

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Fauzi Abda'u Ash Shiddiqi
Nim : 201569110016
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pasuruan, 30 Juni 2019

Yang membuat pernyataan



Fauzi Abda'u Ash Shiddiqi

Lampiran 1. Skala tingkat stres

Nama :

Usia :

Petunjuk : Berilah tanda **checklist** (√) pada kolom di bawah ini sesuai dengan pendapat anda.

Keterangan :

STS = Sangat tidak setuju

TS = Tidak Setuju

N = Netral

S = Setuju

SS = Sangat setuju

No	Pernyataan	Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1	Menurut saya, latihan serius menjelang kejuaraan dapat membuat tubuh semakin segar					
2	Menurut saya, Bergurau sambil menunggu pertandingan sangat efektif mengurangi ketegangan					
3	Saya sering terjaga di malam hari ketika menjelang kejuaraan					
4	Saya merasa takut ketika lawan lebih besar dari pada saya					
5	Saya percaya saya mampu menjaga konsentrasi selama pertandingan					
6	Menurut saya, saya akan gagal jika menampilkan jurus tunggal IPSI					
7	Saya sulit mencerna arahan pelatih untuk evaluasi menjelang pertandingan					
8	Menurut saya, latihan menjelang kejuaraan dapat meningkatkan semangat untuk bertanding					
9	Saya merasa semakin segar bugar ketika latihan menjelang pertandingan					
10	Saya malas bergurau pada saat menunggu jadwal pertandingan					
11	Saya merasa lemas setelah latihan menjelang pertandingan					
12	Menurut saya, saya kesulitan mengingat macam-macam teknik ketika dalam pertandingan					
13	Saya merasa tidak tertarik untuk latihan serius menjelang kejuaraan					
14	Saya merasa resah saat kalah bertanding					
15	Saya merasa bahwa setiap hasil pertandingan itu merupakan suatu hal yang wajar					
16	Menurut saya, saya memiliki kemampuan untuk bertanding di kejuaraan					

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
17	Saya merasa bahwa setiap hasil pertandingan itu merupakan suatu hal yang wajar					
18	Saya kurang mengapresiasi candaan pelatih menjelang pertandingan					
19	Saya kesulitan menghafal jurus menjelang pertandingan					
20	Menurut saya, latihan menjelang kejuaraan sangat meguras tenaga					
21	Saya merasa sulit tidur dengan tenang ketika menjelang kejuaraan					
22	Saya semakin rajin latihan menjelang pertandingan					
23	Saya santai ketika musuh memasang strategi dalam pertandingan					

===== **Terimakasih atas kerjasamanya** =====

Lampiran 2. Jadwal Prosedur Penelitian

No	RINCIAN KEGIATAN	Bulan Ke				
		1	2	3	4	5
1	Persiapan					
2	Pembuatan Skala Tingkat Stres	■				
3	Uji coba alat tes	■				
4	Tes awal		■			
5	Pelaksanaan program					
6	Treatment (Pelatihan Pernafasan)		■	■		
7	Monitoring dengan observasi		■	■		
8	Tes akhir				■	
9	Analisa data					■
10	Penyusunan laporan					■

Lampiran 4. Data Induk Uji Validitas dan reliabilitas skala stres

No.	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	3	1	3	2	1	1	3
2	2	2	1	2	2	1	2	3
3	1	4	1	3	3	1	1	3
4	1	3	3	3	1	0	0	1
5	1	3	3	1	1	1	0	1
6	1	3	1	3	2	1	0	1
7	1	2	1	1	3	1	0	1
8	1	3	2	3	3	1	0	1
9	3	2	2	3	2	1	0	1
10	1	2	2	2	2	2	1	4
11	0	0	3	2	2	1	0	4
12	4	3	0	1	4	2	1	4
13	4	3	0	2	3	4	0	2
14	0	2	3	1	1	0	0	3
15	3	1	1	3	2	0	1	3
16	3	3	1	1	3	2	3	0
17	0	2	1	1	3	1	1	1
18	1	4	1	1	2	1	2	2
19	1	0	0	1	1	1	2	3
20	2	3	4	2	0	3	0	2
21	1	1	3	2	2	2	2	4
22	1	1	3	2	2	1	1	2
23	2	3	1	1	3	3	1	3
24	2	1	2	3	2	1	1	1
25	1	1	3	3	0	1	0	3
26	3	3	2	3	2	2	2	3
27	1	1	2	3	1	1	1	4
28	0	1	2	2	2	1	0	4
29	2	2	2	2	1	1	1	3
30	1	1	3	3	1	1	2	2
31	2	1	2	3	1	2	1	3
32	1	2	2	2	2	2	1	3
33	1	2	3	2	1	1	1	3
34	1	1	3	3	2	2	2	1
35	1	2	3	2	1	1	2	3
36	3	1	3	2	2	1	0	4
37	3	3	2	2	2	2	0	3
38	0	1	3	3	1	0	1	4
39	3	1	1	3	3	1	3	3
40	1	1	3	3	1	1	1	3
41	0	0	4	3	1	2	1	4
42	4	4	0	1	2	1	4	3
43	4	4	1	2	3	2	4	1
44	1	2	2	2	1	0	4	2
45	2	2	2	3	2	1	1	2
46	3	2	1	1	3	2	0	4
47	4	3	0	1	4	3	4	2
48	4	4	0	0	4	4	0	3
49	3	2	1	1	2	2	0	3
50	3	2	1	1	4	2	0	4
51	2	2	3	2	1	2	1	2
52	4	3	1	0	3	3	4	2
53	2	1	2	3	2	1	3	1
54	1	0	3	3	2	1	0	3
55	2	2	2	3	1	1	1	1
56	1	2	2	2	2	1	1	3
57	0	0	3	4	0	0	0	2
58	2	2	4	3	1	2	1	4
59	0	1	3	3	1	2	1	3
60	3	2	1	0	3	4	4	4
$\sum X$	106	118	115	126	116	88	72	155
$\sum X^2$	11236	13924	13225	15876	13456	7744	5184	24025
xy	8798	12272	12650	9072	8932	7128	5040	11780
rx _y	0.398	0.044	-0.064	-0.011	0.175	0.409	0.269	0.369
KET	VALID	GUGUR	GUGUR	GUGUR	GUGUR	VALID	GUGUR	VALID

9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
2	1	2	3	2	1	2	1	1	1	1	2	2
1	1	1	2	1	3	3	1	2	3	1	3	1
3	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	1	1
3	1	3	0	0	1	1	3	0	1	0	1	0
3	1	1	0	0	1	1	3	1	2	0	2	0
3	3	1	0	0	1	1	3	1	1	1	2	1
2	1	2	0	0	1	1	3	0	1	0	1	1
1	1	1	1	0	1	1	3	0	0	0	2	1
1	3	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1
3	1	2	4	2	1	0	3	1	2	1	2	0
2	1	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	3
3	3	2	4	2	1	2	1	2	3	2	2	1
4	1	4	1	3	0	2	3	0	1	1	2	3
3	1	2	0	0	0	0	3	0	3	1	1	1
1	0	2	3	1	2	3	2	3	4	0	1	0
2	1	2	3	1	1	2	2	3	3	2	3	3
3	3	1	0	2	1	1	2	1	4	3	2	3
2	1	2	2	2	3	2	1	0	0	2	2	1
1	1	1	1	2	3	1	0	0	2	0	0	1
0	1	4	3	3	0	1	2	2	3	3	4	0
4	3	3	1	2	1	1	1	3	3	1	3	1
2	1	1	3	2	1	2	2	3	3	1	2	2
3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	1	2	1
1	1	1	2	2	1	2	1	1	3	2	1	3
3	0	1	4	2	2	1	1	3	2	1	4	2
3	3	2	2	3	0	2	3	4	0	0	4	1
4	0	3	1	2	0	3	2	3	2	1	3	1
3	1	2	2	1	2	1	2	3	3	1	3	1
3	1	1	3	0	1	2	1	2	2	2	2	1
2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	1	4	2
3	2	1	2	1	2	1	2	3	3	1	2	2
2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2
3	1	3	1	1	1	1	3	3	1	2	1	2
1	3	2	4	1	2	1	2	3	2	1	1	2
2	1	2	3	2	2	2	1	3	2	1	2	1
3	1	1	3	0	1	1	3	2	2	2	2	1
3	1	1	3	0	1	0	1	4	3	0	3	0
3	1	3	1	3	4	1	1	3	3	1	4	1
3	2	1	1	3	3	1	2	1	3	2	1	3
2	1	1	3	1	1	0	1	3	4	1	4	1
1	3	3	2	1	2	1	3	3	2	0	2	3
4	1	2	1	1	1	2	3	3	4	1	2	3
2	3	2	1	2	3	3	2	1	4	2	0	2
3	0	2	3	2	2	1	2	3	4	2	1	1
2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3	3	3
4	0	1	3	1	0	2	2	3	4	2	1	2
2	2	2	3	2	1	3	1	0	4	4	2	3
1	1	3	3	3	1	2	2	2	2	1	1	4
4	2	1	3	2	1	0	2	3	4	1	4	1
1	2	1	1	2	1	2	2	0	1	2	3	2
2	1	2	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2
2	1	0	4	0	1	1	0	3	2	2	1	2
2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2
2	1	2	3	2	1	2	1	2	3	2	1	1
2	2	2	0	3	2	1	1	3	2	2	1	2
3	1	2	3	2	2	1	2	3	2	1	2	1
2	2	0	3	1	3	3	1	4	3	0	3	0
3	1	1	3	0	0	4	2	3	3	0	3	2
4	1	2	2	1	1	1	1	3	4	1	3	1
3	2	2	1	2	1	3	1	2	3	0	2	1
145	85	106	128	90	85	93	108	124	145	78	128	92
21025	7225	11236	16384	8100	7225	8649	11664	15376	21025	6084	16384	8464
14645	8415	10494	13824	9360	7225	8649	10368	11284	12035	6318	12800	9568
0.136	0.129	0.106	0.333	0.512	0.088	0.361	-0.232	0.399	0.382	0.315	0.221	0.302
GUGUR	GUGUR	GUGUR	VALID	VALID	GUGUR	VALID	GUGUR	VALID	VALID	VALID	GUGUR	VALID

22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2
2	1	3	2	1	3	2	1	3	1	3	2	3
3	3	3	4	1	3	3	1	3	3	1	1	1
3	1	4	1	0	2	4	0	3	1	1	2	3
4	1	3	1	3	4	4	1	3	0	3	2	4
3	1	3	3	1	1	4	0	3	0	3	2	3
3	1	1	2	1	3	4	1	2	0	3	3	3
2	1	1	3	1	3	3	1	2	0	3	1	4
4	3	3	1	3	4	2	3	2	1	2	1	2
1	3	2	0	3	2	1	2	2	1	2	1	3
0	4	3	2	3	1	3	1	2	3	2	3	2
2	4	2	1	4	3	4	3	4	1	0	1	3
0	2	4	1	2	2	3	4	2	3	3	4	3
3	3	3	0	2	3	4	3	1	1	1	0	3
2	2	2	1	2	4	3	1	3	0	3	3	3
4	4	0	0	4	0	0	2	1	3	2	1	2
1	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	1	0
1	1	1	4	1	2	2	0	2	1	2	2	2
2	1	4	2	3	4	2	3	3	1	2	1	3
2	2	4	2	4	3	2	1	2	1	3	1	0
3	2	2	3	2	1	2	3	3	1	1	2	1
2	3	3	1	3	2	2	2	1	3	2	1	1
2	4	3	1	3	3	4	3	4	0	1	0	0
2	3	1	1	3	2	2	3	3	3	1	1	1
3	4	3	3	3	2	4	2	2	1	3	3	0
2	1	4	3	1	3	3	3	3	3	1	1	1
4	2	2	1	2	3	4	3	4	1	0	1	0
1	0	1	3	2	3	3	3	2	2	0	2	1
2	0	1	3	2	2	3	2	3	2	1	1	1
1	1	2	1	2	3	2	3	2	1	2	2	2
2	3	3	1	3	2	3	2	3	2	1	2	1
3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2
3	2	1	2	3	2	3	3	1	2	1	2	3
1	3	3	2	3	3	3	1	1	2	1	1	1
2	4	2	4	2	2	3	4	3	1	0	0	0
4	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	3	0
2	3	3	0	3	4	3	3	3	2	1	0	1
4	3	3	2	3	4	3	2	4	1	2	3	2
4	3	3	1	2	2	2	3	4	2	3	1	2
4	3	1	2	2	2	2	2	3	1	1	0	1
0	1	3	0	1	1	1	2	1	2	2	1	3
0	0	1	3	3	4	4	1	3	2	1	2	1
0	2	3	3	3	4	1	0	2	2	4	1	4
0	4	3	2	2	4	3	1	3	2	2	2	3
3	3	4	2	3	2	4	3	4	3	0	1	0
4	1	2	1	2	3	2	3	2	1	2	1	2
4	3	2	2	1	0	0	0	1	2	1	0	1
4	1	2	4	0	1	2	3	4	2	3	4	2
4	0	3	3	4	3	2	3	4	2	1	2	1
1	4	2	4	3	2	1	2	2	2	2	4	3
2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3
3	1	2	3	2	2	2	3	2	1	2	1	2
3	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	1	2
2	3	3	1	3	4	2	3	2	2	1	2	3
3	0	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3
1	0	0	0	1	2	3	2	3	2	1	2	1
3	4	4	1	2	2	3	3	1	2	1	1	1
0	1	3	2	3	4	2	1	3	3	0	2	3
3	2	3	3	2	3	4	3	2	1	0	2	1
4	4	3	0	3	4	3	2	3	2	3	3	4
138	131	146	114	137	153	158	127	150	94	100	99	113
19044	17161	21316	12996	18769	23409	24964	16129	22500	8836	10000	9801	12769
14076	14803	13578	11400	14522	15147	14852	11684	15300	9494	10000	9405	10396
-0.021	0.357	0.228	0.133	0.348	0.135	-0.15	0.322	0.311	0.389	-0.086	0.102	-0.2
GUGUR	VALID	GUGUR	GUGUR	VALID	GUGUR	GUGUR	VALID	VALID	VALID	GUGUR	GUGUR	GUGUR

35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2
2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2
3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3
2	2	1	0	0	0	0	3	3	1	1
3	1	1	0	0	1	0	3	1	0	1
3	3	1	1	0	1	0	3	1	1	1
1	2	1	2	0	1	1	2	1	1	1
1	2	3	1	1	2	1	3	1	1	1
3	3	3	1	4	1	0	3	2	1	2
3	2	3	4	2	3	1	3	1	3	2
0	1	4	4	1	2	3	2	1	2	1
0	0	4	0	3	3	0	1	3	2	4
2	1	2	1	0	1	1	4	1	2	3
3	3	1	0	1	1	3	3	2	1	3
1	2	2	2	2	1	1	3	2	2	3
1	2	1	1	3	1	2	3	3	3	3
1	2	2	3	0	0	4	1	2	3	0
1	2	3	3	2	1	2	2	1	2	1
3	2	1	3	2	3	1	1	2	1	0
2	4	3	0	2	4	1	1	3	0	1
2	3	1	2	1	3	1	3	3	2	2
3	3	1	1	2	2	2	3	3	1	3
3	4	1	4	3	1	3	2	2	2	3
1	2	1	1	3	2	3	1	2	3	2
2	0	3	0	1	1	3	1	3	3	1
0	3	2	1	1	1	3	1	3	2	2
3	2	1	0	1	2	2	3	2	3	2
4	2	1	0	1	3	1	3	4	1	2
2	3	2	0	1	2	2	3	3	1	3
3	3	1	3	3	2	1	2	2	2	3
2	3	1	1	1	3	1	2	2	2	3
2	2	1	1	1	3	1	3	3	2	2
2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	1
3	1	1	1	1	2	1	2	3	0	3
2	1	4	3	2	2	2	2	4	0	2
3	0	2	1	2	2	1	2	2	0	4
3	3	2	0	2	3	1	3	3	1	1
0	4	1	1	1	3	2	3	2	1	3
3	2	3	2	1	2	1	2	2	1	2
2	3	0	3	3	2	2	1	2	2	2
2	3	3	3	0	2	1	2	1	2	1
2	2	0	4	3	2	3	1	1	2	1
3	2	0	4	3	2	3	1	1	2	3
0	3	3	1	1	4	4	1	2	1	2
0	4	4	0	4	1	2	1	2	3	2
3	2	3	4	2	3	2	3	2	1	2
4	1	4	0	1	2	1	4	3	0	2
3	1	0	0	3	3	3	3	4	1	1
4	3	0	1	0	1	1	1	2	1	1
0	1	4	4	2	4	1	2	3	2	1
1	1	3	2	1	2	1	3	3	2	1
1	2	3	2	3	3	1	2	3	2	1
3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	2
3	2	3	4	3	2	1	2	2	1	2
2	1	2	1	3	3	2	3	2	1	3
2	3	2	0	1	3	1	3	1	3	1
3	3	1	0	0	3	1	4	3	1	3
4	0	0	3	2	4	3	2	3	1	3
4	2	1	2	1	2	3	2	2	2	3
0	0	4	3	0	2	3	0	3	0	3
125	127	115	99	98	125	101	132	132	94	119
15625	16129	13225	9801	9604	15625	10201	17424	17424	8836	14161
12750	12192	10810	10791	10388	12000	9090	13728	15180	9588	13328
-0.016	-0.03	0.115	0.249	0.435	0.327	0.348	-0.251	0.352	0.17	0.447
GUGUR	GUGUR	GUGUR	GUGUR	VALID	VALID	VALID	GUGUR	VALID	GUGUR	VALID

46	47	48	49	50	ΣY	ΣY2	y1	y2	d	d2
3	2	1	3	1	83	6889	40	43	-3	9
2	3	3	3	3	104	10816	45	59	-14	196
3	3	3	3	1	110	12100	56	54	2	4
2	1	4	1	0	72	5184	28	44	-16	256
2	1	4	0	0	77	5929	27	50	-23	529
2	3	4	0	0	81	6561	28	53	-25	625
2	1	3	1	0	70	4900	28	42	-14	196
2	1	3	1	1	76	5776	29	47	-18	324
1	2	3	2	1	101	10201	49	52	-3	9
3	3	2	3	0	99	9801	42	57	-15	225
3	1	2	1	4	99	9801	45	54	-9	81
4	0	1	2	2	108	11664	52	56	-4	16
4	2	3	0	1	104	10816	51	53	-2	4
2	1	4	3	2	85	7225	38	47	-9	81
1	2	2	1	1	93	8649	42	51	-9	81
1	1	1	3	0	96	9216	52	44	8	64
2	1	2	2	1	91	8281	45	46	-1	1
3	1	0	2	2	83	6889	40	43	-3	9
3	2	2	1	1	81	6561	34	47	-13	169
0	3	4	2	1	100	10000	46	54	-8	64
1	2	3	3	2	104	10816	50	54	-4	16
1	3	3	4	3	102	10404	53	49	4	16
2	3	3	3	2	113	12769	52	61	-9	81
3	2	3	2	2	93	8649	48	45	3	9
2	2	2	3	2	100	10000	50	50	0	0
2	2	2	2	3	106	11236	53	53	0	0
1	2	3	4	2	99	9801	50	49	1	1
1	3	3	3	2	94	8836	48	46	2	4
2	1	3	2	4	92	8464	43	49	-6	36
2	3	2	2	2	102	10404	50	52	-2	4
2	3	2	3	2	101	10201	46	55	-9	81
1	3	3	2	1	100	10000	46	54	-8	64
2	3	2	1	1	95	9025	49	46	3	9
1	2	3	3	0	92	8464	48	44	4	16
0	3	3	4	2	102	10404	58	44	14	196
1	2	4	3	2	96	9216	50	46	4	16
1	2	1	3	0	94	8836	44	50	-6	36
1	3	3	2	1	109	11881	49	60	-11	121
1	2	3	2	1	106	11236	52	54	-2	4
2	3	2	3	3	96	9216	42	54	-12	144
2	3	3	3	0	90	8100	39	51	-12	144
2	1	1	3	4	104	10816	52	52	0	0
4	3	0	3	4	115	13225	57	58	-1	1
1	2	3	2	1	102	10404	53	49	4	16
2	3	4	3	3	112	12544	56	56	0	0
1	2	1	0	4	102	10404	48	54	-6	36
1	1	0	1	4	96	9216	52	44	8	64
2	3	2	3	4	113	12769	59	54	5	25
2	1	1	1	4	98	9604	41	57	-16	256
4	1	2	1	4	105	11025	49	56	-7	49
1	3	3	3	1	105	11025	51	54	-3	9
1	2	3	2	1	97	9409	49	48	1	1
1	2	1	1	3	94	8836	49	45	4	16
1	2	3	2	1	101	10201	52	49	3	9
2	3	2	2	2	104	10816	54	50	4	16
2	3	2	0	0	84	7056	38	46	-8	64
1	3	2	3	3	96	9216	43	53	-10	100
3	3	3	4	2	111	12321	56	55	1	1
3	1	3	3	2	104	10816	50	54	-4	16
0	3	4	3	0	110	12100	58	52	6	36
110	128	147	131	106	5852	577020	2804	3048	-244	4656
12100	16384	21609	17161	11236						
11220	12288	16611	12838	11130						
-0.001	0.393	-0.084	0.451	0.428						
GUGUR	VALID	GUGUR	VALID	VALID						

Lampiran 5. Contoh Perhitungan Validitas Skala Stres Aitem 1

$$r = \frac{n\Sigma xy - (\Sigma x) (\Sigma y)}{\sqrt{\{n\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\} \{n\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

$$n = 60$$

$$\Sigma xy = 8798$$

$$\Sigma x = 106$$

$$\Sigma y = 83$$

$$\Sigma x^2 = 8798$$

$$\Sigma y^2 = 6889$$

$$r = \frac{60(8798) - (106)(83)}{\sqrt{\{60(8798) - (106)^2\} \{60(6889) - (83)^2\}}}$$
$$= 0,398$$

$$r > 0,3 = \text{Valid}$$

Lampiran 6. Contoh Perhitungan Reliabilitas Skala Stres

$$r_{xx'} = 1 - S_d^2 / S_x^2$$

$$S_d^2 = (\sum d^2 - (\sum d)^2 / n) / n - 1 = (4656 - (-244)^2 / 60) / 59 = 62,09718$$

$$S_x^2 = (\sum X^2 - (\sum X)^2 / n) / n - 1 = (577020 - (5953)^2 / 60) / 59 = 106,0518$$

$$r_{xx'} = 1 - S_d^2 / S_x^2 = 1 - (57 / 131) = 0,414265$$

$$r\text{-tabel } 1 \% = 0,403$$

$r_{xx'} > r\text{-tabel } 1 \% = \text{Dinyatakan reliabel}$

Lampiran 7. Data *pre-test* dan *post-test* skala stres

No.	Data pretest	Data Posttest	D	d	d ²
1	42	36	6	-1.275	1.63
2	34	28	6	-1.275	1.63
3	39	37	2	-5.275	27.83
4	43	32	11	3.725	13.88
5	41	27	14	6.725	45.23
6	45	35	10	2.725	7.43
7	41	38	3	-4.275	18.28
8	34	29	5	-2.275	5.18
9	38	36	2	-5.275	27.83
10	38	27	11	3.725	13.88
11	41	34	7	-0.275	0.08
12	39	33	6	-1.275	1.63
13	47	35	12	4.725	22.33
14	45	39	6	-1.275	1.63
15	43	28	15	7.725	59.68
16	43	24	19	11.725	137.48
17	52	31	21	13.725	188.38
18	34	35	-1	-8.275	68.48
19	38	32	6	-1.275	1.63
20	39	40	-1	-8.275	68.48
21	40	42	-2	-9.275	86.03
22	41	32	9	1.725	2.98
23	38	34	4	-3.275	10.73
24	39	25	14	6.725	45.23
25	39	41	-2	-9.275	86.03
26	35	30	5	-2.275	5.18
27	43	42	1	-6.275	39.38
28	40	28	12	4.725	22.33
29	42	43	-1	-8.275	68.48
30	31	36	-5	-12.275	150.68
31	40	40	0	-7.275	52.93
32	44	44	0	-7.275	52.93
33	59	34	25	17.725	314.18
34	42	24	18	10.725	115.03
35	39	33	6	-1.275	1.63
36	35	33	2	-5.275	27.83
37	41	30	11	3.725	13.88
38	50	31	19	11.725	137.48
39	41	26	15	7.725	59.68
40	37	37	0	-7.275	52.93
Σ	1632	1341	291	0	2057.98

Lampiran 8. Perhitungan Uji-t data *pre-test* dan *post-test* skala stres

$$MD = 7,275$$

$$\begin{aligned} t - \text{amatan} &= MD / \sqrt{\sum d^2 / n (n - 1)} \\ &= 7,275 / \sqrt{2057,98 / 60 (59)} \\ &= 6,33959 \end{aligned}$$

$$db = 39$$

$$t \text{ tabel } 1\% = 2,708 \text{ (Signifikan)}$$

RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Fauzi Abda'u Ash Shiddiqi
NIM : 201569110016
Tempat Lahir : Pasuruan
Tanggal Lahir : 20 Oktober 1996
Jenis Kelamin : Laki-laki
Warga Negara : Indonesia
Agama : Islam
Alamat : Ds. Gendro Dsn. Tuban RT/RW 002/001, Kec.Tutur,
Kab.Pasuruan.
Contact Person : 081555365321

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN NONGKOJAJAR 1 TAHUN 2003 – 2009
2. SMPN 1 TUTUR TAHUN 2009 – 2012
3. SMA DARUT TAQWA TAHUN 2012 – 2015
4. Strata 1 (S1) Universitas Yudharta Pasuruan TAHUN 2015 – 2019