat stres yang tinggi

untuk kerja mental sedangkan apabila kuantitas pembebahan yang rendah akan menimbulkan rasa kebosanan terhadap beban kerja fisik dan kejemuhan dalam kerja mental. Oleh sebab itu, untuk memberikan beban kerja fisik dan mental yang berada tingkat *range* yang ekstrim maka perlu dilakukan upaya kuantitas pembebahan optimal. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan bahwa persentase metode pembelajaran daring yang termasuk dalam kategori optimal terletak pada metode *asynchronous*. Dalam penelitian (Didin, *et al.*, 2020), bentuk metode *asynchronous* lebih disarankan sebagai metode pembelajaran daring yang efektif dengan mempertimbangkan kualitas dan penyampaian materi karena metode tersebut dilakukan dengan rekaman video atau materi yang dibagikan pengajar dalam platform Google Classroom, *E-learning* sekolah, WhatsApp, dll. Hal ini juga sejalan dengan respon yang diberikan siswa SMA dalam pertanyaan kuesioner yang tercantum pada tabel 4.22.

Selain itu, dalam penelitian (Luhulima *et al.*, 2018) menyatakan bahwa generasi Z memiliki gaya belajar dengan menyukai metode *asynchronous* berupa rekaman video yang berbasis audio-visual. Metode *asynchronous* berbasis audio-visual merupakan metode yang menyajikan audio dan visual yang memiliki isi pesan-pesan pembelajaran dari konsep, prinsip, prosedur, teori aplikasi pengetahuan dalam membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran (Rusman *et al.*, 2012). Rekaman video tersebut dapat disampaikan melalui platform *youtube*, Google Classroom, WhatsApp, dll. Namun, penggunaan metode *asynchronous* dapat disesuaikan kembali dengan jenis pembelajaran yang dilakukan, seperti pembelajaran dengan kategori teoritis (kualitatif) atau perhitungan (kuantitatif). Apabila bentuk pembelajaran yang dilakukan secara teoritis (kualitatif) maka dapat dilakukan dengan membagikan video kejadian yang memiliki keterkaitan dengan materi yang disampaikan melalui *youtube* agar mudah dipahami sedangkan bentuk pembelajaran yang dilakukan secara perhitungan (kuantitatif) maka dapat dilakukan dengan video tutorial yang berisi urutan suatu perhitungan mulai dari cara *membreakdown* permasalahan, langkah-langkah penyelesaian perhitungan, sampai dengan hasil akhir yang didapatkan. Dengan menggunakan metode *asynchronous*, siswa SMA dapat memutar ulang video rekaman penjelasan selama pembelajaran daring berlangsung. Berikut merupakan

desain rekaman video audio-visual yang diminati siswa agar mudah untuk dipahami.



Gambar 5. 10 Rekomendasi Metode *Asynchronous* Video Audio-Visual

Sumber: (www.youtube.com, 2019)

Berdasarkan gambar 5.10 dapat diketahui bahwa video audio-visual diminati siswa untuk menafsirkan materi pembelajaran karena video tersebut terdapat animasi, memiliki warna yang *colorfull* pada background, materi yang disampaikan jelas dan singkat, serta memiliki contoh kasus riil sehingga dapat mudah dipahami oleh siswa. Namun, berdasarkan tabel 4.21 dan 4.22 kedua metode tersebut memiliki nilai yang tidak terlalu berbeda signifikan sehingga metode *synchronous* tetap harus diterapkan dalam pembelajaran daring. Hal yang perlu dilakukan yaitu memperbaiki metode tersebut dengan mengimplementasikan konsep *Virtual Classroom* (VC), seperti penggunaan *whiteboard* untuk menjelaskan lebih detail mengenai materi ajar, jenis visualisasi untuk materi ajar menggunakan konsep *decorative* (memberikan humor sebagai selingan), *representational* (menampilkan ilustrasi produk atau foto), dan *explanatory* (menampilkan alur proses materi ajar).

dengan menggunakan *flow chart*), serta menerapkan fitur *breakouts rooms* yang berfungsi sebagai wadah untuk mendiskusikan tugas secara berkelompok dengan menggunakan audio secara lebih bebas karena tidak mengganggu kelompok lain (Suranto, 2009).

Selanjutnya, untuk mendukung metode pembelajaran daring terdapat beberapa saran rekomendasi berdasarkan panduan Perhimpunan Ergonomi Indonesia yang dilakukan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran daring (<https://pei.or.id>), sebagai berikut:

1. Posisi tubuh dan pengaturan komputer atau laptop (untuk siswa)
 - Memilih tempat belajar yang tenang dan memiliki pencahayaan yang cukup.
 - Memastikan kecerahan pada *screen monitor* komputer atau laptop optimum (tidak terlalu cerah dan gelap) sehingga mata tidak dapat lelah.
 - Posisi tubuh ketika duduk dalam keadaan tegak saat menggunakan komputer atau laptop sehingga tidak menghasilkan cidera punggung.
 - Mengatur jarak pandang terhadap *screen monitor* kurang lebih 50-70 cm agar tidak terjadi kerusakan pada mata.



Gambar 5. 11 Ilustrasi Panduan Rekomendasi Pendukung Metode Pembelajaran Daring

Sumber: (pei.or.id, 2020)

2. Metode Pembelajaran (untuk guru)
 - Mengoptimalkan konsentrasi siswa dalam 20 menit pertama dalam penyampaian materi.
 - Menerapkan metode pembelajaran campuran (*hybrid learning*) agar siswa tidak mengalami kejemuhan.
 - Menggunakan jenis *assessment* yang bervariasi, seperti persentasi tugas, tes lisan, unggah video, dan *take home test*.
 - Menyediakan fasilitas berkomunikasi secara bebas ketika jam pembelajaran daring dengan menggunakan ruang kelas virtual.
3. Pengaturan istirahat belajar dan kegiatan dirumah (untuk siswa)
 - Menerapkan aturan 20-20-20 yaitu setelah 20 menit belajar dihadapan *screen monitor* maka dapat mengalihkan pandangan mata ke objek berwarna hijau sejauh 20 *feet* selama 20 menit.
 - Melakukan peregangan otot dan beristirahat selama 15 menit ketika telah menggunakan komputer atau laptop secara kontinu selama 2 jam.
 - Melakukan olahraga secara teratur untuk meningkatkan kebugaran.
 - Tidur yang cukup dan teratur.



Gambar 5. 12 Ilustrasi Panduan Rekomendasi Pendukung Metode Pembelajaran Daring (2)

Sumber: (pei.or.id, 2020)

4. Jadwal dan *platform* penggunaan pembelajaran daring (untuk institusi pendidikan)
 - Menyusun membuat *Standar Operating Procedure* (SOP) mengenai pelaksanaan pembelajaran daring.

- Memperbaiki *platform* pembelajaran daring yang digunakan agar tidak terjadi *error*.
- Menyediakan sarana dan prasarana berupa jaringan internet selama pembelajaran daring.

Berdasarkan saran rekomendasi yang telah dijelaskan di atas untuk mendukung metode pembelajaran daring telah disesuaikan dengan pengukuran beban kerja mental dan stress yang dialami siswa SMA, seperti:

1. Pengaturan posisi tubuh dan komputer (laptop) telah disesuaikan dengan variabel *input demand* metode DRAWS dan jenis stres frustasi metode SLSI dimana membahas mengenai cara pengoperasian dan memposisikan alat penunjang.
2. Penerapan metode pembelajaran telah disesuaikan dengan variabel *central demand*, *output demand* dan *time pressure* metode DRAWS, variabel performansi kerja metode RSME, dan reaksi terhadap stressor kognitif metode SLSI dimana membahas tingkat pemahaman siswa dalam memahami materi dengan metode pembelajaran yang diajukan serta melihat proses kognitif dalam situasi mengerjakan tugas dan strategi yang digunakan untuk menghadapi stres selama pembelajaran daring.
3. Pengaturan istirahat belajar dan kegiatan dirumah telah disesuaikan dengan variabel kelelahan kerja metode RSME dan reaksi terhadap stressor fisiologis dan emosional metode SLSI dimana membahas mengenai faktor yang mempengaruhi kelelahan dalam pembelajaran daring, seperti berkeringat, kantuk, sakit kepala, demam dan flu, dan lain-lain.
4. Jadwal dan *platform* penggunaan pembelajaran daring telah disesuaikan dengan variabel *input demand* dan *central demand* metode RSME serta jenis stressor perubahan metode SLSI dimana membahas mengenai penjadwalan belajar daring yang bersifat fleksibel, metode pembelajaran yang digunakan, dan penyesuaian sistem pembelajaran konvesional menjadi daring.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang didapatkan berdasarkan pengolahan data serta analisis dan interpretasi data yang telah dilakukan dalam penelitian tugas akhir ini.

6.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan dalam penelitian tugas akhir ini antara lain, sebagai berikut.

1. Penelitian tugas akhir ini meneliti beban kerja mental dan stres siswa SMA selama pembelajaran daring. Metode yang digunakan dalam mengukur beban kerja mental yaitu DRAWS dan RSME sedang metode yang digunakan dalam mengukur tingkat stres yaitu SLSI. Berdasarkan hasil perhitungan beban kerja mental DRAWS diperoleh hasil sebagian besar siswa SMA mengalami beban kerja mental termasuk dalam kategori *overload* dimana sebanyak 70,28% mengalami *overload*, 25,28% mengalami optimal, dan 4,44% mengalami *underload*. Berdasarkan hasil perhitungan beban kerja mental RSME diperoleh hasil sebagian besar mengalami beban kerja mental dengan kategori optimal sebesar 50%, 48,9% mengalami *overload*, dan 1,11% mengalami *underload*. Dengan menggunakan hasil matriks konversi akan didapatkan kesimpulan dari penggabungan kedua metode beban kerja mental sehingga didapatkan bahwa sebagian besar siswa SMA mengalami beban kerja mental *overload* sebesar 79,44%. Selain itu, berdasarkan hasil perhitungan stres SLSI diperoleh hasil bahwa sebagian besar siswa SMA mengalami tingkat stres sedang dimana sebanyak 69,44% mengalami stres sedang, 15,38% mengalami stres ringan, dan 14,72% mengalami stres berat.
2. Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan dalam penelitian tugas akhir ini didapatkan bahwa beban kerja mental DRAWS memiliki nilai signifikansi sebesar 0,686, beban kerja mental RSME memiliki nilai signifikansi sebesar 0,732, dan tingkat stres SLSI memiliki nilai signifikansi sebesar 0,512. Setelah dijabarkan mengenai nilai signifikansi pada masing-masing

pengukuran dapat diketahui bahwa seluruh nilai signifikansi lebih besar dari *error rate*, yaitu 0,05 maka dapat disimpulkan terima hipotesis awal yang artinya rata-rata populasi dari data nilai beban kerja mental DRAWS dan RSME serta tingkat stres SLSI antara siswa SMA dengan sistem SKS dan Kurikulum Cambridge tidak berbeda secara signifikan. Sehingga secara keseluruhan dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil pengukuran beban kerja mental dengan metode DRAWS dan RSME serta tingkat stres dengan metode SLSI pada siswa SMA pada sistem SKS dan Kurikulum Cambridge.

3. Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan dalam penelitian tugas akhir ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh pembelajaran daring terhadap prestasi belajar (nilai rapor) siswa SMA. Hal ini disebabkan adanya *learning loss* yang ditandai selama pembelajaran daring sehingga prestasi belajar diukur dengan kriteria nilai kemampuan siswa pada setiap kelas tanpa melihat ketentuan seperti KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum) sehingga prestasi belajar siswa SMA mengalami peningkatan signifikan selama pembelajaran daring.
4. Berdasarkan pendekatan perhitungan beban kerja mental DRAWS pada dimensi *central demand* dan pertanyaan kuesioner terkait media yang efektif untuk digunakan selama pembelajaran daring diperoleh hasil metode yang efektif yaitu *asynchronous* (rekaman video audio-visual). Metode pembelajaran daring yang efektif tersebut didapatkan dari hasil persentase yang dialami siswa SMA dengan beban kerja mental *optimal* sebesar 31,67% serta tanggapan pertanyaan tertutup pada opsi optimal dan sangat optimal.

6.2 Saran

Saran yang dapat diberikan dalam penelitian tugas akhir ini ntuk penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut.

1. Cakupan sampel yang digunakan dapat diperluas dengan melihat sistem pembelajaran berdasarkan SMA yang memiliki status swasta.
2. Diperlukan penelitian lanjutan mengenai rekomendasi metode pembelajaran daring yang efektif dengan mempertimbangkan metode

desain, penyampaian *asynchronous*, dan materi pembelajaran berupa kualitatif dan kuantitatif.

3. Untuk penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk bekerja sama dengan psikolog dalam menganalisis beban kerja mental dan stres akademik siswa selama pembelajaran daring.

(Halaman ini sengaja dikosongkan)

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. & T. E. S. (2015). *Statistika Tanpa Stres, Statistik Tanpa Stres*.
- Alwi, I. (2015). *Kriteria Empirik dalam Menentukan Ukuran Sampel Pada Pengujian Hipotesis Statistika dan Analisis Butir, Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*.
- Annisa, T. R., Achiraeniwati, E. dan Rejeki, Y. S. (2019). *Pengukuran Beban Kerja Mental pada Stasiun Kerja Housing Menggunakan Metode DRAWS (Studi Kasus : PT . Solarens Ledindo)*, Prosiding Teknik Industri, 5(2), pp. 302–307.
- Asdyanti, R. (2011). *Analisis Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Kinerja Karyawan Departemen Contract Category Management Di Chevron Indoasia Business Unit*.
- Astianto, A. (2014). *Pengaruh Stres Kerja Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PDAM Surabaya*, Jurnal MAKSHIPRENEUR.
- Barseli, M. dan Ifdil, I. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*, Jurnal Konseling dan Pendidikan.
- Basilaia, G. (2020). *Replacing the Classic Learning Form at Universities as an Immediate Response to the COVID-19 Virus Infection in Georgia*, International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology.
- Bilfaqih, Y. dan Qomarudin, M. N. (2015). *Esensi Pengembangan Pembelajaran Daring*, Deepublish.
- Cahyani, H. dan Setyawati, R. W. (2016). *Pentingnya Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah Melalui PBL untuk Mempersiapkan Generasi Unggul Menghadapi MEA*, PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika.
- Cambridge Assessment (2013). *What is literacy? An investigation into definitions of English as a subject and the relationship between English, literacy and “being literate”*, Cambridge Assessment.
- Chaterina, R. (2012). *Hubungan Antara beban Kerja dengan Kinerja Karyawan Offshore pada Divisi Quality Assurance Quality Control Pertamina Hulu Energi ONWJ LTD Jakarta, kesehatan masyarakat*.

- Didin, F. S., Mardiono, I. dan Yanuarso, H. D. (2020). *Analisis Beban Kerja Mental Mahasiswa saat Perkuliahan Online Synchronous dan Asynchronous Menggunakan Metode Rating Scale Mental Effort*.
- Dra. Desmita, M.S. (2010) *Perkembangan Peserta Didik, Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Febriyanto, W. (2020). *Penerapan Sistem Kredit Semester (SKS) di SMA Negeri 1 Boyolali. Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Firdaus, R. A., Purnamasari, D. dan Akuba, S. F. (2019). *The Influence of Motivation, Leadership and Perceived Workload as Intervening on Teacher Commitment, Journal of Educational Science and Technology (EST)*.
- Gadzella, B. et al. (2012). *Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised, Journal of Instructional Psychology*.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 19 (edisi kelima), Aplikasi Analisis Multivariate dengan program SPSS*.
- Gikas, J. dan Grant, M. M. (2013). *Mobile Computing Devices in Higher Education: Student Perspectives on Learning with Cellphones, Smartphones & Social Media, Internet and Higher Education*.
- Gregson, O. dan Looker, T. (2005). *Stress Management and Counselling: The Biological Basis of Stress Management, British Journal of Guidance & Counselling*.
- Handarini, O. I. dan Wulandari, S. S. (2020). *Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemic Covid 19, Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*.
- Handayani, T. et al. (2020). *Pendampingan Belajar Di Rumah Bagi Siswa Sekolah Dasar Terdampak Covid-19, Abdipraja: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), pp. 107–115.
- Hanuschek, E. A. et al. (2020). *The Economic Impacts of Learning Losses, (September)*.
- Hardini, A. T. A. dan Suliasmono, B. S. (2016). *Evaluasi Program Sistem Kredit Semester di SMA Negeri 1 Salatiga*, Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan.
- Kambuaya, C. (2015). *Pengaruh Motivasi, Minat, Kedisiplinan, dan Adaptasi Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa Peserta Program Afirmasi Pendidikan*

- Menengah Asal Papua dan Papua Barat di Kota Bandung*, Share : Social Work Journal.
- Kemendikbud (2017). *Pedoman Penyelenggaraan Sistem Kredit Semester (SKS) di SMA*. Jakarta.
- Komara, I. B. (2016). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa SMP*, PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling.
- Korucu, A. T. dan Alkan, A. (2011). *Differences Between M-Learning (Mobile Learning) and E-Learning, Basic Terminology and Usage of M-Learning in Education*, in Procedia - Social and Behavioral Sciences.
- Kurniasari, A., Pribowo, F. S. P. dan Putra, D. A. (2020). *Analisis Efektivitas Pelaksanaan Belajar dari Rumah (BDR) Selama Pandemic Covid-19*, Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian.
- Laili, D. R. S. (2019). Implementasi Kurikulum Cambridge Pada Sistem Pembelajaran di MI Muslimat NU Pucang Sidoarjo, *Inspirasi Manajemen*.
- Luhulima, D. A., Degeng, N. S. dan Ulfa, S. (2018). *Pengembangan Video Pembelajaran Karakter Mengampuni Berbasis Animasi Untuk Anak Sekolah Minggu*, JINOTEP (Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran): Kajian dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran.
- M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, S. (2012). *Gaya Belajar Kajian Teoretik, Gaya Belajar Kajian Teoretik*.
- Ma'sumah, S. (2015). *Pengaruh Disiplin Belajar terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Se-Daerah Binaan II Kecamatan Pertahanan Kabupaten Kebumen*, Skripsi.
- Made, N. dan Wulanyani, S. (2015). *Tantangan dalam Mengungkap Beban Kerja Mental*, Buletin Psikologi, 21(2), p. 80.
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C. dan Galyen, K. (2011). *E-Learning, Online Learning, dan Distance Learning Environments: Are They The Same?*, Internet and Higher Education.
- Mungkasa, O. (2020). *Bekerja Jarak Jauh (Telecommuting): Konsep, Penerapan dan Pembelajaran*, Bappenas Working Papers.

- Mustakim (2020). *Efektivitas Pembelajaran Daring Menggunakan Media Online Selama Pandemi Covid-19 Pada Mata Pelajaran Matematika*, Al Asma: Journal of Islamic Education.
- Nafia, M. I. (2017) *Penerapan Sistem Kredit Semester di SMA Negeri 1 Kudus*.
- Olensia, Y. dan Kurnia Sari, R. (2017). *Potret Cambridge Advanced (Chemistry As dan a Level) Di Sekolah Mutiara Harapan Riau Tahun Ajaran 2015/2016*, Orbital: Jurnal Pendidikan Kimia, 1(1), pp. 12–21.
- Pandiangan, S. H., Mahachandra, M. dan Handayani, N. (2019). *Analisis Beban Kerja Mental Divisi HR & GA PT . Pertamina Transkontinental dengan Metode Rating Scale Mental Effort*, Seminar Nasional Teknik Industri Universitas Gadjah Mada, (ISBN 978-623-92050-0-3), PP. 42–46.
- Prasetyo, K. W. (2018). *Implementasi Kurikulum Cambridge dalam Pembelajaran di SD Hj Isriati Baiturrahman 1 Semarang*, Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar.
- Putra, M. T. P. dan Prihatsanti, U. (2016). *Hubungan Antara Beban Kerja dengan Intensi Turnover pada Karyawan di PT. "X"*, Empati, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, 5(2), pp. 303–307.
- Putra, S. D. (2018). *Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Student-Life Stres Inventory Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis*, Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia (JP3I).
- Rahmadani, A. (2015). *Pemaafan Dan Aspek Kognitif Dari Stres Pada Mahasiswa Jurusan Kebiandan Tingkat Dua*, Jurnal Psikologi Undip.
- Rahmawati, W. K. (2016). *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa*, JKI (Jurnal Konseling Indonesia).
- Rizqiansyah, M., Hanurawan, F. dan Setiyowati, N. (2017). *Hubungan Antara Beban Kerja Fisik dan Beban Kerja Mental Berbasis Ergonomi Terhadap Tingkat Kejemuhan Kerja Pada Karyawan PT Jasa Marga (Persero) Tbk. Cabang Surabaya Gempol*, Jurnal Sains Psikologi.
- Rusman, Kurniawan, D., & Riyana, C. (2012). *Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi: Mengembangkan Profesionalitas Guru*, Jakarta : Rajawali Pers.
- Sadikin, A. dan Hamidah, A. (2020). *Pembelajaran Daring di Tengah Wabah*

Covid-19, Biosilico.

- Sanders, M. S. dan McCormick, E. J. (1998). *Human Factors in Engineering and Design*. McGraw Hill International Editions, 1992. 790 pp, ISBN: 0-07-112826-3 £22.99 Seventh edition ', Industrial Robot: An International Journal.
- Sarafino, Edward P dan Smith, T. W. (2011). *Health and Psychology*. 7th edn. Edited by C. Johnson et al. New Jersey: Wiley.
- Sarafino, Edward P. dan Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Seventh Edition*, John Wiley & Sons, Inc.
- Sarina, N. Y. (2012). *Hubungan Antara Stres Akademis dan Psychological Well Being pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Indonesia*.
- Setiyatwan, G. D. (2017). *Gambaran Academic Stres pada Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran Tahun Ajaran 2016-2017*, Universitas Padjajaran.
- Stanton, N. A. et al. (2013). *Human Factors Methods: A Practical Guide for Engineering and Design*, 2nd edition, Human Factors Methods: A Practical Guide for Engineering and Design, 2nd Edition.
- Sumartini, T. S. (2018). *Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa Melalui Pembelajaran Berbasis Masalah*, Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika.
- Suranto, B. (2009). *Virtual Classroom: Strategi Pembelajaran Berbasis Synchronous E-Learning*. Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi 2009 (SNATI 2009), 78-86.
- Sutjiato, M. dan Tucunan, G. D. K. a a T. (2015). *Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*, Jikmu.
- Swarjana, I. . (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*, Dani.
- Syafei, M. Y., Primanintyo, B. dan Syaefuddin, S. (2016). *Pengukuran Beban Kerja Pada Managerial Level Dan Supervisory Level Dengan Menggunakan Metode Defence Research Agency Workload Scale (DRAWS) (Studi Kasus Di Departemen UHT PT. Ultrajaya Milk Industry & Trading Co, TBk)*, Jurnal Rekayasa Sistem Industri.

- Syarif, I. (2013). *Pengaruh Model Blended Learning Terhadap Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa SMK*, Jurnal Pendidikan Vokasi.
- Tarwaka dan Bakri, S. H. A. (2004). *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*.
- Wahid, A. (2016). *Penerapan Program Sistem Kredit Semester (SKS) Pendidikan Agama Islam di SMA Muhammadiyah 3 Jakarta*, Jurnal Pendidikan Islam, 7(2), pp. 21–37.
- Wibowo, A. (2017). *Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Matematika Realistik dan Saintifik Terhadap Prestasi Belajar, Kemampuan Penalaran Matematis dan Minat Belajar*, Jurnal Riset Pendidikan Matematika.
- Widyanti, A., Johnson, A. dan de Waard, D. (2013). *Adaptation of the Rating Scale Mental Effort (RSME) for use in Indonesia*, International Journal of Industrial Ergonomics.
- Wulandari, F., Hadiati, T. dan Sarjana, W. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*, Jurnal Kedokteran Diponegoro.

LAMPIRAN 1

KUESIONER PENELITIAN



KUESIONER PENELITIAN TUGAS AKHIR

Perkenalkan saya Ricky Damario Pratama, mahasiswa semester 7 jurusan Teknik Industri Institut Teknologi Sepuluh Nopember. Saat ini saya sedang meneliti untuk mengetahui seberapa besar beban kerja dan tingkat stres yang dialami pelajar selama pembelajaran daring.

Seluruh informasi yang Anda berikan pada kuesioner ini tidak akan disebarluaskan kepada pihak lain dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian Tugas Akhir.

Terima kasih atas bantuan yang telah Anda berikan. Semoga segala kebaikan yang Anda berikan akan mendapatkan balasan di kemudian hari.

Salam,
Ricky Damario Pratama

Untuk info lebih lanjut, silahkan hubungi:

Line: rikikkdp
WA: 081270985466
Email: rickydamarioo@gmail.com

*Responden yang terpilih akan mendapatkan voucher saldo Pulsa/OVO/Gopay sebesar 50 ribu rupiah dengan mengisi nomor HP pada bagian awal yang akan dipilih secara acak

* Required

Nama *

Your answer _____

Asal Sekolah *

- SMAN 1 Palembang
- SMAN 17 Palembang
- SMAN 61 Jakarta
- SMAN 81 Jakarta

Kelas *

- 11
- 12

Jenis Kelamin *

- Laki-laki
- Perempuan

Kegiatan Pembelajaran Daring

Pada bagian ini, responden diminta untuk mengisikan beberapa informasi mengenai kegiatan pembelajaran daring pada semester lalu (semester ganjil tahun 2020/2021)

Rata-rata durasi waktu (dalam seminggu) yang dibutuhkan untuk menjalani pembelajaran yang terdiri atas pembelajaran tatap muka dan tugas pemberian pengajar
-Pembelajaran tatap muka (pengajar menyampaikan materi secara online), contoh: 18 jam/minggu
-Tugas pemberian pengajar (waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas pemberian pengajar), contoh: 10 jam/minggu

Pembelajaran tatap muka (diisi dengan angka satuan waktu "jam" per minggu) *

- < 15 jam / minggu
- 15-30 jam / minggu
- > 30 jam / minggu

Tugas pemberian pengajar (diisi dengan angka satuan waktu "jam" per minggu) *

- < 5 jam / minggu
- 5-10 jam / minggu
- > 10 jam / minggu

Media pembelajaran daring yang sering digunakan oleh pengajar untuk menyampaikan materi *

- Google Meet
- Zoom
- Google Classroom
- Website yang disediakan sekolah (e-learning sekolah)
- Whatsapp

Pengukuran Beban Kerja Mental - DRAWS

Beban kerja mental merupakan beban yang disebabkan oleh ketidaksesuaian terhadap pekerjaan dan lingkungan yang menimbulkan tekanan (Rizqiansyah et al., 2017). Beban kerja mental terjadi karena adanya disparitas jumlah sumber daya yang dimiliki dan jumlah tuntutan tugas yang harus dikerjakan (Wulanyani, 2015). Aspek-aspek yang berkaitan dengan beban kerja mental antara lain kelelahan mental, monoton, kewaspadaan yang menurun, dan kejemuhan mental (Wulanyani, 2015).

Pada kuesioner ini pengukuran dibedakan menjadi 4 dimensi, yaitu Input Demand, Central Demand, Output Demand, dan Time Pressure

DRAWS - Input Demand

Beban kerja mental merupakan beban yang disebabkan oleh ketidaksesuaian terhadap pekerjaan dan lingkungan yang membulatkan tekanan (Rizqiansyah et al., 2017). Beban kerja mental terjadi karena adanya jumlah tuntutan tugas yang harus dikerjakan (Wulaniani, 2015).

Input demand, merupakan beban yang memiliki hubungan dengan perolehan informasi dari sumber eksternal.

Berikut tingkatan untuk penilaian beban kerja yang terbagi atas 5 kategori:

- Sangat rendah: 0-2
- Rendah: 2,1-4
- Sedang: 4,1-6
- Tinggi: 6,1-8
- Sangat Tinggi: 8,1-10

Seberapa besar beban kerja mental yang adik-adik rasakan dalam mengoperasikan alat penunjang selama pembelajaran daring? (Ex: laptop, jaringan internet, posisi belajar) *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sangat Rendah Sangat Tinggi

Seberapa besar beban kerja mental yang adik-adik rasakan dalam menyiapkan dan memposisikan alat penunjang selama pembelajaran daring? (Ex: laptop, jaringan internet, posisi belajar) *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sangat Rendah Sangat Tinggi

Seberapa besar beban kerja mental yang adik-adik rasakan terhadap jadwal belajar yang fleksibel selama pembelajaran daring? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sangat Rendah Sangat Tinggi

DRAWS - Central Demand

Beban kerja mental merupakan beban yang disebabkan oleh ketidaksesuaian terhadap pekerjaan dan lingkungan yang membulatkan tekanan (Rizqiansyah et al., 2017). Beban kerja mental terjadi karena adanya jumlah tuntutan tugas yang harus dikerjakan (Wulaniani, 2015).

Central demand, merupakan beban yang memiliki hubungan dengan penafsiran informasi, mental, dan proses untuk memutuskan tindakan terhadap tugas.

Berikut tingkatan untuk penilaian beban kerja yang terbagi atas 5 kategori:

- Sangat rendah: 0-2
- Rendah: 2,1-4
- Sedang: 4,1-6
- Tinggi: 6,1-8
- Sangat Tinggi: 8,1-10

Seberapa besar beban kerja mental yang adik-adik rasakan dalam pemahaman materi belajar yang disampaikan dengan metode asynchronous (rekaman video atau upload materi yang disebarluaskan, contoh: WhatsApp, Google Classroom, dll)? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sangat Rendah Sangat Tinggi

Seberapa besar beban kerja mental yang adik-adik rasakan dalam pemahaman materi belajar yang disampaikan dengan metode synchronous (live streaming, contoh: zoom, google meet, dll)? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sangat Rendah Sangat Tinggi

Seberapa besar beban kerja mental yang adik-adik rasakan dalam mengambil keputusan dalam menjawab pertanyaan langsung dari pengajar (sesi tanya jawab) selama pembelajaran daring? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sangat Rendah Sangat Tinggi

DRAWS - Output Demand

Beban kerja mental merupakan beban yang disebabkan oleh ketidaksesuaian terhadap pekerjaan dan lingkungan yang menimbulkan tekanan (Rizqiansyah et al., 2017). Beban kerja mental terjadi karena adanya jumlah tuntutan tugas yang harus dikerjakan (Wulaniani, 2015).

Output demand, merupakan beban yang memiliki hubungan dengan tindakan fisik atau lisan dalam menyelesaikan tugas.

Berikut tingkatan untuk penilaian beban kerja yang terbagi atas 5 kategori:

- Sangat rendah: 0-2
- Rendah: 2,1-4
- Sedang: 4,1-6
- Tinggi: 6,1-8
- Sangat Tinggi: 8,1-10

Seberapa besar beban kerja mental yang adik-adik rasakan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan pengajar selama pembelajaran daring? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sangat Rendah Sangat Tinggi

Seberapa besar beban kerja mental yang adik-adik rasakan dalam mengerjakan mengerjakan tugas kelompok yang diberikan pengajar selama pembelajaran daring? (Ex: praktikum, presentasi makalah, dll) *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sangat Rendah Sangat Tinggi

Seberapa besar beban kerja mental yang adik-adik rasakan dalam mengerjakan evaluasi belajar (ulangan bulanan, UTS, dan UAS) selama pembelajaran daring? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sangat Rendah Sangat Tinggi

DRAWS - Time Pressure

Beban kerja mental merupakan beban yang disebabkan oleh ketidaksesuaian terhadap pekerjaan dan lingkungan yang menimbulkan tekanan (Rizqiansyah et al., 2017). Beban kerja mental terjadi karena adanya jumlah tuntutan tugas yang harus dikerjakan (Wulanyani, 2015).

Time pressure, merupakan beban yang memiliki hubungan dengan kendala yang berkaitan terhadap tekanan waktu pada tindakan operator.

Berikut tingkatan untuk penilaian beban kerja yang terbagi atas 5 kategori:

- Sangat rendah: 0-2
- Rendah: 2,1-4
- Sedang: 4,1-6
- Tinggi: 6,1-8
- Sangat Tinggi: 8,1-10

Seberapa besar beban kerja mental yang adik-adik rasakan dalam mengerjakan tugas dengan deadline pengumpulan yang telah ditetapkan pengajar? (Ex: deadline yang singkat) *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sangat Rendah Sangat Tinggi

Seberapa besar beban kerja mental yang adik-adik rasakan dalam mengerjakan evaluasi belajar (ulangan bulanan, UTS, dan UAS) dengan durasi waktu yang telah ditetapkan pengajar? (Ex: durasi waktu yang singkat) *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sangat Rendah Sangat Tinggi

Seberapa besar beban kerja mental yang adik-adik rasakan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan pengajar selama pembelajaran daring? (Ex: Intensitas tugas yang berlebih) *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sangat Rendah Sangat Tinggi

Pembobotan DRAWS

Pada bagian ini, responden diminta untuk membandingkan antar dimensi. Pilihlah dimensi yang dianggap paling berpengaruh terhadap beban kerja mental selama pembelajaran daring.

Dimensi	Keterangan
Input Demand (ID)	Beban kerja yang berkaitan dengan perolehan informasi dari sumber eksternal yang diamati.
Central Demand (CD)	Beban kerja yang berkaitan dengan penafsiran informasi, mental, dan proses dalam membuat keputusan terhadap tugas.
Output Demand (OD)	Beban kerja yang berkaitan dengan tindakan fisik atau lisian dalam suatu tugas.
Time Pressure (TP)	Beban kerja yang berkaitan dengan tekanan waktu terhadap karyawan dalam bertindak cepat.

Manakah yang paling dominan (hanya memilih salah satu dari kedua opsi) *

Input Demand

Central Demand

Manakah yang paling dominan (hanya memilih salah satu dari kedua opsi) *

Input Demand

Output Demand

Manakah yang paling dominan (hanya memilih salah satu dari kedua opsi) *

- Input Demand
- Time Pressure

Manakah yang paling dominan (hanya memilih salah satu dari kedua opsi) *

- Central Demand
- Output Demand

Manakah yang paling dominan (hanya memilih salah satu dari kedua opsi) *

- Central Demand
- Time Pressure

Manakah yang paling dominan (hanya memilih salah satu dari kedua opsi) *

- Output Demand
- Time Pressure

Pengukuran Beban Kerja Mental - RSME

Beban kerja mental merupakan beban yang disebabkan oleh ketidaksesuaian terhadap pekerjaan dan lingkungan yang menimbulkan tekanan (Rizqiansyah et al., 2017). Beban kerja mental terjadi karena adanya disparitas jumlah sumber daya yang dimiliki dan jumlah tuntutan tugas yang harus dikerjakan (Wulanyani, 2015). Aspek-aspek yang berkaitan dengan beban kerja mental antara lain kelelahan mental, monoton, kewaspadaan yang menurun, dan kejemuhan mental (Wulanyani, 2015).

Pada kuesioner ini pengukuran dibedakan menjadi 6 variabel beban kerja mental, yaitu beban kerja, kesulitan kerja, performansi kerja, usaha mental kerja, kegigihan kerja, dan kelelahan kerja (Didin et al., 2020).

Pengukuran Beban Kerja Mental - RSME

Berikut tingkatan untuk penilaian beban kerja yang terbagi atas 9 kategori berdasarkan titik acuan skala:

No	Deskripsi	Titik Acuan Skala
1	Usaha yang dilakukan sangat besar sekali (<i>extreme effort</i>)	112
2	Usaha yang dilakukan sangat besar (<i>very great effort</i>)	102
3	Usaha yang dilakukan besar (<i>great effort</i>)	85
4	Usaha yang dilakukan cukup besar (<i>considerable effort</i>)	71
5	Usaha yang dilakukan agak besar (<i>rather much effort</i>)	57
6	Usaha yang dilakukan kecil (<i>some effort</i>)	38
7	Usaha yang dilakukan sangat kecil (<i>a little effort</i>)	26
8	Hampir tidak ada usaha (<i>almost no effort</i>)	13
9	Tidak ada usaha sama sekali (<i>absolutely no effort</i>)	0

Menurut anda, seberapa berat pekerjaan yang adik-adik lakukan selama pembelajaran daring? *

- 0 (Tidak ada usaha sama sekali)
- 13 (Hampir tidak ada usaha)
- 26 (Usaha yang dilakukan sangat kecil)
- 38 (Usaha yang dilakukan kecil)
- 57 (Usaha yang dilakukan agak besar)
- 71 (Usaha yang dilakukan cukup besar)
- 85 (Usaha yang dilakukan besar)
- 102 (Usaha yang dilakukan sangat besar)
- 112 (Usaha yang dilakukan sangat besar sekali)

Menurut anda, seberapa berat tingkat kesulitan belajar yang adik-adik lakukan selama pembelajaran daring? *

- 0 (Tidak ada usaha sama sekali)
- 13 (Hampir tidak ada usaha)
- 26 (Usaha yang dilakukan sangat kecil)
- 38 (Usaha yang dilakukan kecil)
- 57 (Usaha yang dilakukan agak besar)
- 71 (Usaha yang dilakukan cukup besar)
- 85 (Usaha yang dilakukan besar)
- 102 (Usaha yang dilakukan sangat besar)
- 112 (Usaha yang dilakukan sangat besar sekali)

Bagaimana anda menilai performansi diri adik-adik selama pembelajaran daring?

*

- 0 (Tidak ada usaha sama sekali)
- 13 (Hampir tidak ada usaha)
- 26 (Usaha yang dilakukan sangat kecil)
- 38 (Usaha yang dilakukan kecil)
- 57 (Usaha yang dilakukan agak besar)
- 71 (Usaha yang dilakukan cukup besar)
- 85 (Usaha yang dilakukan besar)
- 102 (Usaha yang dilakukan sangat besar)
- 112 (Usaha yang dilakukan sangat besar sekali)

Menurut anda, seberapa besar usaha mental yang adik-adik keluarkan untuk menyelesaikan ulangan dan tugas selama pembelajaran daring? *

- 0 (Tidak ada usaha sama sekali)
- 13 (Hampir tidak ada usaha)
- 26 (Usaha yang dilakukan sangat kecil)
- 38 (Usaha yang dilakukan kecil)
- 57 (Usaha yang dilakukan agak besar)
- 71 (Usaha yang dilakukan cukup besar)
- 85 (Usaha yang dilakukan besar)
- 102 (Usaha yang dilakukan sangat besar)
- 112 (Usaha yang dilakukan sangat besar sekali)

Menurut anda, seberapa besar kegelisahan yang adik-adik rasakan setelah belajar selama pembelajaran daring? *

- 0 (Tidak ada usaha sama sekali)
- 13 (Hampir tidak ada usaha)
- 26 (Usaha yang dilakukan sangat kecil)
- 38 (Usaha yang dilakukan kecil)
- 57 (Usaha yang dilakukan agak besar)
- 71 (Usaha yang dilakukan cukup besar)
- 85 (Usaha yang dilakukan besar)
- 102 (Usaha yang dilakukan sangat besar)
- 112 (Usaha yang dilakukan sangat besar sekali)

Menurut anda, seberapa besar kelelahan yang adik-adik rasakan akibat belajar selama pembelajaran daring? *

- 0 (Tidak ada usaha sama sekali)
- 13 (Hampir tidak ada usaha)
- 26 (Usaha yang dilakukan sangat kecil)
- 38 (Usaha yang dilakukan kecil)
- 57 (Usaha yang dilakukan agak besar)
- 71 (Usaha yang dilakukan cukup besar)
- 85 (Usaha yang dilakukan besar)
- 102 (Usaha yang dilakukan sangat besar)
- 112 (Usaha yang dilakukan sangat besar sekali)

Pengukuran Stres - SLSI

Stres dideskripsikan sebagai segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan kita dan jika tidak dapat diatasi dengan baik dapat menyebabkan gangguan badan ataupun jiwa (Maramis, 2005).

Berikut tingkatan untuk penilaian stres yang terbagi atas 4 kategori:

- Tidak pernah (1): Tidak pernah mengalami selama pembelajaran daring
- Jarang (2): Mengalami 1 kali dalam SATU BULAN selama pembelajaran daring
- Sering (3): Mengalami 2-3 kali dalam SATU BULAN selama pembelajaran daring
- Selalu (4): Mengalami > 3 kali dalam SATU BULAN selama pembelajaran daring

Pengukuran Stres - SLSI (JENIS STRESSOR)

Stres dideskripsikan sebagai segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan kita dan jika tidak dapat diatasi dengan baik dapat menyebabkan gangguan badan ataupun jiwa (Maramis, 2005).

Berikut tingkatan untuk penilaian stres yang terbagi atas 4 kategori:

- Tidak pernah (1): Tidak pernah mengalami selama pembelajaran daring
- Jarang (2): Mengalami 1 kali dalam SATU BULAN selama pembelajaran daring
- Sering (3): Mengalami 2-3 kali dalam SATU BULAN selama pembelajaran daring
- Selalu (4): Mengalami > 3 kali dalam SATU BULAN selama pembelajaran daring

Saya mengalami frustasi ketika tidak segera meraih tujuan *

1 2 3 4

Tidak Pernah

Selalu

Saya mengalami kesibukan sehari-hari sehingga mempengaruhi dalam mencapai tujuan *

1 2 3 4

Tidak Pernah

Selalu

Saya mengalami kekurangan sumber daya (internet, pemadaman listrik, dll) *

1 2 3 4

Tidak Pernah

Selalu

Saya mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan *

1 2 3 4

Tidak Pernah

Selalu

Saya mengalami frustasi dalam pembelajaran daring *

1 2 3 4

Tidak Pernah

Selalu

Saya harus memilih salah satu dari dua hal yang tidak menyenangkan *

1 2 3 4

Tidak Pernah

Selalu

Saya harus mencapai tujuan meskipun memiliki dampak positif dan negatif *

1 2 3 4

Tidak Pernah

Selalu

Saya merasa tertekan saat berada dalam kompetisi (mengerjakan ulangan, nilai, hubungan dengan teman) *

1 2 3 4

Tidak Pernah

Selalu

Saya merasa tertekan saat menghadapi tenggat waktu (deadline tugas) *

1 2 3 4

Tidak Pernah

Selalu

Saya merasa tertekan apabila terdapat banyak tugas yang harus dikerjakan dalam satu waktu *

1 2 3 4

Tidak Pernah

Selalu

Saya merasa tertekan dengan hubungan interpersonal (hubungan dengan teman, pengajar, keluarga, dan tanggung jawab terhadap tugas) *

1 2 3 4

Tidak Pernah

Selalu

Saya merasa tidak senang terhadap perubahan (sistem pembelajaran daring) dengan sangat cepat *

1 2 3 4

Tidak Pernah

Selalu

Saya merasa tidak senang terhadap banyaknya perubahan (sistem pembelajaran daring) yang terjadi dalam waktu yang sama *

1 2 3 4

Tidak Pernah

Selalu

Perubahan (sistem pembelajaran daring) yang mengganggu kehidupan dan tujuan saya *

1 2 3 4

Tidak Pernah

Selalu

Saya memiliki kecenderungan untuk menunda sesuatu yang harus diselesaikan *

1 2 3 4

Tidak Pernah

Selalu

Saya harus menemukan solusi yang sempurna untuk menyelesaikan masalah *

1	2	3	4	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Selalu

Saya merasa cemas dan khawatir dalam mengadapi ujianan *

1	2	3	4	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Selalu

Pengukuran Stres - SLSI (REAKSI TERHADAP STRESSOR)

Stres dideskripsikan sebagai segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan kita dan jika tidak dapat diatasai dengan baik dapat menyebabkan gangguan badan ataupun jiwa (Maramis, 2005).

Berikut tingkatan untuk penilaian stres yang terbagi atas 4 kategori:

- Tidak pernah (1): Tidak pernah mengalami selama pembelajaran daring
- Jarang (2): Mengalami 1 kali dalam SATU BULAN selama pembelajaran daring
- Sering (3): Mengalami 2-3 kali dalam SATU BULAN selama pembelajaran daring
- Selalu (4): Mengalami > 3 kali dalam SATU BULAN selama pembelajaran daring

Saya mengalami berkerigat selama maupun setelah pembelajaran daring berlangsung *

1	2	3	4	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Selalu

Saya mengalami kelelahan selama maupun setelah pembelajaran daring berlangsung *

1	2	3	4	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Selalu

Saya mengalami gangguan pencernaan (sakit perut) selama maupun setelah pembelajaran daring berlangsung *

1	2	3	4	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Selalu

Saya mengalami sakit punggung dan otot kejang (kram) selama maupun setelah pembelajaran daring berlangsung *

1	2	3	4	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Selalu

Saya mengalami gatal-gatal (munculnya alergi) selama maupun setelah pembelajaran daring berlangsung *

1	2	3	4	
Tidak Pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Selalu

Saya mengalami sakit kepala sebelah atau jantung berdetak kencang selama maupun setelah pembelajaran daring berlangsung *

1 2 3 4

Tidak Pernah Selalu

Saya mengalami demam dan flu selama maupun setelah pembelajaran daring berlangsung *

1 2 3 4

Tidak Pernah Selalu

Saya mengalami kehilangan nafsu makan dan berat badan selama maupun setelah pembelajaran daring berlangsung *

1 2 3 4

Tidak Pernah Selalu

Saya mengonsumsi makanan berlebihan dan berat badan naik selama pembelajaran daring berlangsung *

1 2 3 4

Tidak Pernah Selalu

Saya mengalami sulit tidur karena mengerjakan tugas selama pembelajaran daring *

1 2 3 4

Tidak Pernah Selalu

Saya mengalami kantuk selama maupun setelah pembelajaran daring berlangsung *

1 2 3 4

Tidak Pernah Selalu

Saya mengalami rasa cemas, takut, dan khawatir dalam menjawab ulangan selama pembelajaran daring *

1 2 3 4

Tidak Pernah Selalu

Saya merasa selalu ingin marah selama maupun setelah pembelajaran daring berlangsung *

1 2 3 4

Tidak Pernah Selalu

Saya merasa selalu bersalah selama pembelajaran daring (Contoh: menyontek ketika ujian, mengantuk ketika pembelajaran berlangsung) *

1 2 3 4

Tidak Pernah Selalu

Saya mengalami depresi dalam menafsirkan pelajaran selama pembelajaran daring *

1 2 3 4

Tidak Pernah Selalu

Saya sering menyakiti orang lain (secara verbal ataupun fisik) selama maupun setelah pembelajaran daring berlangsung *

1 2 3 4

Tidak Pernah Selalu

Saya sering merusak diri sendiri (mengonsumsi minuman beralkohol, narkoba, dll) setelah pembelajaran daring *

1 2 3 4

Tidak Pernah Selalu

Saya sering merokok berlebihan setelah pembelajaran daring *

1 2 3 4

Tidak Pernah Selalu

Saya merasa cepat marah kepada orang lain selama maupun setelah pembelajaran daring berlangsung *

1 2 3 4

Tidak Pernah Selalu

Saya menggunakan mekanisme pertahanan diri selama maupun setelah pembelajaran daring (Contoh: vitamin) *

1 2 3 4

Tidak Pernah Selalu

Saya berpikir dan menganalisis seberapa menekankan situasi stres selama pembelajaran daring (mengerjakan ulangan, deadline tugas) *

1 2 3 4

Tidak Pernah Selalu

Saya berpikir dan menganalisis apakah strategi yang digunakan sudah efektif untuk menghadapi stres selama pembelajaran daring *

1 2 3 4

Tidak Pernah Selalu

Prestasi Belajar (Nilai Raport)

Pada bagian ini, responden diminta untuk menjawab butir pertanyaan terkait nilai raport pada semester ganjil 2019/2020 dan 2020/2021

Catatan:

Untuk yang sekarang duduk dikelas 11, mengisi nilai raport kelas 10 semester ganjil 2019/2020 dan 2020/2021

Untuk yang sekarang duduk dikelas 12, mengisi nilai raport kelas 11 semester ganjil 2019/2020 dan 2020/2021

Nilai Rata-Rata Raport Semester Ganjil 2019/2020 (diisi dengan angka pembulatan, contoh: 90,3 menjadi 90) *

Your answer

Nilai Rata-Rata Raport Semester Ganjil 2020/2021 (diisi dengan angka pembulatan, contoh: 90,3 menjadi 90) *

Your answer

Metode Pembelajaran Daring

Pada bagian ini, apabila pembelajaran daring ini akan diberlakukan kembali, menurut Anda bagaimana bobot (presentase) yang optimal untuk model penyampaian materi pembelajaran daring dari pengajar?

Bobot (Presentase) penyampaian secara Asynchronous (rekaman video atau materi yang dibagikan kepada pelajar melalui Google classroom, WhatsApp, dll) *

1 2 3 4

Sangat Tidak Optimal Sangat Optimal

Bobot (Presentase) penyampaian secara Synchronous (live streaming melalui Zoom, Google meet, dll) *

1 2 3 4

Sangat Tidak Optimal Sangat Optimal

Kritik dan Saran Perbaikan

Pada bagian ini, responden diminta untuk memberikan kritik dan saran perbaikan untuk metode pembelajaran daring yang sekarang yang nantinya akan dijadikan bahan evaluasi untuk kedepannya

Kritik dan saran perbaikan untuk pelaksanaan metode pembelajaran daring di masing-masing sekolah

Your answer

(Halaman ini sengaja dikosongkan)

LAMPIRAN 2

HASIL PERHITUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DRAWS

Siswa SMA	DIMENSI																									Nilai Akhir	Keterangan			
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata			Bobot			Nilai											
	ID 1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID					
P1	20	40	40	60	60	80	50	40	70	60	70	60	33,33	66,67	53,33	63,33	0,33	0,17	0,00	0,50	11,11	11,11	0,00	31,67	53,89	OPTIMAL				
P2	20	20	50	80	70	80	70	70	70	70	70	70	30,00	76,67	70,00	70,00	0,50	0,33	0,00	0,17	15,00	25,56	0,00	11,67	52,22	OPTIMAL				
P3	10	30	50	40	40	40	50	70	60	20	50	50	30,00	40,00	60,00	40,00	0,17	0,50	0,33	0,00	5,00	20,00	20,00	0,00	45,00	OPTIMAL				
P4	60	90	60	60	60	70	70	90	70	30	40	50	70,00	63,33	76,67	40,00	0,17	0,33	0,17	0,33	11,67	21,11	12,78	13,33	58,89	OPTIMAL				
P5	30	50	70	80	40	80	70	60	50	60	50	70	50,00	66,67	60,00	60,00	0,17	0,00	0,50	0,33	8,33	0,00	30,00	20,00	58,33	OPTIMAL				
P6	40	30	20	50	40	90	100	60	80	100	80	100	30,00	60,00	80,00	93,33	0,17	0,33	0,33	0,17	5,00	20,00	26,67	15,56	67,22	OVERLOAD				
P7	20	30	60	70	80	70	90	70	50	90	40	90	36,67	73,33	70,00	73,33	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	12,22	35,00	24,44	71,67	OVERLOAD				
P8	30	20	10	50	30	50	20	30	10	30	10	30	20,00	43,33	20,00	23,33	0,33	0,50	0,00	0,17	6,67	21,67	0,00	3,89	32,22	UNDERLOAD				
P9	10	10	30	70	40	70	30	40	40	70	70	70	16,67	60,00	36,67	70,00	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	10,00	18,33	23,33	51,67	OPTIMAL				
P10	70	50	90	70	80	40	60	90	70	100	90	90	70,00	63,33	73,33	93,33	0,33	0,17	0,00	0,50	23,33	10,56	0,00	46,67	80,56	OVERLOAD				
P11	30	30	40	80	30	40	50	70	70	60	60	70	33,33	50,00	63,33	63,33	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	16,67	10,56	31,67	58,89	OPTIMAL				
P12	20	20	50	80	60	90	60	70	80	40	60	80	30,00	76,67	70,00	60,00	0,33	0,50	0,17	0,00	10,00	38,33	11,67	0,00	60,00	OPTIMAL				
P13	80	50	60	50	90	100	40	80	60	60	70	70	63,33	80,00	60,00	66,67	0,00	0,50	0,17	0,33	0,00	40,00	10,00	22,22	72,22	OVERLOAD				
P14	40	30	80	80	80	90	60	90	70	100	100	80	50,00	83,33	73,33	93,33	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	13,89	36,67	31,11	81,67	OVERLOAD				
P15	70	50	90	60	70	50	80	60	90	50	40	80	70,00	60,00	76,67	56,67	0,17	0,33	0,17	0,33	11,67	20,00	12,78	18,89	63,33	OVERLOAD				

Siswa SMA	DIMENSI																								Nilai Akhir	Keterangan		
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai							
	ID1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP				
P16	70	70	50	70	70	100	80	40	90	90	100	70	63,33	80,00	70,00	86,67	0,17	0,50	0,17	0,17	10,56	40,00	11,67	14,44	76,67	OVERLOAD		
P17	80	50	70	70	90	80	70	80	90	80	90	80	66,67	80,00	80,00	83,33	0,50	0,17	0,00	0,33	33,33	13,33	0,00	27,78	74,44	OVERLOAD		
P18	30	40	50	40	40	50	40	40	40	50	50	50	40,00	43,33	40,00	50,00	0,33	0,00	0,33	0,33	13,33	0,00	13,33	16,67	43,33	OPTIMAL		
P19	50	50	40	90	80	80	90	90	90	80	80	80	46,67	83,33	90,00	80,00	0,00	0,50	0,17	0,33	0,00	41,67	15,00	26,67	83,33	OVERLOAD		
P20	40	50	10	20	40	40	20	60	30	30	30	30	33,33	33,33	36,67	30,00	0,33	0,33	0,33	0,00	11,11	11,11	12,22	0,00	34,44	OPTIMAL		
P21	90	90	70	100	90	100	100	100	100	100	100	100	83,33	96,67	100,00	100,00	0,33	0,50	0,00	0,17	27,78	48,33	0,00	16,67	92,78	OVERLOAD		
P22	40	50	80	70	50	70	70	80	90	90	100	80	56,67	63,33	80,00	90,00	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	10,56	26,67	45,00	82,22	OVERLOAD		
P23	80	70	50	60	80	80	70	90	70	70	60	80	66,67	73,33	76,67	70,00	0,33	0,33	0,00	0,33	22,22	24,44	0,00	23,33	70,00	OVERLOAD		
P24	60	70	70	90	90	80	80	70	100	70	100	80	66,67	86,67	83,33	83,33	0,33	0,17	0,17	0,33	22,22	14,44	13,89	27,78	78,33	OVERLOAD		
P25	30	70	50	80	80	90	40	40	70	20	60	30	50,00	83,33	50,00	36,67	0,17	0,50	0,00	0,33	8,33	41,67	0,00	12,22	62,22	OVERLOAD		
P26	40	40	70	90	70	90	80	70	70	80	70	90	50,00	83,33	73,33	80,00	0,00	0,33	0,50	0,17	0,00	27,78	36,67	13,33	77,78	OVERLOAD		
P27	20	20	40	40	60	70	60	50	70	70	70	60	26,67	56,67	60,00	66,67	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	9,44	30,00	22,22	61,67	OVERLOAD		
P28	20	30	10	10	30	50	50	30	80	90	90	70	20,00	30,00	53,33	83,33	0,33	0,17	0,00	0,50	6,67	5,00	0,00	41,67	53,33	OPTIMAL		
P29	40	40	70	80	80	80	70	80	60	90	80	90	50,00	80,00	70,00	86,67	0,17	0,50	0,00	0,33	8,33	40,00	0,00	28,89	77,22	OPTIMAL		
P30	40	40	60	50	50	80	40	80	50	70	70	60	46,67	60,00	56,67	66,67	0,50	0,33	0,17	0,00	23,33	20,00	9,44	0,00	52,78	OPTIMAL		
P31	40	30	20	90	100	70	50	70	40	90	60	90	30,00	86,67	53,33	80,00	0,33	0,33	0,00	0,33	10,00	28,89	0,00	26,67	65,56	OPTIMAL		
P32	10	10	30	60	40	30	50	50	50	40	70	80	16,67	43,33	50,00	63,33	0,17	0,33	0,00	0,50	2,78	14,44	0,00	31,67	48,89	OVERLOAD		
P33	60	60	50	70	70	50	70	70	80	70	80	80	56,67	63,33	73,33	76,67	0,00	0,33	0,33	0,33	0,00	21,11	24,44	25,56	71,11	OVERLOAD		

Siswa SMA	DIMENSI																									Nilai Akhir	Keterangan
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai						
	ID1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP			
P34	70	50	30	90	60	90	80	80	70	90	90	100	50,00	80,00	76,67	93,33	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	26,67	12,78	46,67	86,11	OVERLOAD	
P35	30	60	70	70	90	100	80	60	90	90	60	30	53,33	86,67	76,67	60,00	0,33	0,00	0,50	0,17	17,78	0,00	38,33	10,00	66,11	OVERLOAD	
P36	50	30	80	40	60	50	60	70	50	60	50	60	53,33	50,00	60,00	56,67	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	8,33	20,00	28,33	56,67	OVERLOAD	
P37	20	20	40	40	30	50	50	60	50	60	60	60	26,67	40,00	53,33	60,00	0,00	0,50	0,17	0,33	0,00	20,00	8,89	20,00	48,89	OPTIMAL	
P38	40	30	80	70	90	50	70	60	100	90	80	60	50,00	70,00	76,67	76,67	0,33	0,33	0,00	0,33	16,67	23,33	0,00	25,56	65,56	OPTIMAL	
P39	50	50	60	50	50	70	60	70	60	70	80	80	53,33	56,67	63,33	76,67	0,17	0,17	0,17	0,50	8,89	9,44	10,56	38,33	67,22	OVERLOAD	
P40	70	50	100	90	100	100	100	100	80	100	90	100	73,33	96,67	93,33	96,67	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	32,22	15,56	48,33	96,11	OVERLOAD	
P41	50	40	60	60	60	80	60	60	80	70	80	80	50,00	66,67	66,67	76,67	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	22,22	11,11	38,33	71,67	OVERLOAD	
P42	60	50	70	80	90	80	70	80	80	60	70	80	60,00	83,33	76,67	70,00	0,00	0,50	0,33	0,17	0,00	41,67	25,56	11,67	78,89	OVERLOAD	
P43	30	30	30	60	50	40	30	60	60	30	40	30	30,00	50,00	50,00	33,33	0,50	0,17	0,17	0,17	15,00	8,33	8,33	5,56	37,22	OPTIMAL	
P44	60	30	60	40	60	70	30	50	50	70	60	70	50,00	56,67	43,33	66,67	0,17	0,33	0,00	0,50	8,33	18,89	0,00	33,33	60,56	OPTIMAL	
P45	30	40	50	80	70	60	60	80	80	80	90	80	40,00	70,00	73,33	83,33	0,17	0,50	0,00	0,33	6,67	35,00	0,00	27,78	69,44	OVERLOAD	
P46	80	20	40	100	80	100	90	100	60	100	100	100	46,67	93,33	83,33	100,00	0,17	0,33	0,00	0,50	7,78	31,11	0,00	50,00	88,89	OVERLOAD	
P47	70	80	50	70	40	60	60	60	70	70	70	50	66,67	56,67	63,33	63,33	0,00	0,33	0,33	0,33	0,00	18,89	21,11	21,11	61,11	OVERLOAD	
P48	70	100	40	60	40	90	80	80	90	70	70	70	70,00	63,33	80,00	76,67	0,00	0,50	0,33	0,17	0,00	31,67	26,67	12,78	71,11	OVERLOAD	
P49	30	50	70	70	70	100	60	90	90	80	100	70	50,00	80,00	80,00	83,33	0,17	0,00	0,33	0,50	8,33	0,00	26,67	41,67	76,67	OVERLOAD	
P50	40	30	60	80	80	100	70	70	90	70	90	80	43,33	86,67	76,67	80,00	0,33	0,17	0,00	0,50	14,44	14,44	0,00	40,00	68,89	OVERLOAD	
P51	30	20	60	50	40	80	70	80	80	100	100	100	36,67	56,67	76,67	100,00	0,17	0,33	0,00	0,50	6,11	18,89	0,00	50,00	75,00	OVERLOAD	

Siswa SMA	DIMENSI																								Nilai Akhir	Keterangan		
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai							
	ID1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP				
P52	60	40	30	70	70	70	70	80	80	60	80	80	43,33	70,00	76,67	73,33	0,00	0,50	0,17	0,33	0,00	35,00	12,78	24,44	72,22	OVERLOAD		
P53	90	70	80	90	60	100	80	90	80	90	90	90	80,00	83,33	83,33	90,00	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	13,89	27,78	45,00	86,67	OVERLOAD		
P54	30	30	40	60	60	70	30	40	60	50	80	60	33,33	63,33	43,33	63,33	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	10,56	14,44	31,67	56,67	OVERLOAD		
P55	60	80	40	40	80	90	50	50	70	70	80	50	60,00	70,00	56,67	66,67	0,33	0,50	0,17	0,00	20,00	35,00	9,44	0,00	64,44	OVERLOAD		
P56	50	50	20	70	70	60	70	90	100	60	100	70	40,00	66,67	86,67	76,67	0,50	0,33	0,17	0,00	20,00	22,22	14,44	0,00	56,67	OPTIMAL		
P57	20	20	30	80	80	100	80	70	100	100	100	100	23,33	86,67	83,33	100,00	0,17	0,33	0,00	0,50	3,89	28,89	0,00	50,00	82,78	OVERLOAD		
P58	80	60	60	70	80	80	60	60	80	70	80	70	66,67	76,67	66,67	73,33	0,33	0,17	0,33	0,17	22,22	12,78	22,22	12,22	69,44	OVERLOAD		
P59	30	30	40	40	50	70	40	30	60	60	80	60	33,33	53,33	43,33	66,67	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	8,89	14,44	33,33	56,67	OVERLOAD		
P60	60	60	80	80	80	80	60	70	80	80	80	80	66,67	80,00	70,00	80,00	0,17	0,50	0,00	0,33	11,11	40,00	0,00	26,67	77,78	OVERLOAD		
P61	30	10	50	70	60	50	70	70	70	60	80	80	30,00	60,00	70,00	73,33	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	20,00	11,67	36,67	68,33	OVERLOAD		
P62	40	20	20	60	40	50	30	70	60	40	60	60	26,67	50,00	53,33	53,33	0,00	0,50	0,33	0,17	0,00	25,00	17,78	8,89	51,67	OPTIMAL		
P63	40	40	80	80	60	30	80	100	80	80	80	80	53,33	56,67	86,67	80,00	0,33	0,50	0,00	0,17	17,78	28,33	0,00	13,33	59,44	OPTIMAL		
P64	70	70	80	90	90	90	80	70	100	90	90	80	73,33	90,00	83,33	86,67	0,17	0,50	0,00	0,33	12,22	45,00	0,00	28,89	86,11	OVERLOAD		
P65	50	80	50	90	80	60	90	50	100	70	100	60	60,00	76,67	80,00	76,67	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	25,56	13,33	38,33	77,22	OVERLOAD		
P66	70	40	80	70	70	60	60	30	80	70	60	70	63,33	66,67	56,67	66,67	0,17	0,50	0,00	0,33	10,56	33,33	0,00	22,22	66,11	OVERLOAD		
P67	30	20	70	80	80	90	80	80	80	80	90	40,00	83,33	80,00	83,33	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	27,78	13,33	41,67	82,78	OVERLOAD			
P68	50	60	70	70	60	70	60	80	80	70	70	80	60,00	66,67	73,33	73,33	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	22,22	12,22	36,67	71,11	OVERLOAD		
P69	50	60	40	70	70	80	50	70	50	70	40	70	50,00	73,33	56,67	60,00	0,33	0,50	0,00	0,17	16,67	36,67	0,00	10,00	63,33	OVERLOAD		

Siswa SMA	DIMENSI																								Nilai Akhir	Keterangan		
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai							
	ID1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP				
P70	70	70	80	50	50	80	50	40	60	70	70	80	73,33	60,00	50,00	73,33	0,33	0,00	0,33	0,33	24,44	0,00	16,67	24,44	65,56	OVERLOAD		
P71	80	90	90	80	70	70	70	80	80	60	60	70	86,67	73,33	76,67	63,33	0,17	0,17	0,17	0,50	14,44	12,22	12,78	31,67	71,11	OVERLOAD		
P72	20	30	40	90	70	70	80	80	80	70	80	80	30,00	76,67	80,00	76,67	0,00	0,33	0,33	0,33	0,00	25,56	26,67	25,56	77,78	OVERLOAD		
P73	80	60	70	40	50	80	70	80	80	50	70	60	70,00	56,67	76,67	60,00	0,33	0,50	0,17	0,00	23,33	28,33	12,78	0,00	64,44	OVERLOAD		
P74	20	20	70	80	50	90	60	80	100	80	100	90	36,67	73,33	80,00	90,00	0,17	0,17	0,17	0,50	6,11	12,22	13,33	45,00	76,67	OVERLOAD		
P75	70	60	30	80	70	80	70	90	50	70	70	70	53,33	76,67	70,00	70,00	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	12,78	23,33	35,00	71,11	OVERLOAD		
P76	80	80	80	90	90	90	90	70	60	100	40	100	80,00	90,00	73,33	80,00	0,50	0,17	0,00	0,33	40,00	15,00	0,00	26,67	81,67	OVERLOAD		
P77	30	30	20	40	50	60	60	80	60	40	40	80	26,67	50,00	66,67	53,33	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	8,33	22,22	26,67	57,22	OVERLOAD		
P78	30	30	50	30	50	80	40	50	40	40	40	50	36,67	53,33	43,33	43,33	0,00	0,50	0,33	0,17	0,00	26,67	14,44	7,22	48,33	OPTIMAL		
P79	70	70	80	70	70	60	90	80	70	80	70	100	73,33	66,67	80,00	83,33	0,17	0,50	0,00	0,33	12,22	33,33	0,00	27,78	73,33	OVERLOAD		
P80	70	50	90	60	60	40	60	50	60	80	90	70	70,00	53,33	56,67	80,00	0,17	0,50	0,00	0,33	11,67	26,67	0,00	26,67	65,00	OVERLOAD		
P81	60	30	60	60	90	90	60	60	80	50	60	60	50,00	80,00	66,67	56,67	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	26,67	11,11	28,33	66,11	OVERLOAD		
P82	40	30	30	50	50	50	50	40	40	40	50	50	33,33	50,00	43,33	46,67	0,17	0,33	0,00	0,50	5,56	16,67	0,00	23,33	45,56	OPTIMAL		
P83	30	30	50	60	30	40	20	70	30	50	40	80	36,67	43,33	40,00	56,67	0,33	0,00	0,17	0,50	12,22	0,00	6,67	28,33	47,22	OPTIMAL		
P84	60	70	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	76,67	100,00	100,00	100,00	0,33	0,50	0,00	0,17	25,56	50,00	0,00	16,67	92,22	OVERLOAD		
P85	20	30	40	70	80	90	70	70	90	60	80	70	30,00	80,00	76,67	70,00	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	13,33	38,33	23,33	75,00	OVERLOAD		
P86	30	50	70	80	70	100	70	70	80	50	60	60	50,00	83,33	73,33	56,67	0,33	0,17	0,00	0,50	16,67	13,89	0,00	28,33	58,89	OPTIMAL		
P87	30	20	10	20	40	40	80	100	90	100	100	100	20,00	33,33	90,00	100,00	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	5,56	30,00	50,00	85,56	OVERLOAD		

Siswa SMA	DIMENSI																									Nilai Akhir	Keterangan
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai						
	ID 1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP			
P88	50	60	60	70	60	80	80	70	90	70	90	80	56,67	70,00	80,00	80,00	0,17	0,50	0,17	0,17	9,44	35,00	13,33	13,33	71,11	OVERLOAD	
P89	80	70	40	30	70	60	40	40	60	50	60	70	63,33	53,33	46,67	60,00	0,17	0,00	0,33	0,50	10,56	0,00	15,56	30,00	56,11	OPTIMAL	
P90	20	20	30	60	40	80	60	50	70	60	70	70	23,33	60,00	60,00	66,67	0,00	0,50	0,17	0,33	0,00	30,00	10,00	22,22	62,22	OVERLOAD	
P91	40	40	70	70	70	90	40	40	70	50	70	40	50,00	76,67	50,00	53,33	0,17	0,50	0,00	0,33	8,33	38,33	0,00	17,78	64,44	OVERLOAD	
P92	70	50	70	90	90	70	80	90	80	90	90	90	63,33	83,33	83,33	90,00	0,17	0,33	0,00	0,50	10,56	27,78	0,00	45,00	83,33	OVERLOAD	
P93	60	60	50	60	50	50	50	60	50	70	70	60	56,67	53,33	53,33	66,67	0,17	0,00	0,33	0,50	9,44	0,00	17,78	33,33	60,56	OVERLOAD	
P94	60	70	70	70	100	100	70	100	100	80	80	80	66,67	90,00	90,00	80,00	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	15,00	45,00	26,67	86,67	OVERLOAD	
P95	80	80	80	80	90	100	80	70	100	80	90	80	80,00	90,00	83,33	83,33	0,17	0,50	0,33	0,00	13,33	45,00	27,78	0,00	86,11	OVERLOAD	
P96	20	20	50	70	10	100	20	100	20	70	70	70	30,00	60,00	46,67	70,00	0,00	0,50	0,17	0,33	0,00	30,00	7,78	23,33	61,11	OVERLOAD	
P97	60	60	50	80	80	90	90	70	90	80	80	80	56,67	83,33	83,33	80,00	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	27,78	13,89	40,00	81,67	OVERLOAD	
P98	30	50	60	60	70	70	50	80	70	70	70	60	46,67	66,67	66,67	66,67	0,00	0,50	0,17	0,33	0,00	33,33	11,11	22,22	66,67	OVERLOAD	
P99	30	40	30	10	10	10	20	10	10	30	10	40	33,33	10,00	13,33	26,67	0,17	0,33	0,00	0,50	5,56	3,33	0,00	13,33	22,22	UNDERLOAD	
P100	30	30	20	30	20	30	30	30	30	40	30	30	26,67	26,67	30,00	33,33	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	4,44	15,00	11,11	30,56	UNDERLOAD	
P101	20	20	40	70	70	90	30	80	70	90	90	80	26,67	76,67	60,00	86,67	0,17	0,00	0,33	0,50	4,44	0,00	20,00	43,33	67,78	OVERLOAD	
P102	60	80	90	90	90	90	90	80	100	100	100	70	76,67	90,00	90,00	90,00	0,17	0,00	0,33	0,50	12,78	0,00	30,00	45,00	87,78	OVERLOAD	
P103	40	40	70	70	60	90	70	90	80	60	90	80	50,00	73,33	80,00	76,67	0,17	0,17	0,50	0,17	8,33	12,22	40,00	12,78	73,33	OVERLOAD	
P104	80	30	90	80	80	100	90	100	90	100	100	100	66,67	86,67	93,33	100,00	0,33	0,50	0,00	0,17	22,22	43,33	0,00	16,67	82,22	OVERLOAD	
P105	60	60	30	50	90	90	30	40	60	30	40	70	50,00	76,67	43,33	46,67	0,17	0,50	0,33	0,00	8,33	38,33	14,44	0,00	61,11	OVERLOAD	

Siswa SMA	DIMENSI																									Nilai Akhir	Keterangan
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai						
	ID1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP			
P106	10	10	30	60	40	30	50	50	50	40	70	80	16,67	43,33	50,00	63,33	0,17	0,33	0,00	0,50	2,78	14,44	0,00	31,67	48,89	OPTIMAL	
P107	30	30	20	70	50	50	40	70	30	60	50	60	26,67	56,67	46,67	56,67	0,33	0,17	0,50	0,00	8,89	9,44	23,33	0,00	41,67	OPTIMAL	
P108	60	50	60	70	60	80	40	50	70	40	70	50	56,67	70,00	53,33	53,33	0,00	0,50	0,33	0,17	0,00	35,00	17,78	8,89	61,67	OVERLOAD	
P109	30	30	30	60	70	80	60	80	70	60	80	70	30,00	70,00	70,00	70,00	0,00	0,33	0,50	0,17	0,00	23,33	35,00	11,67	70,00	OVERLOAD	
P110	70	80	80	70	90	70	80	70	90	80	80	90	76,67	76,67	80,00	83,33	0,33	0,33	0,00	0,33	25,56	25,56	0,00	27,78	78,89	OVERLOAD	
P111	40	30	60	50	50	80	70	80	60	80	70	80	43,33	60,00	70,00	76,67	0,00	0,33	0,50	0,17	0,00	20,00	35,00	12,78	67,78	OVERLOAD	
P112	30	30	60	50	40	90	50	60	80	70	70	60	40,00	60,00	63,33	66,67	0,17	0,33	0,00	0,50	6,67	20,00	0,00	33,33	60,00	OVERLOAD	
P113	40	30	50	60	50	70	70	60	80	90	90	80	40,00	60,00	70,00	86,67	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	10,00	23,33	43,33	76,67	OVERLOAD	
P114	70	70	50	70	60	60	50	60	50	60	60	60	63,33	63,33	53,33	60,00	0,33	0,33	0,33	0,00	21,11	21,11	17,78	0,00	60,00	OVERLOAD	
P115	80	50	50	50	50	100	100	80	80	80	80	100	60,00	66,67	86,67	86,67	0,17	0,33	0,50	0,00	10,00	22,22	43,33	0,00	75,56	OVERLOAD	
P116	50	50	50	60	80	60	80	70	80	80	80	50,00	66,67	73,33	76,67	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	22,22	12,22	38,33	72,78	OVERLOAD		
P117	40	40	60	50	50	60	60	70	50	60	70	50	46,67	53,33	60,00	60,00	0,17	0,33	0,17	0,33	7,78	17,78	10,00	20,00	55,56	OPTIMAL	
P118	20	20	30	50	40	50	50	50	50	70	70	70	23,33	46,67	50,00	70,00	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	7,78	16,67	35,00	59,44	OPTIMAL	
P119	70	60	50	80	70	60	50	60	70	70	60	60	60,00	70,00	60,00	63,33	0,33	0,17	0,00	0,50	20,00	11,67	0,00	31,67	63,33	OVERLOAD	
P120	70	80	60	80	80	90	80	80	80	70	80	60	70,00	83,33	80,00	70,00	0,17	0,33	0,17	0,33	11,67	27,78	13,33	23,33	76,11	OVERLOAD	
P121	20	20	30	50	60	90	50	70	70	80	80	60	23,33	66,67	63,33	73,33	0,17	0,00	0,33	0,50	3,89	0,00	21,11	36,67	61,67	OVERLOAD	
P122	20	20	40	20	90	100	90	80	70	90	40	80	26,67	70,00	80,00	70,00	0,17	0,33	0,00	0,50	4,44	23,33	0,00	35,00	62,78	OVERLOAD	
P123	80	70	80	90	60	100	60	60	80	90	100	70	76,67	83,33	66,67	86,67	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	13,89	33,33	28,89	76,11	OVERLOAD	

Siswa SMA	DIMENSI																								Nilai Akhir	Keterangan		
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai							
	ID1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP				
P124	50	60	30	30	50	70	50	20	30	30	20	30	46,67	50,00	33,33	26,67	0,33	0,50	0,00	0,17	15,56	25,00	0,00	4,44	45,00	OPTIMAL		
P125	30	30	60	70	70	70	80	50	70	70	80	80	40,00	70,00	66,67	76,67	0,00	0,50	0,17	0,33	0,00	35,00	11,11	25,56	71,67	OVERLOAD		
P126	40	40	60	80	80	80	100	100	60	40	40	100	46,67	80,00	86,67	60,00	0,17	0,33	0,33	0,17	7,78	26,67	28,89	10,00	73,33	OVERLOAD		
P127	30	30	20	50	50	60	70	50	60	60	60	50	26,67	53,33	60,00	56,67	0,00	0,33	0,50	0,17	0,00	17,78	30,00	9,44	57,22	OPTIMAL		
P128	30	30	20	30	70	30	30	30	30	30	60	30	26,67	43,33	30,00	40,00	0,33	0,00	0,50	0,17	8,89	0,00	15,00	6,67	30,56	UNDERLOAD		
P129	70	30	90	30	30	40	80	30	50	80	50	80	63,33	33,33	53,33	70,00	0,17	0,33	0,00	0,50	10,56	11,11	0,00	35,00	56,67	OPTIMAL		
P130	50	30	50	50	50	60	70	70	80	80	80	80	43,33	53,33	73,33	80,00	0,17	0,00	0,33	0,50	7,22	0,00	24,44	40,00	71,67	OVERLOAD		
P131	30	80	30	20	20	70	80	100	80	90	80	70	46,67	36,67	86,67	80,00	0,17	0,00	0,50	0,33	7,78	0,00	43,33	26,67	77,78	OVERLOAD		
P132	30	40	70	50	60	80	20	90	80	20	80	20	46,67	63,33	63,33	40,00	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	10,56	21,11	20,00	51,67	OPTIMAL		
P133	10	20	70	40	60	70	80	80	90	70	50	90	33,33	56,67	83,33	70,00	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	9,44	27,78	35,00	72,22	OVERLOAD		
P134	30	30	20	20	20	50	80	100	50	100	50	100	26,67	30,00	76,67	83,33	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	5,00	38,33	27,78	71,11	OVERLOAD		
P135	30	20	30	80	80	70	50	100	50	80	50	100	26,67	76,67	66,67	76,67	0,17	0,33	0,00	0,50	4,44	25,56	0,00	38,33	68,33	OVERLOAD		
P136	40	30	30	60	70	90	70	80	90	80	100	80	33,33	73,33	80,00	86,67	0,17	0,50	0,00	0,33	5,56	36,67	0,00	28,89	71,11	OVERLOAD		
P137	40	20	80	50	80	100	70	80	80	80	100	90	46,67	76,67	76,67	90,00	0,00	0,50	0,33	0,17	0,00	38,33	25,56	15,00	78,89	OVERLOAD		
P138	50	60	50	60	40	80	50	60	50	70	90	100	53,33	60,00	53,33	86,67	0,50	0,17	0,33	0,00	26,67	10,00	17,78	0,00	54,44	OPTIMAL		
P139	20	30	30	30	30	50	20	50	50	30	30	30	26,67	36,67	40,00	30,00	0,17	0,33	0,50	0,00	4,44	12,22	20,00	0,00	36,67	UNDERLOAD		
P140	20	20	50	50	40	70	60	40	30	80	30	60	30,00	53,33	43,33	56,67	0,17	0,00	0,33	0,50	5,00	0,00	14,44	28,33	47,78	OPTIMAL		
P141	30	20	50	40	40	70	70	80	40	80	70	60	33,33	50,00	63,33	70,00	0,17	0,33	0,17	0,33	5,56	16,67	10,56	23,33	56,11	OPTIMAL		

Siswa SMA	DIMENSI																									Nilai Akhir	Keterangan
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai						
	ID 1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP			
P142	60	60	60	80	70	80	80	90	80	90	90	90	60,00	76,67	83,33	90,00	0,17	0,33	0,00	0,50	10,00	25,56	0,00	45,00	80,56	OVERLOAD	
P143	30	30	60	70	40	60	60	70	50	70	50	80	40,00	56,67	60,00	66,67	0,17	0,33	0,00	0,50	6,67	18,89	0,00	33,33	58,89	OPTIMAL	
P144	100	100	100	30	80	100	100	100	50	50	60	100	100,00	70,00	100,00	53,33	0,17	0,17	0,17	0,50	16,67	11,67	16,67	26,67	71,67	OVERLOAD	
P145	100	90	90	50	40	10	80	70	60	80	60	80	93,33	33,33	70,00	73,33	0,17	0,50	0,00	0,33	15,56	16,67	0,00	24,44	56,67	OPTIMAL	
P146	30	10	30	100	100	100	100	100	100	100	40	100	23,33	100,00	100,00	80,00	0,00	0,50	0,33	0,17	0,00	50,00	33,33	13,33	96,67	OVERLOAD	
P147	80	60	40	50	70	90	30	10	40	80	80	70	60,00	70,00	26,67	76,67	0,00	0,33	0,50	0,17	0,00	23,33	13,33	12,78	49,44	OPTIMAL	
P148	70	70	80	60	70	100	60	40	80	90	80	70	73,33	76,67	60,00	80,00	0,17	0,50	0,00	0,33	12,22	38,33	0,00	26,67	77,22	OVERLOAD	
P149	20	20	50	80	80	70	90	50	30	90	80	100	30,00	76,67	56,67	90,00	0,33	0,00	0,17	0,50	10,00	0,00	9,44	45,00	64,44	OVERLOAD	
P150	50	20	80	30	50	90	30	30	60	40	60	50	50,00	56,67	40,00	50,00	0,33	0,17	0,00	0,50	16,67	9,44	0,00	25,00	51,11	OPTIMAL	
P151	70	60	60	50	70	80	70	60	80	80	70	90	63,33	66,67	70,00	80,00	0,17	0,17	0,17	0,50	10,56	11,11	11,67	40,00	73,33	OVERLOAD	
P152	30	30	20	70	70	80	90	80	50	90	70	70	26,67	73,33	73,33	76,67	0,00	0,33	0,50	0,17	0,00	24,44	36,67	12,78	73,89	OVERLOAD	
P153	80	70	30	50	80	70	70	30	60	70	70	90	60,00	66,67	53,33	76,67	0,33	0,17	0,00	0,50	20,00	11,11	0,00	38,33	69,44	OVERLOAD	
P154	10	10	60	60	80	90	90	90	100	90	100	80	26,67	76,67	93,33	90,00	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	12,78	31,11	45,00	88,89	OVERLOAD	
P155	30	40	50	80	70	90	80	70	90	100	70	100	40,00	80,00	80,00	90,00	0,17	0,50	0,33	0,00	6,67	40,00	26,67	0,00	73,33	OVERLOAD	
P156	50	50	60	90	90	70	100	60	90	100	100	100	53,33	83,33	83,33	100,00	0,33	0,17	0,00	0,50	17,78	13,89	0,00	50,00	81,67	OVERLOAD	
P157	30	40	30	50	50	70	80	90	80	80	80	90	33,33	56,67	83,33	83,33	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	9,44	27,78	41,67	78,89	OVERLOAD	
P158	20	70	90	20	60	90	90	40	90	90	90	90	60,00	56,67	73,33	90,00	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	9,44	24,44	45,00	78,89	OVERLOAD	
P159	20	40	70	40	30	50	50	70	50	50	50	60	43,33	40,00	56,67	53,33	0,33	0,17	0,00	0,50	14,44	6,67	0,00	26,67	47,78	OPTIMAL	

Siswa SMA	DIMENSI																						Nilai Akhir	Keterangan			
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai						
	ID1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP			
P160	60	40	30	40	60	70	30	40	70	40	60	30	43,33	56,67	46,67	43,33	0,33	0,50	0,17	0,00	14,44	28,33	7,78	0,00	50,56	OPTIMAL	
P161	60	60	80	50	60	80	80	40	40	40	100	50	90	66,67	63,33	53,33	80,00	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	10,56	26,67	26,67	63,89	OVERLOAD
P162	30	30	40	80	70	90	50	40	90	100	80	70	33,33	80,00	60,00	83,33	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	26,67	10,00	41,67	78,33	OVERLOAD	
P163	30	30	50	80	40	90	40	30	50	60	70	60	36,67	70,00	40,00	63,33	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	11,67	20,00	21,11	52,78	OPTIMAL	
P164	30	20	40	60	60	50	70	60	70	70	60	70	30,00	56,67	66,67	66,67	0,33	0,17	0,00	0,50	10,00	9,44	0,00	33,33	52,78	OPTIMAL	
P165	50	60	50	90	80	60	70	60	90	80	90	90	53,33	76,67	73,33	86,67	0,33	0,50	0,00	0,17	17,78	38,33	0,00	14,44	70,56	OVERLOAD	
P166	10	30	50	40	90	80	90	100	70	100	100	100	30,00	70,00	86,67	100,00	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	23,33	14,44	50,00	87,78	OVERLOAD	
P167	20	20	10	10	40	40	30	30	60	70	60	40	16,67	30,00	40,00	56,67	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	5,00	13,33	28,33	46,67	OPTIMAL	
P168	60	50	70	90	80	100	80	90	90	100	100	90	60,00	90,00	86,67	96,67	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	30,00	14,44	48,33	92,78	OVERLOAD	
P169	80	60	80	50	70	50	80	90	80	60	70	60	73,33	56,67	83,33	63,33	0,33	0,17	0,00	0,50	24,44	9,44	0,00	31,67	65,56	OVERLOAD	
P170	20	10	30	10	10	70	100	100	100	80	100	100	20,00	30,00	100,00	93,33	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	10,00	16,67	46,67	73,33	OVERLOAD	
P171	70	60	90	80	70	60	60	50	70	60	80	60	73,33	70,00	60,00	66,67	0,17	0,50	0,00	0,33	12,22	35,00	0,00	22,22	69,44	OVERLOAD	
P172	30	30	40	30	20	40	50	60	70	60	80	40	33,33	30,00	60,00	60,00	0,17	0,33	0,17	0,33	5,56	10,00	10,00	20,00	45,56	OPTIMAL	
P173	10	10	20	20	10	10	30	20	20	20	20	30	13,33	13,33	23,33	23,33	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	2,22	11,67	7,78	21,67	UNDERLOAD	
P174	10	10	40	50	30	50	70	40	70	70	60	50	20,00	43,33	60,00	60,00	0,50	0,33	0,17	0,00	10,00	14,44	10,00	0,00	34,44	UNDERLOAD	
P175	80	80	100	100	100	100	100	90	100	100	90	100	86,67	100,00	96,67	96,67	0,33	0,17	0,00	0,50	28,89	16,67	0,00	48,33	93,89	OVERLOAD	
P176	10	10	50	50	50	50	50	50	80	50	80	50	23,33	50,00	60,00	60,00	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	16,67	10,00	30,00	56,67	OPTIMAL	
P177	50	50	50	100	100	100	50	100	100	100	100	100	50,00	100,00	83,33	100,00	0,33	0,00	0,33	0,33	16,67	0,00	27,78	33,33	77,78	OVERLOAD	

Siswa SMA	DIMENSI																								Nilai Akhir	Keterangan		
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai							
	ID1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP				
P178	30	30	50	60	50	30	70	70	80	70	90	70	36,67	46,67	73,33	76,67	0,17	0,33	0,00	0,50	6,11	15,56	0,00	38,33	60,00	OPTIMAL		
P179	70	40	50	90	90	70	80	40	80	70	100	80	53,33	83,33	66,67	83,33	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	13,89	22,22	41,67	77,78	OVERLOAD		
P180	30	50	20	80	30	20	20	20	50	30	70	20	33,33	43,33	30,00	40,00	0,17	0,50	0,33	0,00	5,56	21,67	10,00	0,00	37,22	UNDERLOAD		
P181	60	60	100	100	90	100	100	100	100	100	100	100	73,33	96,67	100,00	100,00	0,50	0,33	0,00	0,17	36,67	32,22	0,00	16,67	85,56	OVERLOAD		
P182	30	30	60	40	40	60	60	60	50	50	60	60	40,00	46,67	56,67	56,67	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	7,78	28,33	18,89	55,00	OPTIMAL		
P183	10	10	60	100	60	60	80	100	70	100	100	100	26,67	73,33	83,33	100,00	0,50	0,33	0,17	0,00	13,33	24,44	13,89	0,00	51,67	OPTIMAL		
P184	30	30	50	50	40	50	40	50	50	40	80	50	36,67	46,67	46,67	56,67	0,33	0,17	0,00	0,50	12,22	7,78	0,00	28,33	48,33	OPTIMAL		
P185	40	40	50	70	70	60	80	60	70	70	70	70	43,33	66,67	70,00	70,00	0,00	0,33	0,33	0,33	0,00	22,22	23,33	23,33	68,89	OVERLOAD		
P186	60	80	60	70	40	20	70	70	90	50	80	100	66,67	43,33	76,67	76,67	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	7,22	38,33	25,56	71,11	OVERLOAD		
P187	40	40	50	60	50	40	40	30	40	40	50	40	43,33	50,00	36,67	43,33	0,33	0,17	0,00	0,50	14,44	8,33	0,00	21,67	44,44	OPTIMAL		
P188	30	20	50	70	70	70	80	70	90	80	90	80	33,33	70,00	80,00	83,33	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	23,33	13,33	41,67	78,33	OVERLOAD		
P189	50	30	80	90	90	100	80	90	80	100	100	90	53,33	93,33	83,33	96,67	0,17	0,00	0,50	0,33	8,89	0,00	41,67	32,22	82,78	OVERLOAD		
P190	40	40	50	80	70	50	70	60	50	80	50	70	43,33	66,67	60,00	66,67	0,33	0,17	0,00	0,50	14,44	11,11	0,00	33,33	58,89	OPTIMAL		
P191	50	50	60	80	80	100	70	90	90	90	100	90	53,33	86,67	83,33	93,33	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	14,44	27,78	46,67	88,89	OVERLOAD		
P192	10	10	10	50	30	100	50	30	70	60	90	50	10,00	60,00	50,00	66,67	0,17	0,00	0,50	0,33	1,67	0,00	25,00	22,22	48,89	OPTIMAL		
P193	20	20	50	70	100	90	50	90	40	80	90	80	30,00	86,67	60,00	83,33	0,33	0,33	0,17	0,17	10,00	28,89	10,00	13,89	62,78	OVERLOAD		
P194	50	20	40	70	70	80	90	80	80	90	80	80	36,67	73,33	83,33	83,33	0,00	0,50	0,33	0,17	0,00	36,67	27,78	13,89	78,33	OVERLOAD		
P195	40	20	40	30	20	50	30	50	50	50	60	50	33,33	33,33	43,33	53,33	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	11,11	7,22	26,67	45,00	OPTIMAL		

Siswa SMA	DIMENSI																								Nilai Akhir	Keterangan		
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai							
	ID1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP				
P196	40	40	80	100	100	60	60	80	100	60	100	70	53,33	86,67	80,00	76,67	0,00	0,50	0,17	0,33	0,00	43,33	13,33	25,56	82,22	OVERLOAD		
P197	30	30	30	60	60	50	50	50	70	50	70	50	30,00	56,67	56,67	56,67	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	18,89	9,44	28,33	56,67	OPTIMAL		
P198	40	20	40	50	50	30	50	30	60	60	70	60	33,33	43,33	46,67	63,33	0,17	0,33	0,00	0,50	5,56	14,44	0,00	31,67	51,67	OPTIMAL		
P199	50	90	70	30	70	100	10	20	50	100	100	60	70,00	66,67	26,67	86,67	0,17	0,33	0,33	0,17	11,67	22,22	8,89	14,44	57,22	OPTIMAL		
P200	50	10	70	90	70	70	80	60	90	70	90	90	43,33	76,67	76,67	83,33	0,17	0,17	0,17	0,50	7,22	12,78	12,78	41,67	74,44	OVERLOAD		
P201	60	30	50	30	40	50	80	80	100	80	100	50	46,67	40,00	86,67	76,67	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	13,33	14,44	38,33	66,11	OVERLOAD		
P202	60	50	60	60	40	60	50	70	40	70	90	70	56,67	53,33	53,33	76,67	0,17	0,33	0,00	0,50	9,44	17,78	0,00	38,33	65,56	OVERLOAD		
P203	20	20	40	30	50	60	40	40	60	40	60	40	26,67	46,67	46,67	46,67	0,17	0,33	0,00	0,50	4,44	15,56	0,00	23,33	43,33	OPTIMAL		
P204	10	30	20	30	20	20	30	40	70	20	90	20	20,00	23,33	46,67	43,33	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	7,78	7,78	21,67	37,22	UNDERLOAD		
P205	70	80	70	70	70	90	90	90	100	90	90	90	73,33	76,67	93,33	90,00	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	12,78	46,67	30,00	89,44	OVERLOAD		
P206	30	30	70	90	50	70	80	60	100	80	100	80	43,33	70,00	80,00	86,67	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	11,67	26,67	43,33	81,67	OVERLOAD		
P207	50	50	40	70	60	50	70	60	60	60	80	60	46,67	60,00	63,33	66,67	0,33	0,00	0,33	0,33	15,56	0,00	21,11	22,22	58,89	OPTIMAL		
P208	60	40	70	40	80	50	70	50	80	60	60	50	56,67	56,67	66,67	56,67	0,17	0,17	0,50	0,17	9,44	9,44	33,33	9,44	61,67	OVERLOAD		
P209	60	50	30	60	90	100	70	90	80	80	90	70	46,67	83,33	80,00	80,00	0,00	0,50	0,17	0,33	0,00	41,67	13,33	26,67	81,67	OVERLOAD		
P210	80	50	40	70	80	90	60	70	60	30	100	80	56,67	80,00	63,33	70,00	0,17	0,00	0,33	0,50	9,44	0,00	21,11	35,00	65,56	OVERLOAD		
P211	40	20	50	30	20	30	60	30	80	50	70	50	36,67	26,67	56,67	56,67	0,33	0,17	0,00	0,50	12,22	4,44	0,00	28,33	45,00	OPTIMAL		
P212	20	40	60	40	70	90	90	90	80	90	90	90	40,00	66,67	86,67	90,00	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	22,22	14,44	45,00	81,67	OVERLOAD		
P213	80	80	50	80	50	100	90	90	50	80	100	100	70,00	76,67	76,67	93,33	0,00	0,50	0,33	0,17	0,00	38,33	25,56	15,56	79,44	OVERLOAD		

Siswa SMA	DIMENSI																								Nilai Akhir	Keterangan		
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai							
	ID1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP				
P214	30	30	50	80	50	70	50	80	90	30	80	50	36,67	66,67	73,33	53,33	0,17	0,00	0,33	0,50	6,11	0,00	24,44	26,67	57,22	OPTIMAL		
P215	30	30	50	70	40	90	60	90	50	100	80	70	36,67	66,67	66,67	83,33	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	22,22	11,11	41,67	75,00	OVERLOAD		
P216	80	100	60	70	70	70	50	70	60	100	60	100	80,00	70,00	60,00	86,67	0,00	0,33	0,50	0,17	0,00	23,33	30,00	14,44	67,78	OVERLOAD		
P217	40	40	50	50	50	40	60	60	70	70	90	70	43,33	46,67	63,33	76,67	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	7,78	21,11	38,33	67,22	OVERLOAD		
P218	40	60	70	40	60	50	70	80	60	80	100	70	56,67	50,00	70,00	83,33	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	8,33	23,33	41,67	73,33	OVERLOAD		
P219	40	20	50	60	50	50	60	80	80	40	90	40	36,67	53,33	73,33	56,67	0,00	0,50	0,33	0,17	0,00	26,67	24,44	9,44	60,56	OVERLOAD		
P220	70	60	60	70	50	80	60	40	80	60	90	80	63,33	66,67	60,00	76,67	0,00	0,33	0,50	0,17	0,00	22,22	30,00	12,78	65,00	OVERLOAD		
P221	60	40	100	70	80	100	100	100	100	100	100	100	66,67	83,33	100,00	100,00	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	13,89	50,00	33,33	97,22	OVERLOAD		
P222	20	10	40	60	40	80	80	70	60	60	100	80	23,33	60,00	70,00	80,00	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	20,00	11,67	40,00	71,67	OVERLOAD		
P223	50	40	70	70	60	70	80	70	80	80	80	80	53,33	66,67	76,67	80,00	0,00	0,50	0,17	0,33	0,00	33,33	12,78	26,67	72,78	OVERLOAD		
P224	10	10	50	30	80	10	80	30	90	80	80	90	23,33	40,00	66,67	83,33	0,17	0,33	0,00	0,50	3,89	13,33	0,00	41,67	58,89	OPTIMAL		
P225	30	20	50	70	90	100	90	90	90	90	100	90	33,33	86,67	90,00	93,33	0,00	0,50	0,17	0,33	0,00	43,33	15,00	31,11	89,44	OVERLOAD		
P226	40	10	20	10	70	70	80	50	80	80	80	60	23,33	50,00	70,00	73,33	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	8,33	35,00	24,44	67,78	OVERLOAD		
P227	20	40	50	80	30	80	50	70	90	70	80	40	36,67	63,33	70,00	63,33	0,33	0,17	0,33	0,17	12,22	10,56	23,33	10,56	56,67	OPTIMAL		
P228	70	30	80	60	60	70	40	70	40	60	80	60	60,00	63,33	50,00	66,67	0,00	0,33	0,50	0,17	0,00	21,11	25,00	11,11	57,22	OPTIMAL		
P229	60	60	50	50	60	50	70	60	70	60	70	70	56,67	53,33	66,67	66,67	0,00	0,33	0,33	0,33	0,00	17,78	22,22	22,22	62,22	OVERLOAD		
P230	10	20	40	50	50	60	40	50	70	30	90	40	23,33	53,33	53,33	53,33	0,00	0,50	0,17	0,33	0,00	26,67	8,89	17,78	53,33	OPTIMAL		
P231	60	40	30	80	90	90	70	60	70	60	90	80	43,33	86,67	66,67	76,67	0,17	0,33	0,00	0,50	7,22	28,89	0,00	38,33	74,44	OVERLOAD		

Siswa SMA	DIMENSI																									Nilai Akhir	Keterangan
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai						
	ID1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP			
P232	40	20	30	70	50	60	50	30	80	50	80	40	30,00	60,00	53,33	56,67	0,33	0,17	0,00	0,50	10,00	10,00	0,00	28,33	48,33	OPTIMAL	
P233	90	30	80	60	80	100	80	90	70	100	100	80	66,67	80,00	80,00	93,33	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	13,33	26,67	46,67	86,67	OVERLOAD	
P234	40	40	60	70	70	80	70	50	90	70	90	90	46,67	73,33	70,00	83,33	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	12,22	35,00	27,78	75,00	OVERLOAD	
P235	40	50	50	90	60	80	100	90	100	80	90	100	46,67	76,67	96,67	90,00	0,00	0,33	0,33	0,33	0,00	25,56	32,22	30,00	87,78	OVERLOAD	
P236	30	30	50	30	70	60	50	60	80	50	90	40	36,67	53,33	63,33	60,00	0,17	0,33	0,00	0,50	6,11	17,78	0,00	30,00	53,89	OPTIMAL	
P237	20	20	40	80	70	100	70	80	70	70	100	70	26,67	83,33	73,33	80,00	0,00	0,33	0,33	0,33	0,00	27,78	24,44	26,67	78,89	OVERLOAD	
P238	30	30	20	40	30	50	30	20	50	30	70	50	26,67	40,00	33,33	50,00	0,17	0,33	0,17	0,33	4,44	13,33	5,56	16,67	40,00	UNDERLOAD	
P239	60	70	80	40	70	50	80	90	80	90	100	70	70,00	53,33	83,33	86,67	0,17	0,33	0,00	0,50	11,67	17,78	0,00	43,33	72,78	OVERLOAD	
P240	70	80	90	70	80	80	70	80	100	100	100	90	80,00	76,67	83,33	96,67	0,17	0,33	0,00	0,50	13,33	25,56	0,00	48,33	87,22	OVERLOAD	
P241	50	60	70	80	90	90	90	90	80	90	90	100	60,00	86,67	86,67	93,33	0,50	0,00	0,17	0,33	30,00	0,00	14,44	31,11	75,56	OVERLOAD	
P242	60	60	60	50	60	70	80	60	70	80	70	70	60,00	60,00	70,00	73,33	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	20,00	11,67	36,67	68,33	OVERLOAD	
P243	40	40	30	50	50	80	70	70	80	90	100	50	36,67	60,00	73,33	80,00	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	20,00	12,22	40,00	72,22	OVERLOAD	
P244	40	40	60	70	50	50	80	70	80	70	70	80	46,67	56,67	76,67	73,33	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	9,44	25,56	36,67	71,67	OVERLOAD	
P245	90	90	100	80	80	90	60	90	70	80	80	100	93,33	83,33	73,33	86,67	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	27,78	12,22	43,33	83,33	OVERLOAD	
P246	20	10	50	40	40	40	50	30	60	50	80	50	26,67	40,00	46,67	60,00	0,17	0,33	0,00	0,50	4,44	13,33	0,00	30,00	47,78	OPTIMAL	
P247	30	40	60	90	80	80	90	100	80	100	90	100	43,33	83,33	90,00	96,67	0,17	0,33	0,00	0,50	7,22	27,78	0,00	48,33	83,33	OVERLOAD	
P248	50	20	70	40	40	60	100	100	100	100	100	100	46,67	46,67	100,00	100,00	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	7,78	33,33	50,00	91,11	OVERLOAD	
P249	60	70	80	40	70	50	80	90	80	90	100	70	70,00	53,33	83,33	86,67	0,17	0,33	0,00	0,50	11,67	17,78	0,00	43,33	72,78	OVERLOAD	

Siswa SMA	DIMENSI																										Nilai Akhir	Keterangan		
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai									
	ID1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP		
P250	10	20	40	50	50	60	90	20	100	80	80	50	23,33	53,33	70,00	70,00	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	8,89	35,00	23,33	67,22	67,22	OVERLOAD			
P251	10	10	50	70	70	60	50	50	90	40	90	50	23,33	66,67	63,33	60,00	0,33	0,50	0,17	0,00	7,78	33,33	10,56	0,00	51,67	51,67	OPTIMAL			
P252	30	30	70	80	70	70	50	50	70	70	90	80	43,33	73,33	56,67	80,00	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	12,22	18,89	40,00	71,11	71,11	OVERLOAD			
P253	50	60	40	60	70	40	70	80	80	60	80	80	50,00	56,67	76,67	73,33	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	9,44	25,56	36,67	71,67	71,67	OVERLOAD			
P254	50	40	80	80	70	50	80	80	50	70	50	80	56,67	66,67	70,00	66,67	0,50	0,33	0,00	0,17	28,33	22,22	0,00	11,11	61,67	61,67	OVERLOAD			
P255	20	50	80	60	80	80	40	50	90	50	100	50	50,00	73,33	60,00	66,67	0,17	0,33	0,00	0,50	8,33	24,44	0,00	33,33	66,11	66,11	OVERLOAD			
P256	20	10	40	60	40	80	80	70	60	60	100	80	23,33	60,00	70,00	80,00	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	20,00	11,67	40,00	71,67	71,67	OVERLOAD			
P257	50	50	40	50	70	100	60	60	100	100	100	100	46,67	73,33	73,33	100,00	0,17	0,00	0,33	0,50	7,78	0,00	24,44	50,00	82,22	82,22	OVERLOAD			
P258	60	70	80	40	70	50	80	90	80	90	100	70	70,00	53,33	83,33	86,67	0,17	0,33	0,00	0,50	11,67	17,78	0,00	43,33	72,78	72,78	OVERLOAD			
P259	70	70	50	60	60	60	40	50	50	40	100	80	63,33	60,00	46,67	73,33	0,50	0,33	0,17	0,00	31,67	20,00	7,78	0,00	59,44	59,44	OPTIMAL			
P260	90	70	50	50	90	70	60	80	60	90	80	80	70,00	70,00	66,67	83,33	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	11,67	33,33	27,78	72,78	72,78	OVERLOAD			
P261	70	70	80	100	90	80	80	80	90	80	100	80	73,33	90,00	83,33	86,67	0,17	0,33	0,00	0,50	12,22	30,00	0,00	43,33	85,56	85,56	OVERLOAD			
P262	30	30	40	50	50	70	50	50	70	80	80	80	33,33	56,67	56,67	80,00	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	9,44	18,89	40,00	68,33	68,33	OVERLOAD			
P263	30	30	90	70	80	100	50	60	80	70	70	80	50,00	83,33	63,33	73,33	0,00	0,50	0,17	0,33	0,00	41,67	10,56	24,44	76,67	76,67	OVERLOAD			
P264	70	60	30	90	70	60	20	60	50	50	60	40	53,33	73,33	43,33	50,00	0,17	0,33	0,50	0,00	8,89	24,44	21,67	0,00	55,00	55,00	OPTIMAL			
P265	40	60	50	70	60	60	50	90	60	60	50	70	50,00	63,33	66,67	60,00	0,17	0,50	0,00	0,33	8,33	31,67	0,00	20,00	60,00	60,00	OPTIMAL			
P266	30	30	30	80	80	80	90	90	90	80	90	90	30,00	80,00	90,00	86,67	0,17	0,00	0,50	0,33	5,00	0,00	45,00	28,89	78,89	78,89	OVERLOAD			
P267	30	30	40	40	60	80	50	70	70	60	90	90	33,33	60,00	63,33	80,00	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	10,00	21,11	40,00	71,11	71,11	OVERLOAD			

Siswa SMA	DIMENSI																									Nilai Akhir	Keterangan
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai						
	ID1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP			
P268	90	30	100	90	40	80	80	100	80	80	80	80	73,33	70,00	86,67	80,00	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	11,67	28,89	40,00	80,56	OVERLOAD	
P269	40	20	50	90	70	80	70	90	80	90	90	80	36,67	80,00	80,00	86,67	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	26,67	13,33	43,33	83,33	OVERLOAD	
P270	20	20	40	60	20	50	40	30	60	50	60	50	26,67	43,33	43,33	53,33	0,17	0,50	0,00	0,33	4,44	21,67	0,00	17,78	43,89	OPTIMAL	
P271	40	30	20	70	50	90	50	50	70	70	60	50	30,00	70,00	56,67	60,00	0,33	0,00	0,50	0,17	10,00	0,00	28,33	10,00	48,33	OPTIMAL	
P272	30	10	30	30	20	80	40	40	60	60	70	80	23,33	43,33	46,67	70,00	0,17	0,50	0,33	0,00	3,89	21,67	15,56	0,00	41,11	OPTIMAL	
P273	70	70	90	100	100	100	40	60	60	80	80	80	76,67	100,00	53,33	80,00	0,17	0,33	0,00	0,50	12,78	33,33	0,00	40,00	86,11	OVERLOAD	
P274	80	90	60	50	40	80	40	70	80	80	80	90	76,67	56,67	63,33	83,33	0,33	0,00	0,50	0,17	25,56	0,00	31,67	13,89	71,11	OVERLOAD	
P275	50	60	40	70	80	100	20	10	40	70	60	50	50,00	83,33	23,33	60,00	0,17	0,33	0,50	0,00	8,33	27,78	11,67	0,00	47,78	OPTIMAL	
P276	60	70	90	60	80	90	90	40	90	100	90	70	73,33	76,67	73,33	86,67	0,00	0,33	0,50	0,17	0,00	25,56	36,67	14,44	76,67	OVERLOAD	
P277	90	90	100	80	80	100	90	90	100	90	100	100	93,33	86,67	93,33	96,67	0,00	0,33	0,50	0,17	0,00	28,89	46,67	16,11	91,67	OVERLOAD	
P278	70	30	50	70	80	100	70	40	90	70	100	60	50,00	83,33	66,67	76,67	0,17	0,50	0,00	0,33	8,33	41,67	0,00	25,56	75,56	OVERLOAD	
P279	80	70	80	70	80	50	90	80	60	100	70	90	76,67	66,67	76,67	86,67	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	11,11	25,56	43,33	80,00	OVERLOAD	
P280	10	10	30	70	90	100	50	50	40	60	70	70	16,67	86,67	46,67	66,67	0,17	0,50	0,00	0,33	2,78	43,33	0,00	22,22	68,33	OVERLOAD	
P281	70	70	70	80	80	70	70	70	70	70	70	70	70,00	76,67	70,00	70,00	0,00	0,50	0,17	0,33	0,00	38,33	11,67	23,33	73,33	OVERLOAD	
P282	30	30	30	60	80	80	80	60	100	100	100	80	30,00	73,33	80,00	93,33	0,17	0,17	0,17	0,50	5,00	12,22	13,33	46,67	77,22	OVERLOAD	
P283	50	50	70	80	50	90	80	80	80	90	90	80	56,67	73,33	80,00	86,67	0,00	0,33	0,50	0,17	0,00	24,44	40,00	14,44	78,89	OVERLOAD	
P284	70	50	50	60	90	80	70	70	90	80	90	90	56,67	76,67	76,67	86,67	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	25,56	12,78	43,33	81,67	OVERLOAD	
P285	30	40	50	70	70	60	70	50	80	60	60	70	40,00	66,67	66,67	63,33	0,17	0,50	0,00	0,33	6,67	33,33	0,00	21,11	61,11	OVERLOAD	

Siswa SMA	DIMENSI																									Nilai Akhir	Keterangan
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai						
	ID 1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP			
P286	20	20	30	50	50	30	50	50	50	50	60	60	23,33	43,33	50,00	56,67	0,17	0,33	0,17	0,33	3,89	14,44	8,33	18,89	45,56	OPTIMAL	
P287	70	70	40	50	50	50	60	50	50	80	50	70	60,00	50,00	53,33	66,67	0,33	0,50	0,17	0,00	20,00	25,00	8,89	0,00	53,89	OPTIMAL	
P288	50	20	40	50	30	40	70	50	30	20	40	40	36,67	40,00	50,00	33,33	0,33	0,33	0,33	0,00	12,22	13,33	16,67	0,00	42,22	OPTIMAL	
P289	80	70	70	70	80	100	90	80	100	100	80	73,33	83,33	90,00	93,33	0,17	0,33	0,00	0,50	12,22	27,78	0,00	46,67	86,67	OVERLOAD		
P290	40	40	60	40	60	60	60	50	80	50	70	60	46,67	53,33	63,33	60,00	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	8,89	31,67	20,00	60,56	OVERLOAD	
P291	80	80	80	80	70	80	100	80	100	100	100	50	80,00	76,67	93,33	83,33	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	25,56	15,56	41,67	82,78	OVERLOAD	
P292	90	90	90	90	80	80	70	90	80	80	80	80	90,00	83,33	80,00	80,00	0,17	0,33	0,17	0,33	15,00	27,78	13,33	26,67	82,78	OVERLOAD	
P293	30	30	30	30	30	30	40	40	40	40	40	40	30,00	30,00	40,00	40,00	0,00	0,50	0,17	0,33	0,00	15,00	6,67	13,33	35,00	UNDERLOAD	
P294	40	30	60	50	60	60	60	50	50	70	70	80	43,33	56,67	53,33	73,33	0,00	0,50	0,33	0,17	0,00	28,33	17,78	12,22	58,33	OPTIMAL	
P295	80	90	70	70	80	80	80	70	90	70	70	80	80,00	76,67	80,00	73,33	0,17	0,33	0,17	0,33	13,33	25,56	13,33	24,44	76,67	OVERLOAD	
P296	90	100	90	90	80	100	100	100	100	100	100	100	93,33	90,00	100,00	100,00	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	15,00	33,33	50,00	98,33	OVERLOAD	
P297	60	70	50	50	70	40	50	40	80	60	50	60	60,00	53,33	56,67	56,67	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	8,89	18,89	28,33	56,11	OPTIMAL	
P298	40	40	60	90	70	90	80	70	80	70	70	80	46,67	83,33	76,67	73,33	0,17	0,50	0,00	0,33	7,78	41,67	0,00	24,44	73,89	OVERLOAD	
P299	70	80	70	70	70	80	70	80	80	80	70	70	73,33	73,33	76,67	73,33	0,33	0,33	0,00	0,33	24,44	24,44	0,00	24,44	73,33	OVERLOAD	
P300	50	50	60	60	80	90	60	50	90	90	90	90	53,33	76,67	66,67	90,00	0,33	0,33	0,17	0,17	17,78	25,56	11,11	15,00	69,44	OVERLOAD	
P301	50	50	50	60	60	70	50	50	60	70	70	60	50,00	63,33	53,33	66,67	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	21,11	8,89	33,33	63,33	OVERLOAD	
P302	60	50	70	80	70	80	60	80	50	40	50	50	60,00	76,67	63,33	46,67	0,33	0,33	0,00	0,33	20,00	25,56	0,00	15,56	61,11	OVERLOAD	
P303	80	60	60	50	80	90	70	80	90	60	90	70	66,67	73,33	80,00	73,33	0,17	0,33	0,00	0,50	11,11	24,44	0,00	36,67	72,22	OVERLOAD	

Siswa SMA	DIMENSI																								Nilai Akhir	Keterangan		
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai							
	ID1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP				
P304	50	50	60	50	50	50	50	50	50	50	50	50	53,33	50,00	50,00	50,00	0,17	0,00	0,33	0,50	8,89	0,00	16,67	25,00	50,56	OPTIMAL		
P305	80	70	80	90	100	90	100	60	80	100	80	100	76,67	93,33	80,00	93,33	0,50	0,33	0,17	0,00	38,33	31,11	13,33	0,00	82,78	OVERLOAD		
P306	30	20	80	70	90	70	70	60	80	70	90	60	43,33	76,67	70,00	73,33	0,50	0,33	0,17	0,00	21,67	25,56	11,67	0,00	58,89	OPTIMAL		
P307	80	50	70	80	90	100	100	80	100	90	80	100	66,67	90,00	93,33	90,00	0,17	0,50	0,00	0,33	11,11	45,00	0,00	30,00	86,11	OVERLOAD		
P308	40	20	30	30	40	70	40	50	60	70	50	80	30,00	46,67	50,00	66,67	0,17	0,00	0,33	0,50	5,00	0,00	16,67	33,33	55,00	OPTIMAL		
P309	80	80	70	50	60	70	60	70	50	80	70	60	76,67	60,00	60,00	70,00	0,33	0,50	0,00	0,17	25,56	30,00	0,00	11,67	67,22	OVERLOAD		
P310	30	30	30	80	80	80	40	80	70	70	90	60	30,00	80,00	63,33	73,33	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	13,33	21,11	36,67	71,11	OVERLOAD		
P311	80	80	70	50	60	70	60	70	50	80	70	60	76,67	60,00	60,00	70,00	0,33	0,50	0,00	0,17	25,56	30,00	0,00	11,67	67,22	OVERLOAD		
P312	30	30	30	50	20	40	30	40	40	50	40	40	30,00	36,67	36,67	43,33	0,17	0,33	0,33	0,17	5,00	12,22	12,22	7,22	36,67	UNDERLOAD		
P313	10	70	30	100	100	100	60	80	100	20	100	90	36,67	100,00	80,00	70,00	0,33	0,17	0,50	0,00	12,22	16,67	40,00	0,00	68,89	OVERLOAD		
P314	70	80	80	70	80	70	70	90	80	90	80	80	76,67	73,33	80,00	83,33	0,33	0,17	0,50	0,00	25,56	12,22	40,00	0,00	77,78	OVERLOAD		
P315	80	80	80	70	70	90	80	80	80	70	80	70	80,00	76,67	80,00	73,33	0,33	0,17	0,17	0,33	26,67	12,78	13,33	24,44	77,22	OVERLOAD		
P316	30	20	70	50	90	80	30	50	80	100	70	50	40,00	73,33	53,33	73,33	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	12,22	26,67	24,44	63,33	OVERLOAD		
P317	60	70	50	50	70	40	50	40	80	60	50	60	60,00	53,33	56,67	56,67	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	8,89	18,89	28,33	56,11	OPTIMAL		
P318	60	60	80	100	100	50	100	100	100	90	90	80	66,67	83,33	100,00	86,67	0,17	0,00	0,33	0,50	11,11	0,00	33,33	43,33	87,78	OVERLOAD		
P319	70	70	60	50	100	100	70	90	90	90	100	80	66,67	83,33	83,33	90,00	0,00	0,33	0,50	0,17	0,00	27,78	41,67	15,00	84,44	OVERLOAD		
P320	60	60	70	70	70	70	70	50	80	70	70	50	63,33	70,00	66,67	63,33	0,17	0,33	0,50	0,00	10,56	23,33	33,33	0,00	67,22	OVERLOAD		
P321	10	20	80	100	90	40	100	80	100	60	100	80	36,67	76,67	93,33	80,00	0,17	0,50	0,00	0,33	6,11	38,33	0,00	26,67	71,11	OVERLOAD		

Siswa SMA	DIMENSI																								Nilai Akhir	Keterangan		
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai							
	ID1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP				
P322	70	70	70	70	40	60	60	60	70	70	70	70	70,00	56,67	63,33	70,00	0,17	0,33	0,00	0,50	11,67	18,89	0,00	35,00	65,56	OVERLOAD		
P323	30	30	40	90	90	100	70	40	100	20	100	60	33,33	93,33	70,00	60,00	0,33	0,50	0,17	0,00	11,11	46,67	11,67	0,00	69,44	UNDERLOAD		
P324	20	20	20	70	70	30	40	20	70	30	60	40	20,00	56,67	43,33	43,33	0,50	0,33	0,17	0,00	10,00	18,89	7,22	0,00	36,11	UNDERLOAD		
P325	60	50	50	50	80	70	60	60	80	80	80	70	53,33	66,67	66,67	76,67	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	11,11	22,22	38,33	71,67	OVERLOAD		
P326	70	50	70	80	70	60	60	60	80	50	80	60	63,33	70,00	66,67	63,33	0,17	0,17	0,17	0,50	10,56	11,67	11,11	31,67	65,00	OVERLOAD		
P327	60	60	70	70	80	90	60	60	90	90	90	90	63,33	80,00	70,00	90,00	0,17	0,17	0,17	0,50	10,56	13,33	11,67	45,00	80,56	OVERLOAD		
P328	60	70	50	50	70	40	50	40	80	60	50	60	60,00	53,33	56,67	56,67	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	8,89	18,89	28,33	56,11	OPTIMAL		
P329	40	60	70	70	90	100	50	70	100	50	100	50	56,67	86,67	73,33	66,67	0,17	0,50	0,17	0,17	9,44	43,33	12,22	11,11	76,11	OVERLOAD		
P330	50	50	80	70	70	70	70	70	100	100	100	100	60,00	70,00	80,00	100,00	0,17	0,00	0,50	0,33	10,00	0,00	40,00	33,33	83,33	OVERLOAD		
P331	10	20	40	60	70	80	70	90	80	70	80	70	23,33	70,00	80,00	73,33	0,00	0,50	0,33	0,17	0,00	35,00	26,67	12,22	73,89	OVERLOAD		
P332	50	40	40	60	50	70	50	40	60	80	50	70	43,33	60,00	50,00	66,67	0,00	0,33	0,50	0,17	0,00	20,00	25,00	11,11	56,11	OPTIMAL		
P333	70	60	50	80	70	60	70	60	70	80	80	80	60,00	70,00	66,67	80,00	0,17	0,33	0,00	0,50	10,00	23,33	0,00	40,00	73,33	OVERLOAD		
P334	70	60	90	90	80	100	80	100	100	90	90	90	73,33	90,00	93,33	90,00	0,17	0,33	0,50	0,00	12,22	30,00	46,67	0,00	88,89	OVERLOAD		
P335	30	30	30	80	80	90	30	100	40	30	30	30	30,00	83,33	56,67	30,00	0,17	0,50	0,33	0,00	5,00	41,67	18,89	0,00	65,56	OVERLOAD		
P336	30	40	50	60	80	80	70	90	80	60	90	90	40,00	73,33	80,00	80,00	0,17	0,33	0,50	0,00	6,67	24,44	40,00	0,00	71,11	OVERLOAD		
P337	40	20	70	80	60	90	50	70	60	80	90	70	43,33	76,67	60,00	80,00	0,17	0,33	0,00	0,50	7,22	25,56	0,00	40,00	72,78	OVERLOAD		
P338	10	10	30	40	60	80	60	80	80	70	60	90	16,67	60,00	73,33	73,33	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	20,00	12,22	36,67	68,89	OVERLOAD		
P339	70	60	90	80	80	90	60	80	90	70	70	60	73,33	83,33	76,67	66,67	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	13,89	25,56	33,33	72,78	OVERLOAD		

Siswa SMA	DIMENSI																									Nilai Akhir	Keterangan
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai						
	ID1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP			
P340	40	50	70	30	70	80	80	70	60	70	70	70	53,33	60,00	70,00	70,00	0,17	0,00	0,33	0,50	8,89	0,00	23,33	35,00	67,22	OVERLOAD	
P341	40	30	60	60	50	70	70	90	80	80	80	70	43,33	60,00	80,00	76,67	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	10,00	26,67	38,33	75,00	OVERLOAD	
P342	20	20	60	90	40	40	30	20	90	30	90	20	33,33	56,67	46,67	46,67	0,50	0,00	0,33	0,17	16,67	0,00	15,56	7,78	40,00	UNDERLOAD	
P343	20	30	50	50	60	70	80	60	80	90	80	80	33,33	60,00	73,33	83,33	0,33	0,17	0,00	0,50	11,11	10,00	0,00	41,67	62,78	OVERLOAD	
P344	40	60	40	60	40	80	70	100	60	70	70	80	46,67	60,00	76,67	73,33	0,17	0,00	0,50	0,33	7,78	0,00	38,33	24,44	70,56	OVERLOAD	
P345	40	40	70	60	40	80	60	60	70	70	70	70	50,00	60,00	63,33	70,00	0,00	0,33	0,17	0,50	0,00	20,00	10,56	35,00	65,56	OVERLOAD	
P346	50	40	60	50	50	70	60	60	60	70	70	70	50,00	56,67	60,00	70,00	0,00	0,50	0,17	0,33	0,00	28,33	10,00	23,33	61,67	OVERLOAD	
P347	70	80	70	60	60	90	70	80	80	70	80	80	73,33	70,00	76,67	76,67	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	11,67	25,56	38,33	75,56	OVERLOAD	
P348	30	30	70	80	80	80	90	100	100	70	80	80	43,33	80,00	96,67	76,67	0,17	0,00	0,33	0,50	7,22	0,00	32,22	38,33	77,78	OVERLOAD	
P349	60	80	40	40	60	100	70	90	80	80	90	90	60,00	66,67	80,00	86,67	0,17	0,33	0,00	0,50	10,00	22,22	0,00	43,33	75,56	OVERLOAD	
P350	50	50	40	30	60	80	70	70	80	80	80	80	46,67	56,67	73,33	80,00	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	9,44	24,44	40,00	73,89	OVERLOAD	
P351	50	40	60	60	70	60	70	60	70	70	70	70	50,00	63,33	66,67	70,00	0,00	0,33	0,50	0,17	0,00	21,11	33,33	11,67	66,11	OVERLOAD	
P352	10	10	30	60	40	30	50	50	50	40	70	80	16,67	43,33	50,00	63,33	0,17	0,33	0,00	0,50	2,78	14,44	0,00	31,67	48,89	OPTIMAL	
P353	80	80	80	90	90	90	90	70	60	100	40	100	80,00	90,00	73,33	80,00	0,50	0,17	0,00	0,33	40,00	15,00	0,00	26,67	81,67	OVERLOAD	
P354	60	50	80	90	70	80	60	90	70	70	60	60	63,33	80,00	73,33	66,67	0,17	0,33	0,00	0,50	10,56	26,67	0,00	33,33	70,56	OVERLOAD	
P355	40	30	50	80	50	90	60	80	90	90	90	90	40,00	73,33	76,67	90,00	0,00	0,17	0,33	0,50	0,00	12,22	25,56	45,00	82,78	OVERLOAD	
P356	60	40	50	50	40	80	60	80	70	90	70	70	50,00	56,67	70,00	76,67	0,17	0,33	0,00	0,50	8,33	18,89	0,00	38,33	65,56	OVERLOAD	
P357	60	60	30	50	60	80	80	60	70	70	70	80	50,00	63,33	70,00	73,33	0,17	0,33	0,00	0,50	8,33	21,11	0,00	36,67	66,11	OVERLOAD	

Siswa SMA	DIMENSI																								Nilai Akhir	Keterangan		
	Input Demand			Central Demand			Output Demand			Time Pressure			Rata-Rata				Bobot				Nilai							
	ID 1	ID 2	ID 3	CD 1	CD 2	CD 3	OD 1	OD 2	OD 3	TP 1	TP 2	TP 3	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP	ID	CD	OD	TP				
P358	50	60	70	70	70	80	80	80	70	90	70	70	60,00	73,33	76,67	76,67	0,00	0,17	0,50	0,33	0,00	12,22	38,33	25,56	76,11	OVERLOAD		
P359	20	20	50	70	70	50	70	50	90	80	80	80	30,00	63,33	70,00	80,00	0,50	0,17	0,00	0,33	15,00	10,56	0,00	26,67	52,22	OPTIMAL		
P360	10	10	20	30	30	30	20	20	20	20	20	20	13,33	30,00	20,00	20,00	0,50	0,00	0,17	0,33	6,67	0,00	3,33	6,67	16,67	UNDERLOAD		

(Halaman ini sengaja dikosongkan)

LAMPIRAN 3
HASIL PERHITUNGAN BEBAN KERJA MENTAL RSME

Siswa SMA	Beban Kerja	Kesulitan Kerja	Performansi Kerja	Usaha Mental Kerja	Kegelisahan Kerja	Kelelahan Kerja	Nilai	Keterangan
P1	85	57	71	85	57	85	73,33	OPTIMAL
P2	102	102	85	85	102	85	93,50	OVERLOAD
P3	102	85	102	102	102	85	96,33	OVERLOAD
P4	85	71	71	71	85	85	78,00	OVERLOAD
P5	57	57	38	38	71	71	55,33	OPTIMAL
P6	102	57	112	112	71	112	94,33	OVERLOAD
P7	85	102	85	85	85	85	87,83	OVERLOAD
P8	71	57	85	38	38	26	52,50	OPTIMAL
P9	71	85	85	85	71	102	83,17	OVERLOAD
P10	57	85	85	102	112	57	83,00	OVERLOAD
P11	71	85	71	102	102	85	86,00	OVERLOAD
P12	85	71	85	57	57	26	63,50	OPTIMAL
P13	85	57	26	102	85	38	65,50	OPTIMAL
P14	85	85	102	71	85	71	83,17	OVERLOAD
P15	71	71	38	26	38	85	54,83	OPTIMAL
P16	57	102	71	102	102	85	86,50	OVERLOAD
P17	85	57	38	102	71	38	65,17	OPTIMAL

Siswa SMA	Beban Kerja	Kesulitan Kerja	Performansi Kerja	Usaha Mental Kerja	Kegelisahan Kerja	Kelelahan Kerja	Nilai	Keterangan
P18	71	85	71	71	71	71	73,33	OPTIMAL
P19	85	102	13	85	71	85	73,50	OPTIMAL
P20	26	57	26	13	13	13	24,67	UNDERLOAD
P21	85	102	85	102	112	102	98,00	OVERLOAD
P22	102	85	102	85	112	102	98,00	OVERLOAD
P23	85	102	85	85	71	112	90,00	OVERLOAD
P24	38	102	26	71	71	71	63,17	OPTIMAL
P25	102	71	71	102	85	85	86,00	OVERLOAD
P26	102	112	85	85	102	112	99,67	OVERLOAD
P27	71	57	71	71	102	85	76,17	OPTIMAL
P28	57	85	85	71	57	71	71,00	OPTIMAL
P29	71	57	71	85	85	85	75,67	OPTIMAL
P30	71	71	71	38	85	102	73,00	OPTIMAL
P31	57	102	57	85	102	38	73,50	OPTIMAL
P32	57	38	57	57	85	85	63,17	OPTIMAL
P33	57	71	57	71	57	57	61,67	OPTIMAL
P34	85	85	71	102	85	57	80,83	OVERLOAD
P35	85	102	102	71	85	57	83,67	OVERLOAD
P36	71	85	71	71	26	57	63,50	OPTIMAL
P37	71	57	85	112	57	85	77,83	OVERLOAD

Siswa SMA	Beban Kerja	Kesulitan Kerja	Performansi Kerja	Usaha Mental Kerja	Kegelisahan Kerja	Kelelahan Kerja	Nilai	Keterangan
P38	85	102	71	57	57	38	68,33	OPTIMAL
P39	71	57	57	71	71	85	68,67	OPTIMAL
P40	112	112	57	112	112	112	102,83	OVERLOAD
P41	71	71	57	71	57	57	64,00	OPTIMAL
P42	71	102	85	71	85	57	78,50	OVERLOAD
P43	71	57	57	71	71	71	66,33	OPTIMAL
P44	57	85	57	71	57	38	60,83	OPTIMAL
P45	85	102	85	71	71	57	78,50	OVERLOAD
P46	85	85	85	112	102	112	96,83	OVERLOAD
P47	71	57	71	57	71	85	68,67	OPTIMAL
P48	71	71	85	38	57	57	63,17	OPTIMAL
P49	71	85	85	85	112	102	90,00	OVERLOAD
P50	85	85	38	57	102	85	75,33	OPTIMAL
P51	85	102	71	85	85	85	85,50	OVERLOAD
P52	38	57	38	57	26	71	47,83	OPTIMAL
P53	85	71	71	102	85	57	78,50	OVERLOAD
P54	57	85	57	57	38	57	58,50	OPTIMAL
P55	38	102	38	38	71	57	57,33	OPTIMAL
P56	71	71	102	102	112	85	90,50	OVERLOAD
P57	102	112	102	112	112	112	108,67	OVERLOAD

Siswa SMA	Beban Kerja	Kesulitan Kerja	Performansi Kerja	Usaha Mental Kerja	Kegelisahan Kerja	Kelelahan Kerja	Nilai	Keterangan
P58	71	71	57	85	85	57	71,00	OPTIMAL
P59	57	85	38	38	38	57	52,17	OPTIMAL
P60	71	102	85	71	102	102	88,83	OVERLOAD
P61	71	85	57	57	38	57	60,83	OPTIMAL
P62	38	57	26	38	38	38	39,17	OPTIMAL
P63	102	85	85	85	102	102	93,50	OVERLOAD
P64	85	85	71	85	85	85	82,67	OVERLOAD
P65	85	57	102	102	57	71	79,00	OVERLOAD
P66	57	85	71	71	102	102	81,33	OVERLOAD
P67	85	71	71	85	102	85	83,17	OVERLOAD
P68	85	102	85	102	112	112	99,67	OVERLOAD
P69	57	71	38	57	57	71	58,50	OPTIMAL
P70	71	71	57	85	102	71	76,17	OPTIMAL
P71	57	71	71	71	57	57	64,00	OPTIMAL
P72	71	57	57	71	85	71	68,67	OPTIMAL
P73	26	38	13	38	38	38	31,83	UNDERLOAD
P74	38	71	38	57	71	57	55,33	OPTIMAL
P75	85	102	85	71	112	102	92,83	OVERLOAD
P76	112	102	85	71	0	112	80,33	OVERLOAD
P77	71	57	85	57	71	38	63,17	OPTIMAL

Siswa SMA	Beban Kerja	Kesulitan Kerja	Performansi Kerja	Usaha Mental Kerja	Kegelisahan Kerja	Kelelahan Kerja	Nilai	Keterangan
P78	38	71	26	57	26	26	40,67	OPTIMAL
P79	57	102	57	112	112	102	90,33	OVERLOAD
P80	71	85	57	71	102	102	81,33	OVERLOAD
P81	38	71	26	38	85	85	57,17	OPTIMAL
P82	71	57	85	71	71	71	71,00	OPTIMAL
P83	71	38	102	26	71	57	60,83	OPTIMAL
P84	112	112	102	112	112	112	110,33	OVERLOAD
P85	85	102	57	102	85	71	83,67	OVERLOAD
P86	71	85	26	38	71	85	62,67	OPTIMAL
P87	85	85	85	85	85	85	85,00	OVERLOAD
P88	57	71	38	71	85	71	65,50	OPTIMAL
P89	71	85	71	102	85	102	86,00	OVERLOAD
P90	71	38	112	85	13	85	67,33	OPTIMAL
P91	57	71	57	71	71	71	66,33	OPTIMAL
P92	85	57	71	71	102	85	78,50	OVERLOAD
P93	57	57	38	57	38	57	50,67	OPTIMAL
P94	71	102	57	102	71	102	84,17	OVERLOAD
P95	57	57	57	102	112	102	81,17	OVERLOAD
P96	38	57	26	112	102	57	65,33	OPTIMAL
P97	57	57	57	57	71	57	59,33	OPTIMAL

Siswa SMA	Beban Kerja	Kesulitan Kerja	Performansi Kerja	Usaha Mental Kerja	Kegelisahan Kerja	Kelelahan Kerja	Nilai	Keterangan
P98	57	85	71	57	85	57	68,67	OPTIMAL
P99	71	71	57	85	112	112	84,67	OVERLOAD
P100	38	26	71	38	38	26	39,50	OPTIMAL
P101	57	71	85	85	85	85	78,00	OVERLOAD
P102	102	112	26	112	112	112	96,00	OVERLOAD
P103	85	102	57	85	102	102	88,83	OVERLOAD
P104	71	102	71	102	112	112	95,00	OVERLOAD
P105	71	85	57	85	26	26	58,33	OPTIMAL
P106	57	38	57	57	85	85	63,17	OPTIMAL
P107	85	38	85	71	102	102	80,50	OVERLOAD
P108	71	85	71	85	57	71	73,33	OPTIMAL
P109	71	85	85	85	85	85	82,67	OVERLOAD
P110	85	85	71	85	85	85	82,67	OVERLOAD
P111	85	85	71	57	57	71	71,00	OPTIMAL
P112	112	57	57	102	102	85	85,83	OVERLOAD
P113	85	85	85	71	71	71	78,00	OVERLOAD
P114	57	57	57	57	71	57	59,33	OPTIMAL
P115	71	71	85	102	102	102	88,83	OVERLOAD
P116	85	85	57	71	71	85	75,67	OPTIMAL
P117	85	71	102	85	57	102	83,67	OVERLOAD

Siswa SMA	Beban Kerja	Kesulitan Kerja	Performansi Kerja	Usaha Mental Kerja	Kegelisahan Kerja	Kelelahan Kerja	Nilai	Keterangan
P118	85	85	71	85	71	85	80,33	OVERLOAD
P119	57	71	26	85	57	85	63,50	OPTIMAL
P120	85	57	57	71	85	71	71,00	OPTIMAL
P121	71	38	71	85	0	38	50,50	OPTIMAL
P122	71	26	38	71	13	85	50,67	OPTIMAL
P123	85	102	57	85	85	85	83,17	OVERLOAD
P124	85	71	85	102	102	85	88,33	OVERLOAD
P125	57	57	38	57	57	57	53,83	OPTIMAL
P126	71	102	26	102	112	112	87,50	OVERLOAD
P127	38	57	85	85	38	38	56,83	OPTIMAL
P128	71	38	57	102	85	102	75,83	OPTIMAL
P129	85	71	85	71	85	71	78,00	OVERLOAD
P130	71	85	71	85	57	71	73,33	OPTIMAL
P131	85	57	85	102	85	57	78,50	OVERLOAD
P132	71	85	85	102	112	112	94,50	OVERLOAD
P133	71	85	57	102	102	102	86,50	OVERLOAD
P134	85	112	102	112	112	57	96,67	OVERLOAD
P135	112	71	85	112	57	112	91,50	OVERLOAD
P136	71	102	38	38	112	57	69,67	OPTIMAL
P137	85	71	102	85	102	71	86,00	OVERLOAD

Siswa SMA	Beban Kerja	Kesulitan Kerja	Performansi Kerja	Usaha Mental Kerja	Kegelisahan Kerja	Kelelahan Kerja	Nilai	Keterangan
P138	102	85	85	85	85	85	87,83	OVERLOAD
P139	38	38	85	85	38	57	56,83	OPTIMAL
P140	57	71	57	71	13	57	54,33	OPTIMAL
P141	38	57	38	26	13	13	30,83	UNDERLOAD
P142	85	71	85	85	102	102	88,33	OVERLOAD
P143	71	71	71	71	71	71	71,00	OPTIMAL
P144	102	112	85	112	112	112	105,83	OVERLOAD
P145	71	71	71	112	112	112	91,50	OVERLOAD
P146	85	112	85	112	112	71	96,17	OVERLOAD
P147	57	26	71	57	26	26	43,83	OPTIMAL
P148	57	102	0	71	85	57	62,00	OPTIMAL
P149	102	102	112	112	71	112	101,83	OVERLOAD
P150	57	57	38	71	13	102	56,33	OPTIMAL
P151	85	85	102	102	85	102	93,50	OVERLOAD
P152	102	57	57	85	71	71	73,83	OPTIMAL
P153	57	85	38	71	85	71	67,83	OPTIMAL
P154	85	85	57	102	85	102	86,00	OVERLOAD
P155	102	85	85	102	102	102	96,33	OVERLOAD
P156	102	102	85	112	112	112	104,17	OVERLOAD
P157	57	85	71	102	85	71	78,50	OVERLOAD

Siswa SMA	Beban Kerja	Kesulitan Kerja	Performansi Kerja	Usaha Mental Kerja	Kegelisahan Kerja	Kelelahan Kerja	Nilai	Keterangan
P158	102	57	85	112	102	102	93,33	OVERLOAD
P159	85	57	57	57	38	57	58,50	OPTIMAL
P160	38	71	85	102	85	71	75,33	OPTIMAL
P161	102	85	102	102	112	85	98,00	OVERLOAD
P162	71	102	57	85	38	38	65,17	OPTIMAL
P163	71	71	71	85	71	85	75,67	OPTIMAL
P164	85	85	71	71	57	71	73,33	OPTIMAL
P165	102	112	102	112	112	102	107,00	OVERLOAD
P166	85	102	85	112	85	71	90,00	OVERLOAD
P167	57	38	57	57	38	38	47,50	OPTIMAL
P168	71	85	57	85	85	102	80,83	OVERLOAD
P169	57	38	38	26	26	38	37,17	OPTIMAL
P170	102	71	13	26	102	102	69,33	OPTIMAL
P171	57	71	57	71	85	85	71,00	OPTIMAL
P172	102	57	85	102	71	57	79,00	OVERLOAD
P173	26	38	57	57	38	57	45,50	OPTIMAL
P174	112	112	85	102	112	102	104,17	OVERLOAD
P175	112	112	85	112	112	112	107,50	OVERLOAD
P176	85	85	85	85	85	112	89,50	OVERLOAD
P177	102	102	85	112	112	112	104,17	OVERLOAD

Siswa SMA	Beban Kerja	Kesulitan Kerja	Performansi Kerja	Usaha Mental Kerja	Kegelisahan Kerja	Kelelahan Kerja	Nilai	Keterangan
P178	57	57	85	102	13	38	58,67	OPTIMAL
P179	85	85	57	102	71	112	85,33	OVERLOAD
P180	38	71	85	71	85	38	64,67	OPTIMAL
P181	102	112	38	57	112	102	87,17	OVERLOAD
P182	85	71	85	102	102	71	86,00	OVERLOAD
P183	71	85	57	85	57	102	76,17	OPTIMAL
P184	57	57	57	71	13	57	52,00	OPTIMAL
P185	85	71	85	71	71	71	75,67	OPTIMAL
P186	102	102	57	112	112	112	99,50	OVERLOAD
P187	38	57	38	57	71	38	49,83	OPTIMAL
P188	85	102	57	57	71	85	76,17	OPTIMAL
P189	102	102	85	112	112	112	104,17	OVERLOAD
P190	38	57	38	38	71	26	44,67	OPTIMAL
P191	71	85	71	102	102	102	88,83	OVERLOAD
P192	71	85	57	38	71	38	60,00	OPTIMAL
P193	85	102	71	71	102	85	86,00	OVERLOAD
P194	85	57	85	102	102	102	88,83	OVERLOAD
P195	71	38	85	85	71	57	67,83	OPTIMAL
P196	85	112	57	71	112	112	91,50	OVERLOAD
P197	57	71	85	85	71	71	73,33	OPTIMAL

Siswa SMA	Beban Kerja	Kesulitan Kerja	Performansi Kerja	Usaha Mental Kerja	Kegelisahan Kerja	Kelelahan Kerja	Nilai	Keterangan
P198	85	71	85	85	85	85	82,67	OVERLOAD
P199	71	26	26	85	102	13	53,83	OPTIMAL
P200	71	85	57	71	85	85	75,67	OPTIMAL
P201	102	57	71	85	57	102	79,00	OVERLOAD
P202	71	71	102	71	102	85	83,67	OVERLOAD
P203	57	57	57	71	71	71	64,00	OPTIMAL
P204	38	26	38	38	13	13	27,67	UNDERLOAD
P205	85	85	102	102	85	85	90,67	OVERLOAD
P206	71	57	57	85	85	102	76,17	OPTIMAL
P207	102	85	71	85	71	71	80,83	OVERLOAD
P208	38	71	57	57	85	102	68,33	OPTIMAL
P209	71	85	57	85	102	85	80,83	OVERLOAD
P210	71	102	57	57	85	71	73,83	OPTIMAL
P211	71	71	57	57	57	71	64,00	OPTIMAL
P212	26	26	26	38	102	85	50,50	OPTIMAL
P213	85	112	85	71	112	112	96,17	OVERLOAD
P214	57	57	57	85	71	26	58,83	OPTIMAL
P215	71	57	57	57	112	102	76,00	OPTIMAL
P216	85	85	112	112	112	112	103,00	OVERLOAD
P217	85	71	57	71	71	102	76,17	OPTIMAL

Siswa SMA	Beban Kerja	Kesulitan Kerja	Performansi Kerja	Usaha Mental Kerja	Kegelisahan Kerja	Kelelahan Kerja	Nilai	Keterangan
P218	85	71	85	102	38	102	80,50	OVERLOAD
P219	38	57	85	102	112	85	79,83	OVERLOAD
P220	57	71	26	71	85	57	61,17	OPTIMAL
P221	102	71	85	112	112	112	99,00	OVERLOAD
P222	57	57	38	38	26	26	40,33	OPTIMAL
P223	71	85	57	85	85	102	80,83	OVERLOAD
P224	85	71	85	85	71	112	84,83	OVERLOAD
P225	71	102	57	112	112	112	94,33	OVERLOAD
P226	71	71	85	102	112	102	90,50	OVERLOAD
P227	57	102	57	71	102	38	71,17	OPTIMAL
P228	57	71	38	38	71	85	60,00	OPTIMAL
P229	85	85	71	85	57	71	75,67	OPTIMAL
P230	57	85	71	71	57	38	63,17	OPTIMAL
P231	57	85	38	57	102	102	73,50	OPTIMAL
P232	38	57	71	57	26	26	45,83	OPTIMAL
P233	85	71	71	71	102	71	78,50	OVERLOAD
P234	71	85	38	57	38	57	57,67	OPTIMAL
P235	85	102	85	112	57	102	90,50	OVERLOAD
P236	57	85	71	85	38	38	62,33	OPTIMAL
P237	85	102	57	71	102	85	83,67	OVERLOAD

Siswa SMA	Beban Kerja	Kesulitan Kerja	Performansi Kerja	Usaha Mental Kerja	Kegelisahan Kerja	Kelelahan Kerja	Nilai	Keterangan
P238	57	57	57	71	57	38	56,17	OPTIMAL
P239	71	85	71	85	57	102	78,50	OVERLOAD
P240	102	102	57	57	112	38	78,00	OVERLOAD
P241	71	102	38	102	112	102	87,83	OVERLOAD
P242	85	85	71	85	71	102	83,17	OVERLOAD
P243	57	71	26	57	26	26	43,83	OPTIMAL
P244	85	71	71	85	71	71	75,67	OPTIMAL
P245	85	85	71	85	112	112	91,67	OVERLOAD
P246	71	71	85	85	85	85	80,33	OVERLOAD
P247	85	102	85	71	71	57	78,50	OVERLOAD
P248	57	71	85	85	85	102	80,83	OVERLOAD
P249	71	85	71	85	57	102	78,50	OVERLOAD
P250	71	85	102	85	57	26	71,00	OPTIMAL
P251	71	85	71	38	112	71	74,67	OPTIMAL
P252	71	71	85	71	102	85	80,83	OVERLOAD
P253	71	71	57	71	38	71	63,17	OPTIMAL
P254	85	85	102	102	112	112	99,67	OVERLOAD
P255	85	112	38	85	112	85	86,17	OVERLOAD
P256	57	57	38	38	26	26	40,33	OPTIMAL
P257	85	102	85	112	112	102	99,67	OVERLOAD

Siswa SMA	Beban Kerja	Kesulitan Kerja	Performansi Kerja	Usaha Mental Kerja	Kegelisahan Kerja	Kelelahan Kerja	Nilai	Keterangan
P258	71	85	71	85	57	102	78,50	OVERLOAD
P259	71	85	85	85	112	71	84,83	OVERLOAD
P260	57	71	38	71	102	71	68,33	OPTIMAL
P261	85	102	85	71	112	112	94,50	OVERLOAD
P262	85	57	71	85	57	85	73,33	OPTIMAL
P263	102	102	85	112	112	112	104,17	OVERLOAD
P264	85	85	71	71	112	71	82,50	OVERLOAD
P265	71	85	57	71	102	38	70,67	OPTIMAL
P266	85	102	85	85	85	102	90,67	OVERLOAD
P267	71	71	71	71	85	85	75,67	OPTIMAL
P268	57	85	38	38	112	71	66,83	OPTIMAL
P269	71	102	85	85	102	57	83,67	OVERLOAD
P270	57	57	38	71	57	38	53,00	OPTIMAL
P271	71	71	85	57	57	85	71,00	OPTIMAL
P272	71	57	71	85	57	38	63,17	OPTIMAL
P273	85	102	57	102	112	112	95,00	OVERLOAD
P274	71	57	38	71	102	85	70,67	OPTIMAL
P275	38	71	57	26	57	71	53,33	OPTIMAL
P276	38	38	13	71	102	57	53,17	OPTIMAL
P277	85	112	71	112	112	102	99,00	OVERLOAD

Siswa SMA	Beban Kerja	Kesulitan Kerja	Performansi Kerja	Usaha Mental Kerja	Kegelisahan Kerja	Kelelahan Kerja	Nilai	Keterangan
P278	85	102	26	57	85	102	76,17	OPTIMAL
P279	71	85	85	102	71	57	78,50	OVERLOAD
P280	57	71	38	102	102	71	73,50	OPTIMAL
P281	38	38	26	38	112	38	48,33	OPTIMAL
P282	38	102	57	71	71	102	73,50	OPTIMAL
P283	57	57	71	85	112	85	77,83	OVERLOAD
P284	71	102	71	102	85	112	90,50	OVERLOAD
P285	85	102	71	85	71	71	80,83	OVERLOAD
P286	71	85	85	71	102	71	80,83	OVERLOAD
P287	85	71	71	71	57	26	63,50	OPTIMAL
P288	85	57	102	112	57	102	85,83	OVERLOAD
P289	102	102	102	102	102	112	103,67	OVERLOAD
P290	57	102	13	71	85	112	73,33	OPTIMAL
P291	85	112	85	112	112	112	103,00	OVERLOAD
P292	85	85	102	71	71	57	78,50	OVERLOAD
P293	57	38	38	38	38	38	41,17	OPTIMAL
P294	57	85	71	85	38	57	65,50	OPTIMAL
P295	71	57	57	57	71	38	58,50	OPTIMAL
P296	85	102	57	102	112	112	95,00	OVERLOAD
P297	85	71	71	85	102	102	86,00	OVERLOAD

Siswa SMA	Beban Kerja	Kesulitan Kerja	Performansi Kerja	Usaha Mental Kerja	Kegelisahan Kerja	Kelelahan Kerja	Nilai	Keterangan
P298	57	71	57	85	13	57	56,67	OPTIMAL
P299	71	85	102	85	102	102	91,17	OVERLOAD
P300	85	85	71	85	85	71	80,33	OVERLOAD
P301	57	85	57	102	85	57	73,83	OPTIMAL
P302	57	85	71	71	85	57	71,00	OPTIMAL
P303	57	85	26	71	85	26	58,33	OPTIMAL
P304	112	71	71	71	71	112	84,67	OVERLOAD
P305	85	102	102	85	112	112	99,67	OVERLOAD
P306	71	85	71	57	57	71	68,67	OPTIMAL
P307	85	102	112	102	102	112	102,50	OVERLOAD
P308	71	38	85	85	0	102	63,50	OPTIMAL
P309	71	71	57	85	85	57	71,00	OPTIMAL
P310	57	71	71	102	102	57	76,67	OPTIMAL
P311	71	71	57	85	85	57	71,00	OPTIMAL
P312	57	57	71	71	57	38	58,50	OPTIMAL
P313	57	85	57	71	38	38	57,67	OPTIMAL
P314	85	71	102	102	102	85	91,17	OVERLOAD
P315	102	85	102	85	85	85	90,67	OVERLOAD
P316	71	112	13	57	112	85	75,00	OPTIMAL
P317	85	71	71	85	102	102	86,00	OVERLOAD

Siswa SMA	Beban Kerja	Kesulitan Kerja	Performansi Kerja	Usaha Mental Kerja	Kegelisahan Kerja	Kelelahan Kerja	Nilai	Keterangan
P318	85	112	85	85	102	112	96,83	OVERLOAD
P319	71	71	71	85	85	85	78,00	OVERLOAD
P320	38	57	57	57	85	38	55,33	OPTIMAL
P321	85	112	71	71	112	38	81,50	OVERLOAD
P322	38	38	38	38	38	38	38,00	OPTIMAL
P323	57	102	57	102	112	85	85,83	OVERLOAD
P324	57	57	38	71	38	26	47,83	OPTIMAL
P325	71	57	57	71	57	57	61,67	OPTIMAL
P326	71	57	57	85	57	38	60,83	OPTIMAL
P327	102	85	85	112	112	112	101,33	OVERLOAD
P328	85	71	71	85	102	102	86,00	OVERLOAD
P329	71	85	57	102	102	112	88,17	OVERLOAD
P330	85	85	71	102	85	102	88,33	OVERLOAD
P331	57	102	57	85	85	57	73,83	OPTIMAL
P332	85	85	85	102	26	38	70,17	OPTIMAL
P333	57	71	71	57	71	85	68,67	OPTIMAL
P334	85	85	85	102	112	112	96,83	OVERLOAD
P335	57	102	57	85	57	85	73,83	OPTIMAL
P336	57	71	38	57	57	71	58,50	OPTIMAL
P337	71	85	57	85	85	102	80,83	OVERLOAD

Siswa SMA	Beban Kerja	Kesulitan Kerja	Performansi Kerja	Usaha Mental Kerja	Kegelisahan Kerja	Kelelahan Kerja	Nilai	Keterangan
P338	57	38	26	85	26	38	45,00	OPTIMAL
P339	71	85	57	102	102	102	86,50	OVERLOAD
P340	57	71	57	38	57	71	58,50	OPTIMAL
P341	85	85	85	112	71	85	87,17	OVERLOAD
P342	85	38	85	71	13	102	65,67	OPTIMAL
P343	71	57	71	38	71	57	60,83	OPTIMAL
P344	102	85	102	102	102	71	94,00	OVERLOAD
P345	57	71	71	85	57	57	66,33	OPTIMAL
P346	57	57	38	38	85	57	55,33	OPTIMAL
P347	71	71	71	85	85	71	75,67	OPTIMAL
P348	85	71	57	57	85	85	73,33	OPTIMAL
P349	71	85	26	85	85	85	72,83	OPTIMAL
P350	85	71	71	85	71	85	78,00	OVERLOAD
P351	71	71	71	71	38	57	63,17	OPTIMAL
P352	57	38	57	57	85	85	63,17	OPTIMAL
P353	112	102	85	71	0	112	80,33	OVERLOAD
P354	85	102	38	85	102	85	82,83	OVERLOAD
P355	85	102	85	85	85	102	90,67	OVERLOAD
P356	71	71	71	57	102	57	71,50	OPTIMAL
P357	57	71	26	71	85	85	65,83	OPTIMAL

Siswa SMA	Beban Kerja	Kesulitan Kerja	Performansi Kerja	Usaha Mental Kerja	Kegelisahan Kerja	Kelelahan Kerja	Nilai	Keterangan
P358	85	102	57	85	102	102	88,83	OVERLOAD
P359	85	85	102	102	85	102	93,50	OVERLOAD
P360	71	71	85	71	13	57	61,33	OPTIMAL
Rata-rata	73,15	77,49	66,60	78,97	78,33	77,15		
Min.	26	26	0	13	0	13		
Maks.	112	112	112	112	112	112		
Standar Deviasi	18,10	20,33	22,05	21,64	28,10	26,11		

(Halaman ini sengaja dikosongkan)

LAMPIRAN 4
HASIL KONVERSI BEBAN KERJA MENTAL

SISWA SMA	NILAI DRAWS	NILAI RSME	NILAI BEBAN KERJA MENTAL
P1	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P2	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P3	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P4	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P5	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P6	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P7	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P8	UNDERLOAD	OPTIMAL	UNDERLOAD
P9	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P10	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P11	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P12	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P13	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P14	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P15	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P16	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P17	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P18	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P19	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P20	OPTIMAL	UNDERLOAD	UNDERLOAD
P21	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P22	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P23	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P24	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P25	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P26	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P27	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P28	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P29	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P30	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P31	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P32	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD

SISWA SMA	NILAI DRAWS	NILAI RSME	NILAI BEBAN KERJA MENTAL
P33	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P34	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P35	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P36	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P37	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P38	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P39	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P40	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P41	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P42	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P43	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P44	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P45	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P46	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P47	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P48	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P49	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P50	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P51	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P52	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P53	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P54	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P55	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P56	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P57	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P58	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P59	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P60	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P61	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P62	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P63	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P64	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P65	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P66	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P67	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD

SISWA SMA	NILAI DRAWS	NILAI RSME	NILAI BEBAN KERJA MENTAL
P68	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P69	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P70	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P71	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P72	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P73	OVERLOAD	UNDERLOAD	OPTIMAL
P74	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P75	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P76	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P77	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P78	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P79	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P80	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P81	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P82	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P83	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P84	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P85	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P86	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P87	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P88	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P89	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P90	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P91	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P92	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P93	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P94	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P95	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P96	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P97	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P98	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P99	UNDERLOAD	OVERLOAD	OPTIMAL
P100	UNDERLOAD	OPTIMAL	UNDERLOAD
P101	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P102	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD

SISWA SMA	NILAI DRAWS	NILAI RSME	NILAI BEBAN KERJA MENTAL
P103	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P104	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P105	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P106	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P107	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P108	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P109	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P110	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P111	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P112	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P113	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P114	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P115	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P116	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P117	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P118	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P119	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P120	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P121	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P122	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P123	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P124	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P125	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P126	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P127	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P128	UNDERLOAD	OPTIMAL	UNDERLOAD
P129	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P130	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P131	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P132	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P133	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P134	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P135	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P136	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P137	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD

SISWA SMA	NILAI DRAWS	NILAI RSME	NILAI BEBAN KERJA MENTAL
P138	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P139	UNDERLOAD	OPTIMAL	UNDERLOAD
P140	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P141	OPTIMAL	UNDERLOAD	UNDERLOAD
P142	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P143	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P144	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P145	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P146	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P147	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P148	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P149	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P150	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P151	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P152	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P153	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P154	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P155	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P156	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P157	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P158	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P159	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P160	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P161	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P162	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P163	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P164	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P165	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P166	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P167	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P168	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P169	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P170	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P171	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P172	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD

SISWA SMA	NILAI DRAWS	NILAI RSME	NILAI BEBAN KERJA MENTAL
P173	UNDERLOAD	OPTIMAL	UNDERLOAD
P174	UNDERLOAD	OVERLOAD	OPTIMAL
P175	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P176	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P177	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P178	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P179	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P180	UNDERLOAD	OPTIMAL	UNDERLOAD
P181	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P182	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P183	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P184	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P185	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P186	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P187	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P188	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P189	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P190	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P191	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P192	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P193	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P194	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P195	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P196	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P197	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P198	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P199	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P200	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P201	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P202	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P203	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P204	UNDERLOAD	UNDERLOAD	UNDERLOAD
P205	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P206	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P207	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD

SISWA SMA	NILAI DRAWS	NILAI RSME	NILAI BEBAN KERJA MENTAL
P208	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P209	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P210	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P211	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P212	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P213	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P214	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P215	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P216	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P217	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P218	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P219	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P220	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P221	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P222	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P223	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P224	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P225	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P226	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P227	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P228	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P229	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P230	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P231	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P232	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P233	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P234	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P235	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P236	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P237	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P238	UNDERLOAD	OPTIMAL	UNDERLOAD
P239	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P240	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P241	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P242	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD

SISWA SMA	NILAI DRAWS	NILAI RSME	NILAI BEBAN KERJA MENTAL
P243	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P244	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P245	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P246	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P247	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P248	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P249	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P250	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P251	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P252	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P253	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P254	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P255	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P256	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P257	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P258	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P259	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P260	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P261	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P262	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P263	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P264	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P265	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P266	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P267	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P268	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P269	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P270	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P271	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P272	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P273	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P274	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P275	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P276	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P277	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD

SISWA SMA	NILAI DRAWS	NILAI RSME	NILAI BEBAN KERJA MENTAL
P278	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P279	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P280	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P281	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P282	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P283	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P284	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P285	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P286	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P287	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P288	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P289	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P290	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P291	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P292	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P293	UNDERLOAD	OPTIMAL	UNDERLOAD
P294	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P295	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P296	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P297	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P298	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P299	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P300	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P301	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P302	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P303	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P304	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P305	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P306	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P307	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P308	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P309	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P310	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P311	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P312	UNDERLOAD	OPTIMAL	UNDERLOAD

SISWA SMA	NILAI DRAWS	NILAI RSME	NILAI BEBAN KERJA MENTAL
P313	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P314	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P315	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P316	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P317	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P318	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P319	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P320	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P321	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P322	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P323	UNDERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P324	UNDERLOAD	OPTIMAL	UNDERLOAD
P325	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P326	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P327	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P328	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P329	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P330	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P331	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P332	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P333	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P334	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P335	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P336	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P337	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P338	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P339	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P340	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P341	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P342	UNDERLOAD	OPTIMAL	UNDERLOAD
P343	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P344	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P345	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P346	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P347	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD

SISWA SMA	NILAI DRAWS	NILAI RSME	NILAI BEBAN KERJA MENTAL
P348	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P349	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P350	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P351	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P352	OPTIMAL	OPTIMAL	OPTIMAL
P353	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P354	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P355	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P356	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P357	OVERLOAD	OPTIMAL	OVERLOAD
P358	OVERLOAD	OVERLOAD	OVERLOAD
P359	OPTIMAL	OVERLOAD	OVERLOAD
P360	UNDERLOAD	OPTIMAL	UNDERLOAD

(Halaman ini sengaja dikosongkan)

LAMPIRAN 5
HASIL PERHITUNGAN TINGKAT STRES SLSI

Siswa SMA	Jenis stresor (Penyebab stres)																
	Frustasi					Konflik		Tekanan				Perubahan			Pemaksaan diri		
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17
P1	3,25	2,25	1,00	2,44	3,14	4,31	4,21	3,97	4,47	4,46	2,15	3,16	3,28	3,17	4,27	4,27	4,59
P2	3,25	3,40	1,00	2,44	3,14	3,22	2,96	2,87	3,31	1,97	3,08	3,16	2,23	3,17	2,14	3,00	3,34
P3	3,25	3,40	1,00	2,44	3,14	2,18	4,21	2,87	2,26	3,08	1,00	2,16	2,23	2,19	2,14	3,00	3,34
P4	3,25	3,40	2,34	3,68	3,14	3,22	2,96	2,87	2,26	3,08	3,08	3,16	3,28	3,17	3,14	3,00	3,34
P5	2,14	3,40	2,34	3,68	1,00	2,18	2,96	2,03	3,31	3,08	2,15	3,16	2,23	2,19	4,27	3,00	2,25
P6	3,25	3,40	2,34	2,44	2,06	2,18	1,00	3,97	4,47	4,46	1,00	2,16	3,28	3,17	1,00	1,00	3,34
P7	3,25	3,40	2,34	3,68	2,06	3,22	2,96	3,97	3,31	4,46	3,08	4,25	3,28	3,17	2,14	1,99	3,34
P8	2,14	1,00	1,00	2,44	2,06	1,00	1,94	1,00	2,26	1,97	2,15	2,16	2,23	2,19	2,14	1,99	1,00
P9	2,14	3,40	1,00	3,68	3,14	2,18	1,94	2,87	3,31	3,08	2,15	2,16	2,23	2,19	3,14	3,00	3,34
P10	3,25	3,40	2,34	3,68	3,14	3,22	2,96	3,97	3,31	3,08	3,08	3,16	3,28	3,17	3,14	4,27	3,34
P11	3,25	3,40	1,00	2,44	3,14	3,22	2,96	3,97	2,26	3,08	2,15	2,16	2,23	2,19	3,14	4,27	3,34
P12	4,49	2,25	1,00	2,44	3,14	1,00	1,94	2,87	1,00	1,00	2,15	2,16	2,23	3,17	1,00	3,00	2,25
P13	4,49	2,25	2,34	2,44	3,14	3,22	4,21	3,97	2,26	3,08	4,07	1,00	2,23	2,19	2,14	3,00	4,59
P14	4,49	4,64	2,34	3,68	3,14	2,18	1,94	3,97	4,47	4,46	3,08	2,16	3,28	1,00	1,00	4,27	4,59
P15	2,14	4,64	1,00	2,44	3,14	1,00	4,21	2,03	2,26	3,08	3,08	3,16	3,28	4,20	4,27	4,27	3,34
P16	3,25	3,40	2,34	3,68	3,14	3,22	4,21	2,87	4,47	4,46	3,08	4,25	3,28	4,20	3,14	1,99	3,34

Siswa SMA	Jenis stresor (Penyebab stres)																
	Frustasi					Konflik		Tekanan				Perubahan			Pemaksaan diri		
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17
P17	3,25	2,25	2,34	2,44	2,06	3,22	2,96	2,87	3,31	3,08	1,00	2,16	2,23	2,19	2,14	4,27	3,34
P18	2,14	3,40	2,34	3,68	2,06	3,22	2,96	2,03	3,31	3,08	4,07	3,16	3,28	3,17	3,14	1,99	2,25
P19	4,49	4,64	2,34	3,68	3,14	2,18	2,96	2,87	3,31	3,08	2,08	2,16	2,23	3,17	3,14	3,00	3,34
P20	4,49	2,25	2,34	2,44	2,06	2,18	1,00	2,03	2,26	3,08	2,15	2,16	2,23	2,19	2,14	1,99	2,25
P21	4,49	3,40	3,45	3,68	4,37	4,31	4,21	3,97	4,47	4,46	3,08	4,25	4,39	4,20	4,27	4,27	4,59
P22	2,14	3,40	1,00	2,44	2,06	2,18	4,21	2,03	3,31	3,08	2,15	2,16	2,23	3,17	2,14	4,27	3,34
P23	3,25	2,25	1,00	2,44	3,14	3,22	2,96	3,97	3,31	4,46	3,08	2,16	2,23	3,17	2,14	1,99	3,34
P24	4,49	4,64	1,00	3,68	4,37	4,31	4,21	3,97	3,31	4,46	3,08	3,16	4,39	4,20	3,14	1,99	3,34
P25	3,25	3,40	2,34	2,44	3,14	1,00	4,21	3,97	3,31	3,08	1,00	2,16	2,23	2,19	2,14	4,27	3,34
P26	3,25	3,40	1,00	2,44	3,14	1,00	4,21	2,03	3,31	4,46	2,15	4,25	4,39	3,17	2,14	3,00	3,34
P27	3,25	3,40	2,34	3,68	3,14	4,31	2,96	2,87	2,26	4,46	3,08	2,16	2,23	1,00	2,14	3,00	3,34
P28	2,14	3,40	1,00	4,89	3,14	1,00	1,00	3,97	4,47	3,08	4,07	3,16	3,28	2,19	4,27	4,27	3,34
P29	3,25	3,40	2,34	2,44	3,14	3,22	1,94	3,97	4,47	3,08	2,15	3,16	3,28	3,17	3,14	3,00	3,34
P30	3,25	3,40	1,00	2,44	3,14	3,22	2,96	2,03	2,26	4,46	3,08	3,16	3,28	3,17	3,14	1,99	3,34
P31	3,25	3,40	2,34	2,44	3,14	3,22	2,96	3,97	4,47	3,08	2,15	2,16	2,23	3,17	3,14	3,00	3,34
P32	3,25	3,40	1,00	2,44	3,14	1,00	1,00	2,87	2,26	4,46	2,15	2,16	3,28	2,19	4,27	4,27	4,59
P33	2,14	2,25	2,34	3,68	3,14	2,18	2,96	2,87	3,31	4,46	2,15	2,16	3,28	3,17	3,14	3,00	4,59
P34	1,00	1,00	1,00	2,44	3,14	2,18	1,94	2,87	3,31	4,46	2,15	1,00	1,00	2,19	4,27	1,99	4,59
P35	3,25	2,25	1,00	2,44	4,37	2,18	2,96	2,03	3,31	1,97	1,00	4,25	2,23	2,19	2,14	4,27	3,34
P36	3,25	3,40	2,34	3,68	2,06	2,18	2,96	3,97	3,31	4,46	2,15	1,00	1,00	1,00	3,14	3,00	3,34
P37	2,14	3,40	1,00	2,44	2,06	2,18	2,96	2,03	2,26	3,08	1,00	2,16	2,23	1,00	1,00	3,00	3,34

Siswa SMA	Jenis stresor (Penyebab stres)																
	Frustasi					Konflik		Tekanan				Perubahan			Pemaksaan diri		
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17
P38	2,14	2,25	3,45	3,68	3,14	3,22	2,96	2,03	4,47	4,46	2,15	4,25	3,28	2,19	4,27	1,99	2,25
P39	3,25	3,40	2,34	2,44	2,06	3,22	2,96	2,87	3,31	3,08	3,08	3,16	3,28	3,17	3,14	4,27	4,59
P40	4,49	4,64	1,00	3,68	4,37	4,31	4,21	3,97	4,47	4,46	4,07	4,25	4,39	4,20	2,14	4,27	3,34
P41	2,14	2,25	2,34	3,68	3,14	2,18	2,96	2,87	4,47	4,46	4,07	3,16	3,28	2,19	3,14	1,99	4,59
P42	3,25	3,40	2,34	4,89	3,14	3,22	2,96	3,97	3,31	4,46	1,00	3,16	3,28	2,19	2,14	3,00	3,34
P43	3,25	4,64	2,34	1,00	2,06	3,22	1,94	2,03	2,26	3,08	2,15	4,25	3,28	1,00	2,14	1,99	2,25
P44	3,25	2,25	1,00	3,68	3,14	3,22	1,94	2,87	2,26	4,46	2,15	3,16	3,28	2,19	2,14	4,27	4,59
P45	3,25	2,25	2,34	2,44	2,06	2,18	2,96	2,87	2,26	4,46	2,15	3,16	3,28	2,19	3,14	4,27	3,34
P46	4,49	4,64	1,00	4,89	4,37	3,22	4,21	2,87	4,47	4,46	2,15	3,16	3,28	4,20	4,27	4,27	4,59
P47	2,14	2,25	2,34	2,44	2,06	1,00	2,96	2,03	2,26	3,08	3,08	2,16	2,23	3,17	3,14	3,00	2,25
P48	3,25	2,25	2,34	1,00	3,14	1,00	4,21	2,87	3,31	4,46	3,08	1,00	1,00	1,00	4,27	3,00	4,59
P49	3,25	2,25	1,00	3,68	3,14	3,22	2,96	3,97	4,47	3,08	2,15	3,16	2,23	2,19	3,14	3,00	4,59
P50	4,49	3,40	2,34	2,44	3,14	3,22	2,96	3,97	4,47	4,46	3,08	4,25	4,39	3,17	2,14	4,27	3,34
P51	3,25	3,40	2,34	2,44	3,14	2,18	4,21	3,97	4,47	4,46	2,15	3,16	3,28	2,19	3,14	3,00	3,34
P52	3,25	4,64	1,00	2,44	3,14	1,00	1,94	2,87	4,47	4,46	4,07	3,16	4,39	3,17	4,27	4,27	3,34
P53	3,25	3,40	2,34	3,68	3,14	3,22	2,96	3,97	4,47	4,46	2,15	2,16	3,28	2,19	2,14	3,00	4,59
P54	3,25	2,25	2,34	2,44	2,06	2,18	2,96	2,87	3,31	3,08	3,08	2,16	2,23	2,19	3,14	4,27	3,34
P55	4,49	4,64	1,00	3,68	2,06	3,22	2,96	2,03	2,26	4,46	2,15	4,25	4,39	4,20	4,27	3,00	3,34
P56	2,14	3,40	2,34	2,44	2,06	3,22	4,21	3,97	2,26	4,46	2,15	1,00	2,23	1,00	1,00	3,00	3,34
P57	4,49	4,64	2,34	3,68	3,14	3,22	4,21	3,97	4,47	4,46	2,15	3,16	3,28	4,20	3,14	3,00	4,59
P58	2,14	3,40	3,45	3,68	3,14	2,18	2,96	2,87	3,31	3,08	2,15	2,16	2,23	2,19	3,14	1,99	3,34

Siswa SMA	Jenis stresor (Penyebab stres)																
	Frustasi					Konflik		Tekanan				Perubahan			Pemaksaan diri		
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17
P59	3,25	2,25	2,34	2,44	2,06	2,18	2,96	2,03	3,31	3,08	3,08	2,16	2,23	2,19	2,14	3,00	2,25
P60	3,25	3,40	3,45	2,44	3,14	3,22	2,96	3,97	4,47	4,46	3,08	3,16	4,39	4,20	3,14	4,27	4,59
P61	1,00	4,64	1,00	2,44	1,00	1,00	2,96	2,03	2,26	3,08	1,00	1,00	2,23	2,19	2,14	1,00	3,34
P62	2,14	3,40	1,00	4,89	2,06	4,31	2,96	2,87	2,26	1,97	4,07	1,00	2,23	3,17	4,27	4,27	2,25
P63	3,25	3,40	2,34	2,44	4,37	3,22	2,96	2,03	2,26	4,46	1,00	3,16	3,28	2,19	3,14	4,27	3,34
P64	3,25	3,40	2,34	4,89	4,37	3,22	2,96	2,87	3,31	3,08	3,08	4,25	4,39	4,20	4,27	4,27	3,34
P65	4,49	3,40	2,34	3,68	3,14	4,31	2,96	2,03	2,26	4,46	1,00	1,00	2,23	1,00	3,14	4,27	3,34
P66	3,25	2,25	2,34	3,68	3,14	2,18	4,21	3,97	4,47	4,46	1,00	4,25	4,39	3,17	4,27	3,00	4,59
P67	3,25	4,64	1,00	2,44	4,37	2,18	2,96	3,97	3,31	4,46	2,15	3,16	2,23	2,19	3,14	3,00	3,34
P68	3,25	2,25	2,34	3,68	3,14	3,22	4,21	2,87	3,31	4,46	3,08	3,16	3,28	3,17	3,14	4,27	4,59
P69	2,14	2,25	1,00	2,44	3,14	2,18	2,96	2,87	2,26	3,08	3,08	2,16	3,28	2,19	3,14	3,00	3,34
P70	3,25	3,40	3,45	2,44	2,06	2,18	1,94	2,87	2,26	1,97	2,15	2,16	2,23	3,17	2,14	1,99	2,25
P71	3,25	3,40	3,45	3,68	3,14	4,31	4,21	2,87	3,31	3,08	3,08	3,16	4,39	4,20	3,14	3,00	3,34
P72	4,49	1,00	1,00	3,68	3,14	3,22	4,21	3,97	4,47	4,46	4,07	3,16	4,39	3,17	3,14	1,99	3,34
P73	2,14	2,25	1,00	4,89	3,14	2,18	1,00	2,03	2,26	3,08	3,08	4,25	4,39	4,20	4,27	1,99	2,25
P74	4,49	1,00	1,00	4,89	3,14	4,31	2,96	3,97	4,47	4,46	4,07	3,16	2,23	4,20	4,27	4,27	4,59
P75	3,25	4,64	3,45	2,44	4,37	4,31	4,21	3,97	2,26	4,46	2,15	3,16	3,28	4,20	3,14	1,99	3,34
P76	3,25	3,40	3,45	3,68	3,14	3,22	4,21	3,97	3,31	3,08	2,15	3,16	4,39	3,17	2,14	4,27	4,59
P77	2,14	3,40	1,00	2,44	2,06	3,22	2,96	2,03	2,26	4,46	2,15	3,16	2,23	2,19	3,14	1,99	2,25
P78	2,14	1,00	2,34	4,89	2,06	3,22	1,94	3,97	3,31	1,97	3,08	1,00	1,00	4,27	4,27	4,59	
P79	4,49	3,40	2,34	3,68	3,14	3,22	2,96	2,87	4,47	4,46	3,08	3,16	4,39	3,17	4,27	4,27	2,25

Siswa SMA	Jenis stresor (Penyebab stres)																
	Frustasi					Konflik		Tekanan				Perubahan			Pemaksaan diri		
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17
P80	4,49	4,64	2,34	3,68	3,14	3,22	4,21	3,97	4,47	4,46	2,15	4,25	4,39	4,20	4,27	3,00	4,59
P81	4,49	2,25	1,00	3,68	4,37	3,22	4,21	3,97	2,26	1,97	3,08	1,00	1,00	1,00	4,27	4,27	3,34
P82	1,00	2,25	1,00	1,00	1,00	2,18	1,94	2,03	2,26	1,97	2,15	2,16	2,23	2,19	2,14	1,99	2,25
P83	3,25	3,40	1,00	2,44	3,14	2,18	2,96	2,87	2,26	4,46	2,15	3,16	3,28	3,17	1,00	4,27	2,25
P84	4,49	4,64	1,00	4,89	4,37	3,22	4,21	3,97	4,47	4,46	4,07	4,25	4,39	4,20	4,27	1,00	4,59
P85	3,25	3,40	2,34	2,44	4,37	2,18	2,96	3,97	3,31	4,46	2,15	3,16	3,28	4,20	3,14	4,27	4,59
P86	3,25	3,40	2,34	2,44	3,14	2,18	4,21	3,97	3,31	3,08	2,15	2,16	2,23	2,19	3,14	3,00	4,59
P87	4,49	4,64	3,45	2,44	3,14	2,18	4,21	2,87	4,47	4,46	3,08	1,00	1,00	1,00	2,14	3,00	3,34
P88	3,25	2,25	1,00	2,44	3,14	3,22	2,96	2,03	3,31	3,08	1,00	2,16	3,28	2,19	4,27	3,00	3,34
P89	3,25	3,40	4,49	2,44	3,14	3,22	4,21	2,03	2,26	3,08	3,08	3,16	3,28	3,17	3,14	4,27	3,34
P90	1,00	2,25	1,00	2,44	1,00	1,00	2,96	2,03	2,26	3,08	1,00	2,16	2,23	2,19	3,14	4,27	2,25
P91	1,00	2,25	2,34	3,68	2,06	2,18	2,96	2,87	2,26	4,46	2,15	3,16	3,28	3,17	3,14	4,27	3,34
P92	4,49	3,40	2,34	3,68	2,06	3,22	2,96	3,97	3,31	3,08	4,07	3,16	3,28	3,17	4,27	4,27	4,59
P93	2,14	2,25	2,34	2,44	3,14	2,18	2,96	1,00	3,31	3,08	1,00	3,16	1,00	1,00	3,14	3,00	3,34
P94	4,49	3,40	2,34	3,68	4,37	4,31	2,96	3,97	4,47	4,46	4,07	4,25	4,39	4,20	4,27	3,00	3,34
P95	4,49	3,40	3,45	4,89	3,14	4,31	4,21	3,97	3,31	4,46	4,07	2,16	2,23	3,17	3,14	4,27	4,59
P96	3,25	4,64	1,00	2,44	3,14	2,18	1,94	2,03	4,47	3,08	2,15	1,00	1,00	2,19	4,27	4,27	3,34
P97	3,25	2,25	2,34	2,44	3,14	3,22	2,96	2,87	4,47	4,46	2,15	3,16	3,28	2,19	3,14	4,27	3,34
P98	3,25	3,40	1,00	3,68	3,14	4,31	2,96	3,97	3,31	4,46	3,08	2,16	3,28	3,17	4,27	3,00	3,34
P99	4,49	4,64	2,34	4,89	4,37	3,22	1,94	3,97	4,47	3,08	4,07	4,25	4,39	4,20	3,14	3,00	4,59
P100	2,14	2,25	1,00	2,44	1,00	1,00	1,94	2,03	2,26	3,08	2,15	2,16	2,23	2,19	3,14	3,00	2,25

Siswa SMA	Jenis stresor (Penyebab stres)																
	Frustasi					Konflik		Tekanan				Perubahan			Pemaksaan diri		
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17
P101	2,14	3,40	1,00	4,89	4,37	4,31	4,21	3,97	3,31	4,46	4,07	4,25	4,39	3,17	3,14	4,27	4,59
P102	4,49	2,25	1,00	4,89	4,37	4,31	4,21	3,97	4,47	4,46	4,07	4,25	4,39	4,20	3,14	4,27	4,59
P103	4,49	3,40	1,00	3,68	3,14	3,22	2,96	3,97	3,31	3,08	3,08	3,16	3,28	2,19	2,14	3,00	4,59
P104	3,25	3,40	1,00	4,89	4,37	3,22	4,21	3,97	4,47	4,46	4,07	3,16	2,23	2,19	3,14	3,00	4,59
P105	2,14	2,25	1,00	3,68	2,06	2,18	1,94	2,87	2,26	3,08	2,15	2,16	2,23	2,19	3,14	3,00	3,34
P106	3,25	3,40	1,00	2,44	3,14	1,00	1,00	2,87	2,26	4,46	2,15	2,16	3,28	2,19	4,27	4,27	4,59
P107	3,25	4,64	1,00	2,44	2,06	2,18	4,21	2,03	3,31	3,08	2,15	2,16	2,23	2,19	1,00	1,99	2,25
P108	4,49	3,40	2,34	3,68	3,14	3,22	4,21	2,87	1,00	3,08	1,00	2,16	3,28	3,17	2,14	3,00	4,59
P109	3,25	2,25	1,00	2,44	2,06	1,00	1,94	2,03	4,47	4,46	1,00	3,16	2,23	2,19	2,14	3,00	4,59
P110	2,14	3,40	2,34	3,68	2,06	2,18	2,96	3,97	3,31	3,08	2,15	4,25	4,39	3,17	2,14	4,27	4,59
P111	3,25	3,40	2,34	2,44	2,06	2,18	1,94	2,87	3,31	4,46	3,08	2,16	2,23	2,19	3,14	3,00	2,25
P112	4,49	3,40	1,00	3,68	4,37	4,31	4,21	3,97	4,47	4,46	4,07	2,16	2,23	2,19	2,14	3,00	3,34
P113	2,14	2,25	2,34	2,44	3,14	1,00	2,96	2,03	3,31	4,46	1,00	2,16	2,23	1,00	3,14	3,00	3,34
P114	4,49	3,40	2,34	2,44	2,06	3,22	2,96	2,87	2,26	3,08	3,08	2,16	2,23	3,17	3,14	4,27	3,34
P115	3,25	1,00	1,00	1,00	3,14	1,00	2,96	2,87	4,47	4,46	1,00	2,16	2,23	2,19	3,14	4,27	3,34
P116	2,14	2,25	2,34	2,44	3,14	3,22	1,94	1,00	3,31	3,08	2,15	2,16	2,23	2,19	3,14	3,00	1,00
P117	3,25	2,25	2,34	2,44	3,14	2,18	2,96	2,03	2,26	4,46	3,08	2,16	2,23	3,17	2,14	3,00	2,25
P118	3,25	3,40	2,34	3,68	3,14	2,18	2,96	2,87	2,26	3,08	2,15	3,16	3,28	2,19	2,14	4,27	3,34
P119	3,25	2,25	2,34	2,44	4,37	3,22	2,96	2,87	3,31	4,46	3,08	4,25	2,23	3,17	3,14	1,99	3,34
P120	4,49	4,64	1,00	3,68	3,14	3,22	2,96	3,97	3,31	4,46	4,07	2,16	2,23	2,19	4,27	4,27	4,59
P121	4,49	4,64	1,00	3,68	4,37	3,22	4,21	3,97	3,31	3,08	1,00	2,16	2,23	2,19	4,27	4,27	2,25

Siswa SMA	Jenis stresor (Penyebab stres)																
	Frustasi					Konflik		Tekanan				Perubahan			Pemaksaan diri		
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17
P122	3,25	3,40	3,45	2,44	3,14	3,22	2,96	3,97	4,47	4,46	3,08	3,16	3,28	4,20	3,14	3,00	4,59
P123	3,25	3,40	2,34	3,68	3,14	2,18	1,94	3,97	2,26	4,46	2,15	1,00	3,28	1,00	2,14	3,00	4,59
P124	2,14	2,25	1,00	3,68	2,06	3,22	2,96	2,03	2,26	1,97	2,15	2,16	3,28	2,19	2,14	3,00	2,25
P125	3,25	2,25	2,34	2,44	3,14	2,18	2,96	3,97	4,47	4,46	2,15	3,16	3,28	3,17	2,14	4,27	3,34
P126	2,14	3,40	1,00	2,44	3,14	2,18	2,96	2,03	2,26	3,08	2,15	2,16	2,23	1,00	3,14	3,00	2,25
P127	4,49	3,40	1,00	3,68	3,14	3,22	2,96	2,03	3,31	1,97	4,07	2,16	2,23	3,17	2,14	3,00	3,34
P128	1,00	3,40	1,00	1,00	2,06	2,18	2,96	2,03	3,31	3,08	1,00	1,00	1,00	2,19	2,14	3,00	2,25
P129	2,14	3,40	2,34	3,68	2,06	2,18	1,94	2,87	3,31	3,08	2,15	2,16	2,23	2,19	3,14	3,00	3,34
P130	3,25	4,64	2,34	4,89	2,06	3,22	2,96	3,97	3,31	4,46	2,15	2,16	2,23	2,19	2,14	3,00	3,34
P131	3,25	3,40	2,34	2,44	3,14	2,18	2,96	1,00	1,00	1,00	2,15	3,16	3,28	2,19	2,14	1,00	4,59
P132	3,25	2,25	1,00	4,89	4,37	2,18	2,96	3,97	3,31	4,46	2,15	1,00	1,00	2,19	2,14	1,99	3,34
P133	4,49	4,64	1,00	2,44	1,00	1,00	1,94	1,00	4,47	3,08	1,00	2,16	2,23	1,00	1,00	4,27	3,34
P134	4,49	3,40	2,34	2,44	3,14	2,18	4,21	2,03	3,31	4,46	1,00	2,16	3,28	4,20	1,00	4,27	3,34
P135	4,49	2,25	1,00	4,89	3,14	3,22	1,94	3,97	4,47	3,08	3,08	3,16	3,28	2,19	4,27	4,27	4,59
P136	3,25	2,25	2,34	3,68	4,37	3,22	2,96	3,97	2,26	3,08	2,15	3,16	3,28	2,19	2,14	3,00	4,59
P137	3,25	3,40	3,45	2,44	2,06	2,18	2,96	2,03	4,47	3,08	3,08	3,16	2,23	3,17	3,14	3,00	3,34
P138	3,25	2,25	2,34	3,68	1,00	2,18	2,96	2,87	3,31	4,46	2,15	2,16	2,23	2,19	3,14	3,00	4,59
P139	2,14	3,40	2,34	2,44	3,14	1,00	1,94	2,03	3,31	4,46	2,15	3,16	3,28	2,19	3,14	1,99	2,25
P140	2,14	3,40	2,34	2,44	3,14	1,00	2,96	2,03	3,31	3,08	1,00	1,00	3,28	1,00	3,14	3,00	2,25
P141	3,25	3,40	2,34	3,68	3,14	3,22	2,96	2,87	4,47	4,46	2,15	3,16	3,28	3,17	2,14	3,00	3,34
P142	3,25	3,40	2,34	3,68	2,06	2,18	1,94	2,87	3,31	3,08	2,15	2,16	2,23	1,00	3,14	1,99	2,25

Siswa SMA	Jenis stresor (Penyebab stres)																
	Frustasi					Konflik		Tekanan				Perubahan			Pemaksaan diri		
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17
P143	4,49	4,64	2,34	4,89	4,37	4,31	4,21	3,97	4,47	4,46	4,07	4,25	4,39	4,20	2,14	3,00	4,59
P144	3,25	4,64	4,49	2,44	4,37	3,22	1,00	2,03	4,47	4,46	3,08	4,25	4,39	4,20	3,14	4,27	3,34
P145	4,49	4,64	1,00	3,68	4,37	2,18	4,21	2,87	4,47	4,46	1,00	2,16	2,23	3,17	4,27	4,27	3,34
P146	1,00	2,25	1,00	2,44	3,14	2,18	1,00	2,03	3,31	3,08	2,15	1,00	2,23	1,00	3,14	4,27	3,34
P147	3,25	2,25	1,00	3,68	3,14	2,18	2,96	2,87	4,47	4,46	3,08	3,16	3,28	2,19	3,14	3,00	4,59
P148	4,49	2,25	1,00	2,44	2,06	1,00	1,94	2,03	4,47	4,46	2,15	4,25	3,28	1,00	2,14	4,27	3,34
P149	3,25	4,64	1,00	3,68	4,37	2,18	4,21	3,97	4,47	4,46	2,15	2,16	2,23	3,17	4,27	4,27	2,25
P150	4,49	4,64	2,34	4,89	4,37	2,18	4,21	2,03	4,47	4,46	4,07	2,16	2,23	3,17	1,00	4,27	4,59
P151	2,14	4,64	1,00	2,44	1,00	2,18	2,96	2,03	3,31	3,08	1,00	2,16	2,23	2,19	3,14	1,99	3,34
P152	2,14	4,64	2,34	2,44	3,14	4,31	2,96	2,87	3,31	3,08	1,00	2,16	3,28	2,19	4,27	3,00	3,34
P153	4,49	3,40	2,34	4,89	3,14	4,31	4,21	3,97	3,31	4,46	3,08	2,16	2,23	2,19	1,00	4,27	4,59
P154	3,25	3,40	2,34	3,68	3,14	3,22	4,21	3,97	3,31	4,46	3,08	2,16	2,23	2,19	3,14	4,27	3,34
P155	4,49	4,64	3,45	3,68	4,37	4,31	4,21	3,97	4,47	4,46	4,07	3,16	4,39	4,20	3,14	4,27	4,59
P156	4,49	2,25	3,45	2,44	3,14	3,22	2,96	2,87	4,47	4,46	2,15	2,16	2,23	2,19	3,14	4,27	4,59
P157	3,25	3,40	1,00	3,68	3,14	2,18	2,96	2,87	3,31	4,46	1,00	2,16	2,23	3,17	4,27	3,00	4,59
P158	3,25	2,25	1,00	3,68	3,14	2,18	2,96	2,03	2,26	3,08	2,15	3,16	2,23	3,17	4,27	4,27	4,59
P159	4,49	3,40	3,45	3,68	4,37	3,22	1,94	3,97	3,31	3,08	2,15	3,16	3,28	4,20	3,14	3,00	4,59
P160	4,49	3,40	1,00	3,68	2,06	4,31	2,96	3,97	3,31	4,46	4,07	3,16	3,28	2,19	3,14	4,27	3,34
P161	3,25	3,40	1,00	3,68	3,14	1,00	1,00	2,87	3,31	3,08	2,15	3,16	3,28	3,17	2,14	1,99	4,59
P162	3,25	4,64	2,34	3,68	3,14	2,18	4,21	1,00	2,26	3,08	2,15	2,16	2,23	4,20	3,14	4,27	3,34
P163	3,25	3,40	1,00	3,68	2,06	3,22	2,96	2,87	3,31	3,08	1,00	3,16	3,28	3,17	3,14	4,27	3,34

Siswa SMA	Jenis stresor (Penyebab stres)																	
	Frustasi						Konflik		Tekanan				Perubahan			Pemaksaan diri		
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	
P164	3,25	4,64	1,00	3,68	3,14	2,18	4,21	3,97	2,26	4,46	1,00	2,16	2,23	2,19	3,14	4,27	4,59	
P165	3,25	4,64	1,00	2,44	2,06	2,18	2,96	3,97	4,47	4,46	2,15	3,16	3,28	1,00	3,14	4,27	3,34	
P166	2,14	3,40	1,00	1,00	2,06	2,18	1,94	2,03	3,31	1,97	2,15	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	2,25	
P167	2,14	3,40	2,34	3,68	3,14	2,18	1,94	2,87	4,47	4,46	3,08	3,16	3,28	3,17	3,14	3,00	3,34	
P168	3,25	3,40	1,00	2,44	3,14	4,31	4,21	3,97	3,31	3,08	3,08	3,16	3,28	2,19	3,14	3,00	3,34	
P169	4,49	3,40	1,00	3,68	3,14	3,22	4,21	3,97	4,47	4,46	4,07	2,16	2,23	3,17	4,27	4,27	4,59	
P170	2,14	3,40	2,34	3,68	3,14	3,22	4,21	3,97	3,31	4,46	2,15	4,25	3,28	3,17	2,14	4,27	2,25	
P171	3,25	1,00	1,00	3,68	3,14	3,22	2,96	3,97	3,31	4,46	3,08	3,16	3,28	1,00	1,00	1,00	4,59	
P172	2,14	2,25	2,34	2,44	2,06	2,18	4,21	2,03	2,26	3,08	1,00	2,16	2,23	2,19	2,14	4,27	2,25	
P173	4,49	3,40	1,00	3,68	4,37	4,31	4,21	3,97	4,47	4,46	1,00	2,16	2,23	3,17	4,27	4,27	4,59	
P174	4,49	4,64	1,00	4,89	4,37	4,31	4,21	3,97	4,47	4,46	4,07	4,25	4,39	4,20	4,27	3,00	4,59	
P175	3,25	2,25	1,00	2,44	3,14	3,22	2,96	2,87	2,26	1,97	1,00	3,16	2,23	3,17	2,14	3,00	2,25	
P176	4,49	4,64	3,45	2,44	4,37	2,18	4,21	3,97	4,47	4,46	2,15	2,16	2,23	2,19	2,14	4,27	4,59	
P177	2,14	2,25	1,00	2,44	3,14	2,18	2,96	2,87	3,31	3,08	1,00	2,16	2,23	2,19	2,14	1,99	2,25	
P178	3,25	2,25	2,34	2,44	4,37	3,22	1,00	3,97	4,47	4,46	3,08	3,16	3,28	3,17	3,14	3,00	4,59	
P179	4,49	3,40	1,00	1,00	3,14	1,00	4,21	3,97	2,26	1,97	1,00	2,16	3,28	4,20	1,00	4,27	4,59	
P180	4,49	2,25	1,00	4,89	4,37	3,22	2,96	3,97	4,47	4,46	4,07	3,16	3,28	4,20	4,27	4,27	4,59	
P181	3,25	2,25	1,00	2,44	2,06	2,18	4,21	2,03	3,31	3,08	2,15	2,16	2,23	2,19	2,14	4,27	2,25	
P182	3,25	2,25	1,00	2,44	3,14	3,22	1,94	3,97	4,47	4,46	3,08	3,16	3,28	2,19	3,14	4,27	4,59	
P183	3,25	3,40	2,34	3,68	2,06	2,18	1,94	2,03	2,26	3,08	1,00	3,16	2,23	2,19	2,14	4,27	4,59	
P184	2,14	2,25	2,34	2,44	3,14	3,22	2,96	2,03	2,26	3,08	2,15	3,16	3,28	2,19	3,14	3,00	3,34	

Siswa SMA	Jenis stresor (Penyebab stres)																
	Frustasi					Konflik		Tekanan				Perubahan			Pemaksaan diri		
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17
P185	2,14	3,40	1,00	2,44	4,37	4,31	4,21	3,97	4,47	4,46	4,07	3,16	4,39	4,20	4,27	4,27	4,59
P186	2,14	3,40	2,34	2,44	2,06	2,18	2,96	3,97	4,47	3,08	2,15	1,00	2,23	3,17	2,14	3,00	3,34
P187	3,25	3,40	1,00	3,68	3,14	2,18	2,96	3,97	4,47	4,46	1,00	3,16	3,28	2,19	2,14	1,99	3,34
P188	4,49	3,40	1,00	2,44	4,37	2,18	2,96	2,87	4,47	4,46	1,00	4,25	4,39	4,20	2,14	4,27	4,59
P189	2,14	1,00	1,00	3,68	2,06	2,18	2,96	2,03	2,26	3,08	2,15	3,16	3,28	2,19	3,14	3,00	1,00
P190	2,14	2,25	1,00	2,44	3,14	2,18	1,94	2,87	3,31	3,08	3,08	3,16	3,28	3,17	3,14	3,00	3,34
P191	3,25	3,40	1,00	2,44	3,14	1,00	1,94	2,87	3,31	4,46	1,00	4,25	3,28	3,17	3,14	3,00	3,34
P192	3,25	3,40	3,45	3,68	3,14	3,22	2,96	2,87	3,31	3,08	3,08	3,16	3,28	3,17	3,14	3,00	3,34
P193	3,25	4,64	2,34	3,68	3,14	2,18	1,94	3,97	4,47	4,46	3,08	2,16	2,23	3,17	3,14	4,27	3,34
P194	3,25	3,40	2,34	2,44	2,06	2,18	2,96	2,03	3,31	4,46	3,08	2,16	2,23	2,19	2,14	4,27	3,34
P195	2,14	1,00	1,00	4,89	2,06	3,22	2,96	2,87	2,26	4,46	4,07	4,25	4,39	4,20	4,27	4,27	4,59
P196	3,25	3,40	1,00	3,68	3,14	1,00	1,94	2,87	3,31	3,08	2,15	2,16	2,23	3,17	2,14	3,00	4,59
P197	3,25	2,25	2,34	2,44	3,14	2,18	1,94	2,03	2,26	3,08	1,00	2,16	2,23	2,19	2,14	3,00	3,34
P198	4,49	2,25	2,34	4,89	2,06	2,18	4,21	3,97	3,31	4,46	1,00	2,16	1,00	1,00	1,00	4,27	3,34
P199	3,25	3,40	1,00	3,68	2,06	2,18	4,21	2,87	3,31	4,46	2,15	3,16	3,28	2,19	4,27	3,00	3,34
P200	2,14	2,25	3,45	3,68	2,06	3,22	2,96	3,97	4,47	4,46	1,00	4,25	3,28	2,19	2,14	3,00	3,34
P201	3,25	3,40	2,34	2,44	2,06	2,18	2,96	2,03	3,31	4,46	2,15	2,16	3,28	2,19	3,14	4,27	3,34
P202	2,14	2,25	2,34	2,44	2,06	2,18	2,96	2,03	2,26	1,97	2,15	3,16	3,28	2,19	2,14	3,00	2,25
P203	2,14	1,00	1,00	2,44	3,14	1,00	1,94	2,03	2,26	1,97	2,15	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	3,34
P204	3,25	2,25	2,34	3,68	2,06	2,18	1,00	3,97	3,31	3,08	2,15	2,16	2,23	2,19	2,14	1,99	3,34
P205	3,25	3,40	2,34	3,68	2,06	4,31	2,96	3,97	4,47	4,46	2,15	4,25	4,39	3,17	3,14	3,00	3,34

Siswa SMA	Jenis stresor (Penyebab stres)																
	Frustasi					Konflik		Tekanan				Perubahan			Pemaksaan diri		
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17
P206	2,14	2,25	1,00	2,44	1,00	2,18	1,94	2,87	2,26	4,46	2,15	1,00	1,00	1,00	2,14	3,00	3,34
P207	3,25	3,40	2,34	3,68	4,37	4,31	2,96	2,87	4,47	4,46	4,07	4,25	4,39	3,17	3,14	3,00	2,25
P208	3,25	2,25	1,00	2,44	3,14	1,00	1,00	3,97	4,47	4,46	2,15	2,16	2,23	1,00	3,14	1,00	4,59
P209	3,25	3,40	2,34	2,44	4,37	2,18	2,96	2,87	3,31	3,08	2,15	3,16	4,39	3,17	4,27	3,00	3,34
P210	4,49	2,25	2,34	2,44	2,06	2,18	4,21	2,03	2,26	1,97	2,15	1,00	1,00	1,00	2,14	3,00	2,25
P211	4,49	4,64	2,34	3,68	3,14	3,22	2,96	3,97	4,47	4,46	3,08	2,16	2,23	3,17	4,27	4,27	4,59
P212	3,25	2,25	1,00	3,68	4,37	4,31	4,21	3,97	4,47	4,46	4,07	4,25	4,39	4,20	3,14	4,27	4,59
P213	2,14	2,25	1,00	2,44	3,14	2,18	1,00	2,03	1,00	3,08	3,08	4,25	4,39	2,19	2,14	1,99	3,34
P214	3,25	2,25	1,00	2,44	3,14	1,00	1,00	2,03	3,31	4,46	3,08	2,16	3,28	3,17	3,14	1,99	4,59
P215	3,25	3,40	2,34	2,44	4,37	4,31	4,21	3,97	4,47	4,46	4,07	3,16	3,28	4,20	2,14	4,27	4,59
P216	3,25	3,40	2,34	2,44	3,14	2,18	1,94	2,87	3,31	3,08	2,15	2,16	2,23	2,19	1,00	4,27	2,25
P217	3,25	2,25	1,00	2,44	3,14	2,18	2,96	2,87	3,31	4,46	3,08	3,16	3,28	2,19	2,14	4,27	2,25
P218	4,49	4,64	1,00	3,68	3,14	2,18	2,96	2,87	3,31	4,46	3,08	2,16	3,28	3,17	4,27	4,27	3,34
P219	3,25	3,40	1,00	3,68	3,14	4,31	1,94	2,87	3,31	3,08	2,15	3,16	3,28	3,17	3,14	3,00	3,34
P220	4,49	3,40	1,00	3,68	4,37	4,31	2,96	3,97	4,47	4,46	4,07	4,25	4,39	4,20	1,00	4,27	4,59
P221	3,25	3,40	1,00	3,68	1,00	2,18	1,94	1,00	3,31	4,46	1,00	1,00	1,00	1,00	4,27	4,27	3,34
P222	3,25	3,40	2,34	3,68	3,14	3,22	2,96	2,87	3,31	3,08	2,15	3,16	3,28	3,17	3,14	3,00	3,34
P223	4,49	4,64	1,00	3,68	4,37	2,18	2,96	1,00	2,26	4,46	4,07	2,16	1,00	1,00	2,14	4,27	3,34
P224	3,25	3,40	2,34	4,89	4,37	3,22	1,94	3,97	4,47	4,46	3,08	4,25	4,39	4,20	3,14	3,00	4,59
P225	2,14	3,40	1,00	2,44	2,06	3,22	2,96	2,87	3,31	4,46	2,15	2,16	2,23	3,17	2,14	1,99	3,34
P226	2,14	2,25	1,00	3,68	3,14	2,18	2,96	1,00	2,26	3,08	2,15	3,16	4,39	2,19	4,27	3,00	3,34

Siswa SMA	Jenis stresor (Penyebab stres)																
	Frustasi					Konflik		Tekanan				Perubahan			Pemaksaan diri		
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17
P227	3,25	4,64	1,00	2,44	2,06	3,22	4,21	3,97	3,31	4,46	2,15	1,00	1,00	3,17	3,14	3,00	4,59
P228	2,14	2,25	2,34	2,44	2,06	2,18	2,96	1,00	2,26	3,08	1,00	2,16	2,23	2,19	2,14	3,00	2,25
P229	2,14	2,25	1,00	3,68	3,14	3,22	2,96	2,87	2,26	3,08	2,15	3,16	3,28	3,17	3,14	4,27	3,34
P230	2,14	3,40	1,00	1,00	4,37	1,00	1,00	2,03	3,31	3,08	1,00	2,16	2,23	2,19	4,27	1,99	2,25
P231	3,25	2,25	2,34	3,68	1,00	2,18	2,96	2,87	2,26	3,08	2,15	2,16	2,23	2,19	4,27	3,00	2,25
P232	3,25	3,40	2,34	3,68	3,14	4,31	4,21	2,87	3,31	1,97	2,15	2,16	2,23	3,17	2,14	4,27	4,59
P233	3,25	2,25	1,00	3,68	4,37	3,22	4,21	3,97	3,31	4,46	3,08	3,16	3,28	2,19	2,14	3,00	4,59
P234	4,49	4,64	3,45	4,89	3,14	4,31	4,21	3,97	3,31	4,46	2,15	3,16	3,28	2,19	4,27	4,27	4,59
P235	1,00	2,25	2,34	2,44	1,00	3,22	2,96	2,03	3,31	4,46	2,15	3,16	3,28	2,19	3,14	4,27	3,34
P236	4,49	3,40	2,34	3,68	3,14	2,18	2,96	3,97	4,47	4,46	3,08	3,16	3,28	3,17	4,27	4,27	4,59
P237	2,14	2,25	1,00	2,44	1,00	2,18	2,96	2,03	2,26	3,08	1,00	1,00	2,23	1,00	1,00	3,00	2,25
P238	2,14	4,64	1,00	2,44	1,00	2,18	2,96	1,00	2,26	4,46	2,15	2,16	2,23	3,17	3,14	3,00	3,34
P239	4,49	1,00	1,00	1,00	4,37	4,31	4,21	3,97	4,47	4,46	4,07	3,16	4,39	4,20	3,14	4,27	3,34
P240	3,25	3,40	1,00	3,68	4,37	3,22	2,96	2,87	4,47	4,46	2,15	4,25	4,39	4,20	3,14	3,00	3,34
P241	3,25	3,40	2,34	2,44	3,14	2,18	2,96	2,87	3,31	4,46	3,08	2,16	2,23	2,19	3,14	4,27	3,34
P242	2,14	2,25	2,34	2,44	2,06	1,00	4,21	2,03	2,26	3,08	1,00	3,16	2,23	1,00	3,14	3,00	4,59
P243	3,25	2,25	1,00	2,44	3,14	2,18	2,96	3,97	4,47	4,46	2,15	3,16	3,28	3,17	2,14	1,99	2,25
P244	3,25	4,64	2,34	3,68	4,37	4,31	2,96	3,97	4,47	4,46	4,07	4,25	4,39	4,20	3,14	3,00	4,59
P245	2,14	2,25	1,00	2,44	2,06	1,00	1,94	2,87	3,31	3,08	1,00	3,16	2,23	1,00	2,14	1,99	3,34
P246	1,00	2,25	1,00	2,44	3,14	1,00	1,94	3,97	4,47	4,46	2,15	3,16	2,23	3,17	1,00	4,27	4,59
P247	4,49	4,64	2,34	2,44	3,14	2,18	4,21	3,97	4,47	4,46	4,07	4,25	4,39	4,20	2,14	1,99	4,59

Siswa SMA	Jenis stresor (Penyebab stres)																
	Frustasi					Konflik		Tekanan				Perubahan			Pemaksaan diri		
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17
P248	2,14	4,64	1,00	2,44	1,00	2,18	2,96	1,00	2,26	4,46	2,15	2,16	2,23	3,17	3,14	3,00	3,34
P249	2,14	3,40	1,00	4,89	3,14	2,18	2,96	2,87	3,31	3,08	2,15	1,00	1,00	3,17	2,14	1,99	3,34
P250	3,25	2,25	1,00	3,68	3,14	2,18	1,94	2,87	2,26	3,08	2,15	3,16	3,28	2,19	3,14	4,27	3,34
P251	3,25	2,25	2,34	3,68	4,37	3,22	2,96	3,97	3,31	4,46	2,15	3,16	3,28	3,17	3,14	3,00	4,59
P252	2,14	3,40	2,34	1,00	1,00	1,00	1,00	2,87	3,31	3,08	2,15	2,16	2,23	2,19	1,00	1,99	2,25
P253	3,25	4,64	1,00	2,44	3,14	2,18	1,94	2,03	3,31	4,46	1,00	3,16	3,28	1,00	3,14	4,27	3,34
P254	4,49	2,25	1,00	3,68	4,37	4,31	4,21	2,87	3,31	4,46	4,07	4,25	4,39	4,20	4,27	4,27	3,34
P255	3,25	3,40	1,00	3,68	1,00	2,18	1,94	1,00	3,31	4,46	1,00	1,00	1,00	1,00	4,27	4,27	3,34
P256	4,49	4,64	2,34	3,68	3,14	3,22	4,21	3,97	4,47	4,46	4,07	3,16	3,28	2,19	4,27	3,00	4,59
P257	2,14	4,64	1,00	2,44	1,00	2,18	2,96	1,00	2,26	4,46	2,15	2,16	2,23	3,17	3,14	3,00	3,34
P258	4,49	3,40	1,00	2,44	2,06	3,22	4,21	3,97	2,26	1,97	3,08	3,16	3,28	2,19	2,14	4,27	4,59
P259	2,14	2,25	2,34	3,68	2,06	2,18	2,96	2,87	3,31	4,46	3,08	3,16	4,39	3,17	4,27	1,99	2,25
P260	4,49	4,64	2,34	3,68	4,37	4,31	4,21	3,97	3,31	4,46	3,08	4,25	4,39	4,20	3,14	3,00	4,59
P261	2,14	3,40	2,34	2,44	2,06	3,22	1,94	2,87	3,31	3,08	2,15	3,16	3,28	2,19	3,14	3,00	3,34
P262	3,25	3,40	1,00	2,44	4,37	3,22	1,94	3,97	2,26	3,08	3,08	3,16	3,28	2,19	3,14	4,27	4,59
P263	4,49	4,64	2,34	2,44	4,37	4,31	4,21	2,87	3,31	3,08	4,07	2,16	2,23	3,17	4,27	4,27	4,59
P264	4,49	4,64	2,34	3,68	4,37	4,31	4,21	3,97	3,31	3,08	2,15	3,16	3,28	3,17	4,27	3,00	2,25
P265	3,25	3,40	3,45	2,44	3,14	3,22	2,96	2,87	3,31	3,08	3,08	3,16	3,28	3,17	2,14	3,00	3,34
P266	2,14	3,40	2,34	3,68	2,06	2,18	2,96	3,97	3,31	3,08	3,08	1,00	2,23	1,00	2,14	3,00	3,34
P267	3,25	3,40	3,45	1,00	4,37	2,18	2,96	1,00	4,47	4,46	3,08	4,25	4,39	3,17	4,27	4,27	2,25
P268	3,25	3,40	2,34	3,68	4,37	3,22	1,94	3,97	4,47	4,46	3,08	3,16	3,28	3,17	3,14	4,27	4,59

Siswa SMA	Jenis stresor (Penyebab stres)																
	Frustasi					Konflik		Tekanan				Perubahan			Pemaksaan diri		
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17
P269	3,25	2,25	1,00	2,44	3,14	4,31	2,96	3,97	4,47	4,46	4,07	3,16	3,28	4,20	4,27	4,27	4,59
P270	3,25	3,40	3,45	2,44	2,06	3,22	2,96	2,03	2,26	1,97	2,15	2,16	2,23	2,19	1,00	4,27	2,25
P271	3,25	3,40	1,00	1,00	3,14	2,18	4,21	2,03	1,00	4,46	3,08	3,16	2,23	1,00	3,14	4,27	2,25
P272	4,49	4,64	4,49	3,68	4,37	3,22	4,21	3,97	4,47	3,08	2,15	4,25	4,39	4,20	2,14	4,27	4,59
P273	3,25	3,40	1,00	2,44	4,37	2,18	1,94	3,97	2,26	3,08	2,15	4,25	4,39	3,17	2,14	4,27	3,34
P274	2,14	2,25	1,00	2,44	2,06	2,18	2,96	2,87	2,26	3,08	4,07	3,16	3,28	3,17	4,27	3,00	2,25
P275	3,25	4,64	1,00	4,89	2,06	2,18	4,21	2,03	3,31	4,46	1,00	4,25	4,39	4,20	4,27	4,27	3,34
P276	4,49	3,40	1,00	3,68	4,37	4,31	4,21	3,97	3,31	4,46	4,07	4,25	4,39	4,20	4,27	3,00	4,59
P277	4,49	4,64	1,00	4,89	4,37	4,31	4,21	3,97	4,47	4,46	1,00	4,25	3,28	3,17	3,14	1,99	4,59
P278	3,25	3,40	2,34	2,44	3,14	3,22	4,21	2,03	4,47	4,46	3,08	4,25	4,39	3,17	2,14	3,00	2,25
P279	4,49	3,40	2,34	2,44	4,37	3,22	4,21	3,97	3,31	4,46	4,07	2,16	2,23	3,17	4,27	3,00	3,34
P280	3,25	2,25	2,34	3,68	2,06	2,18	2,96	2,87	2,26	1,97	2,15	2,16	3,28	2,19	4,27	3,00	3,34
P281	2,14	3,40	3,45	2,44	3,14	2,18	4,21	3,97	4,47	4,46	3,08	4,25	4,39	4,20	2,14	3,00	4,59
P282	4,49	3,40	1,00	3,68	3,14	2,18	2,96	3,97	4,47	4,46	2,15	4,25	4,39	2,19	2,14	4,27	3,34
P283	3,25	3,40	2,34	3,68	3,14	4,31	4,21	2,03	3,31	3,08	3,08	4,25	4,39	3,17	4,27	4,27	3,34
P284	1,00	2,25	2,34	3,68	2,06	1,00	2,96	2,87	3,31	3,08	2,15	1,00	2,23	1,00	2,14	1,00	3,34
P285	2,14	2,25	2,34	2,44	2,06	2,18	2,96	2,03	2,26	3,08	2,15	2,16	2,23	2,19	2,14	4,27	3,34
P286	2,14	2,25	1,00	2,44	2,06	3,22	1,94	2,03	2,26	1,97	2,15	2,16	2,23	2,19	2,14	1,99	2,25
P287	3,25	3,40	1,00	2,44	2,06	3,22	4,21	2,87	1,00	3,08	3,08	4,25	4,39	4,20	2,14	4,27	4,59
P288	4,49	4,64	3,45	4,89	4,37	4,31	4,21	3,97	4,47	4,46	3,08	4,25	4,39	4,20	3,14	4,27	4,59
P289	4,49	3,40	3,45	4,89	4,37	4,31	4,21	3,97	2,26	3,08	4,07	2,16	2,23	4,20	4,27	4,27	4,59

Siswa SMA	Jenis stresor (Penyebab stres)																	
	Frustasi						Konflik		Tekanan				Perubahan			Pemakaan diri		
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	
P290	1,00	4,64	2,34	3,68	3,14	3,22	1,94	2,03	4,47	4,46	2,15	1,00	1,00	4,20	4,27	4,27	4,59	
P291	3,25	3,40	2,34	4,89	3,14	2,18	2,96	2,87	3,31	1,97	2,15	3,16	3,28	2,19	4,27	1,99	2,25	
P292	1,00	3,40	2,34	3,68	2,06	2,18	1,94	2,03	2,26	3,08	2,15	2,16	2,23	2,19	2,14	1,99	2,25	
P293	3,25	3,40	2,34	3,68	3,14	3,22	4,21	2,03	3,31	4,46	2,15	3,16	4,39	2,19	2,14	3,00	3,34	
P294	3,25	3,40	3,45	3,68	2,06	2,18	2,96	2,03	3,31	3,08	2,15	3,16	2,23	3,17	2,14	3,00	2,25	
P295	4,49	4,64	4,49	2,44	4,37	3,22	4,21	3,97	4,47	4,46	4,07	4,25	4,39	4,20	2,14	3,00	4,59	
P296	2,14	3,40	1,00	2,44	2,06	3,22	4,21	1,00	3,31	3,08	2,15	2,16	2,23	3,17	3,14	4,27	2,25	
P297	2,14	3,40	2,34	2,44	3,14	3,22	1,94	3,97	3,31	4,46	2,15	3,16	3,28	2,19	3,14	3,00	4,59	
P298	2,14	3,40	3,45	3,68	3,14	3,22	1,94	2,87	2,26	3,08	3,08	3,16	2,23	2,19	2,14	3,00	2,25	
P299	3,25	2,25	1,00	3,68	4,37	3,22	4,21	3,97	4,47	4,46	3,08	2,16	3,28	3,17	2,14	3,00	4,59	
P300	3,25	2,25	2,34	2,44	2,06	2,18	1,94	2,87	3,31	3,08	2,15	2,16	3,28	2,19	3,14	3,00	3,34	
P301	3,25	2,25	2,34	3,68	2,06	2,18	2,96	2,87	3,31	3,08	2,15	2,16	3,28	2,19	2,14	4,27	4,59	
P302	2,14	2,25	2,34	2,44	3,14	3,22	2,96	3,97	2,26	3,08	3,08	4,25	4,39	3,17	4,27	3,00	4,59	
P303	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,21	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,28	1,00	1,00	4,27	1,00	
P304	3,25	2,25	3,45	2,44	4,37	4,31	2,96	3,97	4,47	4,46	3,08	4,25	4,39	4,20	2,14	4,27	3,34	
P305	2,14	4,64	2,34	1,00	3,14	2,18	1,94	3,97	2,26	4,46	2,15	4,25	3,28	2,19	4,27	1,99	2,25	
P306	4,49	3,40	1,00	2,44	4,37	4,31	4,21	3,97	4,47	4,46	4,07	4,25	4,39	2,19	4,27	4,27	3,34	
P307	3,25	3,40	1,00	2,44	2,06	3,22	1,94	2,03	3,31	4,46	3,08	3,16	3,28	2,19	3,14	3,00	2,25	
P308	3,25	3,40	2,34	2,44	3,14	3,22	4,21	3,97	3,31	3,08	4,07	3,16	3,28	2,19	4,27	4,27	4,59	
P309	4,49	3,40	1,00	3,68	3,14	3,22	2,96	3,97	4,47	4,46	3,08	2,16	2,23	3,17	3,14	3,00	4,59	
P310	3,25	3,40	2,34	2,44	3,14	3,22	4,21	3,97	3,31	3,08	4,07	3,16	3,28	2,19	4,27	4,27	4,59	

Siswa SMA	Jenis stresor (Penyebab stres)																
	Frustasi					Konflik		Tekanan				Perubahan			Pemaksaan diri		
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17
P311	2,14	2,25	2,34	1,00	1,00	1,00	4,21	2,03	2,26	3,08	3,08	2,16	2,23	2,19	2,14	4,27	2,25
P312	2,14	4,64	1,00	4,89	3,14	2,18	2,96	3,97	3,31	4,46	3,08	2,16	2,23	4,20	2,14	3,00	4,59
P313	3,25	2,25	3,45	2,44	3,14	2,18	2,96	2,87	2,26	1,97	3,08	2,16	3,28	2,19	4,27	1,99	2,25
P314	3,25	3,40	2,34	3,68	3,14	2,18	1,94	2,87	3,31	1,97	3,08	2,16	4,39	3,17	3,14	3,00	2,25
P315	4,49	3,40	1,00	3,68	4,37	3,22	2,96	2,87	4,47	4,46	3,08	2,16	2,23	3,17	3,14	3,00	3,34
P316	2,14	3,40	1,00	2,44	2,06	3,22	4,21	1,00	3,31	3,08	2,15	2,16	2,23	3,17	3,14	4,27	2,25
P317	3,25	4,64	2,34	3,68	4,37	3,22	2,96	3,97	4,47	4,46	1,00	4,25	4,39	4,20	3,14	3,00	4,59
P318	3,25	3,40	2,34	3,68	3,14	4,31	2,96	3,97	4,47	4,46	4,07	3,16	3,28	2,19	4,27	3,00	4,59
P319	4,49	3,40	3,45	3,68	4,37	2,18	4,21	3,97	2,26	4,46	3,08	3,16	3,28	2,19	3,14	3,00	4,59
P320	3,25	2,25	1,00	2,44	4,37	2,18	1,94	2,87	2,26	4,46	4,07	3,16	2,23	2,19	4,27	4,27	4,59
P321	2,14	3,40	3,45	3,68	3,14	3,22	1,94	2,03	3,31	3,08	3,08	2,16	3,28	3,17	2,14	3,00	3,34
P322	4,49	4,64	1,00	2,44	3,14	4,31	4,21	3,97	2,26	4,46	1,00	4,25	4,39	4,20	4,27	4,27	4,59
P323	2,14	3,40	1,00	3,68	2,06	2,18	2,96	2,87	1,00	4,46	1,00	4,25	4,39	2,19	4,27	4,27	2,25
P324	3,25	2,25	2,34	3,68	2,06	2,18	1,94	2,87	2,26	3,08	3,08	2,16	3,28	2,19	2,14	1,99	3,34
P325	3,25	2,25	3,45	3,68	2,06	2,18	2,96	2,03	3,31	1,97	2,15	3,16	2,23	2,19	2,14	3,00	3,34
P326	4,49	3,40	2,34	3,68	3,14	3,22	4,21	3,97	4,47	4,46	3,08	3,16	3,28	3,17	3,14	3,00	4,59
P327	2,14	3,40	1,00	2,44	2,06	3,22	4,21	1,00	3,31	3,08	2,15	2,16	2,23	3,17	3,14	4,27	2,25
P328	3,25	2,25	1,00	3,68	4,37	2,18	2,96	3,97	2,26	3,08	2,15	2,16	3,28	2,19	3,14	1,00	4,59
P329	3,25	4,64	2,34	3,68	3,14	3,22	4,21	3,97	4,47	4,46	3,08	3,16	3,28	2,19	3,14	4,27	4,59
P330	3,25	4,64	2,34	2,44	3,14	2,18	2,96	2,03	2,26	3,08	2,15	1,00	2,23	2,19	4,27	3,00	3,34
P331	3,25	2,25	2,34	2,44	2,06	3,22	2,96	2,03	4,47	4,46	3,08	3,16	3,28	2,19	2,14	3,00	2,25

Siswa SMA	Jenis stresor (Penyebab stres)																
	Frustasi					Konflik		Tekanan				Perubahan			Pemaksaan diri		
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17
P332	3,25	3,40	2,34	2,44	2,06	2,18	1,94	3,97	4,47	4,46	3,08	3,16	3,28	2,19	3,14	1,99	4,59
P333	3,25	2,25	1,00	2,44	4,37	1,00	2,96	3,97	4,47	3,08	4,07	3,16	4,39	4,20	2,14	1,99	4,59
P334	2,14	3,40	1,00	3,68	3,14	3,22	2,96	2,87	2,26	3,08	3,08	2,16	2,23	2,19	3,14	3,00	3,34
P335	4,49	3,40	3,45	4,89	4,37	4,31	4,21	3,97	3,31	4,46	3,08	2,16	3,28	3,17	4,27	3,00	3,34
P336	3,25	3,40	2,34	3,68	3,14	2,18	2,96	2,87	2,26	3,08	3,08	3,16	3,28	3,17	3,14	3,00	4,59
P337	2,14	3,40	1,00	3,68	2,06	1,00	2,96	2,87	3,31	3,08	4,07	3,16	3,28	2,19	4,27	1,99	3,34
P338	4,49	4,64	1,00	3,68	3,14	2,18	2,96	3,97	3,31	4,46	4,07	4,25	4,39	4,20	3,14	3,00	4,59
P339	2,14	3,40	1,00	2,44	3,14	2,18	2,96	2,03	2,26	4,46	2,15	3,16	3,28	3,17	3,14	4,27	3,34
P340	3,25	4,64	2,34	3,68	3,14	2,18	2,96	3,97	4,47	4,46	3,08	2,16	3,28	2,19	3,14	4,27	4,59
P341	2,14	3,40	1,00	1,00	2,06	2,18	4,21	2,03	3,31	3,08	1,00	1,00	1,00	1,00	3,14	4,27	3,34
P342	4,49	3,40	1,00	3,68	2,06	2,18	2,96	2,03	3,31	1,97	2,15	1,00	1,00	2,19	3,14	4,27	2,25
P343	3,25	3,40	1,00	2,44	3,14	3,22	2,96	2,87	3,31	3,08	3,08	3,16	2,23	2,19	2,14	1,99	3,34
P344	3,25	3,40	1,00	2,44	3,14	3,22	4,21	2,87	2,26	3,08	2,15	3,16	3,28	2,19	3,14	3,00	3,34
P345	2,14	2,25	1,00	3,68	2,06	2,18	4,21	3,97	4,47	4,46	2,15	2,16	2,23	2,19	2,14	3,00	3,34
P346	4,49	3,40	3,45	3,68	3,14	3,22	4,21	3,97	3,31	4,46	2,15	3,16	3,28	3,17	3,14	4,27	4,59
P347	3,25	3,40	3,45	2,44	3,14	3,22	2,96	3,97	4,47	4,46	4,07	2,16	2,23	2,19	4,27	4,27	4,59
P348	3,25	3,40	2,34	3,68	3,14	2,18	2,96	2,03	4,47	4,46	2,15	2,16	2,23	2,19	2,14	3,00	4,59
P349	3,25	2,25	1,00	2,44	3,14	3,22	2,96	3,97	4,47	4,46	3,08	2,16	3,28	3,17	3,14	3,00	3,34
P350	3,25	2,25	2,34	3,68	2,06	2,18	2,96	2,87	3,31	3,08	2,15	2,16	2,23	2,19	3,14	3,00	3,34
P351	3,25	3,40	1,00	2,44	3,14	1,00	1,00	2,87	2,26	4,46	2,15	2,16	3,28	2,19	4,27	4,27	4,59
P352	3,25	3,40	3,45	3,68	3,14	3,22	4,21	3,97	3,31	3,08	2,15	3,16	4,39	3,17	2,14	4,27	4,59

Siswa SMA	Jenis stresor (Penyebab stres)																
	Frustasi					Konflik		Tekanan				Perubahan			Pemakaian diri		
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17
P353	3,25	4,64	2,34	3,68	3,14	3,22	1,00	2,03	4,47	4,46	2,15	2,16	2,23	2,19	4,27	4,27	4,59
P354	4,49	4,64	2,34	2,44	4,37	2,18	2,96	3,97	4,47	4,46	3,08	2,16	3,28	2,19	2,14	4,27	4,59
P355	3,25	3,40	2,34	3,68	3,14	3,22	4,21	2,87	4,47	4,46	3,08	2,16	2,23	2,19	3,14	4,27	4,59
P356	3,25	4,64	2,34	3,68	3,14	3,22	2,96	2,87	3,31	4,46	2,15	3,16	3,28	3,17	3,14	3,00	3,34
P357	2,14	3,40	1,00	2,44	2,06	3,22	2,96	2,87	3,31	4,46	2,15	3,16	3,28	3,17	4,27	3,00	2,25
P358	3,25	3,40	2,34	2,44	3,14	3,22	2,96	2,87	3,31	3,08	2,15	2,16	3,28	3,17	3,14	3,00	3,34
P359	2,14	4,64	3,45	2,44	1,00	3,22	4,21	1,00	1,00	3,08	3,08	4,25	4,39	4,20	4,27	4,27	1,00
P360	3,25	3,40	1,00	2,44	3,14	2,18	4,21	2,87	2,26	3,08	1,00	2,16	2,23	2,19	2,14	3,00	3,34
Rata-rata	3,20	3,23	1,86	3,11	3,00	2,72	3,06	3,02	3,34	3,73	2,53	2,78	2,96	2,70	2,98	3,34	3,55

(Lanjutan)

Reaksi terhadap stresor																		TOTAL	Keterangan				
Fisiologis										Emosional				Tingkah laku				Kognitif					
Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39		
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	2,86	1,00	1,00	2,76	2,88	2,03	4,10	2,11	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	2,67	3,24	4,27	102,75	Moderate
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,04	2,88	3,00	2,92	1,00	2,93	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	3,24	3,14	86,15	Moderate	
1,00	2,19	1,00	1,00	2,42	1,00	1,00	1,00	2,76	2,88	2,03	1,98	1,00	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	3,14	82,28	Rendah	
1,00	3,20	2,15	3,72	1,00	2,86	1,00	2,22	2,76	3,93	4,19	4,10	1,00	2,93	2,06	2,41	2,70	1,00	2,14	1,00	2,17	3,14	105,06	Moderate
1,00	3,20	1,00	1,92	1,00	2,05	1,00	2,22	1,00	2,88	4,19	1,98	2,11	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	1,00	2,15	83,77	Moderate	
1,00	4,31	3,91	3,72	4,05	2,05	1,00	1,00	3,67	2,02	4,19	2,92	1,00	4,01	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	3,24	3,14	98,36	Moderate	

Reaksi terhadap stresor																				TOTAL	Keterangan		
Fisiologis										Emosional				Tingkah laku				Kognitif					
Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39		
1,00	2,19	1,00	3,72	1,00	1,00	1,00	1,00	2,76	2,88	3,00	1,00	2,88	2,04	1,00	2,41	1,00	1,00	2,14	1,00	2,17	2,15	93,25	Moderate
3,98	2,19	1,00	1,92	1,00	1,00	3,09	1,00	1,00	1,00	2,03	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	60,88	Rendah
2,21	3,20	2,15	1,92	2,42	2,86	1,00	1,00	1,00	2,02	2,03	1,98	2,11	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	2,17	2,15	87,68	Moderate
2,21	2,19	1,00	2,67	1,00	2,05	1,00	1,00	1,00	2,03	2,92	1,00	2,04	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	2,67	3,24	3,14	96,03	Moderate
1,00	2,19	2,98	1,92	1,00	2,05	1,00	2,22	2,04	2,02	3,00	1,98	1,00	4,01	3,96	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	2,17	2,15	90,87	Moderate
2,21	1,00	2,98	1,00	1,00	2,05	2,27	1,00	1,00	2,02	1,00	1,00	1,00	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	2,17	3,14	72,91	Rendah
2,21	3,20	2,15	2,67	1,00	2,86	1,00	1,00	1,00	2,02	2,03	2,92	1,00	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	2,17	2,15	91,64	Moderate
3,08	3,20	3,91	1,92	1,00	1,00	1,00	2,91	1,00	2,02	2,03	4,10	1,00	1,00	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,41	4,27	99,61	Moderate
1,00	2,19	2,15	2,67	1,00	1,00	2,27	1,00	2,76	2,88	3,00	4,10	2,11	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	1,00	2,15	96,92	Moderate
3,08	3,20	2,98	2,67	3,16	2,86	1,00	2,22	2,76	3,93	4,19	2,92	2,11	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	2,93	3,60	4,41	3,14	118,34	Tinggi
2,21	2,19	1,00	1,00	1,00	2,86	2,27	2,91	1,00	2,88	3,00	2,92	2,11	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	3,60	4,41	4,27	96,80	Moderate
2,21	3,20	2,98	3,72	2,42	3,84	1,00	2,22	1,00	2,88	2,03	1,98	2,11	2,93	2,06	2,41	1,00	1,00	2,93	3,60	2,17	2,15	101,11	Moderate
1,00	2,19	1,00	2,67	1,00	2,05	1,00	1,00	2,76	2,88	3,00	2,92	2,11	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	3,14	96,43	Moderate
1,00	1,00	1,00	1,92	3,16	2,05	1,00	1,00	1,00	2,03	1,98	1,00	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	2,17	2,15	73,32	Rendah
3,08	4,31	2,15	2,67	1,00	1,00	4,08	2,91	2,76	2,88	4,19	4,10	3,74	2,93	2,94	2,41	1,00	1,00	3,81	3,60	4,41	4,27	135,13	Tinggi
1,00	4,31	2,15	1,92	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,02	3,00	1,98	2,88	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	3,24	3,14	86,13	Moderate
1,00	3,20	1,00	3,72	3,16	2,05	2,27	2,22	3,67	3,93	4,19	2,92	2,11	2,04	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	3,24	4,27	103,15	Moderate
1,00	4,31	2,98	2,67	1,00	1,00	1,00	1,00	2,76	3,93	3,00	2,92	2,88	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	3,24	3,14	112,07	Moderate
2,21	3,20	2,98	2,67	1,00	2,86	1,00	1,00	3,67	2,02	3,00	2,92	2,88	2,04	2,94	1,00	1,00	1,00	2,93	2,67	4,41	4,27	101,11	Moderate
2,21	3,20	2,15	2,67	1,00	2,86	1,00	1,00	1,00	2,02	3,00	2,92	2,11	2,04	2,94	2,41	1,00	1,00	2,14	1,99	2,17	2,15	95,66	Moderate
1,00	3,20	1,00	3,72	1,00	2,86	1,00	2,22	1,00	2,02	3,00	1,98	2,11	4,01	2,06	3,09	1,00	1,00	3,81	3,60	2,17	4,27	99,11	Moderate

Reaksi terhadap stresor																				TOTAL	Keterangan		
Fisiologis										Emosional				Tingkah laku					Kognitif				
Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39		
1,00	4,31	2,98	2,67	1,00	2,05	1,00	2,22	1,00	1,00	4,19	2,92	3,74	1,00	2,06	3,09	1,00	1,00	2,93	1,00	4,41	4,27	103,53	Moderate
1,00	4,31	2,98	2,67	1,00	2,05	3,09	2,22	2,04	3,93	4,19	2,92	2,11	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	2,93	3,60	3,24	3,14	108,80	Moderate
3,08	4,31	2,15	2,67	1,00	2,86	1,00	2,91	2,04	3,93	3,00	2,92	2,11	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	3,60	3,24	4,27	104,56	Moderate
1,00	3,20	2,15	2,67	1,00	3,84	3,09	1,00	2,04	2,88	4,19	2,92	2,88	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	2,17	3,14	98,81	Moderate
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,88	3,00	2,92	1,00	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	3,14	85,76	Moderate
2,21	3,20	2,15	1,92	2,42	2,05	1,00	2,22	1,00	2,02	3,00	2,92	1,00	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	2,17	3,14	93,46	Moderate
3,08	3,20	3,91	3,72	2,42	2,05	2,27	1,00	3,67	2,02	4,19	2,92	2,88	4,01	2,06	1,00	1,00	1,00	3,81	3,60	2,17	4,27	100,75	Moderate
2,21	2,19	1,00	1,00	1,00	2,05	1,00	2,22	2,76	2,02	3,00	2,92	2,11	1,00	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	4,41	4,27	89,43	Moderate
1,00	2,19	1,00	1,92	1,00	2,05	1,00	1,00	2,76	1,00	4,19	1,98	1,00	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	2,17	3,14	84,28	Moderate
1,00	3,20	1,00	1,00	2,42	2,86	2,27	2,22	1,00	2,88	3,00	4,10	1,00	2,93	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	4,41	4,27	85,43	Moderate
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	2,86	1,00	2,22	2,04	1,00	4,19	1,98	2,88	4,01	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	3,24	2,15	94,15	Moderate
2,21	4,31	2,98	2,67	3,16	3,84	3,09	2,91	2,76	1,00	3,00	2,92	2,11	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	2,67	3,24	3,14	108,87	Moderate
2,21	4,31	3,91	3,72	1,00	3,84	2,27	2,22	3,67	3,93	4,19	4,10	3,74	4,01	3,96	1,00	1,00	1,00	3,81	1,00	4,41	4,27	133,86	Tinggi
1,00	2,19	1,00	1,92	1,00	1,00	1,00	2,04	3,93	4,19	4,10	2,88	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	2,93	1,99	2,17	2,15	99,34	Moderate
1,00	2,19	2,15	3,72	1,00	2,86	1,00	1,00	2,04	2,88	4,19	2,92	1,00	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	3,14	97,09	Moderate
1,00	2,19	1,00	2,67	1,00	1,00	1,00	2,04	3,93	3,00	1,00	1,00	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	3,24	3,14	83,70	Moderate
1,00	2,19	2,15	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,93	2,03	2,92	1,00	2,93	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	2,17	4,27	88,10	Moderate	
2,21	2,19	2,15	2,67	1,00	1,00	1,00	2,76	2,02	4,19	2,92	2,11	2,04	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	4,41	4,27	97,09	Moderate
1,00	4,31	2,98	2,67	1,00	2,86	4,08	3,76	2,04	2,88	4,19	4,10	3,74	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	2,93	3,60	1,00	1,00	122,64	Tinggi
1,00	4,31	2,98	3,72	1,00	1,00	1,00	2,04	2,02	3,00	1,98	3,74	2,04	2,94	2,41	1,00	1,00	2,93	3,60	3,24	2,15	91,69	Moderate	
1,00	1,00	2,98	2,67	1,00	2,86	1,00	1,00	2,04	2,88	3,00	4,10	1,00	4,01	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	3,24	4,27	90,95	Moderate

Reaksi terhadap stresor																				TOTAL	Keterangan		
Fisiologis										Emosional				Tingkah laku				Kognitif					
Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39		
3,08	3,20	3,91	2,67	1,00	2,86	2,27	2,22	2,04	2,02	3,00	4,10	2,11	2,93	2,06	2,41	1,00	1,00	2,14	2,67	4,41	3,14	107,71	Moderate
3,98	3,20	2,98	1,92	2,42	2,86	2,27	2,22	2,76	2,02	3,00	4,10	2,11	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	3,14	113,44	Moderate
1,00	2,19	1,00	2,67	1,00	2,86	2,27	1,00	1,00	2,88	3,00	2,92	2,11	4,01	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	3,24	3,14	98,47	Moderate
1,00	4,31	1,00	1,00	1,00	2,05	1,00	1,00	2,04	2,88	3,00	2,92	1,00	1,00	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,24	2,15	94,43	Moderate
3,08	4,31	2,98	1,92	2,42	2,86	1,00	2,22	2,76	2,88	3,00	2,92	2,88	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	3,60	3,24	2,15	107,85	Moderate
2,21	3,20	2,98	1,92	1,00	2,86	1,00	1,00	2,76	2,02	3,00	2,92	2,11	1,00	2,94	2,41	1,00	1,00	2,14	3,60	2,17	3,14	95,51	Moderate
2,21	3,20	2,15	1,92	1,00	2,05	2,27	1,00	2,76	2,02	3,00	2,92	2,88	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	2,17	2,15	100,36	Moderate
1,00	2,19	2,15	1,92	1,00	2,05	2,27	2,91	1,00	3,93	3,00	4,10	2,11	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	2,67	2,17	4,27	93,12	Moderate
1,00	3,20	1,00	2,67	1,00	1,00	1,00	1,00	2,04	3,93	4,19	4,10	1,00	4,01	3,96	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,24	3,14	108,64	Moderate
2,21	2,19	1,00	2,67	1,00	1,00	1,00	2,22	2,04	2,02	3,00	1,98	1,00	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	4,41	4,27	89,49	Moderate
2,21	2,19	2,98	2,67	1,00	2,05	3,09	1,00	2,76	2,02	3,00	2,92	2,11	1,00	2,06	2,41	1,00	1,00	2,14	3,60	3,24	3,14	92,55	Moderate
2,21	3,20	2,15	2,67	2,42	2,86	2,27	3,76	2,04	2,88	4,19	4,10	2,11	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	2,93	1,99	3,24	3,14	116,86	Tinggi
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	2,05	1,00	2,91	1,00	2,02	2,03	1,00	2,88	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,93	3,60	2,17	3,14	72,22	Rendah
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	2,05	1,00	1,00	2,04	1,00	3,00	1,98	2,11	4,01	1,00	2,41	1,00	1,00	2,14	3,60	4,41	4,27	93,35	Moderate
1,00	4,31	2,98	2,67	1,00	1,00	1,00	2,91	2,76	1,00	2,03	1,98	2,11	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	2,67	3,24	3,14	97,94	Moderate
2,21	2,19	1,00	2,67	1,00	1,00	2,27	2,22	1,00	3,93	3,00	2,92	2,11	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	3,24	4,27	109,13	Moderate
2,21	3,20	2,15	2,67	1,00	2,86	1,00	2,91	1,00	2,02	4,19	1,98	1,00	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	4,41	3,14	95,43	Moderate
1,00	4,31	1,00	2,67	2,42	2,86	2,27	1,00	3,67	3,93	4,19	4,10	1,00	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	4,41	2,15	112,54	Moderate
2,21	3,20	2,98	3,72	1,00	2,86	2,27	3,76	2,04	3,93	4,19	2,92	2,88	4,01	3,96	2,41	1,00	1,00	2,14	1,00	3,24	3,14	111,66	Moderate
2,21	4,31	2,15	2,67	1,00	2,86	2,27	2,91	2,04	2,02	4,19	4,10	2,11	4,01	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	4,27	112,51	Moderate
1,00	3,20	2,15	1,92	1,00	1,00	1,00	2,22	1,00	1,00	3,00	2,92	1,00	2,04	2,94	2,41	1,00	1,00	2,14	2,67	2,17	2,15	85,42	Moderate

Reaksi terhadap stresor																				TOTAL	Keterangan		
Fisiologis										Emosional				Tingkah laku				Kognitif					
Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39		
1,00	3,20	1,00	2,67	1,00	1,00	3,09	1,00	2,04	2,02	2,03	2,92	1,00	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	4,27	84,16	Moderate
3,08	3,20	3,91	3,72	3,16	2,86	3,09	2,91	2,76	2,88	4,19	4,10	2,88	2,93	2,94	3,82	2,70	3,29	2,93	1,99	3,24	3,14	128,71	Tinggi
3,08	3,20	2,15	2,67	1,00	2,86	2,27	2,22	2,04	2,88	3,00	2,92	3,74	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	3,81	1,99	2,17	2,15	109,92	Moderate
1,00	4,31	2,15	2,67	2,42	2,05	2,27	2,22	2,76	2,88	4,19	4,10	2,11	4,01	2,94	3,09	1,00	1,00	3,81	1,99	2,17	2,15	105,70	Moderate
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	2,92	1,00	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	2,17	2,15	93,93	Moderate	
2,21	4,31	1,00	3,72	1,00	2,86	1,00	1,00	2,76	3,93	4,19	4,10	2,88	4,01	2,94	2,41	1,00	1,00	2,93	1,99	3,24	3,14	116,27	Tinggi
1,00	4,31	1,00	3,72	1,00	3,84	1,00	3,76	3,67	2,88	2,03	4,10	2,11	2,93	1,00	3,82	3,72	1,00	2,93	1,99	3,24	3,14	116,77	Tinggi
1,00	2,19	2,98	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,04	2,02	2,03	2,92	2,11	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,17	2,15	78,80	Rendah
3,08	3,20	2,15	1,00	1,00	2,05	2,27	1,00	1,00	1,00	3,00	2,92	2,11	2,93	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	2,17	2,15	86,24	Moderate
3,08	4,31	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,88	4,19	1,98	3,74	2,93	3,96	2,41	1,00	1,00	3,81	1,00	4,41	4,27	111,61	Moderate
3,08	3,20	3,91	2,67	1,00	2,05	3,09	1,00	3,67	2,88	4,19	4,10	3,74	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	3,24	4,27	123,70	Tinggi
3,08	3,20	2,15	2,67	1,00	2,86	3,09	1,00	3,67	1,00	4,19	1,98	3,74	4,01	3,96	1,00	1,00	1,00	2,14	3,60	2,17	4,27	106,16	Moderate
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,22	1,00	2,02	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	2,17	2,15	60,48	Rendah
1,00	3,20	2,15	1,00	1,00	2,05	2,27	2,22	2,76	2,88	3,00	1,98	2,11	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	4,27	93,15	Moderate
1,00	4,31	3,91	2,67	1,00	1,00	1,00	1,00	3,67	3,93	4,19	4,10	3,74	4,01	3,96	3,82	3,72	1,00	3,81	1,00	2,17	1,00	126,53	Tinggi
3,08	2,19	2,15	1,92	1,00	2,86	2,27	2,91	1,00	2,02	2,03	4,10	2,88	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	3,24	3,14	105,51	Moderate
2,21	4,31	1,00	3,72	1,00	2,05	1,00	1,00	2,76	2,88	4,19	4,10	2,11	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	2,67	3,24	4,27	105,37	Moderate
3,08	3,20	1,00	1,00	1,00	2,05	1,00	1,00	2,76	1,00	3,00	2,92	2,88	1,00	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	2,17	2,15	91,78	Moderate
2,21	3,20	1,00	1,92	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,02	1,00	2,92	2,11	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	1,00	1,00	81,29	Rendah
2,21	3,20	2,15	1,00	1,00	2,05	1,00	2,91	1,00	2,02	2,03	2,92	2,11	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	3,24	3,14	98,09	Moderate
2,21	3,20	1,00	1,92	1,00	1,00	1,00	2,91	1,00	2,02	4,19	1,98	1,00	2,93	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,14	74,74	Rendah	

Reaksi terhadap stresor																				TOTAL	Keterangan		
Fisiologis										Emosional				Tingkah laku				Kognitif					
Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39		
2,21	3,20	2,15	2,67	2,42	2,05	3,09	2,22	2,76	2,88	2,03	2,92	2,11	2,93	1,00	2,41	1,00	1,00	2,14	1,99	2,17	3,14	99,07	Moderate
1,00	2,19	2,15	2,67	1,00	2,05	1,00	1,00	3,67	2,02	2,03	2,92	1,00	2,04	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	4,41	4,27	104,81	Moderate
1,00	1,00	2,15	1,92	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	1,00	2,11	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	67,66	Rendah
1,00	4,31	2,15	1,00	1,00	2,86	1,00	3,76	3,67	2,88	4,19	2,92	3,74	2,04	2,94	3,09	1,00	1,00	3,81	2,67	4,41	2,15	123,58	Tinggi
3,08	4,31	2,98	3,72	1,00	3,84	2,27	3,76	2,04	3,93	4,19	4,10	3,74	2,93	3,96	1,00	2,70	1,00	2,93	2,67	3,24	2,15	128,83	Tinggi
1,00	3,20	2,15	2,67	1,00	2,86	3,09	1,00	3,67	2,88	3,00	2,92	1,00	2,93	1,00	1,00	1,00	1,00	2,93	3,60	4,41	4,27	98,96	Moderate
1,00	2,19	2,15	2,67	1,00	2,86	1,00	2,22	2,76	2,88	3,00	2,92	2,88	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	3,24	3,14	101,84	Moderate
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	2,05	1,00	1,00	2,76	3,93	4,19	2,92	1,00	4,01	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	3,24	3,14	100,88	Moderate
3,08	3,20	2,15	2,67	2,42	2,86	2,27	2,22	3,67	2,02	4,19	4,10	2,88	4,01	3,96	1,00	2,70	1,00	2,14	3,60	2,17	1,00	124,38	Tinggi
1,00	2,19	2,15	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,04	2,02	2,03	1,00	2,11	2,04	1,00	2,41	1,00	1,00	1,00	1,99	2,17	2,15	70,56	Rendah
3,08	4,31	2,15	3,72	2,42	3,84	3,09	3,76	2,04	3,93	4,19	4,10	3,74	2,93	2,94	2,41	1,00	1,00	2,93	3,60	4,41	4,27	133,83	Tinggi
1,00	4,31	2,98	3,72	2,42	3,84	1,00	3,76	1,00	3,93	4,19	4,10	3,74	4,01	1,00	1,00	1,00	1,00	3,81	3,60	4,41	4,27	131,44	Tinggi
2,21	4,31	2,98	3,72	2,42	2,05	3,09	2,91	2,04	2,88	3,00	2,92	2,88	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	2,93	3,60	3,24	3,14	112,87	Moderate
3,98	4,31	2,15	3,72	1,00	2,86	2,27	1,00	2,04	2,88	4,19	4,10	3,74	2,04	3,96	2,41	1,00	1,00	2,93	1,99	3,24	3,14	119,60	Tinggi
2,21	2,19	2,15	1,00	1,00	2,86	1,00	2,91	2,04	2,88	3,00	2,92	2,11	2,93	2,06	2,41	1,00	1,00	2,14	1,99	3,24	3,14	89,86	Moderate
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,88	3,00	2,92	1,00	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	3,14	85,76	Moderate
1,00	2,19	2,15	1,92	1,00	2,05	1,00	2,22	2,04	2,88	2,03	1,98	2,11	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	2,17	2,15	83,19	Moderate
2,21	3,20	1,00	3,72	1,00	2,05	1,00	1,00	2,76	2,02	3,00	2,92	1,00	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	2,67	2,17	3,14	94,84	Moderate
1,00	3,20	1,00	1,92	1,00	2,05	3,09	2,22	2,04	2,02	3,00	2,92	1,00	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,24	2,15	85,93	Moderate
2,21	3,20	1,00	3,72	1,00	2,05	1,00	2,91	2,04	2,88	3,00	2,92	2,11	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	2,67	2,17	3,14	102,23	Moderate
2,21	3,20	2,98	2,67	1,00	1,00	1,00	2,22	2,04	3,93	4,19	1,98	2,11	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	2,67	3,24	3,14	96,03	Moderate

Reaksi terhadap stresor																				TOTAL	Keterangan		
Fisiologis										Emosional				Tingkah laku				Kognitif					
Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39		
2,21	3,20	2,15	3,72	1,00	3,84	2,27	1,00	1,00	3,93	3,00	4,10	1,00	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	1,00	3,14	107,07	Moderate
1,00	3,20	2,15	2,67	1,00	1,00	1,00	2,91	1,00	1,00	2,03	1,98	1,00	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	3,24	4,27	83,07	Moderate
2,21	3,20	1,00	2,67	3,16	2,05	2,27	1,00	3,67	2,88	3,00	2,92	2,88	2,93	2,06	3,09	1,00	1,00	2,93	2,67	3,24	3,14	105,48	Moderate
3,98	3,20	2,98	1,00	1,00	2,86	1,00	1,00	1,00	2,02	4,19	2,92	2,88	1,00	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	3,24	3,14	89,81	Moderate
2,21	3,20	1,00	1,00	1,00	1,00	2,27	1,00	2,04	2,02	2,03	1,00	2,11	1,00	2,06	1,00	1,00	1,00	2,93	1,99	2,17	3,14	78,87	Rendah
2,21	4,31	2,98	3,72	2,42	2,86	1,00	1,00	1,00	2,02	3,00	1,98	1,00	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	2,17	3,14	91,84	Moderate
1,00	2,19	1,00	2,67	1,00	2,86	2,27	2,91	2,04	2,88	3,00	2,92	2,11	2,93	2,94	2,41	1,00	1,00	2,93	1,99	3,24	4,27	101,25	Moderate
3,08	4,31	2,15	3,72	3,16	2,86	2,27	1,00	3,67	3,93	4,19	2,92	2,88	2,93	1,00	1,00	1,00	1,00	2,93	1,99	2,17	2,15	108,98	Moderate
3,08	3,20	2,15	1,92	2,42	2,86	2,27	1,00	2,76	3,93	4,19	4,10	3,74	4,01	3,96	2,41	3,10	1,00	3,81	1,00	3,24	4,27	123,06	Tinggi
1,00	4,31	1,00	2,67	1,00	3,84	3,09	1,00	3,67	3,93	4,19	2,92	1,00	2,93	1,00	1,00	1,00	3,29	1,00	2,67	4,41	4,27	109,53	Moderate
2,21	4,31	2,98	1,92	1,00	2,05	3,09	1,00	2,04	2,02	4,19	4,10	2,11	4,01	2,94	2,41	1,00	3,29	2,14	3,60	4,41	4,27	120,33	Tinggi
2,21	2,19	1,00	3,72	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,02	3,00	4,10	2,11	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,17	4,27	88,68	Moderate
2,21	3,20	1,00	2,67	1,00	1,00	1,00	2,22	1,00	2,02	3,00	1,98	2,11	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	2,17	2,15	80,59	Rendah
2,21	3,20	1,00	1,92	1,00	2,05	2,27	1,00	1,00	2,88	3,00	1,98	1,00	2,04	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	2,17	3,14	93,76	Moderate
1,00	3,20	1,00	2,67	1,00	2,86	1,00	1,00	3,67	3,93	2,03	2,92	3,74	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	3,81	2,67	3,24	3,14	91,41	Moderate
2,21	4,31	2,15	3,72	2,42	3,84	2,27	2,22	2,04	2,02	4,19	4,10	2,11	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	4,27	108,04	Moderate
1,00	2,19	2,15	1,92	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,88	3,00	1,00	1,00	2,93	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,41	4,27	72,36	Rendah
2,21	3,20	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,03	2,92	1,00	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,24	2,15	79,05	Rendah
2,21	4,31	2,98	1,92	2,42	3,84	2,27	2,91	2,04	3,93	4,19	4,10	2,88	2,93	2,06	2,41	1,00	1,00	2,93	2,67	4,41	2,15	113,89	Moderate
1,00	2,19	2,15	1,00	1,00	2,05	2,27	2,22	1,00	2,88	3,00	2,92	1,00	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	3,24	4,27	85,54	Moderate
2,21	3,20	2,15	2,67	1,00	2,86	1,00	1,00	2,76	2,02	3,00	2,92	3,74	2,93	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	2,17	2,15	92,35	Moderate

Reaksi terhadap stresor																				TOTAL	Keterangan		
Fisiologis										Emosional				Tingkah laku				Kognitif					
Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39		
1,00	3,20	2,15	3,72	3,16	2,05	1,00	1,00	3,67	3,93	1,00	4,10	3,74	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,24	4,27	90,39	Moderate
1,00	3,20	1,00	1,92	1,00	1,00	1,00	1,00	2,76	3,93	3,00	2,92	2,11	2,04	1,00	1,00	1,00	3,29	1,00	3,60	2,17	4,27	96,46	Moderate
3,98	3,20	1,00	1,92	1,00	1,00	1,00	1,00	2,04	1,00	3,00	4,10	2,11	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	2,93	1,00	2,17	3,14	102,84	Moderate
2,21	4,31	2,15	2,67	1,00	2,86	1,00	2,91	2,76	2,02	3,00	2,92	3,74	2,04	2,06	2,41	1,00	1,00	2,14	1,00	3,24	3,14	103,47	Moderate
3,08	2,19	2,98	2,67	3,16	2,86	3,09	2,91	2,76	2,88	2,03	2,92	2,88	2,93	2,94	3,09	3,10	1,00	2,93	1,99	2,17	3,14	110,14	Moderate
2,21	2,19	2,15	1,92	1,00	2,05	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	2,92	2,11	2,93	2,06	2,41	1,00	1,00	2,14	1,99	3,24	3,14	91,23	Moderate
2,21	2,19	2,15	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,02	2,03	1,98	1,00	1,00	2,06	2,41	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,15	76,58	Rendah
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,76	1,00	4,19	1,98	2,11	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	3,24	3,14	78,29	Rendah
3,08	4,31	2,98	2,67	3,16	2,86	2,27	2,91	2,04	3,93	3,00	2,92	2,11	2,93	2,94	2,41	1,00	1,00	2,14	2,67	3,24	2,15	112,76	Moderate
1,00	2,19	2,15	1,00	1,00	2,05	1,00	1,00	1,00	2,02	3,00	1,98	1,00	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	2,17	2,15	76,84	Rendah	
1,00	4,31	3,91	3,72	1,00	3,84	4,08	3,76	1,00	3,93	4,19	4,10	1,00	2,04	3,96	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	1,00	2,15	123,95	Tinggi
1,00	4,31	1,00	1,92	1,00	2,05	2,27	1,00	2,76	3,93	4,19	2,92	3,74	4,01	3,96	3,82	1,00	1,00	3,81	1,99	4,41	4,27	121,42	Tinggi
1,00	3,20	1,00	1,00	3,16	1,00	1,00	1,00	1,00	2,88	3,00	2,92	3,74	1,00	2,94	1,00	3,10	1,00	1,00	1,00	3,24	4,27	101,26	Moderate
3,08	2,19	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,04	1,00	3,00	2,92	1,00	2,04	1,00	1,00	2,70	1,00	1,00	2,67	2,17	2,15	75,51	Rendah
2,21	2,19	2,98	2,67	1,00	2,86	1,00	1,00	2,76	2,02	3,00	4,10	2,88	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	2,17	2,15	100,77	Moderate
2,21	4,31	1,00	1,00	1,00	2,05	1,00	1,00	1,00	2,02	1,00	2,92	1,00	2,04	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,24	3,14	84,46	Moderate
1,00	4,31	1,00	2,67	1,00	2,86	1,00	1,00	2,04	3,93	4,19	1,98	1,00	2,04	2,06	3,09	1,00	1,00	2,14	2,67	2,17	4,27	105,16	Moderate
3,98	4,31	3,91	3,72	3,16	3,84	2,27	2,22	1,00	2,88	4,19	4,10	2,88	2,93	3,96	1,00	1,00	1,00	2,14	3,60	4,41	4,27	126,38	Tinggi
2,21	2,19	2,15	1,92	2,42	2,05	2,27	2,22	2,04	2,88	2,03	1,98	2,11	2,04	2,06	2,41	2,70	2,86	2,14	1,99	2,17	2,15	89,82	Moderate
1,00	3,20	2,15	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,76	1,00	2,03	2,92	1,00	1,00	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,24	3,14	86,82	Moderate
3,08	2,19	1,00	1,92	1,00	2,05	1,00	1,00	1,00	1,00	2,03	4,10	2,11	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,24	4,27	99,92	Moderate

Reaksi terhadap stresor																				TOTAL	Keterangan			
Fisiologis										Emosional				Tingkah laku				Kognitif						
Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39			
2,21	3,20	2,15	2,67	1,00	1,00	1,00	1,00	2,04	2,88	4,19	4,10	2,88	4,01	2,94	3,09	1,00	3,29	2,14	2,67	4,41	4,27	113,53	Moderate	
3,98	4,31	2,98	3,72	3,16	3,84	3,09	2,22	3,67	3,93	4,19	4,10	3,74	4,01	3,96	1,00	1,00	1,00	3,81	2,67	4,41	4,27	142,97	Tinggi	
3,08	3,20	1,00	3,72	1,00	2,05	2,27	1,00	1,00	2,88	2,03	4,10	2,11	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	3,24	3,14	103,76	Moderate	
1,00	3,20	1,00	3,72	1,00	1,00	1,00	1,00	2,04	1,00	3,00	4,10	2,11	1,00	2,06	2,41	1,00	1,00	2,14	1,00	3,24	4,27	93,97	Moderate	
2,21	3,20	2,98	2,67	1,00	2,86	3,09	1,00	1,00	2,02	2,03	2,92	2,11	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,24	4,27	97,13	Moderate	
2,21	3,20	2,15	2,67	1,00	2,86	2,27	1,00	2,76	2,02	3,00	4,10	2,88	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	2,67	3,24	3,14	111,70	Moderate	
1,00	3,20	2,15	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,88	3,00	2,92	2,88	2,93	2,94	1,00	3,10	1,00	2,93	1,00	3,24	3,14	102,42	Moderate	
2,21	3,20	2,15	2,67	1,00	2,86	3,09	1,00	2,76	2,02	2,03	4,10	2,11	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	2,17	2,15	91,96	Moderate
2,21	4,31	2,98	3,72	3,16	3,84	3,09	2,22	2,76	3,93	4,19	2,92	2,11	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	2,93	3,60	3,24	3,14	114,49	Moderate	
1,00	3,20	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,92	2,11	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	3,14	83,46	Moderate	
3,08	4,31	2,15	1,92	2,42	2,86	2,27	1,00	2,76	2,02	4,19	4,10	1,00	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	4,27	104,73	Moderate	
2,21	3,20	1,00	1,92	2,42	2,86	3,09	2,22	2,76	3,93	4,19	2,92	2,88	2,04	2,94	1,00	2,70	1,00	1,00	3,60	4,41	4,27	110,33	Moderate	
2,21	1,00	2,15	1,92	1,00	2,05	1,00	2,22	1,00	1,00	1,00	1,98	2,11	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	1,00	2,15	63,37	Rendah
3,08	3,20	2,98	2,67	2,42	2,86	2,27	2,91	2,04	2,88	4,19	2,92	2,11	2,93	2,94	2,41	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	2,17	2,15	106,92	Moderate
1,00	2,19	2,15	2,67	2,42	1,00	2,27	1,00	2,04	2,02	3,00	2,92	2,88	2,93	2,94	2,41	2,70	1,00	2,93	2,67	2,17	2,15	102,77	Moderate	
2,21	3,20	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,04	1,00	3,00	4,10	2,11	4,01	2,06	1,00	1,00	3,29	1,00	1,00	4,41	2,15	104,40	Moderate	
2,21	3,20	2,15	2,67	2,42	2,05	2,27	2,22	2,76	2,88	3,00	2,92	2,11	2,93	2,06	2,41	1,00	1,00	2,14	1,99	3,24	4,27	109,29	Moderate	
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,88	3,00	4,10	2,11	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	4,27	86,60	Moderate		
1,00	2,19	2,15	1,00	1,00	1,00	1,00	2,22	1,00	1,00	2,03	1,00	2,11	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,14	73,18	Rendah	
3,08	4,31	2,15	3,72	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,19	4,10	3,74	4,01	3,96	3,09	1,00	3,29	1,00	1,99	1,00	1,00	111,70	Moderate	
2,21	4,31	2,98	3,72	1,00	3,84	3,09	1,00	3,67	3,93	4,19	4,10	3,74	4,01	3,96	3,09	1,00	1,00	2,14	1,99	4,41	4,27	137,27	Tinggi	

Reaksi terhadap stresor																				TOTAL	Keterangan		
Fisiologis										Emosional				Tingkah laku				Kognitif					
Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39		
1,00	3,20	2,15	2,67	1,00	1,00	1,00	2,04	1,00	2,03	2,92	2,88	1,00	2,06	1,00	1,00	3,29	2,14	2,67	3,24	4,27	86,86	Moderate	
2,21	3,20	3,91	2,67	2,42	3,84	2,27	1,00	1,00	2,02	4,19	4,10	2,11	1,00	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,41	2,15	108,86	Moderate
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,22	1,00	2,88	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	2,17	2,15	68,90	Rendah
2,21	3,20	2,98	3,72	1,00	2,86	2,27	1,00	2,76	2,88	2,03	4,10	2,88	2,04	2,94	2,41	1,00	1,00	2,93	1,99	4,41	2,15	109,95	Moderate
1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,88	2,03	2,92	1,00	2,93	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,24	3,14	80,09	Rendah	
1,00	3,20	2,15	1,92	1,00	2,05	1,00	1,00	2,04	2,88	4,19	4,10	2,11	2,93	3,96	1,00	1,00	1,00	2,93	2,67	3,24	3,14	114,47	Moderate
2,21	2,19	2,15	2,67	1,00	2,86	2,27	2,22	1,00	2,02	2,03	1,98	2,11	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	2,17	3,14	86,44	Moderate
1,00	2,19	1,00	2,67	2,42	3,84	4,08	2,91	1,00	3,93	4,19	2,92	3,74	2,04	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	3,60	3,24	3,14	109,83	Moderate
1,00	1,00	1,00	2,67	1,00	2,05	1,00	1,00	2,04	1,00	3,00	1,98	2,11	2,93	2,94	2,41	1,00	1,00	1,00	3,60	3,24	4,27	89,05	Moderate
2,21	2,19	1,00	1,92	1,00	1,00	1,00	1,00	2,04	2,02	3,00	1,98	1,00	2,93	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	2,17	2,15	81,71	Rendah
2,21	4,31	2,15	3,72	1,00	3,84	3,09	1,00	2,76	3,93	3,00	4,10	3,74	4,01	3,96	3,82	1,00	1,00	3,81	1,99	4,41	3,14	129,74	Tinggi
2,21	3,20	2,98	1,92	1,00	2,05	2,27	1,00	2,04	2,02	3,00	2,92	1,00	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,24	2,15	87,11	Moderate
1,00	3,20	2,98	2,67	1,00	2,05	2,27	1,00	2,04	2,02	3,00	2,92	1,00	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	2,17	2,15	92,75	Moderate
2,21	4,31	2,98	3,72	1,00	2,05	1,00	1,00	3,67	3,93	3,00	4,10	2,11	4,01	3,96	3,82	1,00	1,00	3,81	1,99	2,17	2,15	112,01	Moderate
1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	1,98	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	1,00	1,00	66,27	Rendah
2,21	3,20	2,15	2,67	2,42	2,05	1,00	1,00	2,04	2,02	4,19	2,92	2,11	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	3,60	2,17	2,15	95,43	Moderate
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,04	2,02	3,00	1,98	1,00	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	2,67	2,17	2,15	82,32	Rendah	
3,08	3,20	2,98	2,67	3,16	2,86	3,09	2,91	2,76	2,88	3,00	2,92	2,88	2,93	2,94	3,09	3,10	3,29	2,93	2,67	3,24	3,14	120,23	Tinggi
1,00	3,20	2,15	2,67	1,00	2,86	2,27	2,22	2,04	2,02	2,03	2,92	2,11	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	2,93	1,99	2,17	4,27	104,18	Moderate
1,00	2,19	1,00	1,92	1,00	2,05	1,00	2,91	1,00	2,02	2,03	2,92	1,00	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	2,67	4,41	4,27	89,33	Moderate	
1,00	4,31	1,00	2,67	1,00	2,05	2,27	2,22	1,00	2,88	4,19	4,10	3,74	4,01	2,94	2,41	1,00	1,00	2,14	1,99	4,41	4,27	113,52	Moderate

Reaksi terhadap stresor																				TOTAL	Keterangan		
Fisiologis										Emosional				Tingkah laku				Kognitif					
Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39		
1,00	2,19	2,15	2,67	1,00	2,05	1,00	2,22	2,04	2,02	3,00	2,92	2,88	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	3,81	1,99	3,24	3,14	93,42	Moderate
1,00	3,20	1,00	3,72	1,00	2,05	1,00	1,00	2,76	2,88	2,03	1,98	2,11	2,93	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	2,17	2,15	82,06	Rendah
1,00	3,20	3,91	2,67	1,00	2,86	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,98	2,88	4,01	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,41	3,14	89,99	Moderate
1,00	2,19	1,00	1,92	1,00	1,00	1,00	2,22	1,00	2,88	3,00	2,92	2,11	2,93	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	85,99	Moderate
1,00	2,19	2,15	2,67	1,00	2,05	1,00	1,00	2,88	3,00	4,10	2,11	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,17	2,15	89,34	Moderate
2,21	4,31	2,15	1,92	1,00	2,05	2,27	1,00	2,04	2,88	3,00	1,98	2,11	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	3,24	3,14	95,27	Moderate
2,21	2,19	2,15	1,92	2,42	2,05	1,00	1,00	2,76	2,02	2,03	2,92	2,11	2,04	2,06	2,41	1,00	1,00	1,00	2,67	2,17	2,15	84,08	Moderate
2,21	2,19	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,76	2,02	2,03	1,98	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	2,17	2,15	63,20	Rendah
2,21	3,20	2,15	1,00	1,00	2,05	2,27	1,00	1,00	2,88	3,00	4,10	3,74	2,04	2,06	2,41	1,00	1,00	2,14	3,60	3,24	3,14	93,55	Moderate
2,21	4,31	3,91	1,00	1,00	2,05	3,09	1,00	3,67	2,88	3,00	4,10	2,11	2,04	2,94	2,41	1,00	1,00	2,93	1,99	2,17	3,14	112,31	Moderate
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	2,05	1,00	1,00	2,02	2,03	2,92	1,00	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,17	2,15	68,80	Rendah	
2,21	3,20	2,98	1,92	2,42	2,86	1,00	2,22	2,76	2,88	4,19	2,92	2,88	2,04	3,96	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	2,15	112,88	Moderate
2,21	3,20	2,98	1,00	1,00	2,05	1,00	1,00	1,00	1,00	2,03	2,92	1,00	1,00	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,24	3,14	80,08	Rendah
2,21	3,20	2,15	2,67	1,00	2,05	1,00	1,00	1,00	2,02	3,00	2,92	2,11	2,04	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	2,67	1,00	2,15	95,96	Moderate
2,21	2,19	2,15	1,92	2,42	2,05	2,27	2,22	2,04	2,02	2,03	1,98	1,00	1,00	1,00	2,41	1,00	1,00	2,14	1,99	2,17	3,14	81,13	Rendah
3,98	4,31	2,15	2,67	3,16	2,86	2,27	2,22	3,67	2,88	3,00	4,10	2,88	2,93	3,96	3,09	1,00	1,00	3,81	2,67	3,24	3,14	126,15	Tinggi
3,98	4,31	3,91	3,72	1,00	3,84	2,27	1,00	3,67	3,93	4,19	4,10	3,74	4,01	3,96	2,41	1,00	1,00	2,93	1,99	3,24	4,27	133,37	Tinggi
1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,02	3,00	2,92	1,00	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,15	70,76	Rendah	
1,00	2,19	1,00	1,92	1,00	1,00	2,27	1,00	2,76	1,00	3,00	2,92	2,11	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	3,14	88,45	Moderate
2,21	4,31	3,91	2,67	2,42	2,86	2,27	2,91	1,00	3,93	3,00	4,10	2,88	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	4,41	4,27	122,11	Tinggi
2,21	2,19	1,00	1,92	1,00	1,00	1,00	1,00	2,04	2,02	2,03	2,92	2,11	1,00	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	3,24	3,14	83,68	Moderate

Reaksi terhadap stresor																				TOTAL	Keterangan		
Fisiologis										Emosional				Tingkah laku				Kognitif					
Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39		
1,00	3,20	1,00	1,92	2,42	2,86	1,00	1,00	2,76	2,02	4,19	2,92	2,88	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	2,93	1,00	2,17	3,14	93,71	Moderate
1,00	3,20	2,15	3,72	2,42	2,86	1,00	1,00	2,76	2,02	4,19	2,92	2,11	4,01	2,94	2,41	1,00	1,00	2,93	2,67	4,41	4,27	113,28	Moderate
2,21	3,20	1,00	2,67	1,00	2,05	1,00	1,00	1,00	2,88	3,00	1,98	2,88	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	3,24	3,14	96,47	Moderate
2,21	4,31	2,98	3,72	1,00	2,86	1,00	3,76	1,00	2,88	3,00	4,10	3,74	2,93	3,96	3,82	3,72	1,00	2,93	3,60	4,41	4,27	131,10	Tinggi
1,00	2,19	1,00	1,92	1,00	2,05	1,00	1,00	2,76	2,88	4,19	2,92	1,00	4,01	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	2,17	2,15	82,94	Moderate
2,21	4,31	2,15	3,72	1,00	2,05	1,00	1,00	2,76	2,88	2,03	2,92	2,88	2,93	3,96	1,00	1,00	1,00	2,93	2,67	3,24	3,14	105,26	Moderate
2,21	4,31	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,22	1,00	1,00	1,00	2,92	2,11	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	4,41	4,27	91,50	Moderate
3,08	4,31	2,98	2,67	3,16	2,86	3,09	1,00	3,67	3,93	4,19	2,92	3,74	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	3,81	3,60	4,41	4,27	129,54	Tinggi
1,00	3,20	1,00	2,67	1,00	2,86	1,00	1,00	3,67	2,02	2,03	2,92	2,88	4,01	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	2,17	4,27	91,30	Moderate
3,08	2,19	2,98	2,67	2,42	2,05	3,09	2,22	2,76	2,88	2,03	2,92	2,11	2,04	2,06	3,09	2,70	2,86	2,93	1,99	3,24	3,14	103,63	Moderate
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	2,86	4,08	1,00	3,67	2,88	4,19	4,10	2,88	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	3,81	1,99	2,17	3,14	101,57	Moderate
2,21	3,20	1,00	1,00	1,00	1,00	2,27	1,00	2,04	2,02	2,03	1,98	2,88	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	2,67	2,17	3,14	78,51	Rendah
1,00	1,00	1,00	1,92	1,00	2,05	1,00	1,00	3,67	1,00	3,00	1,98	2,11	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	2,17	2,15	84,33	Moderate
1,00	2,19	1,00	1,92	1,00	1,00	1,00	2,22	2,04	2,02	4,19	1,00	1,00	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,15	71,22	Rendah
3,08	3,20	2,15	3,72	3,16	2,86	2,27	1,00	2,76	3,93	4,19	4,10	2,11	2,93	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	3,24	4,27	101,21	Moderate
2,21	3,20	2,15	2,67	1,00	2,86	1,00	2,22	1,00	3,93	4,19	4,10	1,00	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	3,14	100,80	Moderate	
1,00	3,20	2,15	2,67	1,00	2,86	1,00	1,00	3,67	1,00	4,19	2,92	2,11	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	1,00	1,00	97,07	Moderate
2,21	4,31	1,00	1,00	4,05	2,86	3,09	1,00	3,67	2,88	3,00	4,10	3,74	4,01	3,96	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	4,41	4,27	125,49	Tinggi
1,00	2,19	1,00	1,92	1,00	1,00	2,27	1,00	1,00	2,88	3,00	1,98	1,00	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	4,27	85,00	Moderate	
3,08	4,31	3,91	1,92	1,00	3,84	2,27	1,00	3,67	3,93	4,19	4,10	2,88	4,01	2,94	2,41	1,00	1,00	2,93	3,60	4,41	4,27	127,60	Tinggi
2,21	2,19	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,04	1,00	2,03	1,98	1,00	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	2,17	2,15	65,29	Rendah	

Reaksi terhadap stresor																				TOTAL	Keterangan			
Fisiologis										Emosional				Tingkah laku				Kognitif						
Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39			
1,00	3,20	1,00	2,67	1,00	1,00	1,00	2,22	2,04	2,88	2,03	1,98	1,00	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	2,17	2,15	79,78	Rendah	
1,00	3,20	2,15	1,00	1,00	2,05	2,27	2,91	2,04	3,93	4,19	1,98	2,88	4,01	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	2,17	3,14	108,53	Moderate	
1,00	2,19	2,15	1,92	1,00	2,05	1,00	1,00	3,67	2,88	3,00	4,10	3,74	4,01	3,96	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	3,24	4,27	110,95	Moderate	
3,08	4,31	2,15	3,72	1,00	2,05	2,27	1,00	3,67	2,88	3,00	4,10	2,11	2,93	1,00	1,00	1,00	1,00	2,93	3,60	3,24	3,14	105,95	Moderate	
1,00	2,19	1,00	2,67	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,92	1,00	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	2,17	2,15	74,66	Rendah	
1,00	2,19	1,00	1,92	3,16	1,00	2,27	2,22	1,00	2,88	3,00	2,92	2,88	4,01	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	3,24	2,15	94,30	Moderate	
3,08	4,31	2,15	2,67	1,00	2,05	1,00	2,22	3,67	3,93	4,19	4,10	3,74	2,04	3,96	1,00	1,00	1,00	3,81	1,00	3,24	3,14	124,42	Tinggi	
1,00	3,20	1,00	2,67	1,00	2,05	1,00	1,00	2,04	2,02	3,00	2,92	1,00	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	2,17	3,14	75,85	Rendah	
1,00	2,19	2,15	1,92	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,88	4,19	4,10	2,11	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,41	4,27	89,59	Moderate	
1,00	4,31	3,91	2,67	1,00	2,05	2,27	1,00	3,67	1,00	2,03	4,10	3,74	1,00	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,17	3,14	108,11	Moderate	
1,00	3,20	1,00	2,67	1,00	1,00	1,00	2,22	2,04	2,88	2,03	1,98	1,00	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	2,17	2,15	79,78	Rendah	
1,00	1,00	2,15	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,04	1,00	3,00	1,98	2,11	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,17	2,15	75,40	Rendah	
1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,04	1,00	2,03	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	2,67	3,24	2,15	77,45	Rendah
2,21	3,20	2,15	3,72	1,00	2,86	1,00	2,22	1,00	2,88	4,19	2,92	2,11	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	2,93	1,00	3,24	2,15	107,02	Moderate	
1,00	2,19	2,98	3,72	1,00	2,05	1,00	2,91	1,00	2,88	1,00	1,98	1,00	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	3,24	2,15	75,37	Rendah	
1,00	4,31	1,00	1,00	2,42	2,05	1,00	1,00	2,04	1,00	4,19	1,00	2,11	4,01	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	2,17	4,27	90,90	Moderate	
1,00	4,31	1,00	3,72	2,42	2,86	1,00	1,00	2,02	4,19	2,92	3,74	4,01	2,06	2,41	1,00	1,00	3,81	1,00	4,41	4,27	118,90	Tinggi		
1,00	2,19	1,00	1,92	1,00	2,05	1,00	1,00	2,76	2,88	4,19	2,92	1,00	4,01	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	2,17	2,15	82,94	Moderate	
3,98	3,20	2,98	1,92	1,00	3,84	1,00	2,91	3,67	3,93	3,00	4,10	2,88	2,04	2,94	2,41	1,00	1,00	2,14	1,99	3,24	3,14	121,51	Tinggi	
1,00	3,20	1,00	2,67	1,00	1,00	1,00	2,22	2,04	2,88	2,03	1,98	1,00	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	2,17	2,15	79,78	Rendah	
3,08	3,20	2,15	3,72	1,00	2,05	2,27	2,91	2,04	3,93	2,03	4,10	2,88	2,93	1,00	1,00	1,00	1,00	2,93	3,60	4,41	4,27	109,24	Moderate	

Reaksi terhadap stresor																				TOTAL	Keterangan			
Fisiologis										Emosional				Tingkah laku				Kognitif						
Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39			
2,21	4,31	2,15	1,92	2,42	2,05	2,27	2,22	3,67	3,93	3,00	2,92	2,11	2,04	2,06	2,41	1,00	1,00	2,14	2,67	2,17	2,15	103,39	Moderate	
2,21	4,31	2,15	3,72	1,00	3,84	1,00	1,00	3,67	3,93	4,19	2,92	2,88	4,01	3,96	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	3,24	3,14	124,76	Tinggi	
2,21	3,20	1,00	1,92	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,02	2,03	1,98	1,00	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	1,00	1,00	78,43	Rendah	
2,21	3,20	2,98	3,72	1,00	3,84	2,27	2,91	1,00	3,93	3,00	4,10	2,88	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	2,67	3,24	3,14	110,83	Moderate	
1,00	3,20	1,00	2,67	2,42	2,86	3,09	1,00	3,67	3,93	4,19	4,10	2,11	4,01	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	4,41	4,27	117,35	Tinggi	
1,00	2,19	1,00	1,92	2,42	2,86	1,00	1,00	1,00	2,88	3,00	2,92	2,11	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	2,93	1,00	2,17	2,15	103,18	Moderate	
2,21	3,20	1,00	1,00	1,00	1,00	2,27	2,22	2,04	2,88	3,00	2,92	1,00	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	3,24	3,14	96,10	Moderate	
1,00	3,20	1,00	1,92	1,00	2,05	2,27	1,00	2,04	1,00	3,00	4,10	2,11	4,01	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	3,60	3,24	3,14	90,74	Moderate	
1,00	4,31	1,00	3,72	1,00	1,00	2,27	2,91	1,00	3,93	4,19	4,10	1,00	4,01	3,96	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	3,24	2,15	107,19	Moderate	
2,21	3,20	1,00	2,67	1,00	2,05	1,00	1,00	2,04	1,00	3,00	4,10	1,00	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	3,24	4,27	104,30	Moderate	
3,98	3,20	3,91	2,67	2,42	2,86	2,27	2,22	2,04	2,88	4,19	4,10	3,74	4,01	3,96	3,09	3,10	1,00	2,93	2,67	2,17	2,15	125,65	Tinggi	
2,21	3,20	2,15	2,67	2,42	1,00	1,00	1,00	2,76	2,02	2,03	1,98	1,00	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	2,17	3,14	84,12	Moderate	
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,03	1,00	1,00	2,93	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	3,24	4,27	79,07	Rendah	
3,98	4,31	3,91	3,72	1,00	3,84	1,00	3,76	3,67	2,88	4,19	4,10	3,74	1,00	2,94	3,82	1,00	1,00	3,81	3,60	3,24	3,14	134,26	Tinggi	
3,08	2,19	1,00	2,67	1,00	1,00	1,00	2,22	1,00	2,02	2,03	2,92	3,74	2,04	1,00	2,41	1,00	1,00	2,14	1,00	2,17	4,27	94,51	Moderate	
1,00	3,20	1,00	2,67	1,00	2,86	1,00	1,00	3,67	1,00	3,00	2,92	1,00	2,93	3,96	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,24	3,14	90,02	Moderate	
2,21	3,20	2,15	1,92	2,42	1,00	1,00	2,76	2,02	3,00	2,92	2,88	1,00	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	2,17	1,00	99,34	Moderate	
3,08	4,31	2,98	3,72	1,00	3,84	1,00	3,76	1,00	3,93	4,19	4,10	3,74	4,01	3,96	1,00	1,00	1,00	1,00	3,81	3,60	2,17	2,15	129,34	Tinggi
1,00	3,20	2,15	2,67	1,00	2,05	1,00	3,76	1,00	3,93	4,19	4,10	2,11	1,00	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	4,41	4,27	113,30	Moderate	
2,21	2,19	2,15	1,92	2,42	3,84	2,27	2,91	1,00	2,88	3,00	1,98	2,88	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	2,93	3,60	3,24	4,27	109,81	Moderate	
3,08	4,31	2,15	1,92	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,04	2,02	4,19	2,92	2,88	2,93	2,94	2,41	1,00	1,00	2,93	1,99	2,17	2,15	107,50	Moderate

Reaksi terhadap stresor																				TOTAL	Keterangan				
Fisiologis										Emosional				Tingkah laku				Kognitif							
Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39				
2,21	2,19	2,15	1,92	2,42	2,05	2,27	2,22	2,04	2,02	2,03	1,98	2,11	2,93	2,94	2,41	3,72	1,00	2,93	1,00	3,24	3,14	97,14	Moderate		
2,21	3,20	2,98	3,72	4,05	2,86	1,00	2,22	3,67	2,88	4,19	2,92	2,11	1,00	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	3,60	2,17	4,27	115,77	Tinggi		
3,08	4,31	2,15	3,72	3,16	3,84	2,27	1,00	3,67	2,02	4,19	4,10	3,74	2,04	2,94	2,41	1,00	1,00	2,93	1,00	1,00	2,15	114,21	Moderate		
3,08	4,31	2,98	2,67	1,00	2,05	1,00	1,00	2,76	3,93	3,00	2,92	2,11	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	4,41	4,27	113,04	Moderate		
1,00	2,19	2,15	1,92	1,00	2,05	2,27	1,00	2,04	1,00	3,00	2,92	1,00	4,01	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,15	75,17	Rendah		
1,00	2,19	2,98	1,92	2,42	1,00	2,27	1,00	2,04	2,02	2,03	2,92	1,00	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	2,17	2,15	80,34	Rendah	
2,21	2,19	2,15	1,00	1,00	2,05	2,27	1,00	1,00	1,00	2,03	1,00	2,11	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	67,42	Rendah		
2,21	1,00	2,15	1,92	1,00	2,05	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,92	2,11	1,00	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	3,24	3,14	89,25	Moderate
2,21	4,31	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,88	4,19	4,10	1,00	4,01	3,96	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	4,41	4,27	120,23	Tinggi	
2,21	4,31	3,91	3,72	1,00	3,84	4,08	2,22	2,76	2,02	4,19	4,10	3,74	4,01	3,96	2,41	2,70	1,00	3,81	1,99	4,41	4,27	134,90	Tinggi		
2,21	4,31	2,15	3,72	2,42	3,84	3,09	1,00	3,67	2,02	2,03	2,92	1,00	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	4,41	4,27	106,10	Moderate		
3,08	2,19	2,98	1,92	3,16	2,05	3,09	2,91	2,76	2,02	3,00	1,98	2,11	2,04	2,94	2,41	3,10	3,29	2,14	2,67	2,17	2,15	105,76	Moderate		
1,00	2,19	2,15	2,67	2,42	2,86	2,27	2,22	2,04	2,02	2,03	1,98	2,11	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	2,17	3,14	83,58	Moderate		
1,00	2,19	2,15	2,67	1,00	2,86	2,27	1,00	2,04	2,02	3,00	1,98	1,00	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	2,17	3,14	95,04	Moderate		
2,21	3,20	2,15	2,67	3,16	2,05	3,09	2,22	2,76	2,88	2,03	2,92	2,11	2,93	2,06	3,09	2,70	3,29	2,14	2,67	2,17	3,14	105,14	Moderate		
3,08	4,31	2,98	3,72	1,00	2,05	3,09	1,00	2,04	3,93	4,19	4,10	3,74	2,93	3,96	1,00	1,00	1,00	3,81	1,00	3,24	4,27	128,88	Tinggi		
3,98	4,31	1,00	2,67	1,00	2,05	1,00	2,91	2,04	2,88	3,00	4,10	1,00	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	4,27	98,29	Moderate		
1,00	3,20	1,00	3,72	1,00	2,86	2,27	2,22	2,76	2,02	3,00	4,10	2,11	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,17	1,00	97,16	Moderate		
2,21	3,20	2,15	2,67	2,42	2,86	2,27	2,91	2,04	2,88	2,03	2,92	2,11	2,93	2,94	2,41	3,10	1,00	2,14	2,67	3,24	3,14	103,46	Moderate		
2,21	3,20	1,00	3,72	1,00	2,86	3,09	2,22	2,04	2,02	4,19	4,10	2,88	2,93	2,06	2,41	1,00	1,00	2,93	1,99	2,17	3,14	110,47	Moderate		
2,21	2,19	2,15	1,92	1,00	1,00	2,27	1,00	2,04	2,02	2,03	2,92	2,11	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,17	2,15	84,15	Moderate		

Reaksi terhadap stresor																				TOTAL	Keterangan		
Fisiologis										Emosional				Tingkah laku				Kognitif					
Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39		
2,21	3,20	2,15	2,67	1,00	1,00	1,00	2,76	2,02	3,00	4,10	1,00	2,93	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	2,17	3,14	92,68	Moderate		
2,21	2,19	2,98	2,67	1,00	2,86	1,00	1,00	2,04	2,88	3,00	4,10	2,88	4,01	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	4,41	2,15	104,14	Moderate
1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	47,76	Rendah	
1,00	4,31	2,98	3,72	1,00	2,86	1,00	2,22	1,00	2,88	4,19	4,10	3,74	2,93	3,96	1,00	1,00	1,00	2,93	1,00	3,24	3,14	116,83	Tinggi
1,00	2,19	1,00	2,67	1,00	2,86	1,00	1,00	2,76	2,02	3,00	4,10	2,88	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	3,24	2,15	90,52	Moderate
3,98	4,31	2,98	3,72	3,16	3,84	3,09	2,91	2,76	3,93	4,19	4,10	3,74	2,93	3,96	2,41	1,00	1,00	2,93	2,67	3,24	3,14	133,93	Tinggi
1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	4,19	2,92	2,88	2,04	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,15	80,34	Rendah
3,08	4,31	3,91	1,92	2,42	3,84	1,00	2,22	2,04	2,88	3,00	4,10	1,00	4,01	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,17	3,14	110,28	Moderate
3,08	3,20	2,98	2,67	1,00	2,05	1,00	2,91	2,04	2,88	4,19	4,10	2,11	2,93	2,94	2,41	1,00	1,00	2,93	1,00	3,24	3,14	110,98	Moderate
3,08	4,31	3,91	1,92	2,42	3,84	1,00	2,22	2,04	2,88	3,00	4,10	1,00	4,01	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,17	3,14	110,28	Moderate
2,21	2,19	2,15	1,92	1,00	1,00	2,27	2,22	2,04	2,02	2,03	1,98	1,00	2,04	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	3,24	3,14	82,61	Rendah
1,00	2,19	1,00	3,72	1,00	1,00	2,27	1,00	2,04	2,88	4,19	1,98	1,00	4,01	3,96	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,24	4,27	99,84	Moderate
3,08	3,20	2,15	2,67	2,42	2,86	3,09	2,22	2,04	2,88	3,00	2,92	2,11	2,04	2,94	3,09	2,70	1,00	2,14	2,67	2,17	2,15	101,52	Moderate
3,08	2,19	2,98	1,92	3,16	2,05	3,09	2,22	2,76	2,88	2,03	2,92	2,88	2,04	2,94	2,41	3,10	3,29	2,93	1,99	3,24	3,14	108,51	Moderate
3,08	4,31	2,98	2,67	1,00	2,05	1,00	1,00	2,76	2,02	3,00	2,92	3,74	2,04	2,06	3,09	1,00	1,00	3,81	1,99	2,17	2,15	106,89	Moderate
3,98	4,31	1,00	2,67	1,00	2,05	1,00	2,91	2,04	2,88	3,00	4,10	1,00	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	4,27	98,29	Moderate
2,21	4,31	1,00	3,72	1,00	3,84	2,27	2,22	3,67	3,93	4,19	4,10	3,74	4,01	2,06	2,41	1,00	1,00	2,93	1,99	4,41	1,00	122,96	Tinggi
3,08	4,31	2,15	3,72	1,00	3,84	1,00	2,22	1,00	1,00	4,19	4,10	2,88	2,04	2,94	1,00	2,70	1,00	3,81	1,00	3,24	1,00	113,78	Moderate
2,21	3,20	2,15	3,72	1,00	2,05	3,09	2,91	1,00	2,02	4,19	4,10	2,11	2,93	3,96	2,41	2,70	1,00	2,93	1,99	3,24	4,27	118,13	Tinggi
2,21	2,19	2,15	2,67	1,00	1,00	1,00	1,00	2,76	1,00	3,00	4,10	2,11	4,01	3,96	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,24	3,14	97,36	Moderate
3,08	2,19	2,98	2,67	2,42	2,05	3,09	2,91	2,04	2,88	3,00	2,92	2,11	2,93	2,06	3,09	3,10	3,29	2,14	1,99	3,24	3,14	108,90	Moderate

Reaksi terhadap stresor																				TOTAL	Keterangan		
Fisiologis										Emosional				Tingkah laku				Kognitif					
Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39		
1,00	4,31	2,98	2,67	1,00	1,00	1,00	3,76	1,00	3,93	4,19	4,10	3,74	2,04	3,96	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	4,27	116,77	Tinggi
1,00	3,20	1,00	2,67	1,00	2,86	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	1,98	2,11	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,24	3,14	87,56	Moderate
1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,02	1,00	1,98	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	68,08	Rendah
3,08	2,19	2,15	2,67	2,42	2,86	3,09	2,22	2,04	2,02	3,00	1,98	2,11	2,04	2,06	2,41	2,70	1,00	2,14	2,67	2,17	2,15	96,53	Moderate
2,21	3,20	2,98	3,72	1,00	2,05	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	4,10	2,88	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	2,67	2,17	2,15	109,04	Moderate
3,98	4,31	1,00	2,67	1,00	2,05	1,00	2,91	2,04	2,88	3,00	4,10	1,00	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	4,27	98,29	Moderate
3,08	4,31	3,91	1,00	1,00	3,84	2,27	1,00	3,67	2,02	4,19	4,10	2,11	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	2,67	2,17	3,14	104,08	Moderate
2,21	3,20	2,98	2,67	4,05	2,86	4,08	1,00	3,67	3,93	4,19	4,10	2,88	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	4,41	4,27	125,67	Tinggi
1,00	3,20	1,00	1,00	1,00	2,05	1,00	1,00	2,76	2,88	4,19	1,98	2,11	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	2,93	1,99	3,24	3,14	90,96	Moderate
2,21	2,19	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00	1,98	2,11	2,93	2,06	1,00	2,70	1,00	2,14	1,00	2,17	2,15	85,24	Moderate
3,08	4,31	2,15	3,72	1,00	1,00	1,00	1,00	2,76	2,02	4,19	4,10	2,88	2,93	2,94	2,41	1,00	1,00	2,14	3,60	3,24	3,14	107,58	Moderate
2,21	3,20	2,98	1,92	1,00	2,05	1,00	1,00	2,76	2,02	3,00	4,10	2,11	2,93	3,96	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	3,24	2,15	100,96	Moderate
1,00	4,31	1,00	3,72	1,00	3,84	1,00	1,00	2,04	2,88	4,19	1,98	2,11	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	2,17	2,15	93,86	Moderate
1,00	3,20	1,00	3,72	1,00	2,05	1,00	1,00	3,67	2,02	4,19	4,10	3,74	4,01	3,96	1,00	1,00	1,00	3,81	1,00	3,24	3,14	117,04	Tinggi
2,21	3,20	2,98	2,67	1,00	3,84	1,00	1,00	2,04	2,02	3,00	2,92	2,88	2,04	2,94	3,09	1,00	1,00	2,93	1,99	2,17	3,14	103,63	Moderate
1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,93	1,00	2,41	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	2,17	3,14	77,43	Rendah
1,00	3,20	2,15	3,72	1,00	2,05	2,27	1,00	1,00	2,88	4,19	4,10	1,00	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	3,24	2,15	108,56	Moderate
2,21	2,19	2,15	1,92	1,00	1,00	1,00	1,00	2,04	2,02	3,00	2,92	2,88	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	2,14	1,00	3,24	3,14	92,27	Moderate
2,21	4,31	2,15	2,67	1,00	2,86	1,00	1,00	2,76	2,88	3,00	4,10	2,11	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	3,60	3,24	3,14	109,98	Moderate
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,91	1,00	2,88	1,00	1,98	1,00	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	3,60	2,17	4,27	76,25	Rendah
2,21	3,20	1,00	1,00	2,42	1,00	1,00	1,00	2,04	2,88	4,19	2,92	3,74	2,93	1,00	3,09	1,00	1,00	3,81	1,99	3,24	3,14	92,89	Moderate

Reaksi terhadap stresor																				TOTAL	Keterangan			
Fisiologis										Emosional				Tingkah laku				Kognitif						
Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33	Q34	Q35	Q36	Q37	Q38	Q39			
2,21	3,20	2,15	1,92	2,42	2,05	1,00	1,00	1,00	2,02	3,00	2,92	2,11	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	2,67	3,24	3,14	91,01	Moderate	
1,00	3,20	1,00	1,92	1,00	2,05	1,00	1,00	2,04	2,88	3,00	1,98	2,11	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	2,17	2,15	88,86	Moderate	
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,04	1,00	2,03	1,98	2,11	1,00	2,94	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,24	3,14	81,30	Rendah	
3,08	3,20	2,98	1,92	1,00	2,86	3,09	1,00	1,00	3,93	3,00	2,92	2,88	2,93	2,94	2,41	1,00	1,00	2,93	1,99	4,41	4,27	117,84	Tinggi	
3,98	2,19	1,00	3,72	1,00	1,00	1,00	1,00	3,67	2,88	3,00	4,10	3,74	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	2,93	2,67	2,17	2,15	110,68	Moderate	
2,21	4,31	2,98	2,67	3,16	3,84	3,09	1,00	2,76	1,00	4,19	4,10	2,11	4,01	2,94	1,00	1,00	1,00	2,93	2,67	2,17	3,14	108,65	Moderate	
2,21	4,31	2,15	2,67	1,00	2,86	1,00	2,22	2,04	2,02	4,19	2,92	2,88	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	2,17	2,15	99,89	Moderate	
1,00	2,19	1,00	1,92	1,00	2,05	1,00	1,00	1,00	2,88	2,03	1,98	1,00	2,04	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,99	2,17	2,15	79,56	Rendah
1,00	2,19	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,88	3,00	2,92	1,00	2,93	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	3,14	85,76	Moderate	
1,00	4,31	1,00	3,72	1,00	3,84	1,00	3,76	3,67	2,88	2,03	4,10	2,11	2,93	1,00	3,82	3,72	1,00	2,93	1,99	3,24	3,14	116,77	Tinggi	
1,00	4,31	3,91	3,72	2,42	2,86	3,09	3,76	1,00	2,02	3,00	2,92	1,00	2,93	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,24	4,27	105,52	Moderate	
1,00	4,31	2,15	3,72	1,00	2,86	1,00	2,91	1,00	2,88	3,00	4,10	2,11	4,01	2,06	2,41	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	3,14	110,62	Moderate	
3,08	2,19	1,00	3,72	2,42	3,84	2,27	1,00	2,76	2,88	3,00	2,92	2,88	2,93	2,06	3,09	1,00	1,00	2,93	3,60	2,17	3,14	112,56	Moderate	
2,21	3,20	2,15	1,92	1,00	2,05	2,27	1,00	2,76	2,88	3,00	2,92	2,11	2,93	2,06	2,41	1,00	1,00	2,93	2,67	3,24	3,14	105,97	Moderate	
2,21	3,20	1,00	1,92	1,00	1,00	1,00	1,00	2,76	1,00	3,00	1,98	2,11	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,17	2,15	83,64	Moderate	
2,21	3,20	2,15	1,92	2,42	2,05	2,27	2,22	2,76	2,02	3,00	2,92	2,11	2,93	2,94	1,00	1,00	1,00	2,93	2,67	3,24	3,14	102,33	Moderate	
1,00	2,19	1,00	1,92	1,00	2,05	1,00	1,00	1,00	1,00	2,03	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,14	1,99	4,41	4,27	86,65	Moderate
1,00	2,19	1,00	1,00	2,42	1,00	1,00	1,00	2,76	2,88	2,03	1,98	1,00	2,04	2,06	1,00	1,00	1,00	1,00	2,67	3,24	3,14	82,28	Rendah	
1,90	3,09	1,97	2,36	1,42	2,16	1,64	1,64	2,09	2,47	3,09	3,02	2,16	2,68	2,30	1,44	1,17	1,09	1,96	2,19	2,90	3,06			

(Halaman ini sengaja dikosongkan)

LAMPIRAN 6

REKAPITULASI UJI STATISTIK

A. Hasil Pengolahan Data Mengenai Uji Validitas dan Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	360	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	360	100.0

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

Reliability Statistics

	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
Cronbach's Alpha	.905	.902

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Q1	2.9250	.78810	360
Q2	2.8361	.77087	360
Q3	1.6639	.70480	360
Q4	2.5528	.72557	360
Q5	2.8389	.81875	360
Q6	2.5250	.86365	360
Q7	3.0278	.82732	360
Q8	3.0611	.92724	360
Q9	2.9972	.82272	360
Q10	3.4500	.66571	360
Q11	2.4306	.93264	360
Q12	2.6194	.88135	360
Q13	2.6944	.84838	360
Q14	2.5389	.89793	360
Q15	2.8167	.87028	360
Q16	3.2278	.78162	360
Q17	3.1417	.76805	360
Q18	1.8111	.86587	360
Q19	2.8694	.86540	360
Q20	1.9222	.92297	360
Q21	2.5528	1.05424	360
Q22	1.3417	.65703	360
Q23	2.2000	.99805	360
Q24	1.5611	.78043	360
Q25	1.6167	.87220	360
Q26	2.1750	1.05024	360
Q27	2.5222	.98147	360
Q28	3.0167	.85412	360
Q29	3.0222	.87335	360
Q30	2.1833	1.01781	360
Q31	2.6917	.95114	360
Q32	2.3056	.96511	360
Q33	1.3611	.69430	360
Q34	1.1417	.51109	360
Q35	1.0694	.33903	360
Q36	1.9361	.95224	360
Q37	2.3528	1.09468	360
Q38	2.6778	.83219	360
Q39	2.8889	.86973	360

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q1	91.6417	228.481	.507	.	.901
Q2	91.7306	232.810	.331	.	.904
Q3	92.9028	235.247	.252	.	.905
Q4	92.0139	231.919	.395	.	.903
Q5	91.7278	226.438	.571	.	.901
Q6	92.0417	225.917	.559	.	.901
Q7	91.5389	232.121	.332	.	.904
Q8	91.5056	226.217	.506	.	.901
Q9	91.5694	228.825	.469	.	.902
Q10	91.1167	233.062	.378	.	.903
Q11	92.1361	226.770	.482	.	.902
Q12	91.9472	229.209	.420	.	.903
Q13	91.8722	229.003	.446	.	.902
Q14	92.0278	225.576	.549	.	.901
Q15	91.7500	233.837	.248	.	.905
Q16	91.3389	235.016	.232	.	.905
Q17	91.4250	229.426	.480	.	.902
Q18	92.7556	230.319	.385	.	.903
Q19	91.6972	224.340	.621	.	.900
Q20	92.6444	228.213	.435	.	.902
Q21	92.0139	223.874	.513	.	.901
Q22	93.2250	235.439	.263	.	.904
Q23	92.3667	223.531	.558	.	.900
Q24	93.0056	231.571	.379	.	.903
Q25	92.9500	232.471	.299	.	.904
Q26	92.3917	228.551	.363	.	.904
Q27	92.0444	225.636	.495	.	.901
Q28	91.5500	226.387	.547	.	.901
Q29	91.5444	223.580	.645	.	.899
Q30	92.3833	222.627	.577	.	.900
Q31	91.8750	227.926	.430	.	.902
Q32	92.2611	223.207	.591	.	.900
Q33	93.2056	233.167	.355	.	.903
Q34	93.4250	237.811	.197	.	.905
Q35	93.4972	240.301	.073	.	.905
Q36	92.6306	224.741	.544	.	.901
Q37	92.2139	235.428	.136	.	.908
Q38	91.8889	229.971	.417	.	.903
Q39	91.6778	233.328	.267	.	.905

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
94.5667	241.182	15.53004	39

